

Dalái Lama
y Thubten Chodron

Budismo

Un maestro, muchas tradiciones

Herder

BHIKŞU TENZIN GYATSO

DECIMOCUARTO DALÁI LAMA

y

BHIKŞUNĪ THUBTEN CHODRON

BUDISMO

UN MAESTRO, MUCHAS TRADICIONES

Prefacio de

BHANTE GUNARATANA

Traducción de

MARÍA TABUYO y AGUSTÍN LÓPEZ

Herder

Título original: Buddhist Teacher, Many Traditions

Traducción: María Tabuyo y Agustín López

Diseño de cubierta: Dani Sanchis

Imagen de cubierta: Vicent Marcil

Edición digital: José Toribio Barba

© 2014, Wisdom Publications Inc.

© 2016, Herder Editorial, S. L., Barcelona

1.^a edición digital, 2016

ISBN DIGITAL: 978-84-254-3463-1

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com).

Herder

www.herdereditorial.com

ÍNDICE

[Prefacio, Bhante Gunaratana](#)

[Prólogo, Su Santidad el Dalái Lama](#)

[Introducción, venerable Thubten Chodron](#)

[Abreviaturas](#)

[1. ORIGEN Y DIFUSIÓN DE LA DOCTRINA DEL BUDDHA](#)

[La vida del Buddha](#)

[Los cánones budistas y la difusión del Dharma](#)

[La tradición pali](#)

[El budismo en China](#)

[El budismo en el Tibet](#)

[Nuestros elementos en común y nuestras diferencias](#)

[2. EL REFUGIO EN LAS TRES JOYAS](#)

[Existencia de las Tres Joyas](#)

[Las cualidades del Tathāgata](#)

[Las Tres Joyas: tradición pali](#)

[Las Tres Joyas: tradición sánscrita](#)

[El despertar, el *parinirvāṇa* y la omnisciencia del Buddha](#)

[Tomar refugio y mantener el refugio correcto](#)

[3. LOS DIECISÉIS ATRIBUTOS DE LAS CUATRO VERDADES](#)

[Tradición sánscrita](#)

[Tradición pali](#)

[4. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONDUCTA ÉTICA](#)

[La importancia de la conducta ética](#)

[Restricciones éticas *prātimokṣa*](#)

[¿Por qué el celibato?](#)

[Las Escuelas Vinaya](#)

[El valor de la comunidad monástica](#)

[Cumplir el propósito de la vida monástica](#)
[Monjes, sacerdotes y maestros laicos](#)
[Monjes tibetanos e instituciones monásticas](#)
[Retos para los monjes occidentales](#)
[Ordenación plena para las mujeres](#)
[Consejos para los monjes](#)
[La alegría de la disciplina monástica](#)
[Las restricciones éticas tántricas y del *bodhisattva*](#)

[5. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONCENTRACIÓN](#)

[La importancia de la concentración](#)
[Reinos de existencia y esferas de conciencia](#)
[Tradición pali](#)
[Los cinco obstáculos y los cinco factores de absorción](#)
[Los cuatro *jhāna*](#)
[Las cuatro absorciones inmateriales](#)
[Las ocho liberaciones meditativas](#)
[Los superconocimientos](#)
[Tradición sánscrita](#)
[La postura en la meditación y los objetos de meditación](#)
[Los cinco defectos y los ocho antídotos](#)
[Las nueve fases de atención sostenida](#)
[La serenidad y otras absorciones meditativas](#)
[Budismo chino](#)

[6. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA SABIDURÍA: LAS TREINTA Y SIETE AYUDAS AL DESPERTAR](#)

[Los cuatro asentamientos de la atención](#)
[Atención al cuerpo](#)
[Atención a los sentimientos](#)
[Atención a la mente](#)
[Atención a los fenómenos](#)
[Los cuatro asentamientos de la atención para los *bodhisattvas*](#)
[Los cuatro esfuerzos supremos](#)
[Las cuatro bases del poder supranormal](#)
[Las cinco facultades y los cinco poderes](#)
[Los siete factores del despertar](#)
[El noble sendero óctuple](#)

Naturaleza convencional y suprema de las treinta y siete ayudas

7. AUSENCIA DE SÍ-MISMO Y VACÍO

Tradición pali: el sí-mismo y los agregados

Madhyamaka: el objeto de la negación

Refutación en siete puntos

Los seis elementos no son el sí-mismo

Refutación de los cuatro extremos del surgimiento

Ausencia de sí-mismo y engaño

Vacío

¿Qué lleva al karma?

8. EL SURGIMIENTO DEPENDIENTE

Los doce eslabones del surgimiento dependiente

El flujo de los eslabones

¿Quién gira en el *samsāra*?

Beneficios de la meditación sobre los doce eslabones del surgimiento dependiente

Tradición sánscrita: niveles de dependencia

Dependencia causal

Dependencia mutua

Mera designación dependiente

Compatibilidad de vacío y surgimiento dependiente

Tradición pali: términos, conceptos y convenciones

9. UNIR SERENIDAD Y DISCERNIMIENTO

Tradición pali

Tradición sánscrita

Budismo chino

10. PROGRESAR EN EL SENDERO

Tradición pali: purificación y conocimiento

Tradición sánscrita: los cinco senderos y las diez tierras del *bodhisattva*

Diferencias entre los tres vehículos

Tradición sánscrita: el *nirvāna*

Tradición pali: el *nibbāna*

11. LOS CUATRO INCONMENSURABLES

[Tradición pali](#)
[Amor](#)
[Compasión](#)
[Alegría](#)
[Ecuanimidad](#)
[Los cuatro inconmensurables y el discernimiento](#)
[Enemigos cercanos y lejanos](#)
[Tradición sánscrita](#)

12. Bodhicitta

[Budismo tibetano](#)
[Ecuanimidad](#)
[Séptuple instrucción de causa-y-efecto](#)
[Igualarse con los otros e intercambiarse con ellos](#)
[El interés por uno mismo, la confianza en sí mismo, el centrarse en uno mismo y la ignorancia de aferrarse a uno mismo](#)
[Integrar la visión con bodhicitta](#)
[Budismo chino](#)
[Los cuatro grandes votos](#)
[Aspirar al bodhicitta y dedicarse a él](#)
[Tradición pali: bodhicitta y bodhisattas](#)

13. Preparación del bodhisattva en las perfecciones

[Tradición sánscrita](#)
[Tradición pali : las diez *pāramī*](#)
[La perfección de la generosidad](#)
[La perfección de la conducta ética](#)
[La perfección de la fortaleza](#)
[La perfección del esfuerzo gozoso](#)
[Las perfecciones de la estabilidad meditativa y la renuncia](#)
[La perfección de la sabiduría](#)
[Las perfecciones de la resolución inquebrantable y la determinación](#)
[Las perfecciones de los medios adecuados, el poder y la sabiduría elevada](#)
[Las *pāramī* de la veracidad, el amor y la ecuanimidad](#)
[Las cuatro maneras de reunir discípulos](#)

14. La posibilidad de despertar y la naturaleza de Buddha

[¿Es posible la liberación?](#)

[Tradición pali: la mente luminosa](#)

[Escuela Yogācāra: la naturaleza de *buddha*](#)

[Escuela Madhyamaka: la naturaleza de *buddha*](#)

[Tantrayāna: la naturaleza de *buddha*](#)

[Chan: la naturaleza de *buddha*, el *bodhicitta* y la identidad verdadera](#)

[Comprender el *tathāgatagarbha*](#)

[15. TANTRA](#)

[Divinidades tántricas](#)

[Entrar en el Vajrayāna](#)

[Características excelentes del Tantra yoga superior](#)

[16. CONCLUSIÓN](#)

[Índice analítico](#)

PREFACIO

El Dalái Lama y yo nos embarcamos muy pronto en lo que iba a ser la obra de nuestra vida. Él fue identificado como líder del budismo tibetano cuando era todavía un niño, no mucho antes de que yo, a los doce años, me convirtiera en monje de la tradición budista Theravāda en mi Sri Lanka natal. De este modo, confluyeron las causas y las condiciones para que, más o menos al mismo tiempo, los dos emprendiéramos un viaje destinado a preservar y compartir la sabiduría del Buddha.

Coincidí por primera vez con Su Santidad el Dalái Lama en la India en 1956, en el lugar santo budista de Sanchi. Él estaba de visita en uno de sus primeros viajes fuera de su tierra natal, tres años antes de que se viera obligado a huir del Tíbet. No nos volvimos a ver hasta 1993, en el Parlamento de las Religiones del Mundo, en Chicago. Aunque no lo veo muy a menudo, sigo sintiendo una vinculación interior con él debido a su sabiduría y equidad al compartir su conocimiento del Dhamma. En consecuencia, con aprecio y admiración profundos por la sabiduría de Su Santidad escribo muy gustosamente unas palabras para las primeras páginas de este libro que Su Santidad y la venerable Thubten Chodron han escrito sobre nuestra compartida tradición budista.

Actualmente hay, en general, una mentalidad más abierta que en tiempos pasados. Aunque el mundo no está libre de conflictos, están surgiendo corrientes unificadoras, pues estamos más interconectados económica y culturalmente que antes. Teniendo en cuenta esta tendencia actual, parece haber llegado la hora de la unidad de los budistas. Si bien nosotros, los budistas *theravāda*, hace ya tiempo que nos reunimos regularmente con otros budistas, una vez que la charla o la conferencia ha terminado nos vamos cada cual por nuestro lado y nada más sucede.

Textos bien intencionados sobre las diversas tradiciones muestran nuestros puntos en común, pero, tal vez por cortesía, dicen poco sobre las diferencias que existen entre nosotros. Sin embargo, señalar los puntos en que diferimos no tiene por qué interpretarse como una descortesía. No solo hay diferencias doctrinales entre las diversas formas de budismo; también las prácticas culturales difieren de un país a otro. Incluso dentro de un mismo país, las prácticas budistas pueden variar de una región a otra o de un grupo a otro. Ser capaces de contemplar honradamente las distintas tradiciones es un signo saludable de nuestra fuerza y nuestra sinceridad. No hay nada que ocultar en la enseñanza del Buddha. Esta obra debe ser reconocida por su examen honrado y sistemático de las grandes coincidencias entre las tradiciones budistas sánscrita y pali, pero sin rehuir nunca el tratamiento de las múltiples formas en que esas enseñanzas divergen.

No obstante, aunque sea saludable tratar abiertamente de nuestras diferencias, centrarse en ellas con exclusión de nuestra herencia compartida sería también un error. Tanto la tradición pali como la sánscrita han hecho grandes esfuerzos por aportar más paz al mundo a través de la

preservación sincera de las enseñanzas del Buddha. Difícilmente se encontrará en cualquiera de las dos tradiciones alguna llamada a la violencia para promover una de ellas por encima de la otra. La política religiosa es completamente extraña a la enseñanza del Buddha, pero, lamentablemente, algunos budistas no practican lo que enseña su religión. El entusiasmo por el Dhamma «auténtico» es a veces tan fuerte que la enseñanza más básica del Buddha sobre cómo enseñar el Dhamma sin crear conflicto se pasa por alto.

En este aspecto, *El símil de la serpiente* (MN 22) es bastante pertinente. En este *sutta*, comprender erróneamente el Dhamma se compara al hecho de agarrar a una serpiente venenosa por la cola. La serpiente morderá y causará la muerte si se la sujetan de manera incorrecta, pero si se la agarra adecuadamente, se le puede extraer el veneno para hacer un medicamento y dejar luego libre a la serpiente sin hacerle daño alguno. De forma análoga, debemos comprender correctamente el significado del Dhamma y no aferrarnos a él. Manejar mal el Dhamma o aferrarse a él puede envenenar la mente, igual que una serpiente venenosa puede envenenar el cuerpo; y envenenar la mente es mucho más peligroso.

Si comprendemos correctamente el significado del Dhamma, podemos experimentar lo que se llama el *milagro de la educación*. Dado que la ignorancia es tan fuerte y tan profunda, el Buddha se preguntó al principio si realmente sería capaz de ayudar a los demás a comprender el Dhamma para liberarlos del sufrimiento. Pero empezó a enseñar y, usando su sabiduría, convirtió a personas viciosas en santos, a individuos malvados en fieles piadosos y a asesinos en hacedores de paz. Este potencial para la transformación es el poder milagroso de la educación.

Para experimentar por nosotros mismos el milagro de la educación, debemos mirar en nuestro interior. La verdad que podemos experimentar continuamente dentro de nosotros se llama «Dhamma». Es este Dhamma el que nos invita diciendo: «Si quieres estar libre de perturbaciones, mírame, cuídame». El Dhamma en nuestro interior nos habla constantemente, aunque nosotros no lo escuchemos. No era necesario que el Buddha viniera a este mundo para que existiera el Dhamma. Los *buddhas* lo comprenden y lo hacen suyo, y habiéndolo realizado, lo enseñan y lo dan a conocer; pero, se exponga o no, el Dhamma está en nuestro interior, donde puede ser visto y oído; basta que limpiemos el polvo de nuestros ojos y lo miremos.

«Llegamos y vemos» la experiencia de paz en el momento en el que abandonamos la codicia. «Llegamos y vemos» la experiencia de paz en el momento en que abandonamos el odio. Debemos fortalecer este hábito para «llegar y ver» lo que realmente sucede dentro de nosotros sin señalar con el dedo a los demás. No preservamos ni promovemos la tradición budista porque sí. Antes bien, preservamos las enseñanzas del Buddha transmitidas de generación en generación porque alivian el sufrimiento y promueven la felicidad.

Cuando investigamos las tradiciones principales del budismo, como hace este libro, vemos que han aportado al mundo un rico caudal de conocimiento cultural, social y espiritual. Ese conocimiento ofrece intuiciones profundas en psicología, filosofía y salud mental. El amplio reconocimiento de esta aportación ha alimentado el actual despertar global a la importancia de la meditación. No es necesario ser budista para disfrutar de los beneficios que se derivan de la práctica de la meditación.

El budismo en todas sus formas llama la atención por su convivencia pacífica con otras religiones. Según el mensaje central del Buddha, cada uno de nosotros debería ser un mensajero

de paz. Este es nuestro vínculo común. Es mi deseo que este volumen pueda ayudar a los budistas de todo el mundo a desprenderse de toda posible obcecación en las opiniones propias para entregarse a un diálogo honrado, basado en el respeto mutuo, que pueda ayudar a todos los seres a experimentar la verdad del Dhamma que yace en su interior. Cuando nuestro entusiasmo por el Dhamma está guiado por el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, honramos la misión fundamental del Buddha: aportar la paz.

Bhante Henepola Gunaratana
Abad fundador de la Sociedad Bhāvanā
High View, West Virginia

PRÓLOGO

Gracias a la amorosa disposición del Buddha, que enseñó el Dharma y estableció el Sangha, las enseñanzas que muestran el camino a la liberación han sido claramente expuestas para que los seres sensibles lo sigan. Cuando la doctrina del Buddha se extendió por todo el subcontinente indio y posteriormente por otros países, surgieron diferentes tradiciones budistas. En los tiempos antiguos, e incluso en la era moderna, el transporte y la comunicación entre estos pueblos con tradiciones diversas tenían sus limitaciones. Aunque algunos pueden haber tenido noticia de otras tradiciones, no había ninguna posibilidad de probar la exactitud de la información. De este modo, fueron surgiendo ideas falsas que pasaron de una generación a la siguiente.

Debido a las mejoras en el transporte y las comunicaciones a lo largo del siglo XX, los seguidores del Buddha tenemos ahora la oportunidad de conocernos directamente. Gracias a las nuevas traducciones, podemos ya leer las Escrituras canónicas de los otros y los comentarios de nuestros grandes maestros respectivos. Dado que las traducciones disponibles todavía representan tan solo una parte del total de las Escrituras, y el cuerpo potencial de los *sūtra* y comentarios es notablemente amplio, ofrecemos este humilde volumen como puente para aprender unos de otros.

Todos los budistas tenemos el mismo maestro, el Buddha. Todos saldríamos beneficiados si tuviéramos una relación más estrecha entre nosotros. He tenido la gran fortuna de conocer a muchos líderes de los mundos cristiano, musulmán, judío, hindú, jaina y sij, pero mis oportunidades de reunirme con los grandes maestros, meditadores y líderes de las diferentes tradiciones budistas han sido comparativamente escasas. La mayoría de los monjes y monjas tibetanos y de los seguidores laicos saben poco de las otras tradiciones budistas, y creo que los seguidores de las otras tradiciones saben poco del budismo tal como se practica en la tradición tibetana. Si nuestro maestro, el Buddha, viniera hoy día a nuestro planeta, ¿se sentiría feliz con esta situación? Todos nosotros, hijos espirituales del Buddha, proclamamos nuestro amor por el mismo «padre», y sin embargo tenemos solamente una comunicación mínima con nuestros hermanos y hermanas.

Afortunadamente, en los últimos años esto ha empezado a cambiar. Muchos budistas de Asia y de Occidente han venido a Dharamsala, India, centro de la comunidad tibetana en el exilio; algunos monjes y monjas tibetanos han visitado también sus países. La comunicación con nuestros hermanos y hermanas *theravāda* ha sido particularmente escasa, pero también en esas seculares divisiones están empezando a aparecer algunas grietas. Por ejemplo, un día vinieron a visitarme dos monjes birmanos que estudian en una universidad en la India. Estaban interesados en estudiar el budismo tibetano para poder ampliar su conocimiento del mundo budista sin dejar de practicar su propia tradición. Me sentí admirado por su motivación, y me gustaría animar a los budistas de todas las tradiciones a adquirir un conocimiento más profundo de la

doctrina budista en toda su amplitud. Esta actitud será de gran ayuda para valorar aún más las excepcionales cualidades del Buddha en cuanto maestro con la sabiduría, la compasión y los medios necesarios para conducirnos a todos al despertar.

Un objetivo central de este libro es ayudarnos a conocernos mejor unos a otros. Todos los budistas se refugian en las Tres Joyas; nuestras enseñanzas se basan en las cuatro verdades de los *āryas* (el malestar de *duḥkha*, su origen, su cesación y el sendero), la triple preparación superior (conducta ética, concentración y sabiduría), y los cuatro incommensurables (amor, compasión, alegría y ecuanimidad). Todos buscamos la liberación del *samsāra*, el ciclo de renacimiento alimentado por la ignorancia y el *karma* contaminado. Aprender sobre nuestras semejanzas y diferencias nos ayudará a estar más unidos.

Otro objetivo de este libro es contrarrestar ideas equivocadas sobre los otros mantenidas a lo largo de los siglos. Algunos practicantes *theravāda* creen que los monjes y monjas tibetanos no siguen el *vinaya* —el código ético monástico— y que, como practicantes del Tantra, tienen relaciones sexuales y beben alcohol. Por su parte, los practicantes tibetanos piensan que la tradición Theravāda carece de enseñanzas sobre el amor y la compasión, y consideran egoístas a sus seguidores. Los budistas chinos piensan a menudo que los tibetanos practican la magia, mientras que los tibetanos creen que los budistas chinos practican principalmente la meditación de la mente en blanco. Todas estas ideas erróneas se basan en una falta de conocimiento. Ofrecemos este libro como un paso para la corrección de esas opiniones falsas.

Ahora, en el siglo XXI, Oriente y Occidente, Sur y Norte, están más próximos. También nosotros, los hermanos y hermanas budistas debemos tener un contacto más estrecho y cultivar el entendimiento mutuo. Esto nos beneficiará como individuos, nos ayudará a preservar y difundir el Dharma, y será un ejemplo de armonía religiosa para el mundo.

Bhikṣu Tenzin Gyatso, decimocuarto Dalái Lama
13 de junio de 2014

INTRODUCCIÓN

Un libro que muestre tanto los puntos en común como las particularidades de las diversas tradiciones budistas podía haberse planteado desde varias perspectivas. Como budistas, todos reverenciamos al Buddha, hacemos ofrendas y confesamos nuestras caídas en el ámbito de la ética. Nos entregamos a la meditación, la salmodia, el estudio y la recitación de los *sūtra*, y escuchamos las enseñanzas. Todas nuestras comunidades tienen templos, monasterios, ermitas y centros. Explicar las semejanzas y las diferencias entre estas actividades exteriores ayudaría sin duda a nuestro entendimiento mutuo.

Sin embargo, este libro se centra en las enseñanzas: los principios compartidos y los principios únicos de lo que llamamos la «tradición pali» y la «tradición sánscrita». Estas son expresiones de conveniencia y no deberían entenderse como designaciones de unas tradiciones homogéneas. Ambas remiten sus prácticas y sus enseñanzas al mismo Buddha. La tradición pali procede de los *sutta* y los comentarios en prákrito, en la antigua lengua cingalesa, y en pali. Se basa en el canon pali y actualmente se practica principalmente en Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya, Laos y partes de Vietnam y Bangladés. La tradición sánscrita procede de los *sūtra* y comentarios en prákrito, sánscrito y lenguas de Asia Central, y se basa en los cánones chino y tibetano. Actualmente se practica principalmente en el Tíbet, China, Taiwán, Corea, Japón, Mongolia, Nepal, la región del Himalaya, Vietnam y partes de Rusia. Ambas tradiciones se encuentran en Malasia, Singapur, Indonesia, la India y en países occidentales y africanos.

Aunque procedan del mismo maestro, el Buddha, la tradición pali y la tradición sánscrita tienen cada una sus propias características distintivas, sus contribuciones particulares y sus diferentes puntos de atención. Además, ninguna de las dos tradiciones es monolítica. El budismo de Asia Oriental y el budismo tibetano, por ejemplo, son muy diferentes en su expresión. Pero puesto que proceden de un cuerpo similar de textos sánscritos y comparten numerosas creencias similares, ambos se incluyen en lo que se llama la «tradición sánscrita».

Los temas de este libro están descritos en gran parte desde un punto de vista predominante en cada tradición. Este puede diferir con respecto a la forma en que una subtradición o un maestro determinado enfoca un tema. En algunos casos, hemos tenido que elegir una presentación entre muchas para ofrecerla en este libro. Por ejemplo, en el capítulo sobre la ausencia de yo, entre todas las visiones de la tradición sánscrita explicamos la visión del Madhyamaka Prāsāṅgika tal como la presentó Tsongkhapa. En otros casos, explicamos un tema —por ejemplo, el concepto de *bodhicitta*— según la versión tibetana y luego ofrecemos rasgos distintivos de la versión china.

Ambas tradiciones cuentan con un enorme cuerpo de textos, y decidir qué incluir en este libro no ha sido fácil. A Su Santidad el Dalái Lama y a mí nos habría gustado incluir o explicar con mayor detalle otros muchos aspectos, pero habría resultado un texto demasiado extenso. Pedimos disculpas por no haber sido capaces de tratar la amplia variedad de visiones,

interpretaciones y prácticas de cada tradición, y solicitamos la paciencia del lector si algunos temas que se pueden considerar importantes están ausentes o condensados. Citas de las Escrituras que nos hubiera gustado incluir han sido omitidas debido a cuestiones de espacio, pues tienen títulos y epítetos.

Muchos de los lectores de este libro estarán sin duda instruidos en su propia tradición budista. Al leer descripciones, o incluso traducciones textuales, de tradiciones diferentes a la propia, puede surgir el pensamiento: «Esto es incorrecto». Si eso ocurriera, se debería pensar que las otras tradiciones pueden usar palabras diferentes a las de la tradición propia para expresar el mismo significado. Recuérdese también el beneficio que surge del conocimiento de la diversidad de las enseñanzas del Buddha.

Este volumen fue concebido por Su Santidad para promover una mayor comprensión mutua entre los budistas de todo el mundo. Me siento profundamente afortunada por el hecho de que haya confiado en mí para realizar este provechoso esfuerzo. Su Santidad aportó la mayor parte de las enseñanzas de la tradición sánscrita. Yo las redacté a partir de la enseñanza pública que él ofrecía así como de una serie de entrevistas privadas que he tenido con él a lo largo de los años. Estas fueron traducidas por Geshe Lhakdor, Geshe Dorji Damdul y Geshe Thupten Jinpa. Geshe Dorji Damdul y Geshe Dadul Namgyal revisaron esa parte del manuscrito. Algunas de las fuentes para el budismo chino han sido los escritos de maestros chinos como Zongmi, Yinshun, Hanshan Deqing, Shixian, Jizang, Taixu y Ouyi Zhixu, y entrevistas con Bhikṣu Houkuan, Bhikṣu Huifeng, Bhikṣu Dharmamitra, Bhikṣu Jian-hu, Dr. Lin Chen-kuo, y Dr. Wan Jing-chuang. Dado que recibí la ordenación como *bhikṣuṇī* en Taiwán, tengo una vinculación sentimental con esa tradición. Leer los *sutta* pali, los escritos de Buddhaghosa y Dhammapāla, y las enseñanzas de autores contemporáneos como Ledi Sayadaw, Nāṇamoli Thera, Nyanaponika Thera, Soma Thera, Bhikkhu Bodhi y Bhikkhu Anālayo, abrió mis ojos a la belleza de la tradición pali. Estudié la serie de 123 charlas de Bhikkhu Bodhi sobre el Majjhima Nikāya, y él me aclaró muy generosamente numerosos puntos en correspondencia personal. También revisó las partes de este libro que describen la tradición pali. Su Santidad me pidió igualmente que visitara Tailandia y estudiara y practicara allí en un monasterio, y así lo hice durante dos semanas.

El pali y el sánsrito son lingüísticamente similares, pero no idénticos. Dado que algunos términos, como *estabilización meditativa*, son poco utilizados, a veces se han usado en su lugar los términos pali y sánsrito —en este caso, *jhāna* y *dhyāna*—. En algunos capítulos, las presentaciones pali y sánscrita de un tema se dan en secciones separadas; en otros capítulos se presentan en paralelo. Siempre que se da una perspectiva pali, la grafía de los términos irá en pali; las perspectivas sánscritas contendrán grafías sánscritas. Cuando aparecen dos términos entre paréntesis, el primero es pali, y el segundo, sánsrito. Cuando solo se presenta un término, o bien es común para ambas lenguas o corresponde a la tradición cuya perspectiva se está tratando en ese pasaje. Habitualmente se dan entre paréntesis los términos pali y sánsrito solo para el primer uso de una palabra. Cuando los términos pali y sánsrito se dejan sin traducir, solo la primera vez que se usan se ponen en cursiva.

La expresión «cuatro nobles verdades», habitual en las lenguas occidentales, ha sido reemplazada por una traducción más precisa —las «cuatro verdades de los *āryas* (*ariyas*)»—,

que con frecuencia se abrevia como las «cuatro verdades».

Hay varios términos ingleses [españoles] que a los seguidores de la tradición pali les pueden resultar diferentes de aquellos a los que están acostumbrados. En la primera aparición de dichos términos, he tratado de hacer referencia al término inglés [español] más habitual. Habrá también ciertas traducciones para las palabras sánscritas que no les resulten familiares a algunos lectores. Esto es inevitable y exige una cierta flexibilidad por parte del lector.

Todos los errores, incoherencias y cualquier aspecto que pueda ser inapropiado se deberán achacar solo a mi ignorancia, y pido disculpas por ello. De ningún modo son atribuibles a Su Santidad.

AGRADECIMIENTO

Rindo homenaje al Buddha como maestro, a él, que nos dio estas preciosas enseñanzas del Dharma que otorgan sentido a nuestra vida y nos conducen a la libertad verdadera de *duhkha*. Rindo también homenaje a los maestros budistas realizados de todas las tradiciones, gracias a cuya generosidad ha florecido el Buddhadharma hasta el día de hoy.

Además de las personas anteriormente mencionadas, también agradezco profundamente la ayuda de Samdhong Rinpoche, Geshe Sonam Rinchen, Dr. Alexander Berzin, Traci Thrasher, el personal de la oficina de Su Santidad, la comunidad de Sravasti Abbey, y a Tim McNeill y David Kittelstrom, de Wisdom Publications. Todo conocimiento es un surgimiento dependiente, y el consejo amable y sabio de estos y otros muchos *kalyānamitras* ha mejorado en gran medida este trabajo.

Salvo indicación en sentido contrario, a partir de aquí el pronombre «yo» se refiere a Su Santidad.

Bhikṣuṇī Thubten Chodron
Sravasti Abbey, 13 de junio de 2014

ABREVIATURAS

Las traducciones inglesas utilizadas en este volumen, a menos que se indique otra cosa, son las que aparecen citadas aquí. En algunas ocasiones se ha modificado la terminología por coherencia con el conjunto del libro.

- AN Aṅguttara Nikāya. Traducido por Bhikkhu Bodhi en *The Numerical Discourses of the Buddha*, Boston, Wisdom Publications, 2012. [Trad. cast: *Anguttara nikaya: discursos del Buda*, trad. del inglés de A. Aurie Mena, Madrid, Edaf, 1999].
- BCA Bodhicaryāvatāra de Śāntideva. Traducido por Stephen Batchelor en *A Guide to Bodhisattva's Way of Life*, Dharamsala (India), Library of Tibetan Works and Archive, 2007. [Trad. cast: *Camino al despertar (Bodhicaryāvatāra)*, trad. del sánscrito de L. O. Gómez Rodríguez, Madrid, Siruela, 2012].
- BV *Buddhavāmsa*. Traducido por I. B. Horner en *The Minor Anthologies of the Pali Canon*, Lancaster, Pali Text Society, 2007.
- C. Chino.
- CMA *Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Traducido por Bhikkhu Bodhi, Kandy, Buddhist Publication Society, 1993.
- DN Dīgha Nikāya. Traducido por Maurice Walshe en *The Long Discourses of the Buddha*, Boston, Wisdom Publications, 1995. [Dos traducciones parciales al castellano: *El camino de la iluminación: Nueve suttas del Dīgha Nikāya*, trad. del pali de D. de Palma, Madrid, Miraguano, 2000, y Barcelona, RBA, 2002; *Diálogos mayores del Buda (Dīgha Nikāya)*, trad. del pali de C. Dragonetti y F. Tola, Madrid, Trotta, 2010].
- J. Japonés.
- LRCM *The Great Treatise on the Stages of the Path (Lam rim chen mo)* de Tsongkhapa, 3 vols. Traducido por Joshua Cutler *et al.*, Ithaca, Snow Lion Publications, 2000-2004.
- MMK *Mūlamadhyamakārikā* de Nāgārjuna. [Hay dos traducciones al castellano: *Fundamentos de la vía media*, trad. del sánscrito de J. Arnau Navarro, Madrid, Siruela, 2004; *Versos sobre los fundamentos del camino medio (Mūlamadhyamakārikā)*, trad. del sánscrito de A. Vélez de Cea, Barcelona, Kairós, 2003].

MN	Majjhima Nikāya. Traducido por Bhikkhu Nāṇamoli y Bhikkhu Bodhi en <i>The Middle-Length Discourses of the Buddha</i> , Boston, Wisdom Publications, 1995. [Hay dos traducciones parciales al castellano: <i>Majjhima Nikāya: los sermones medios del Buddha</i> , trad. del pali de A. Vélez de Cea y A. Solé-Leris, Barcelona, Kairós, 1999, y Barcelona, Círculo de Lectores, 2003; <i>Diálogos con Buddha: doce suttas del Majjhima Nikāya</i> , trad. del pali de D. de Palma, Madrid, Miraguano, 1998, y Barcelona, RBA, 2002].
RA	Ratnāvalī de Nāgārjuna. Traducido por John Dunne y Sara McClintock en <i>The Precious Garland: An Epistle to a King</i> , Boston, Wisdom Publications, 1997.
S.	Sánsrito.
SN	Samyutta Nikāya. Traducido por Bhikkhu Bodhi en <i>The Connected Discourses of the Buddha</i> , Boston, Wisdom Publications, 2000. [Dos traducciones parciales al castellano: <i>El sutra de Benarés: primer discurso del Buda: dhammacakkappavattana sutta: discurso de la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina: samyutta nikaya, lvi, 11</i> , trad. de A. Parakranabahu, Barcelona, Kairós, 2014; <i>Suttas del Samyutta Nikaya</i> , trad. del inglés de J. Málvarez Florez, Barcelona, Península, 2000, y Palma de Mallorca, J. J. de Olañeta, 2011].
T	Tibetano.
TP	<i>Treatise on the Pāramīs</i> , del <i>Commentary to the Cariyāpiṭaka</i> . Traducido por Bhikkhu Bodhi en www.accesstoinsight.org .
UD	<i>Udāna</i> . [Trad. cast: <i>Udana: la palabra de Buda</i> , trad. del pali de C. Dragonetti y F. Tola, Madrid, Trotta, 2006].
vism	<i>Visuddhimagga</i> de Buddhaghosa. Traducido por Bhikkhu Nāṇamoli en <i>The Path of Purification</i> , Kandy, Buddhist Publication Society, 1991. [Trad. cast: <i>El sendero de la purificación. Visuddhimagga</i> , trad. de la versión inglesa de Nāṇamoli de A. Bañón Hernández, Albacete, 32014].





ORIGEN Y DIFUSIÓN DE LA DOCTRINA DEL BUDDHA

No todas las personas piensan del mismo modo. Todos tenemos necesidades, intereses y disposiciones diferentes en los distintos aspectos de la vida, incluida la religión. Como hábil maestro que era, el Buddha ofreció una variedad de enseñanzas para adecuarse a la diversidad de los seres sensibles. Vamos a examinar el desarrollo de las dos tradiciones budistas principales que contienen estas enseñanzas, la tradición pali y la tradición sánscrita.¹ Pero empecemos primero con la historia de la vida del Buddha Śākyamuni.

LA VIDA DEL BUDDHA

En la visión común de ambas tradiciones, Siddhārtha Gautama, príncipe del clan Śākya, nació y creció cerca de lo que es ahora la frontera entre la India y Nepal en el siglo V o VI a.e.c. De niño, tenía un corazón amable y sobresalió en las artes y los estudios de su tiempo. Llevó una vida retirada en el palacio durante sus primeros años, pero de joven se aventuró a salir más allá de sus muros. En la ciudad vio a una persona enferma, una persona anciana y un cadáver, lo que le indujo a reflexionar sobre la naturaleza sufriente de la vida. Al ver a un asceta errante, consideró la posibilidad de la liberación del *samsāra*. Y así, a los veintinueve años, dejó el palacio, se despojó de su atuendo real y adoptó el estilo de vida de un asceta errante.

Estudió con los grandes maestros de su época y dominó sus técnicas de meditación, pero descubrió que estas no conducían a la liberación. Durante seis años se dedicó a severas prácticas ascéticas en el bosque, pero comprendiendo que torturar el cuerpo no domestica la mente, adoptó la vía media de mantener la salud del cuerpo para favorecer la práctica espiritual sin aceptar comodidades innecesarias.

Sentado bajo el árbol *bodhi* en lo que actualmente es Bodhgaya, India, hizo voto de no levantarse hasta que hubiera alcanzado el despertar pleno. En la luna llena del cuarto mes lunar, terminó el proceso de limpieza de todo cuanto oscurecía su mente y de desarrollo de todas las buenas cualidades, y se convirtió en un *buddha* plenamente despierto (*sammāsambuddha*, *samyaksambuddha*). Tenía entonces treinta y cinco años, y pasó los cuarenta y cinco siguientes enseñando lo que había descubierto a través de su experiencia a todo aquel que quisiera escucharle.

El Buddha enseñó a hombres y mujeres de todas las clases sociales, razas y edades. Muchos de ellos decidieron renunciar a la vida de familia y adoptaron la vida monástica, y de este modo nació la comunidad *Śāṅgha*. Cuando sus seguidores avanzaban en su proceso de realización y se convertían en maestros, compartían con otros lo que habían aprendido, difundiendo las

enseñanzas por toda la India antigua. En los siglos siguientes, el Buddhadharma se extendió por el sur hasta Sri Lanka; por el oeste hasta lo que es actualmente Afganistán; por el nordeste hasta China, Corea y Japón, por el sudeste al Sudeste Asiático e Indonesia; y por el norte a Asia Central, Tíbet y Mongolia. En años recientes, se han abierto numerosos centros de Dharma en Europa, América, las antiguas repúblicas soviéticas, Australia y África.

Siento una vinculación profunda con Gautama Buddha, así como una profunda gratitud por sus enseñanzas y por el ejemplo de su vida. Tuvo intuiciones sobre los mecanismos de la mente que anteriormente eran desconocidos. Enseñó que nuestra actitud influye en nuestra experiencia, y que nuestras experiencias de sufrimiento y felicidad no nos son impuestas por otros, sino que son el producto de la ignorancia y la aflicción de nuestra propia mente. La liberación y el despertar pleno son igualmente estados de la mente, no del ambiente exterior.

LOS CÁNONES BUDISTAS Y LA DIFUSIÓN DEL DHARMA

Vehículo y *sendero* son sinónimos. Aunque a veces se usen para referirse a una serie progresiva de prácticas espirituales, técnicamente hablando se refieren a una conciencia sabia unida a una renuncia resuelta o sincera.

El Buddha hizo girar la rueda del Dharma desarrollando las prácticas de tres vehículos: el Vehículo del Oyente (*Sāvakayāna*, *Śrāvakayāna*), el Vehículo del Realizador Solitario (*Paccekabuddhayāna*, *Pratyekabuddhayāna*) y el Vehículo del Bodhisattva (*Bodhisattayāna*, *Bodhisattvayāna*). Según la tradición sánscrita, los tres vehículos se diferencian en función de su motivación para alcanzar un objetivo específico, su objeto de meditación principal y la cantidad de mérito y tiempo necesarios para lograr sus objetivos. Tanto en la tradición pali como en la sánscrita existen enseñanzas y practicantes de los tres vehículos. En general, quienes practican el Vehículo del Oyente siguen principalmente la tradición pali, y quienes practican el Vehículo del Bodhisattva siguen principalmente la tradición sánscrita. Actualmente, en nuestro mundo, apenas nadie sigue el Vehículo del Realizador Solitario.

La enseñanza del Buddha se difundió ampliamente por la India en los siglos posteriores a la vida del Buddha, y desde la India fue llevada a Sri Lanka por el hijo y la hija del rey Aśoka en el siglo III a.e.c. Los antiguos *sutta* fueron transmitidos oralmente por los *bhānakas* —monjes cuya tarea era memorizar los *sutta*— y, según las fuentes de Sri Lanka, se escribieron hacia el siglo I a.e.c. para formar lo que es ahora el canon pali. Con el paso de los siglos, comenzado en la India y ampliado después por los monjes cingaleses en la antigua lengua cingalesa, se creó un cuerpo de comentarios a las Escrituras. En el siglo V, el gran traductor y comentador Buddhaghosa compiló los comentarios antiguos y los tradujo al pali. También escribió su famosa obra maestra, el *Visuddhimagga*, y numerosos comentarios. Otro monje de la India del Sur, Dhammapāla, que vivió un siglo después, escribió también abundantes comentarios en pali. El pali es ahora la lengua escrituraria que reúne a todos los budistas *theravāda*.

La tradición sánscrita surgió a principios del siglo I a.e.c., y se extendió gradualmente por la India. Los sistemas filosóficos de la India —Vaibhāṣika, Sautrāntika, Yogācāra (también conocido como Cittamātra o Vijñānavāda) y Madhyamaka— evolucionaron cuando los

estudiosos elaboraron visiones divergentes sobre puntos no desarrollados explícitamente en los *sūtra*. Aunque muchos principios de la tradición pali sean compartidos por uno u otro de estos sistemas de principios, no se puede identificar con ninguno de ellos.

Surgieron varias universidades monásticas —Nālandā, Odantapuri y Vikramaśila—, en las que estudiaron y practicaron juntos budistas de tradiciones y escuelas filosóficas diversas. El debate filosófico era una extendida costumbre en la India antigua; se esperaba que los perdedores se convirtieran a la Escuela del ganador. Los sabios budistas desarrollaron argumentos y razonamientos lógicos para demostrar la validez de la doctrina budista y contrarrestar los ataques filosóficos de los no budistas. Los contendientes budistas célebres eran también grandes practicantes. Por supuesto, no todos los practicantes budistas estaban interesados en este planteamiento. Muchos preferían estudiar los *sūtra* o practicar la meditación en ermitas.

Actualmente, existen tres cánones: el pali, el chino y el tibetano; en la India no se compiló un canon sánscrito. Cada canon se divide en tres «cestas» (*piṭaka*) —o categorías de enseñanzas— que guardan correspondencia con los tres aprendizajes superiores. La cesta Vinaya trata principalmente de la disciplina monástica, la cesta Sūtra enfatiza la concentración meditativa, y la cesta Abhidharma trata principalmente de la sabiduría.

El canon chino se publicó por primera vez en el 983, y algunas otras interpretaciones se hicieron públicas posteriormente. La edición estándar utilizada actualmente es la Taishō Shinshū Daizōkyō, publicada en Tokio en 1934. Consta de cuatro partes: *sūtra*, *vinaya*, *śāstra* (tratados) y textos diversos escritos originalmente en chino. El canon chino es muy inclusivo, y comparten muchos textos con el canon pali y el canon tibetano. En particular, los Āgamas del canon chino coinciden con los cuatro primeros Nikāyas del canon pali.

El canon tibetano fue redactado y codificado por Buton Rinpoche en el siglo XIV. La primera traducción del canon tibetano fue publicada en 1411 en Pekín. Ediciones posteriores se publicaron en el Tíbet, en Nartang, en 1731-1742, y más tarde en Dergé y Choné. El canon tibetano está compuesto del Kangyur —la palabra del Buddha en 108 volúmenes— y el Tengyur —grandes comentarios indios en 225 volúmenes—. La mayor parte de estos volúmenes fueron traducidos al tibetano directamente de lenguas indias, principalmente el sánscrito, aunque algunos se tradujeron de lenguas chinas y centroasiáticas.

LA TRADICIÓN PALI

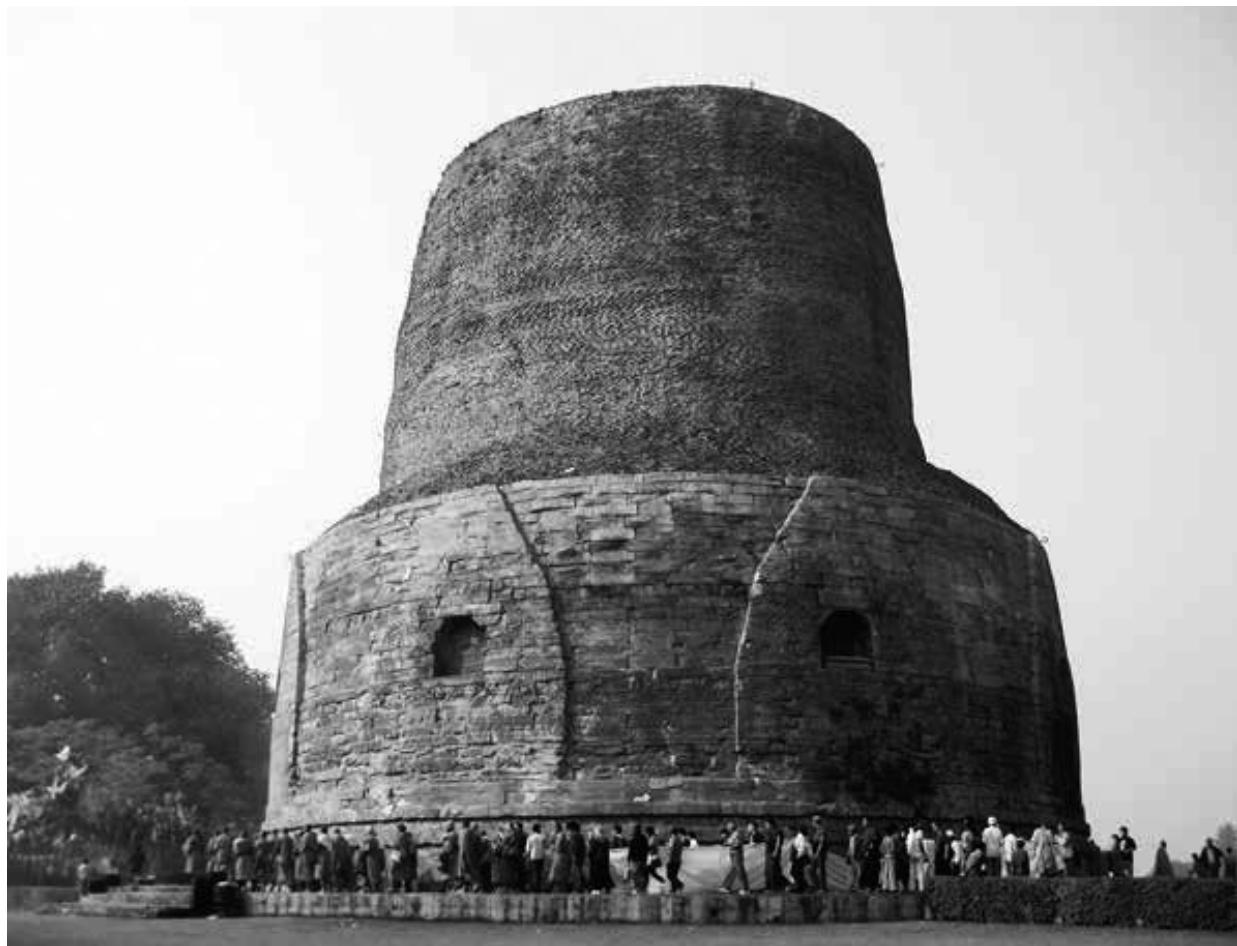
El budismo se extendió a Sri Lanka, China y el Sudeste Asiático muchos siglos antes de llegar al Tíbet. Como hermanos y hermanas mayores que sois para nosotros, os presento mis respetos.

El Theravāda de nuestros días derivó del Sthaviravāda, una de las dieciocho escuelas de la India antigua. El nombre «*Theravāda*» no parece haber designado a ninguna Escuela india anterior a la llegada del budismo a Sri Lanka. La crónica histórica cingalesa *Dīpavamsa* usó el término «*theravāda*» en el siglo IV para describir a los budistas de la isla. Había tres subgrupos *theravāda*, cada uno de los cuales contaba con un monasterio que llevaba su nombre: Abhayagiri (Dharmaruci), Mahāvihāra y Jetavana. Los seguidores del Theravāda de la corriente

Abhayagiri tenían relaciones estrechas con la India e introdujeron numerosos elementos sánscritos. Los de la corriente Jetavana hicieron lo mismo, pero en menor medida, mientras que los seguidores de la corriente Mahāvihāra mantenían las enseñanzas *theravāda* ortodoxas. En el siglo XII, el rey abolió las tradiciones Abhayagiri y Jetavana, y fusionó esos monjes con los Mahāvihāra, que desde entonces han seguido siendo la corriente dominante.

El budismo sufrió mucho después de que la capital de Sri Lanka cayera ante las fuerzas de los Cola en 1017. Las órdenes de *bhikkhus* y *bhikkhunīs* fueron suprimidas, aunque la orden de *bhikkhus* fue restaurada cuando el rey de Sri Lanka invitó a monjes de Birmania a que fueran allí y procedieran a la ordenación de nuevos monjes. El Buddhadhamma prosperó de nuevo en Sri Lanka, que llegó a ser considerada el centro del mundo *theravāda*. Cuando el estado de las enseñanzas *theravāda* o sus linajes de ordenación en un país se veían afectados de forma adversa, los dirigentes solicitaban monjes de otro país *theravāda* para que fueran a officiar la ordenación. Esta circunstancia se ha prolongado hasta la actualidad.

A finales del siglo XVIII, el rey de Tailandia, Rāma I, empezó a eliminar elementos del brahmanismo y de las prácticas tántricas, aunque actualmente perduren algunas huellas en muchos templos budistas tailandeses que albergan en su patio una estatua de Brahma de cuatro caras. El rey Rāma IV (gobernó de 1851 a 1868), monje durante casi treinta años antes de ascender al trono, constatando el estado relajado de la disciplina monástica y de la educación budista, puso en marcha un amplio abanico de reformas del Saṅgha. Importando un linaje de ordenación de Birmania, fundó la Dhammayuttikā Nikāya, unificó las otras sectas en la Mahā Nikāya, ordenó a ambas que mantuvieran más estrictamente los preceptos monásticos, y las puso bajo una sola autoridad eclesiástica. Renovando la educación monástica, escribió una serie de manuales con un enfoque más racional del Dhamma y eliminó elementos de la cultura popular no budistas vinculados al budismo tailandés. Cuando Tailandia se centralizó más, el gobierno asumió la autoridad de nombrar a los preceptores que conferían la ordenación. La Ley del Saṅgha de 1902 ponía a todos los monjes^{*} bajo el control regio, centralizando la autoridad administrativa para todo el Saṅgha en el Consejo Supremo del Saṅgha (*Mahathera Samakhom*) encabezado por el *saṅgharāja*. El hermanastro del rey Rāma V, el príncipe Wachirayan, escribió nuevos manuales que fueron la base de los exámenes nacionales del Saṅgha. Estos exámenes mejoraron el conocimiento de los monjes y permitieron seleccionar a los que serían promovidos al rango eclesiástico.



*Estupa Dhamekh, lugar de la primera enseñanza
del Buddha, Sarnath, India*

El colonialismo perjudicó al budismo en Sri Lanka, pero el interés de algunos occidentales por el budismo, especialmente los teósofos Helena Blavatsky y Henry Olcott, alentó a budistas laicos como Anagārika Dhammapāla a presentar el budismo en términos más racionales y a conectar con los budistas a nivel internacional. El budismo proporcionó un nexo de unión para los habitantes de Sri Lanka a la hora de enfrentarse al colonialismo y establecer una nación independiente.

El colonialismo no perjudicó tanto al budismo en Birmania, y realmente estimuló al rey a pedir a los monjes que enseñaran la meditación *vipassanā* en la corte. Pronto personas laicas de todas las clases sociales estaban aprendiendo a meditar. Los monjes Ledi Sayadaw (1846-1923) y Mingon Sayadaw (1868-1955) crearon centros laicos de meditación, y Mahasi Sayadaw (1904-1982) transmitió sus enseñanzas a maestros laicos. Este estilo de meditación es ahora popular en Birmania.

Los medios para seleccionar al *sangharāja* difieren. En Tailandia, generalmente lo nombra el rey. En otros países se recurre a la antigüedad monástica o a procesos semidemocráticos. La autoridad de los *sangharāja* varía: algunos son testaferros; otros, como el difunto Mahā Ghosananda de Camboya, tienen gran influencia en virtud de su práctica, sus obras benéficas y

el fomento del cambio social. El *saṅgharāja* de Tailandia, como existe desde el siglo XVIII, es ya parte de una jerarquía nacional que se encarga de las cuestiones importantes del Sangha. Tiene autoridad legal sobre los monjes, trabaja con el gobierno secular y es asistido en sus funciones por el Consejo Supremo del Saṅgha. En Camboya, el cargo de *saṅgharāja* desapareció durante el período de los jémeres, pero el gobierno lo restableció en 1981.

En muchos casos, los gobiernos nacionales instituyeron cambios que tuvieron el efecto colateral de reducir las funciones tradicionales del Saṅgha como maestros y médicos y los suplantó con sistemas seculares modernos de educación y medicina. Como consecuencia, los monjes *theravāda*, así como sus hermanos de los países que siguen la tradición sánscrita, han tenido que repensar su papel en la sociedad ante el fenómeno de la modernización.

EL BUDISMO EN CHINA

El budismo entró en China en siglo I de la e.c., primero por la Ruta de la Seda desde las tierras de Asia Central, donde estaba ampliamente difundido, y después por vía marítima desde la India y Sri Lanka. En el siglo II, existía un monasterio budista chino, y estaba en marcha la traducción de textos budistas al chino. Las primeras traducciones empleaban una terminología irregular, que llevaron a algunos malentendidos en el pensamiento budista, pero hacia el siglo V los términos de las traducciones se hicieron más estables. El comienzo del siglo V contempló también la traducción de más textos *vinaya*. Durante muchos siglos, los emperadores patrocinaron equipos de traducción, lo que posibilitó que abundantes *sūtra*, tratados y comentarios budistas de la India y Asia Central se tradujeran al chino.

El budismo chino contiene una diversidad de escuelas. Algunas ideas y prácticas son comunes a todas ellas, mientras que otras pertenecen únicamente a determinadas escuelas y no a otras. Algunas escuelas se diferencian por sus principios filosóficos, otras por su tipo de práctica, otras por sus textos principales. Históricamente, se desarrollaron en China diez escuelas principales.

1. *Chan* (j. *Zen*), llevado a China por el maestro de meditación indio Bodhidharma a principios del siglo VI. Fue el vigésimo octavo patriarca indio y el primer patriarca chino de esta Escuela. Actualmente, existen dos subramas del Chan: Linji (j. *Rinzai*) y Caodong (j. *Sōtō*). Linji usa principalmente *hua-tous* (*koans*) —afirmaciones desconcertantes que invitan al practicante a ir más allá de la mente conceptual— y habla del despertar súbito. Caodong se centra más en «solo sentarse» y propone una aproximación más gradual.

Los primeros maestros Chan se basaban en el *Lankāva- tāra Sūtra* y en los *sūtra* Prajñāpāramitā como el *Vajracchedikā Sūtra*, y más tarde algunos adoptaron las ideas *tathāgatagarbha*, o «esencia del buddha». El *Śūrāngama Sūtra* es popular en el Chan chino. Actualmente, la mayoría de los practicantes coreanos del Chan y algunos chinos aprenden Madhyamaka, la filosofía del Camino Medio. Dōgen Zenji y Myōan Eisai desempeñaron un papel fundamental a la hora de llevar el Zen a Japón en el siglo XIII.

2. La Escuela de la *Tierra Pura* (c. *Jingtu*, j. *Jōdo*) se basa en los tres *sūtra* de la Tierra Pura: los *sūtra* *Sukhāvatīvyūha*, largo y breve, y el *Amitāyurdhyāna Sūtra*. Subrayan la salmodia del nombre del Buddha Amitābha y la realización de oraciones fervientes para renacer en su tierra pura, lo que proporciona todas las circunstancias necesarias para practicar el Dharma y lograr el despertar pleno. La tierra pura puede considerarse también como la naturaleza pura de nuestra mente. Maestros chinos como Zhiyi, Hanshan Deqing y Ouyi Zhixu escribieron comentarios sobre la práctica de la Tierra Pura, analizando cómo alcanzar la serenidad y comprender la naturaleza de la realidad mientras se medita sobre Amitābha. Después del siglo IX, la práctica de la Tierra Pura se integró en muchas otras escuelas chinas, y actualmente numerosos monasterios chinos practican tanto Chan como la Tierra Pura. Hōnen llevó las enseñanzas de la Tierra Pura a Japón a finales del siglo XII.
3. *Tiantai* (j. *Tendai*) fue fundado por Huisi (515-576). Su discípulo Zhiyi (538-597) estableció la progresión gradual de la práctica de lo más fácil a lo más profundo, con las enseñanzas finales que se encuentran en el *Saddharmapuṇḍarīka Sūtra*, el *Mahāparinirvāṇa Sūtra*, y el *Mahāprajñāpāramitā-upadeśa* de Nāgārjuna. Esta Escuela equilibra el estudio y la práctica.
4. *Huayan* (j. *Kegon*) se basa en el *Avataṃsaka Sūtra*, traducido al chino hacia el año 420. Dushun (557-640) y Zongmi (781-841) fueron grandes maestros Huayan. El Huayan subraya la interdependencia de todas las personas y todos los fenómenos y la interpenetración de sus mundos. El individuo afecta al mundo, y el mundo afecta al individuo. La filosofía Huayan subraya también las actividades de los *bodhisattvas* en el mundo para beneficiar a todos los seres.
5. La Escuela *Sanlun* (j. *Sanron*) o *Madhyamaka* fue fundada por el gran traductor indio Kumārajīva (334-413) y se basa principalmente en el *Mūlamadhyamakārikā* y el *Dvādaśanikāya Śāstra* de Nāgārjuna, y en el *Śataka Śāstra* de Āryadeva. A veces se añade el *Mahāprajñāpāramitā-upadeśa* de Nāgārjuna como el cuarto de los principales textos Sanlun. Sanlun se basa en los *sūtra* Prajñāpāramitā y sigue al *Akṣayamatinirdeśa Sūtra* al afirmar que estos *sūtra* revelan el significado definitivo de las enseñanzas del Buddha.
6. *Yogācāra* (c. *Faxiang*, j. *Hossō*) se basa en el *Samdhinirmocana Sūtra* y en el *Yogācāryabhūmi Śāstra*, el *Vijñaptimātrasiddhi Śāstra* y otros tratados de Maitreya, Asaṅga y Vasubandhu. Xuanzang (602-664) tradujo estos importantes textos y estableció esta Escuela después de su regreso de la India.
7. *Vajrayāna* (c. *Zhenyan*, j. *Shingon*) se basa en el *Mahāvairocana Sūtra*, el *Vajraśekhara Sūtra*, el *Adhyardhaśatikā Sūtra Prajñāpāramitā* y el *Susiddhikara Sūtra*, que explican las prácticas del yoga tántrico. Nunca muy difundida en China, esta Escuela fue llevada a Japón, donde todavía existe, por Kukai (774-835).
8. La Escuela *Vinaya* (c. *Lu*, j. *Ritshū*) fue fundada por Daoxuan (596-667) y se basa principalmente en el *vinaya* Dharmaguptaka, traducido al chino en el 412. También se tradujeron al chino otros cuatro *vinaya*.

9. La Escuela *Satyasiddhi* (c. *Chengshi*, j. *Jōjitsu*) se basa en el *Satyasiddhi Śāstra*, un texto estilo Abhidharma que habla del vacío, entre otros temas. Algunos dicen que enfatiza el Vehículo del Śrāvaka, otros dicen que tiende un puente entre el Vehículo del Śrāvaka y el Vehículo del Bodhisattva. Esta Escuela no existe en la actualidad.
10. La Escuela *Abhidharma* (c. *Kośa*, j. *Kusha*) se basaba en el *Abhidharmakośa* de Vasubandhu, y fue introducida en China por Xuanzang. Aunque esta Escuela fue popular en la «edad de oro del budismo», durante la dinastía Tang (618-907), tiene ahora unas proporciones reducidas.

Algunas de estas diez escuelas existen todavía como escuelas separadas. Los principios y prácticas de las que ya no existen han sido asumidos por las que siguen activas. Aunque la Escuela Vinaya no existe actualmente como entidad separada, la práctica del *vinaya* ha sido integrada en las escuelas que quedan, y el Sangha está vivo en Taiwán, Corea y Vietnam. Aunque ya no como escuelas distintas, las filosofías Abhidharma, Yogācāra y Madhyamaka son estudiadas y meditadas en las escuelas indígenas chinas, así como en Corea, Japón y Vietnam.

A principios del siglo XX, los cambios de la sociedad estimularon la reforma y la renovación budista en China. La caída de la dinastía Qing en 1917 interrumpió el patronazgo imperial y el apoyo del Sangha, y el gobierno, los militares y las instituciones educativas quisieron confiscar las propiedades de los monasterios para uso secular. Los budistas se preguntaron entonces qué papel podía desempeñar el Buddhadharma en su encuentro con la modernidad, la ciencia y las culturas extranjeras.

Este cambio social provocó diversas reacciones. Taixu (1890-1947), tal vez el monje chino más conocido de la época, renovó el estudio de Madhyamaka y Yogācāra y puso en marcha nuevos institutos educativos para el Sangha, usando métodos pedagógicos modernos. También incorporó lo mejor del conocimiento secular e instó a los budistas a comprometerse más desde el punto de vista social. Viajando por Europa y Asia, contactó con budistas de otras tradiciones, y estableció ramas del World Buddhist Studies Institute. Alentó a los chinos para que fueran a estudiar al Tíbet, al Japón y a Sri Lanka, y estableció seminarios en China que enseñaban las Escrituras tibetanas, japonesas y palis. Taixu formuló también el «budismo humanista», en el que los practicantes se esfuerzan en purificar el mundo actualizando ahora las acciones de los *bodhisattvas* y purificando su mente a través de la meditación.

Varios monjes chinos jóvenes estudiaron budismo en el Tíbet en las décadas de 1920 y 1930. Fazun (1902-1980), discípulo de Taixu, era monje del monasterio de Drepung, donde estudió y más tarde tradujo al chino varios importantes tratados indios y algunas obras de Tsongkhapa. El monje Nenghai (1866-1967) estudió en el monasterio de Drepung y, al volver a China, estableció varios monasterios siguiendo las enseñanzas de Tsongkhapa. Bisong (también conocido por Xing Suzhi, 1916-) estudió también en el monasterio de Drepung y en 1945 se convirtió en el primer *geshe lharampa* chino.

El estudioso Lucheng elaboró una lista de obras de los cánones tibetano y chino para traducir a la lengua de los otros, a fin de difundir el material budista disponible a los practicantes y estudiosos chinos y tibetanos. En la primera mitad del siglo XX, aumentó el interés de los seguidores laicos chinos por el budismo tibetano, especialmente por el Tantra, e invitaron a

varios maestros tibetanos a enseñar en China. Ellos y sus discípulos chinos tradujeron principalmente materiales tántricos.

Yinshun (1906-2005), discípulo de Taixu, fue un erudito que estudió los *sūtra* y comentarios de los cánones palis, chinos y tibetanos. Escritor prolífico, le trajeron especialmente las explicaciones de Tsongkhapa. Debido al énfasis de Yinshun en el Madhayamaka y los *sūtra* Prajñāpāramitā, muchos budistas chinos sienten un interés renovado por esta visión. Desarrolló el esquema de los principales sistemas filosóficos del budismo chino en la actualidad: 1) Solo-la-mente-falsa-e-irreal (c. *Weishi*) es la visión en que se basa el Yogācāra. 2) Solo-la-mente-verdaderamente-permanente (c. *Zenru*) es la doctrina *tathāgatagarbha*, popular en China y que tiene un fuerte impacto en las tradiciones prácticas. 3) Naturaleza-vacía-mero-nombre (c. *Buruo*), es la visión Madhyamaka basada en los *sūtra* Prajñāpāramita. Yinshun alentó también el budismo humanista.

EL BUDISMO EN EL TÍBET

El budismo tibetano arraigó en universidades monásticas indias, como Nālandā. Comenzando en los primeros siglos de la era común y perviviendo hasta principios del siglo XIII, Nālandā y otras universidades monásticas contaban con numerosos estudiosos y practicantes, que hacían hincapié en diferentes *sūtra* y se adherían a unos u otros principios filosóficos budistas.

El budismo llegó por vez primera al Tíbet en el siglo VII a través de dos esposas del monarca tibetano Songtsen Gampo (605 o 617-649), una de las cuales era una princesa nepalí y la otra una princesa china, que llevaron estatuas budistas al Tíbet. Pronto les siguieron textos budistas en sánscrito y en chino. Desde finales del siglo VIII en adelante, los tibetanos prefirieron los textos procedentes directamente de la India, y estos constituyeron la mayor parte de la literatura budista traducida al tibetano.

El budismo floreció en el Tíbet durante el reinado del rey Trisong Detsen (gobernó entre el 756 y ca. el 800), quien invitó al monje, filósofo *madhyamaka* y lógico, Śāntarakṣita, de Nālandā, y al yogui indio tántrico Padmasambhava a ir al Tíbet. Śāntarakṣita ordenó monjes tibetanos, estableciendo el Saṅgha en el Tíbet, mientras que Padmasambhava impartió iniciaciones y enseñanzas tántricas.

Śāntarakṣita también alentó al rey tibetano a traducir textos budistas al tibetano. A principios del siglo IX se realizaron numerosas traducciones, y una comisión de estudiosos tibetanos e indios normalizaron muchos términos técnicos y compilaron un glosario sánscrito-tibetano. Sin embargo, el budismo fue perseguido durante el reinado de Langdarma (838-842), y se cerraron las instituciones monásticas. Dado que los textos del Dharma ya no eran asequibles, la práctica de los fieles se fragmentó, y ya no sabían cómo practicar las diversas enseñanzas como conjunto unificado.

En esta coyuntura crucial, Atiśa (982-1054), estudiante y practicante de la tradición Nālandā, fue invitado al Tíbet. Tuvo una intensa actividad docente, y, para rectificar conceptos erróneos, escribió el *Bodhipathapradīpa*, explicando que tanto las enseñanzas de los *sūtra* como las de los *tantra* podían ser practicadas por una misma persona de manera sistemática y no contradictoria.

De este modo, el pueblo llegó a comprender que la disciplina monástica del *vinaya*, el ideal *bodhisattva* del Sūtrayāna y las prácticas transformadoras del Vajrayāna podían realizarse de manera mutuamente complementaria. Se construyeron monasterios de nuevo, y el Dharma floreció en el Tíbet.

En el Tíbet, el budismo anterior a Atiśa se conoció como Escuela Nyingma o de la «traducción antigua». Los nuevos linajes de enseñanza que entraron en el Tíbet a principios del siglo XI se conocieron como escuelas de la «traducción nueva» (*sarma*), y estas cristalizaron lentamente para formar las tradiciones Kadam, Nagyu y Sakya. Finalmente, el linaje Kadam llegó a ser conocido como la tradición Gelug. Las cuatro tradiciones budistas tibetanas que existen actualmente —Nyingma, Kagyu, Sakya y Gelug— enfatizan el Vehículo del Bodhisattva, siguen los *sūtra* y los *tantra*, y tienen la visión filosófica *madhyamaka*. Siguiendo el ejemplo de Śāntarakṣita, muchos monjes tibetanos se dedican al estudio y al debate rigurosos, además de a la meditación.

Desgraciadamente, persisten algunos términos incorrectos del pasado, como «lamaísmo», «buda viviente» y «rey dios». Los occidentales que entraron en contacto con el budismo tibetano en el siglo XIX lo llamaron «lamaísmo», término acuñado originalmente por los chinos, tal vez porque vieron muchos monjes en el Tíbet y creyeron erróneamente que todos ellos eran *lamas* (maestros). O tal vez porque vieron el respeto que los discípulos tenían por sus maestros y pensaron equivocadamente que los adoraban. En cualquier caso, el budismo tibetano nunca debería ser llamado «lamaísmo».

Lamas y *tulkus* (encarnaciones identificadas de maestros espirituales) son respetados en la sociedad tibetana. Sin embargo, en algunos casos estos títulos reflejan simplemente un estatus social, y llamar a ciertas personas «*tulku*», «*rinpoche*» o «*lama*» ha conducido a un equívoco generalizado. No deja de ser lamentable que se conceda tanto valor a los títulos. El budismo no se preocupa por el estatus social. Es muy importante comprobar las cualificaciones y cualidades de una persona antes de tomarla por mentor espiritual. Los maestros deben practicar diligentemente y ser dignos de respeto, tengan o no tengan títulos.

Algunas personas creyeron equivocadamente que, puesto que los *tulkus* son reconocidos como encarnaciones de grandes maestros budistas anteriores, debían de ser *buddhas* y por eso los denominaron «budas vivientes» (c. *huofo*). Sin embargo, no todos los *tulkus* son *bodhisattvas*, y mucho menos *buddhas*.

«Rey dios» puede haber surgido en la prensa occidental, y se atribuyó a la posición del Dalái Lama. Dado que los tibetanos consideran al Dalái Lama como la encarnación de Avalokiteśvara, el *bodhisattva* de la compasión, los periodistas supusieron que era un «dios», y puesto que era el líder político del Tíbet, le consideraron también un rey. Sin embargo, puesto que actualmente yo ocupo la posición de Dalái Lama, quiero recordar una vez más a todo el mundo que soy un simple monje budista, nada más. El Dalái Lama no es un dios, y puesto que la Administración Central Tibetana establecida en Dharamsala, India, está ahora dirigida por un primer ministro, tampoco es un rey.

Hay quienes piensan equivocadamente que el rango de Dalái Lama es algo así como un papa budista. Las cuatro tradiciones budistas tibetanas principales y sus múltiples ramificaciones secundarias operan de forma más o menos independiente. Los abades, *rinpoches* y otros

maestros respetados se reúnen de vez en cuando para tratar cuestiones de interés mutuo bajo los auspicios del Departamento de Religión y Cultura de la Administración Central Tibetana. El Dalái Lama no controla sus decisiones. Igualmente, el Dalái Lama no es el superior de ninguna de las cuatro tradiciones. La Gelug está dirigida por el Ganden Tripa, un puesto rotatorio, y las demás tradiciones tienen sus métodos propios de elegir a sus dirigentes.

NUESTROS ELEMENTOS EN COMÚN Y NUESTRAS DIFERENCIAS

A veces se piensa de manera equivocada que el budismo tibetano, especialmente el Vajrayāna, está separado del resto del budismo. Cuando visité Tailandia hace muchos años, algunas personas pensaban inicialmente que los tibetanos tenían una religión diferente. Sin embargo, cuando nos sentamos juntos a hablar del *vinaya*, los *sūtra*, el Abhidharma y otros temas, como las treinta y siete ayudas para el despertar, las cuatro concentraciones, las cuatro absorciones inmateriales, las cuatro verdades de los *āryas*, y el noble sendero óctuple, vimos que el budismo Theravāda y el budismo tibetano tienen muchas prácticas y enseñanzas comunes.

Con los budistas chinos, coreanos y muchos de los vietnamitas, los tibetanos compartimos la tradición monástica, las restricciones éticas del *bodhisattva*, las Escrituras sánscritas, y las prácticas de Amitābha, Avalokiteśvara, Mañjuśrī, Samantabhadra y el Buddha de la Medicina. Cuando los budistas tibetanos y japoneses nos reunimos, hablamos de las restricciones éticas del *bodhisattva* y de *sūtra* tales como el *Saddharmapuṇḍarīka Sūtra*. Con la secta japonesa Shingon, compartimos las prácticas tántricas del *maṇḍala* Vajradhātu y Vairocanābhisaṃbodhi.



Buddha reclinado, Tailandia

Aunque hay diferencias en los textos que constituyen cada canon, hay una coincidencia considerable en cuanto al material que en ellos se trata. En los capítulos siguientes exploraremos algunos de esos textos en profundidad, pero veamos aquí algunos ejemplos.

El Buddha habló largo y tendido sobre las desventajas de la ira y sobre sus antídotos en los *sutta* palis (por ejemplo, SN 11:4-5). Las enseñanzas para vencer la ira en el *Bodhicaryāvatāra* de Śāntideva se hacen eco de ellas. Un *sutta* (SN 4:13) narra la historia del Buddha cuando experimentó un fuerte dolor debido a que se había cortado un pie con un fragmento de piedra. No obstante, no estaba afligido por ello, y cuando Mara le hostigó, respondió: «Me tiendo lleno de compasión por todos los seres». Esta es la compasión generada cuando se practica la meditación de tomar-y-dar (T, *tonglen*) enseñada en la tradición sánscrita, cuando el practicante se imagina asumiendo sobre sí los sufrimientos de los otros y entregándoles su propia felicidad.

Además, la intención altruista de *bodhicitta*, tan prominente en la tradición sánscrita, es una extensión de los cuatro *brahmavihāra*, o los cuatro incommensurables, que se enseña en el canon pali. Las tradiciones pali y sánscrita comparten muchas de las mismas perfecciones (*pāramī*, *pāramitā*). Las cualidades de un *buddha*, como los diez poderes, las cuatro formas de ausencia de miedo y las dieciocho cualidades no compartidas de un despierto, se describen en las Escrituras de ambas tradiciones. Las dos tradiciones hablan de la impermanencia, la naturaleza insatisfactoria, el no-yo y el vacío. La tradición sánscrita considera que contiene las enseñanzas de la tradición pali y que amplía ciertos puntos clave; por ejemplo, explicando la cesación verdadera según los *sūtra* Prajñāpāramita y el camino verdadero según los *sūtra* del Tathāgatagarbha y algunos de los *tantra*.

Las expresiones «budismo tailandés», «budismo de Sri Lanka», «budismo chino», «budismo tibetano», «budismo coreano», etc., son convenciones sociales. El budismo de un país no es en ninguno de estos casos monológico y contiene muchas tradiciones de práctica y muchos sistemas de principios. Dentro de estos, hay subgrupos que incluyen monasterios o maestros con afiliaciones varias. Algunas subtradiciones enfatizan el estudio, otras la meditación; algunas recalcan la práctica de la serenidad (*samatha*, *śamatha*), otras el discernimiento (*vipassanā*, *vipaśyñā*), y otras, ambas cosas.

Así como un solo país puede tener muchas tradiciones, una sola tradición puede también ser practicada en muchos países. El Theravāda se practica en Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Laos, Camboya, y se lo encuentra también en Vietnam. En los países *theravāda*, algunos siguen el budismo antiguo —los *sutta*— sin prestar mucha atención a los comentarios, mientras que otros siguen las explicaciones de la tradición de los comentarios. Incluso las vestiduras pueden cambiar de un país a otro o de una tradición a otra.

Igualmente, el Chan se practica en China, Taiwán, Corea, Japón y Vietnam. Aunque los practicantes *chan* de todos estos países se basan en los mismos *sūtra*, las enseñanzas y el estilo de meditación varían.

En los países occidentales, está presente el budismo de muchas tradiciones y países diferentes. Algunos grupos constan fundamentalmente de inmigrantes asiáticos, y sus templos son tanto centros religiosos como centros de la comunidad donde las personas pueden hablar su lengua original, tomar las comidas de su país y enseñar a sus hijos la cultura de su tierra natal. Otros

grupos, en Occidente, están compuestos en su mayor parte por conversos occidentales. Pocos están mezclados.

Como seguidores del Buddha, recordemos estas variaciones y no pensemos que todo lo que oímos o aprendemos sobre otra tradición se aplica a todo el que comparte esa tradición. Del mismo modo, no todo lo que oímos sobre cómo se practica el budismo en un país en particular se aplica a todas las tradiciones o todos los templos de ese país.

Realmente, los budistas somos una familia enorme y diversificada que sigue al mismo maestro sabio y compasivo, Buddha Śākyamuni. Creo que nuestra diversidad es uno de los factores de nuestra fortaleza. Ha permitido que el budismo se extienda por todo el mundo y beneficie a miles de millones de personas en este planeta.

EL REFUGIO EN LAS TRES JOYAS

Todas las tradiciones budistas coinciden en que el refugio en las Tres Joyas es lo que determina el hecho de ser budista. Aunque sea posible refugiarse en las Tres Joyas por una diversidad de razones, el refugio estable se deriva del hecho de conocer y comprender las enseñanzas por medio del razonamiento y la experiencia, confirmando de este modo, por nosotros mismos, que las enseñanzas del Buddha son verdaderas.

La vía por la que el Buddha nos conduce es la de enseñarnos el camino a la liberación y el despertar. Dice el *Samādhirāja Sūtra*:

Los *buddhas* no quitan las negatividades con agua,
ni disipan el *duḥkha* de los seres con sus manos,
ni transfieren su conocimiento a otros;
liberan enseñando la verdad de lo real.

Debemos seguir este sendero y practicarlo nosotros mismos; nadie más puede hacerlo por nosotros. El Buddha nos alentó a comprender sus enseñanzas, no a seguirlas ciegamente. Esto es especialmente cierto en el siglo XXI, cuando la alfabetización y la educación son generales y las personas no se contentan con la creencia ciega. Actualmente se tiene acceso a los textos de muchas religiones, y si la generación más joven encuentra que las explicaciones de sus mayores sobre budismo son superficiales, insuficientes o supersticiosas, no se convencerán. Así, para beneficiar a las generaciones futuras, debemos aprender y practicar bien el Dharma y luego enseñárselo a los otros, mostrando el beneficio que aporta la doctrina del Buddha mediante el ejemplo de nuestra propia vida.

Para ser capaces de tomar refugio de una manera correcta, tenemos que identificar las Tres Joyas y tener una comprensión clara de ellas. Para hacerlo, es importante comprender las cuatro verdades de los *āryas*. Basados en la actitud de tomar refugio, seguimos aprendiendo, contemplando y meditando las enseñanzas del Buddha, haciendo así más profundo nuestro refugio. Ese refugio más profundo nos inspira para aprender y practicar más, y así progresamos, mientras el tomar refugio y el comprender las enseñanzas nos sirve para ayudarnos mutuamente unos a otros.

EXISTENCIA DE LAS TRES JOYAS

En los *sūtra* en pali y en sánscrito, el Buddha dice que quien ve la naturaleza interdependiente de los fenómenos ve el Dharma, y quien ve el Dharma ve al Tathāgata. Nāgārjuna explicó que la

clave para verificar la existencia de las Tres Joyas es comprender la naturaleza interdependiente de los fenómenos.

Al estudiarlo, descubrimos que personas y fenómenos son dependientes. Hay tres aspectos de dependencia: 1) Las cosas condicionadas dependen de sus causas y condiciones; un brote surge de una semilla, y nuestra experiencia depende de nuestras acciones anteriores o *karma*. 2) Todos los fenómenos —tanto los impermanentes como los permanentes— dependen de sus partes constituyentes.¹ Nuestro cuerpo está hecho de partes, como brazos, piernas y órganos internos, y estos están hechos de otras partes. Nuestra mente está compuesta por una secuencia de momentos diminutos que forman su continuidad. 3) En el nivel más sutil, todos los fenómenos dependen de la mente que los concibe y los nombra. Sobre la base de dos brazos, dos piernas, un torso, una cabeza, etc., una mente piensa y nombra: «cuerpo». En dependencia de la reunión de cuerpo y mente, establecemos: «persona».

La ignorancia, raíz del *samsāra*, llega a todas las personas y fenómenos como si tuvieran un «sí-mismo», una esencia independiente, inherente, no relacionada con nada más, como las causas y las condiciones, las partes y la mente que las concibe y las nombra. Dado que todas las personas y fenómenos existen dependiendo de otros factores, carecen de una existencia independiente o inherente. Así, la ignorancia es un estado mental erróneo, puesto que carece de una base válida. La sabiduría, por otra parte, es un estado mental fiable, puesto que aprehende la realidad; la sabiduría comprende que toda persona y todo fenómeno están vacíos de existencia inherente, porque existen en dependencia de otros factores. La aprehensión de la realidad por parte de la sabiduría puede vencer la ignorancia, y con la práctica continuada de la meditación, la sabiduría puede erradicar completamente la ignorancia de nuestra mente, haciendo posible la liberación.

De este modo, el conocimiento del surgimiento dependiente nos ayuda a comprender las cuatro verdades que forman el marco básico de las enseñanzas del Buddha. La ignorancia, al captar mal la realidad, da origen a las aflicciones, que crean *karma* y llevan a *duḥkha*. Esta es la verdad de *duḥkha* y la verdad de su origen, las dos primeras verdades de los *āryas*. El conocimiento del surgimiento dependiente nos permite también comprender el vacío y la ausencia de un sí-mismo: las personas y los demás fenómenos carecen de existencia independiente porque son dependientes. El vacío y el surgimiento dependiente están establecidos por la razón y se pueden experimentar directamente. La sabiduría que comprende el vacío es la cuarta verdad, el cuarto sendero, que contrarresta la ignorancia, las opiniones erróneas y las aflicciones basadas en una aprehensión equivocada de la realidad. De esta manera, podemos realizar un estado en el que toda ignorancia y toda aflicción han sido eliminadas. Esto es el *nirvāṇa*, la cesación verdadera, la tercera verdad.

Por consiguiente, las cuatro verdades de los *āryas* existen. Las dos últimas de las cuatro verdades —las cesaciones verdaderas y los senderos verdaderos— son la Joya del Dharma. Las personas que han realizado al menos algunos de estos senderos y cesaciones de manera continua son la Joya del Saṅgha. Cuando progresan hasta el punto en el que todas las aflicciones y oscurecimientos han sido eliminados y todos los senderos y cualidades han sido llevados a la perfección, se convierten en la Joya del Buddha. Así pues, empezando con el hecho de que todos los fenómenos están vacíos de existencia independiente aunque surgen

dependientes de otros factores, podemos probar la existencia de las Tres Joyas. Por esta razón, el Buddha dijo que aquellos que ven la interdependencia ven el Dharma, y aquellos que ven el Dharma ven al Tathāgata.

Comprender esto aumenta nuestra fe en las Tres Joyas, porque comprendemos la posibilidad del desarrollo mental que conduce a hacer de las Tres Joyas una realidad en acto. De esta manera, comprender las cuatro verdades nos da la seguridad de que no solo podemos confiar en las Tres Joyas como guías espirituales que nos llevan al despertar pleno, sino que también podemos convertirnos nosotros mismos en las Tres Joyas.

El orden histórico de la existencia de las Tres Joyas y su orden de generación para los practicantes individuales difieren. Históricamente, el Buddha apareció primero. Luego dio las enseñanzas del Dharma. Sobre la base de su práctica, sus discípulos lograban realizaciones. Los discípulos que poseen realizaciones son *āryas*, el Saṅgha.

Un practicante individual actualiza primero la Joya del Dharma cultivando el sendero verdadero y realizando la cesación verdadera. Así, se convierte en la Joya del Saṅgha. Intensificando además la Joya del Dharma en su mente hasta que está plenamente despierto, se convierte en la Joya del Buddha.

LAS CUALIDADES DEL TATHĀGATA

Adquirir conocimiento sobre las cualidades de las Tres Joyas y, especialmente, del Buddha aumenta nuestra confianza en su capacidad para guiarnos y escapar de los peligros del *samsāra*. La tradición pali y la tradición sánscrita elogian extensamente las cualidades del Tathāgata expresando sus cuatro formas de ausencia de miedo, sus diez poderes y sus dieciocho cualidades no compartidas.

Candrakīrti cita (*Madhyamakāvatāra* 6.210cd) un pasaje, que se encuentra también en el canon pali (MN 12:22-26), que describe los *cuatro tipos de confianza en sí mismo o ausencia de miedo* del Tathāgata que le permiten «lanzar su rugido de león en las asambleas». El Buddha no ve fundamento para que ningún asceta, brahmán, dios o quienquiera que sea pudiera acusarle de 1) atribuirse el estar plenamente despierto aunque no esté plenamente despierto a ciertas cosas, 2) atribuirse el haber destruido los contaminantes (*āsava, āśrava*) que no ha destruido, 3) atribuir obstrucción a cosas que no son obstrucciones, y 4) enseñar un Dharma que no conduce a quien lo practica a la destrucción completa de *duḥkha*. Estas cuatro circunstancias permiten al Tathāgata enseñar el Dhamma con perfecta confianza en sí mismo, libre de toda duda de sí, porque está plenamente despierto en todos los aspectos, ha destruido todos los contaminantes, identifica correctamente las obstrucciones en el sendero, y da enseñanzas que conducen al *nirvāṇa* a quienes las practican.

Los *diez poderes* o *diez fuerzas* son una serie de conocimientos excepcionales exclusivos del Tathāgata. Le permiten hacer las actividades que solo un Buddha puede realizar, establecer su doctrina en el mundo, enseñar hábilmente a los seres sensibles y conducirlos al despertar. Se habla de ellos en los *sūtra* palis (MN 12) y en los sánscritos (*Daśabhūmika Sūtra*), son elevadas formas de sabiduría que, libres de cualquier oscuridad, conocen los infinitos objetos de

conocimiento. A menos que se señale de otro modo, las explicaciones siguientes son compartidas por ambas tradiciones.

1) Con percepción directa e inequívoca, el Tathāgata conoce *lo sostenible y lo insostenible*, las relaciones entre las acciones y sus resultados, así como las consecuencias de las acciones realizadas por los *āryas* y los seres ordinarios.

2) Solo el Tathāgata conoce plena y exactamente *los entresijos del karma pasado, presente y futuro, y sus consecuencias*, incluidas las causas sutiles que llevan a una experiencia particular en las vidas sin comienzo de cada ser sensible.

3) El Tathāgata conoce *los diversos destinos de los seres ordinarios* —los reinos samsáricos— y los senderos que conducen a renacer allí. Conoce también los destinos de los *āryas* de los tres vehículos —*nirvāṇa*— y los senderos que conducen a ello.

4) Comprende plenamente *el mundo y los diversos elementos* (*dhātu*) que lo componen —los dieciochos constituyentes (*dhātu*), los seis elementos, las fuentes externas e internas (*āyatana*), los doce vínculos (*nidāna*) del surgimiento dependiente, las veintidós facultades (*indriya*),² etc.— viéndolos con sabiduría como procesos impermanentes, condicionados y dependientes.

5) Conoce *las inclinaciones diferentes de los seres* (*adhimutti, adhimokṣa*), sus objetivos espirituales y los vehículos que los atraen. Esto le permite enseñarles el Dharma según sus facultades, capacidades y aspiraciones individuales.



Daibutsu, Kamakura, Japón

6) Conoce la fuerza de las facultades de cada ser (*indriya*) de fe (*saddhā, śraddhā*), esfuerzo (*viriya, vīrya*), atención (*sati, smṛti*), concentración (*samādhi*) y sabiduría (*paññā, prajñā*), y enseña a cada uno en consecuencia.

7) Como el Buddha ha dominado los *jhāna*, las ocho liberaciones meditativas (*vimokkha, vimokṣa*),³ y las nueve absorciones meditativas (*samāpatti*), conoce también las impurezas, lo que las limpia, y su emergencia (pali: *sankilesa, vodāna, vuṭṭhāna*). Las *impurezas* son los impedimentos que dificultan al meditador la entrada en la absorción meditativa, o que, tras haber entrado, la deterioran. La *limpieza* es el método para eliminar el impedimento. La *emergencia* es la manera de salir de un estado de absorción meditativa después de haber entrado en él. Es capaz de guiar a otros para que alcancen estos estados meditativos sin apegarse a la bendición de la contemplación y les insta a seguir practicando el sendero al *nirvāṇa*.

8) El Tathāgata recuerda en detalle sus múltiples vidas pasadas con sus aspectos y particularidades. Este poder y el siguiente son los dos últimos de los cinco conocimientos superiores (*abhiññā, abhijñā*). De este modo, conoce sus relaciones anteriores con cada ser

sensible y sabe qué tipos de relación sería más beneficioso mantener con ellos ahora y en el futuro.

9) Con el ojo divino, ve a los seres que mueren y renacen según su *karma*. Al conocer esto, hace lo que resulta más beneficioso para guiar a cada ser por la senda del despertar.

10) Comprendiendo con su conocimiento directo, el Tathāgata aquí y ahora *entra y mora en la liberación incontaminada de la mente (cetovimutti, cittavimukti)* y *en la liberación por la sabiduría (paññāvimutti, prajñāvimukti)*⁴ y sabe que todas las manchas han sido erradicadas. Conoce también el nivel de realización y consecución de cada ser de los tres vehículos. Los tres últimos poderes son los tres conocimientos superiores (*tevijjā, trividya*) que el Buddha obtuvo mientras meditaba durante la noche anterior a su despertar.

Tanto la tradición pali (en comentarios posteriores) como la tradición sánscrita (en los *sūtra Prajñāpāramitā*) describen las *dieciocho cualidades de un buddha no compartidas por otros arhats (atṭhārasāvenīka- buddhadhammā, aṣṭādaśāvenīkabuddhadharma)*:

Las seis conductas no compartidas

1. Debido a la atención y la conciencia, un *buddha* no incurre en acciones físicas equivocadas, sea que camine, esté en pie, sentado o tumbado. Actúa de acuerdo con lo que dice, y sus palabras satisfacen lo que cada ser sensible que escucha necesita comprender en ese momento.
2. Habla siempre de manera apropiada, con veracidad y amablemente, está libre de las palabras erróneas y el parloteo vano. Un *buddha* no disputa con el mundo, ni se queja de lo que otros han hecho.
3. Está libre de cualquier tipo de olvido que interfiera con los *jhāna* y la sabiduría elevada, o con el hecho de contemplar a todos los seres sensibles y enseñarles adecuadamente.
4. Su mente habita siempre en equilibrio meditativo en el vacío, y simultáneamente enseña el Dharma a los seres sensibles.
5. No percibe ninguna apariencia discordante de un sí-mismo y de una existencia inherente, y reconoce, por lo tanto, todos los fenómenos como participantes del sabor del vacío. Tampoco trata a ningún ser sensible con prejuicios.
6. Mora en la ecuanimidad perfecta, conociendo las características individuales de cada fenómeno.

Las seis realizaciones no compartidas

1. Debido a su amor y compasión omniabarcantes, un *buddha* no experimenta nunca ninguna merma en su aspiración e intención de beneficiar a todos los seres sensibles y de aumentar sus cualidades virtuosas.
2. Nunca renuncia al esfuerzo gozoso de conducir a los otros al despertar. Un *buddha* no experimenta ninguna fatiga física, verbal o mental, y cuida continuamente del bienestar de los seres sensibles sin cansarse, sentir pereza ni descorazonarse.

3. La atención sin esfuerzo de un *buddha* permanece constante e ininterrumpida. Es consciente también de las situaciones que cada ser sensible afronta en el pasado, en el presente y en el futuro, y los métodos para dominarlas y ayudarles.
4. Permanece continuamente en *samādhi*, libre de todo oscurecimiento y centrado en la realidad suprema.
5. Su sabiduría es inagotable y nunca decae. Conoce perfectamente las ochenta y cuatro mil enseñanzas del Dharma y las doctrinas de los tres vehículos, y también cómo y cuándo expresarlas a los seres sensibles.
6. Es imposible para él la pérdida del estado de despertar pleno libre de todo oscurecimiento. Sabe que la mente es naturalmente luminosa, y no hay en él ninguna apariencia dualista o fijación en la dualidad.

Las tres actividades del despertar no compartidas

1. Imbuido de una sabiduría elevada, las acciones físicas de un *buddha* se realizan siempre en beneficio de los otros. Emana múltiples cuerpos que aparecen siempre que los seres sensibles tienen el *karma* para ser conducidos por la senda del despertar. Todo lo que un *buddha* hace tiene un efecto positivo sobre los seres sensibles, dominando sus mentes.
2. Conociendo las disposiciones e intereses de cada ser sensible, enseña el Dharma de una manera apropiada para cada uno. Su palabra fluye suavemente, es veraz y agradable de escuchar. No engaña ni conduce a nadie por mal camino, sino que es clara, dotada de conocimiento y amable.
3. Lleno de un amor y una compasión indeclinables, su mente abarca a todos los seres con la intención de hacer solo lo que es más beneficioso. Conoce sin esfuerzo y continuamente todos los fenómenos.

Las tres elevadas sabidurías no compartidas

La elevada sabiduría de un *buddha* conoce todo en los tres tiempos —pasado, presente y futuro— sin ningún oscurecimiento ni error. Su conocimiento del futuro no significa que las cosas estén predeterminadas, sino que un *buddha* sabe que si un ser sensible realiza una acción determinada, se seguirá un resultado particular, y si su acción toma otro curso distinto, se llegará a un resultado diferente. Conoce todos los campos del *buddha* y todos los reinos de los seres sensibles, así como a todos los seres y todas las actividades que en ellos despliegan.

La lectura de estos pasajes de los *sūtra* nos da una idea de las cualidades excepcionales de un *buddha*. Contemplarlas procura alegría y expande nuestro horizonte mental. Estos pasajes nos dan también una idea de las cualidades que lograremos si practicamos el Dharma tal como el Buddha lo enseñó.

Aunque las descripciones de las cuatro formas de ausencia de miedo y los diez poderes no difieren considerablemente en las tradiciones pali y sánscrita, esta última enfatiza la manera en

que estas capacidades benefician a los seres sensibles.

LAS TRES JOYAS: TRADICIÓN PALI

Todos los budistas toman refugio en las Tres Joyas, y no en una tradición, linaje o maestro budista particulares. Nuestro refugio es, en general, las Tres Joyas. Las descripciones de la tradición pali y de la tradición sánscrita de las Tres Joyas contienen muchos puntos comunes, así como puntos específicos de cada tradición. Primero examinaremos la tradición pali.

La *Joya del Buddha* es el Buddha histórico que vivió aproximadamente hace dos mil seiscientos años e hizo girar la rueda del Dhamma para beneficio de los seres sensibles. Para referirse a sí mismo, el Buddha usó frecuentemente el término *Tathāgata*, «el así ido», porque al perfeccionar la serenidad y el discernimiento, los senderos y los frutos, ha pasado al *nibbāna*, el estado incondicionado. *Tathāgata* significa también «el así llegado»: el Buddha ha llegado al *nibbāna* de la misma manera en que lo han hecho todos los *buddhas* anteriores, perfeccionando las treinta y siete ayudas al despertar, completando las diez perfecciones; ofreciendo su cuerpo y sus posesiones caritativamente a los demás, y actuando para el bienestar del mundo.

Un *tathāgata* ha despertado plenamente a la naturaleza de este mundo, su origen, su cesación y la manera de alcanzarla. Ha comprendido plenamente y puede percibir directamente todas las cosas que pueden ser vistas, oídas, sentidas, sabidas, conocidas y pensadas, conociéndolas tal como son. Todo lo que un *Tathāgata* dice es verdadero y correcto. Sus palabras y acciones concuerdan entre sí; está libre de hipocresía. Ha vencido a los enemigos de las aflicciones y no ha sido vencido por ellos. En consecuencia, posee gran poder para beneficiar al mundo.

El *Tathāgata* ha comprendido dos grandes principios: el surgimiento dependiente y el *nibbāna*. El surgimiento dependiente se aplica a la totalidad del mundo condicionado del *samsāra*, del *dukkha* verdadero y de los orígenes verdaderos. Todas las cosas mundanas surgen dependientes de sus condiciones específicas (*idappaccayatā*, *idampratyayatā*) y son impermanentes. *Nibbāna* es lo incondicionado —la cesación verdadera— que se realiza por los senderos verdaderos. Juntos, surgimiento dependiente y *nibbāna* incluyen a todos los existentes, de modo que comprenderlos es comprender a todos los existentes.

El Buddha es ensalzado como aquel que realizó el Dhamma y lo enseñó a los otros. Un famoso pasaje del canon pali describe la relación del Dhamma y el Buddha. Cuando hablaba con el monje Vakkali, que estaba gravemente enfermo y lamentaba no haber podido ver al Buddha antes, el Buddha respondió (SN 22:87):

¡Basta, Vakkali! ¿Por qué quieres ver este cuerpo inmundo? Quien ve el Dhamma, me ve a mí; quien me ve a mí ve el Dhamma.

Ver y conocer al Buddha no es algo que se haga físicamente, sino a través del desarrollo mental. Estar cerca del Buddha significa hacer realidad los mismos senderos verdaderos y las mismas cesaciones verdaderas que él. La medida en que nuestra mente ha sido transformada en el Dhamma es la medida en que vemos al Buddha. Respecto de esta cita, Buddhaghosa, en su comentario al *Sāratthappakāśīni*, explica:

Aquí el Bienaventurado muestra [se muestra a sí mismo como] el cuerpo del Dhamma (*dhammakāya*), como se declara en el pasaje: «El Tathāgata, gran rey, es el cuerpo del Dhamma». Pues al Dhamma nueve veces supramundano [los cuatro senderos *ariyas*, sus frutos y el *nibbāna*] se le llama el cuerpo del Tathāgata.

La *Joya del Dhamma* consiste en la cesación verdadera y el sendero verdadero. La *cesación verdadera* es el objetivo último de la práctica espiritual. Es el estado incondicionado, sin muerte, *nibbāna*. El *nibbāna* no es producido por causas ni condiciones; no es impermanente y no cambia a cada momento. Cuatro sinónimos de *nibbāna* lo describen desde ángulos diferentes: 1) Es *destrucción*: de la ignorancia, el apego, la ira y, especialmente, del anhelo. 2) Es *desapego*: ausencia de apego, de deseo, codicia y lujuria. 3) Es *negación de la mortalidad*: libertad del nacimiento samsárico, del envejecimiento, la enfermedad y la muerte. 4) Es *excelencia*: supremo, sin final, inagotable.

El *sendero verdadero* se refiere al noble sendero óctuple supramundano (*ariya atthangika magga, āryāṣṭāṅgamārga*) que lleva al *nibbāna*. Para desarrollarlo, debemos cultivar primero el sendero óctuple ordinario practicando una conducta ética, los cuatro asentamientos de la atención y la correcta concentración mundana. Cuando nuestra concentración aumente y nuestra comprensión de que cuerpo, sentimientos, mente y fenómenos son impermanentes, insatisfactorios, y se profundice en la ausencia de un sí-mismo, llegaremos a un punto en que la sabiduría produce una ruptura (*paññāya abhisamaya*) y comprende el *nibbāna*. Mientras la mente habita en la concentración, la sabiduría penetra la verdad suprema. Se extinguen ciertas impurezas, y cuando se emerge de esa concentración, se es un *ariya*, uno que ha «entrado-en-la-corriente». Esta concentración es más ensalzada que todos los demás *samādhi* porque conduce a resultados benéficos duraderos, mientras que los *samādhi* mundanos llevan a renacimientos en los dominios (de la forma) material e inmaterial (sin forma).

La *Joya del Saṅgha* es la comunidad de los *ariyas* —aquellos que han comprendido el *nibbāna*, convirtiéndose así en «nobles»— que consta de ocho tipos de personas agrupados en cuatro pares: los que se acercan y los que habitan en los estados de el-que-ha-entrado-en-la-corriente (*sotāpannā, srotāpannā*), el-que-regresa-una-vez (*sakadagami, sakṛtāgāmi*), el-que-no-regresa (*anāgami*) y el *arahant* (*arhat*). Durante la fase de acercamiento de cada par, el practicante está en el proceso de desarrollar el *sendero* que culminará en su *fruto* o resultado correspondiente. Cada sendero está marcado por un progreso en el que se ve el *nibbāna* cada vez con mayor claridad y, de este modo, somete o erradica una cierta porción de impurezas. Los cuatro pares de personas son llamados *sāvakas* (*śrāvaka*), literalmente «discípulos» u «oyentes», y debido a sus realizaciones espirituales son dignos de ofrendas. Aquellos que hacen ofrendas a los *sāvakas ariyas* acumulan gran mérito, que les proporciona renacimientos superiores y circunstancias favorables a la práctica del Dhamma.

La comprensión de las cuatro verdades es la esencia del sendero *ariya*. Hasta que las personas están espiritualmente maduras, el Buddha les enseña otros temas del Dhamma. La penetración plena de las cuatro verdades se produce mediante la práctica de las treinta y siete ayudas al despertar y el cultivo de la serenidad y el discernimiento. En el momento en que uno ha entrado-en-la-corriente, experimenta un salto en su progreso que se denomina el *surgimiento del ojo del Dhamma*, porque por primera vez se ve directamente el Dhamma, la verdad de la

enseñanza del Buddha, el *nibbāna*. Entonces la condición de uno mismo cambia, se deja de ser una persona ordinaria y se pasa a ser un *ariya*.

Por ese contacto directo con el *nibbāna*, los que han entrado-en-la-corriente abandonan completamente tres ataduras (*samyojana*, *saṃyojana*): 1) Ya no tienen la *visión de una identidad personal* (*sakkāyaditṭhi*, *satkāyadṛṣṭi*) que capta un yo real que existe en relación con los cinco agregados. Ese yo podría ser un yo idéntico a uno de los agregados, un yo que posee los agregados, que es poseído por los agregados, que está dentro de los agregados (como una joya en una caja), o que contiene a los agregados (como una caja que contiene cinco joyas). 2) La *duda* (*vicikicchā*, *vicikitsā*) en el Buddha, el Dhamma y el Saṅgha en cuanto fuentes fiables de refugio se desvanece, pues se tiene experiencia directa del Dhamma enseñado por el Buddha. 3) Eliminan la idea de reglas y prácticas (*sīlabbataparāmāsa*, *śilavrataparāmarśa*). Los que han entrado-en-la-corriente mantienen preceptos y realizan ceremonias diversas, pero no se aferran a las reglas ni a la idea de que la realización correcta de las ceremonias tenga un poder especial en o por sí misma para alcanzar la liberación.

Los que han entrado-en-la-corriente pueden ser monjes o practicantes laicos. Los primeros mantienen perfectamente sus preceptos monásticos, y los últimos observan los cinco preceptos. Aunque los entrados-en-la-corriente pueden no obstante cometer transgresiones menores, como hablar con dureza debido a la ira, nunca esconden sus infracciones, las confiesan inmediatamente y toman la sincera determinación de contenerse en lo sucesivo. Debido al poder de su comprensión, es imposible que los entrados-en-la-corriente cometan alguno de los seis grandes errores: las cinco acciones execrables (matar a la madre, al padre, o a un *arahant*, provocar un cisma en el Saṅgha, y ofender de forma malévolas al Buddha) y considerar a otro que no sea el Buddha como maestro espiritual supremo. Alcanzar la condición de entrado-en-la-corriente es muy alabado por estas razones.

Los entrados-en-la-corriente nunca volverán a nacer como seres del infierno, fantasmas hambrientos, animales o asuras, y tendrán como máximo siete renacimientos más en el *samsāra* antes de alcanzar la condición de *arahant*. Los entrados-en-la-corriente con facultades elevadas solo tendrán un renacimiento más; los de facultades medianas, de dos a seis renacimientos; y los de facultades pobres siete renacimientos más.

Aunque tienen un discernimiento espiritual profundo y están firmemente en el sendero de la liberación, los entrados-en-la-corriente han superado solo tres de las diez ataduras, y su mente no es inmune a las *ocho preocupaciones mundanas* —deleite por la ganancia material, los halagos, la buena reputación y el placer sensual, y abatimiento por la pérdida material, la culpa, la mala fama y las experiencias sensoriales desagradables—. Pueden todavía crear *kamma* destructivo, aunque no lo suficientemente fuerte para procurar renacimientos desafortunados. En algunos casos, su comportamiento exterior puede incluso parecerse al de los seres ordinarios. Pueden estar apagados a su familia, disfrutar de los halagos o competir con otros. A veces incluso pueden ser descuidados. Sin embargo, su fe en las Tres Joyas es inquebrantable, y continuarán con toda seguridad en el sendero hacia la condición de *arahant*.

Comparados con los entrados-en-la-corriente, los regresados-una-vez han reducido significativamente su deseo sensual y su malevolencia, aunque no los hayan eliminado por completo. Renacerán en el reino del deseo solo una vez más. Los que-no-regresan han

abandonado las ataduras del deseo sensual y la malevolencia, y nunca más renacerán en el reino del deseo. Si no alcanzan el *nibbāna* en esa vida, renacerán en el reino (de la forma) material, a menudo en una tierra pura, un grupo especial de reinos habitado solo por los que-no-regresan o *arahants*. Alcanzarán allí el *nibbāna*.

En la fase del sendero, los que se acercan al estado de *arahant* practican las enseñanzas del Buddha con esfuerzo y diligencia. En la fase del fruto, realizan su objetivo, convirtiéndose en *arahant*, y ya no están atados por el deseo. Se desprenden de todas las ataduras restantes del deseo de existencia en los reinos material e inmaterial, de la vanidad, la impaciencia y la ignorancia, y alcanzan el estado de inmortalidad —el estado libre del nacimiento y la muerte repetidos propio del *samsāra*— y disfrutan la paz de la libertad auténtica.

LAS TRES JOYAS: TRADICIÓN SÁNSCRITA

La tradición sánscrita comparte la mayor parte de lo que aparece en el apartado precedente dedicado a la tradición pali. La tradición sánscrita también se basa en tratados como el *Ratnagotravibhāga* (*Uttaratantra Śāstra*) como fuentes para comprender las cualidades excelentes de las Tres Joyas y sus aspectos supremos y convencionales. Aprenderlas y contemplarlas inspira nuestra confianza en ellas y nos muestra la dirección que debemos tomar en nuestra práctica espiritual para poder convertirnos en las Tres Joyas.

Cada una de las Tres Joyas tiene aspectos supremos y convencionales que abarcan los cuatro cuerpos (*kāya*)⁵ de un *buddha*:

La Joya suprema del Buddha es el *dharmakāya*, que tiene la naturaleza del abandono perfecto y la realización perfecta. Es de dos tipos:

1. La *sabiduría dharmakāya* (*jñāna dharmakāya*) tiene tres cualidades principales: debido a su *conocimiento* omnisciente, los *buddhas* comprenden sin esfuerzo y perfectamente toda la diversidad de los fenómenos, incluyendo las disposiciones y capacidades de los seres sensibles. Debido a su *amor compasivo* y a sus *capacidades*, sin ninguna vacilación ni inseguridad, enseñan las vías apropiadas según las diferentes tendencias de los seres sensibles.
2. La *naturaleza dharmakāya* (*svabhāvika dharmakāya*) es incondicionada y está libre del surgimiento y la desintegración. Es de dos tipos:

La *pureza natural sin mancha* es el vacío de existencia inherente propio de la mente de un *buddha*.

La *pureza de manchas adventicias* se refiere a la verdadera cesación de un *buddha* que está libre de los oscurecimientos afflictivos (*kilesāvaraṇa*, *kleśāvaraṇa*), que nos ciegan en el *samsāra*, y los oscurecimientos cognitivos (*ñeyyāvaraṇa*, *jñeyāvaraṇa*), que entorpecen el conocimiento de todos los fenómenos y la acción sin esfuerzo por el bienestar de los seres sensibles.

La Joya convencional del Buddha son los cuerpos de forma (*rūpakāya*) de un *buddha*, que son de dos tipos:

1. Un *cuerpo de gozo* (*sambhogakāya*) mora en una tierra pura e instruye a los *bodhisattvas āryas*.
2. Los *cuerpos de emanación* (*nirmāṇakāya*) son las apariciones de un *buddha* en forma perceptible para los seres ordinarios.

Contemplar los cuatro cuerpos búddhicos nos da una comprensión más profunda del Buddha Śākyamuni. La aparición física del Buddha en cuanto ser humano como Gautama Buddha es un cuerpo de emanación, una forma que él asumió para ajustarse a las disposiciones espirituales y las necesidades de los seres ordinarios. El cuerpo de emanación deriva de un cuerpo más sutil, un cuerpo de gozo. El cuerpo de gozo emana de la mente omnisciente de un *buddha*, la sabiduría *dharma-kāya*. Una sabiduría *dharma-kāya* surge en la naturaleza subyacente de la realidad, una naturaleza *dharma-kāya* de *buddha*.

La Joya suprema del Dharma son las cesaciones verdaderas y los senderos verdaderos en las corrientes mentales de los *āryas* de los tres vehículos: los Vehículos del Śrāvaka, del Pratyekabuddha y del Bodhisattva.

1. Los *senderos verdaderos* son las conciencias informadas por la sabiduría que comprenden directamente y de manera no conceptual la sutil carencia de sí-mismo de las personas y los fenómenos. Entre ellos, el *sendero ininterrumpido* es una sabiduría que comprende directamente la vacuidad que está en el proceso de eliminar algún grado de impureza. Cuando esas impurezas particulares han sido completamente eliminadas, esa sabiduría se convierte en un *sendero liberado*.
2. Una *cesación verdadera* es el aspecto purificado de la vacuidad de una mente que ha abandonado un grado particular de oscurecimiento. Las cesaciones verdaderas tienen dos factores: la pureza natural y la libertad de las impurezas adventicias, como se describió anteriormente. Las cesaciones verdaderas son conocidas por uno mismo en el *equilibrio meditativo* sobre la vacuidad en el que todas las apariencias dualistas se han desvanecido.

La Joya convencional del Dharma se refiere al Dharma transmitido, las ochenta y cuatro mil enseñanzas, las doce ramas de la Escritura, la palabra del Buddha enseñada desde su propia experiencia con compasión y habilidad.

La Joya suprema del Saṅgha es el conocimiento (senderos verdaderos) y liberación (cesaciones verdaderas) en la corriente mental de un *ārya*. Las cesaciones verdaderas y los senderos verdaderos son la Joya suprema del Dharma y la Joya suprema del Saṅgha.

La Joya convencional del Sangha es un *ārya* individual o una reunión de *āryas* de cualquiera de los tres vehículos. Incluye los ocho *bodhisattvas* y *āryas śrāvaka*.

La Joya del Saṅgha tiene sabiduría interior que conoce correctamente la realidad y conoce alguna parte de la diversidad de los fenómenos. El Saṅgha *ārya* está libre de alguna parte de los

oscurecimientos afflictivos: ignorancia, aflicciones, sus semillas y el *karma* contaminado. Algunos *āryas* están libres también de alguna parte del deseo del *nirvāṇa* exclusivamente personal, que impide generar *bodhicitta*. Algunos *āryas bodhisattvas* están libres de una parte de los oscurecimientos cognitivos: las latencias de ignorancia y la apariencia de una existencia inherente.

La representación de la Joya del *Saṅgha* es una comunidad de cuatro o más monjes plenamente ordenados.

La enumeración de las excelentes cualidades de las Tres Joyas permite comprender por qué son fuentes valiosas y completas de refugio. Una vez comprendido eso, tomaremos refugio repetidas veces en ellas desde lo profundo de nuestro corazón y ahondaremos nuestra relación con ellas. De esta manera, siempre podremos solicitar su guía en cualquier situación a que nos enfrentemos en la vida o en el momento de la muerte.

Esta descripción de las Tres Joyas enfatiza el aspecto interior y experimental de la religión y la espiritualidad. Nuestros objetos de refugio —en los que tenemos absoluta confianza para que nos conduzcan a la liberación y el despertar pleno— son distintos de las instituciones religiosas. Aunque los seres realizados pueden ser miembros de instituciones religiosas, con frecuencia esas instituciones están dirigidas por seres ordinarios. Cuando tomamos refugio, es importante ser conscientes de la diferencia entre nuestros objetos reales de refugio y las instituciones religiosas.

EL DESPERTAR, EL *PARNIRVĀÑA* Y LA OMNISCIENCIA DEL BUDDHA

Las Tres Joyas se llaman «joyas» porque son raras y preciosas. Como la joya mítica que satisface todos los deseos y necesidades, están continuamente a nuestra disposición y son capaces de proporcionarnos refugio, protegiéndonos del *duḥkha* del *samsāra*, y mostrándonos el camino para alcanzar la realización duradera, pura y bienaventurada. La Joya del Buddha es la fuente de las intenciones virtuosas de los seres sensibles, que nos alienta a buscar el renacimiento superior, la liberación y el despertar pleno.

Aunque los seguidores tanto de la tradición pali como de la tradición sánscrita toman refugio en el Buddha, pueden tener perspectivas diferentes de su despertar, su *parinirvāṇa* y su omnisciencia. La tradición pali dice que el Buddha practicó como *bodhisatta* durante muchas vidas anteriores, y que alcanzó en vida el despertar pleno bajo el árbol *bodhi* como Siddhattha Gotama. Como un *buddha* que era, no tuvo dolor mental, pero experimentó el dolor físico, puesto que tenía un cuerpo producido por la fuerza del deseo y el *kamma*. Algunos dicen que cuando falleció y alcanzó el *mahāparinibbāna*, cesó todo renacimiento samsárico, y su conciencia entró en *nibbāna*, una realidad eterna, estable, incondicionada, pacificada, que no se puede concebir en términos de espacio y tiempo. Aquí, *parinibbāna* es una realidad que es lo opuesto de los agregados contaminados e impermanentes. Otros dicen que *parinibbāna* es la cesación de las impurezas y de la continuidad de los agregados. Aquí, la cesación completa de los agregados se considera otorgadora de paz.

En general, la tradición sánscrita cree que Gautama Buddha practicó como *bodhisattva* durante muchas vidas anteriores y alcanzó el despertar pleno antes de vivir como Siddhartha

Gautama. Al aparecer como un ser no despierto que alcanzó el despertar pleno en esta vida, exemplificó la importancia de ejercitarse en el esfuerzo y trabajar diligentemente para dominar la mente. Mediante su ejemplo, proporcionó a otros la confianza de que podían practicar y alcanzar el mismo despertar que él alcanzó.

La tradición sánscrita coincide en que los agregados contaminados no continúan después de que las causas para el renacimiento samsárico se hayan extinguido, y al mismo tiempo afirma que no existe ningún agente o antídoto que pueda cortar la continuidad de la naturaleza luminosa y consciente de la mente, que permanece ininterrumpida e interminable. Aunque algunos textos dicen que los agregados psicofísicos son abandonados en el momento del *parinirvāṇa*, Nāgārjuna explica que esto se refiere a su no-aparición en el equilibrio meditativo del *arhat* sobre la vacuidad. En el momento del *parinirvāṇa*, los agregados en general continúan; sin embargo, son ya agregados purificados. Puesto que el Buddha apareció con el cuerpo de gozo y finalmente con el *dharma-kāya* —ninguno de los cuales tiene un final—, cuando falleció, permaneció la continuidad de su mente despierta. Aunque Gautama Buddha ya no existe, el continúum de esa mente omnisciente continúa cumpliendo el propósito para el que tan diligentemente practicó el Dharma durante tanto tiempo: conducir a todos los seres sensibles al despertar pleno. Para llevarlo a cabo, manifiesta, sin esfuerzo alguno, cuerpos de emanación a fin de beneficiar a los seres sensibles de todo el universo.

El Buddha, por su parte, está siempre dispuesto y en condiciones de ayudar, pero, debido a nuestra falta de mérito y experiencia espiritual, no podemos verle. Del mismo modo que la luz del sol irradia igualmente sobre todos los lugares, las emanaciones de los *buddhas* y las actividades del despertar se difunden por todas partes. Sin embargo, así como una vasija boca abajo no puede recibir la luz del sol, nuestros oscurecimientos kármicos y la falta de mérito restringen nuestra capacidad para recibir la ayuda de los *buddhas*. Cuando la vasija se vuelve a poner en posición correcta, el sol entra de manera natural; cuando purificamos la mente y acumulamos mérito, la receptividad de nuestra mente a las actividades de despertar de los *buddhas* se incrementa y somos capaces de percibir cosas como los cuatro cuerpos de *buddha*, que hasta entonces pueden habernos parecido algo inimaginable.

He oído hablar de algunos monjes *theravāda* que son diestros meditadores y que afirman que una *citta* (mente) clara, brillante y consciente, aunque esté superficialmente enredada en aflicciones, no está sometida a la destrucción completa, como los fenómenos samsáricos. Las aflicciones no son inherentes a la *citta*, aunque tenga que ser liberada de las impurezas que la oscurecen. Inmortal e independiente del tiempo y el espacio, la *citta* continúa existiendo después de que la sabiduría haya acabado con todas las impurezas. Uno de esos monjes, Ajahn Mun, de la tradición tailandesa del bosque, vivió a finales del siglo XIX y principios del XX. Tuvo visiones del Buddha Śākyamuni y los *arhats*, que le llevaron a creer que el continúum mental de estos seres realizados no cesó en el momento de la muerte. Esas experiencias son posibles cuando nuestras impurezas han sido eliminadas.

Respecto de la omnisciencia u omniconocimiento (*sabbaññu-tañña*, *sarvākārajanāna*) de un *buddha*, la tradición sánscrita dice que todos los existentes —pasados, presentes y futuros— aparecen a la mente de un *buddha* en cada momento. Esto es posible porque la naturaleza de la

mente es clara y consciente, y una vez que todos los oscurecimientos se eliminan, nada puede impedir a la mente conocer los objetos.

Algunos pasajes del canon pali indican que aunque el Buddha conoce a todos los existentes, no percibe simultáneamente a todos con una sola conciencia. Cuando el asceta errante Vacchagotta pregunta directamente al Buddha si es cierto que, independientemente de lo que esté haciendo, el conocimiento de todo está siempre presente en él, el Buddha responde que no. En general, los comentadores palis piensan que la respuesta del Buddha significa que aunque él conoce todo lo que es, esto no se muestra continuamente a su mente en todo momento. Lo que ocurre es más bien que, aunque todo conocimiento le es asequible, debe orientar su mente hacia un tema para que este aparezca sin esfuerzo. Actualmente, los seguidores de la tradición pali han modificado su pensamiento sobre este punto.

Algunas personas dudan de que el Buddha pueda ver el futuro, afirmando que entonces el futuro estaría predeterminado. Sin embargo, una cosa no implica la otra. En cualquier momento particular, el Buddha podría ver las constelaciones de causas y condiciones que posiblemente producirían un cierto acontecimiento en el futuro, y al mismo tiempo saber que esas causas y condiciones cambian en el momento siguiente. El comentario al *Visuddhimagga* dice que el Buddha conoce los acontecimientos pasados y futuros por percepción directa,⁶ y el *Patisambhidāmagga* confirma que todos los fenómenos pasados, presentes y futuros entran en la facultad de conocimiento del Buddha.

La diferencia en la forma en que las tradiciones sánscrita y pali describen al Buddha no tiene por qué confundirnos. No tenemos que escoger una visión y desechar la otra. Antes bien, podemos ver qué visión nos inspira más en un momento particular. Cuando nos sentimos desanimados, es útil pensar en Siddhartha Gautama como un ser ordinario que se enfrentó a las mismas dificultades que nosotros en el camino. Así como él practicó diligentemente la vía y logró el despertar, también nosotros podemos hacerlo. En otras ocasiones, puede ser más útil ver a Buddha Śākyamuni como alguien que alcanzó el despertar hace eones y apareció en nuestro mundo como un cuerpo de emanación. Esta visión nos proporciona el sentimiento de ser cuidados por numerosos *buddhas* que están presentes para guiarnos.

Cuando contemplo las cualidades del Buddha tal como se describen en los antiguos *sutta* palis, parece que sus capacidades, tal como se retratan en los *sūtra* sánscritos, son una extensión natural de aquellas. Por ejemplo, el Buddha dice a Ānanda (DN 16:3.22) que recuerda haber asistido a muchos cientos de asambleas de *khattiyas* (la casta gobernante) en las que se sentaba a hablar con ellos. En estos casos adoptaba su aspecto y sus palabras, y los instruía, inspiraba y deleitaba con discursos sobre el Dhamma. Sin embargo, ellos no sabían quién era y se preguntaban si era un *deva* (un ser celestial) o un hombre. Una vez que los había instruido, desaparecía. El Buddha dice lo mismo sobre sus acciones en las asambleas de brahmanes, cabezas de familia, ascetas y *devas*. Este pasaje me recuerda las actividades del cuerpo de emanación de un *buddha*.

En ningún lugar de los *sūtra* palis o sánscritos se considera al Buddha como omnipotente ni como creador. No busca nuestra adoración, no tenemos que propiciarlo para obtener sus bendiciones o su ayuda. No recompensa a los que siguen sus enseñanzas ni castiga a los que no lo hacen. El Buddha describió el camino al despertar a partir de su propia experiencia. Su

intención es únicamente beneficiar a los seres sensibles según sus inclinaciones y su temperamento individual.

Sin embargo, pensamos que la vida del Buddha —ya despierto, o alcanzando el despertar durante su vida en la tierra— es un ejemplo, y sus logros, una inspiración para nosotros. Tuvo la fuerza interior para seguir sus anhelos espirituales, y su confianza en el potencial de la mente humana fue indestructible. Con gran perseverancia, se perfeccionó en serenidad y discernimiento.

Cuando reflexiono en los tres conocimientos superiores mencionados en los *sutta* palis, reconozco una correspondencia con lo que el sabio tibetano Tsongkhapa llamó después los tres aspectos principales del sendero: renuncia, *bodhicitta* y visión correcta. Aunque estos se generen antes de que uno se convierta en un *buddha*, llegan a su realización en la budeidad. Con el primer superconocimiento, el Buddha vio sus vidas anteriores, su *duhkha* y su transitoriedad. Sabiendo que todo ese sufrimiento estaba causado por las aflicciones y el *karma*, respondió con la *renuncia* plena del *samsāra*, tomando la determinación de alcanzar la liberación. Con el segundo superconocimiento, vio la desaparición y el renacimiento de los seres sensibles bajo la influencia de las aflicciones y el *karma*. Su reacción ante ese horror fue el amor imparcial, la compasión y el *bodhicitta*. Para cumplir este compromiso altruista, liberó su mente de todos los contaminantes y oscurecimientos realizando la *visión correcta* de la no egoidad de personas y fenómenos. Mediante el recurso repetido a esta sabiduría para purificar su mente, alcanzó el tercer conocimiento y supo que su mente estaba totalmente purificada y que había alcanzado el *nirvāṇa*.



Cuevas de Ellora, India

Tanto la tradición pali como la sánscrita afirman que estamos en un eón afortunado en el que Gautama el Buddha es el cuarto *buddha* que aparece para hacer girar la rueda, y que Maitreya será el quinto. Los *buddhas* que hacen girar la rueda son aquellos que ofrecen sus enseñanzas cuando y donde el Dhamma no es conocido de otra manera. Según la tradición pali, estos son los únicos *buddhas* en nuestro mundo durante el presente eón; otros practicantes se convertirán en *arhats*. Según la tradición sánscrita, todo ser sensible tiene el potencial de convertirse en *buddha*, y hay muchos *buddhas* en nuestro eón.

TOMAR REFUGIO Y MANTENER EL REFUGIO CORRECTO

Creo que puede haber diferentes niveles de refugio en las Tres Joyas, y cada cual puede tomar refugio en un nivel cómodo y apropiado para él. Esto le ayuda en su camino espiritual y le anima a seguir aprendiendo y practicando las enseñanzas del Buddha. Para algunas personas, un nivel cómodo de refugio supone apreciar las enseñanzas sobre el amor y la compasión; para otras, incluye la creencia en el renacimiento. Lo importante es que confíen y respeten las Tres Joyas.

En el contexto de la cosmovisión budista, que acepta el renacimiento, hay varias causas para tomar refugio: 1) La alarma ante la posibilidad de un renacimiento desgraciado es una causa inmediata que nos conduce a buscar refugio en las Tres Joyas. La alarma ante el *duḥkha* de un condicionamiento dominante nos estimula a buscar refugio en ellas para que nos ayuden a salir del *samsāra*. 2) Al comprender las cualidades de las Tres Joyas y su capacidad para guiarnos, generamos una fe y confianza en ellas que se basa en el conocimiento. 3) Con compasión, quienes siguen el Bodhisattvayāna toman refugio en las Tres Joyas para alcanzar el despertar pleno, de tal modo que serán capaces de aliviar el *duḥkha* de los demás seres sensibles.

Es importante reflexionar sobre las cualidades de las Tres Joyas, sobre las razones para refugiarse en ellas y el sentido de hacerlo así. Habiéndonos refugiado en ellas, cuando en nuestro corazón confiamos nuestra guía espiritual a las Tres Joyas porque las reconocemos como fuentes fiables de refugio, hemos encontrado el significado real de lo que significa tomar refugio y nos hemos convertido en budistas. Sin embargo, incluso sin llegar a ser budistas, las personas pueden practicar las enseñanzas que les ayudan en su vida y dejar momentáneamente a un lado todo lo demás.

Hay quienes desean afirmar su refugio en las Tres Joyas participando en una ceremonia en la que recitan la fórmula del refugio según un mentor espiritual y asumen los cinco preceptos del laico (*pañcasīla*, *pañcasīla*) o algunos de ellos. Estos son: abstenerse de matar, de robar, del comportamiento sexual imprudente o cruel, de mentir y de tomar sustancias embriagantes.

Después de tomar refugio, esas personas siguen directrices que les ayudan a mantener y profundizar su refugio. Estas directrices incluyen el evitar dañar a los seres sensibles, criticar lo que a uno no le gusta, ser grosero y arrogante, correr tras objetos deseables, entregarse a los diez comportamientos no virtuosos,² tomar refugio en espíritus o dioses mundanos y cultivar la amistad de personas que critican las Tres Joyas o tienen un comportamiento no virtuoso. También incluyen el hacer todo lo que se pueda por seguir a un mentor espiritual cualificado, por estudiar y poner en práctica las enseñanzas en la vida diaria, respetar a los miembros del Saṅgha y seguir sus buenos ejemplos, ser compasivos con los demás seres sensibles, asumir los ocho preceptos de un día dos veces al mes, hacer ofrendas a las Tres Joyas, alentar a otros a tomar refugio en las Tres Joyas, tomar refugio tres veces cada mañana y cada noche, ofrecer los alimentos antes de comer y respetar las imágenes budistas y los libros del Dharma.

Una directriz para mantener el refugio puro es no volverse hacia otros objetos de refugio que carecen de la capacidad y las cualidades para guiarnos al despertar. El Buddha Śākyamuni es nuestro Maestro, y en el centro de la parte delantera de nuestro altar debería estar su imagen. Confiamos todo nuestro bienestar espiritual al Buddha. Si sentimos remordimientos por actuar de manera dañina, nos confesamos y purificamos en presencia del Buddha. Generamos deseos virtuosos de llegar a ser como el Buddha y su Saṅgha en presencia del Buddha.

La mayor parte de las tradiciones budistas hablan de los protectores del Dharma, seres que ayudan a los practicantes en el sendero. Estos protectores del Dharma pueden ser supramundanos o mundanos. Los protectores supramundanos han realizado directamente la vacuidad y están incluidos en el refugio del Saṅgha. En el contexto tibetano, protectores tales como los cuatro grandes reyes y Nechung son seres mundanos que han prometido a grandes maestros proteger el Dharma y a sus practicantes. No están incluidos en las Tres Joyas. Podemos

contar con ellos para una ayuda temporal en propósitos virtuosos de la misma manera que contamos con una persona capacitada para que nos ayude en un momento de necesidad. Sin embargo, no buscamos refugio espiritual en ellos.

Los espíritus son seres samsáricos. Como los seres humanos, algunos son beneficiosos y otros perjudiciales. Algunos tienen poderes de clarividencia, otros no. Algunos tienen cualidades virtuosas, mientras que otros son coléricos y malintencionados. Debido a la ignorancia, algunas personas se dirigen a espíritus locales y a espíritus como Dorje Shugden para tomar refugio. Dado que estos seres ayudan solo de manera temporal, las motivaciones del practicante degeneran, y en vez de buscar el despertar, busca riqueza o poder tratando de complacer al espíritu. Esto corrompe su práctica del Dharma y va contra las enseñanzas del Buddha, que afirmó claramente que somos responsables de crear las causas de la felicidad abandonando las acciones destructivas y realizando acciones constructivas. El refugio en las Tres Joyas y seguir la ley del *karma* y sus efectos son la protección real ante el *duhkha*.

La gente mundana busca con frecuencia cosas exteriores, como amuletos, agua bendita y pulseras *mala* para que los protejan del peligro. Si estas cosas les ayudan a recordar las enseñanzas del Buddha y a practicarlas, está bien. Pero si piensan que esos objetos poseen algún poder inherente por sí mismos, están equivocados. En realidad, ¡los seres humanos tienen que protegerse de los amuletos, pulseras *mala* y cosas semejantes porque fácilmente resultan dañados por ellos!

Debemos recordar siempre que la práctica del Dharma tiene lugar en nuestra mente. La práctica verdadera supone identificar nuestras aflicciones y aplicarles los antídotos adecuados.

LOS DIECISÉIS ATRIBUTOS DE LAS CUATRO VERDADES

Las cuatro verdades de los *āryas* (pali: *ariyas*), comúnmente conocidas como las *cuatro nobles verdades*, forman el marco para comprender todas las enseñanzas del Buddha. Contemplarlas en profundidad nos estimula a buscar la liberación y nos permite comprender de qué modo las prácticas que realizamos nos conducen a ella. Tanto la tradición pali como la tradición sánscrita hablan de dieciséis atributos de las cuatro verdades. Aunque la lista de ellos difiere en ambas tradiciones, y existen también diferencias en cuanto a su significado sutil, el significado global es similar.

TRADICIÓN SÁNSCRITA

El *Abhidharmakośa* de Vasubandhu y el *Pramāṇavārttika* de Dharmakīrti explican que cada una de las cuatro verdades tiene cuatro atributos que contrarrestan cuatro concepciones distorsionadas de esa verdad. Los dieciséis atributos explican las verdades según sus diferentes funciones y muestran la existencia de la liberación y el método para alcanzarla.

Los cuatro atributos del duhkha verdadero

El *duhkha* verdadero, o la verdad de *duhkha* (*dukkha-sacca*, *duhkha-satya*), son los agregados contaminados: cuerpo, sentimientos, discriminaciones, factores volitivos (factores compositores) y conciencia. «Contaminado» significa que está bajo el control de las aflicciones —especialmente la ignorancia— y el *karma*. El verdadero *duhkha* interior está en el continúum de la persona, e incluye nuestro cuerpo y mente contaminados. El verdadero *duhkha* exterior incluye las cosas de nuestro entorno que usamos y disfrutamos.

Nuestros agregados físicos y mentales aparecen especificados como ejemplos de *duhkha* verdadero porque son producto directo de las aflicciones y el *karma*. En conjunto, forman la base de designación del yo o sí-mismo. El «sí-mismo» tiene significados diferentes, en función del contexto: 1) El «sí-mismo» en el cuarto atributo se refiere al *objeto de negación* por la sabiduría al comprender la realidad. El objeto de negación puede referirse a un sí-mismo permanente o alma, una persona existente sustancialmente autosuficiente, o a la existencia inherente o independiente de todos los fenómenos como en «todos los fenómenos carecen de sí-mismo» o «el sí-mismo de personas y fenómenos». 2) «Sí-mismo» puede referirse a la persona convencionalmente existente o yo: el que anda, medita, etc.

1. Los agregados contaminados son impermanentes (*anicca*, *anitya*) porque sufren continuamente surgimientos y desintegraciones momentáneos.

Comprender esto disipa la distorsión de creer que las cosas impermanentes son permanentes. «Impermanente» significa aquí que cambia de momento a momento. Todos los fenómenos condicionados sufren cambios, dejando de ser lo que eran y convirtiéndose en algo nuevo. El cambio ordinario se produce cuando una cosa cesa: la persona muere, la carne se destruye. El cambio sutil se produce momento a momento: las cosas no permanecen idénticas de un instante a otro.

Nuestros sentidos observan la impermanencia ordinaria. Sin embargo, para que pueda producirse algo como el hecho evidente de que nuestro cuerpo nazca y cese de esta manera, tiene que haber un proceso de cambio más sutil que se produzca en cada momento, pues, sin él, el cambio ordinario observable de la infancia a la ancianidad no podría ocurrir.

Casi todos los budistas aceptan que en el momento en que una cosa nace, tiene la naturaleza de desintegración simplemente por el hecho de que ha sido producida por unas causas. Lo que sucede no es que una causa produzca algo, este algo permanezca sin alteración durante un período de tiempo y luego otra condición provoque su cesación. Por el contrario, el mismo factor que hace que algo surja hace también que ese algo cese. Desde el primer momento de la existencia de una cosa, está en su naturaleza el hecho de desintegrarse. La «momentaneidad» indica que surgir y cesar no son contradictorios, sino que son dos atributos del mismo proceso.

El presente es insustancial. Es un umbral ilocalizable entre el pasado (lo que ya ha sucedido) y el futuro (lo que todavía no ha sucedido). Aunque pasamos mucho tiempo considerando el pasado y planificando el futuro, ninguno de ellos está ocurriendo justo ahora. El único momento en que vivimos es el presente, pero el presente es esquivo, cambiante en cada nanosegundo. No podemos detener el flujo del tiempo para examinar un momento presente fijo.

Comprender la impermanencia es un antídoto poderoso contra las emociones nocivas basadas en el hecho de aferrarse a cosas impermanentes —nuestros seres queridos, nuestras posesiones, nuestros estados de ánimo y nuestros problemas— como si fueran permanentes. No hay que caer en el nihilismo de pensar que nada vale la pena porque todo cambia. Más bien hay que pensar que, dado que las cosas son efímeras, el apego o la ira que puedan suscitar es poco práctico. La impermanencia significa también que cuando creamos las causas, nuestras cualidades positivas, como el amor, la compasión y el altruismo, crecen.

Los *sutta* describen la impermanencia como «surgir y desaparecer». Ocasionalmente, hablan de «conocer las cosas cuando surgen, cuando están presentes y cuando desaparecen», subrayando las tres fases: surgimiento, cambio mientras permanecen y desintegración. El Abhidhamma coincide con esta formalización. Los meditantes se centran en la presentación del *sutta* de surgir y desaparecer, y, dentro de eso, especialmente en el desaparecer, porque este resalta poderosamente la impermanencia. Al practicar la atención, los meditadores prestan una atención detallada a los procesos físicos y mentales, llegando a ver que lo que parecen ser objetos o acontecimientos unificados son, en realidad, procesos que surgen y cesan a cada momento debido a causas y condiciones. Cuando se profundiza la atención, se percibe claramente la impermanencia sutil con la experiencia directa.

Ver el surgimiento disipa el *nihilismo*, la idea de que las cosas no existen en absoluto o que la continuidad de la persona y de los efectos del *karma* se detiene totalmente con la muerte. Ver la desintegración disipa el *eternalismo*, la idea de que personas y cosas tienen una realidad sustancial, permanente y eterna.

2. *Los agregados contaminados son insatisfactorios (dukkha, duhkha) porque están bajo el control de las aflicciones y el karma.*

Comprender esto contrarresta el pensamiento distorsionado que considera dichas cosas que por naturaleza son insatisfactorias. Debido al hecho de estar bajo el control de las aflicciones y el *karma*, nuestros agregados están sometidos a tres tipos de *duhkha*. El *duhkha del dolor* incluye los sentimientos físicos y mentales dolorosos que todos los seres sensibles consideran sufrimiento. El *duhkha del cambio* incluye los sentimientos felices que están contaminados porque son inestables, no duraderos y nos dejan insatisfechos. Cualquier actividad agradable, prolongada de forma continuada, se vuelve finalmente incómoda. El *duhkha del condicionamiento dominante* es el hecho de que nuestros agregados están bajo el control de las aflicciones —la ignorancia en particular— y el *karma*.

Aunque todos queremos la felicidad, esta nos esquiva porque nuestro cuerpo y nuestra mente están bajo el control de las aflicciones y el *karma*. Al comprender que los fenómenos samsáricos son insatisfactorios, dejamos de verlos como una fuente de dicha y alegría duraderas, y nos liberamos de las expectativas irreales que podamos tener en cuanto a ellos. Al ver que aferrarse a las cosas samsáricas es inútil y frustrante, dejamos de sentirnos atados a ellas y preferimos practicar el sendero y realizar las cesaciones verdaderas.

3. *Los agregados contaminados están vacíos (suñña, śūnya) debido a que no son un sí-mismo permanente, unitario e independiente.*

Entenderlo así contrarresta la distorsión de creer que el cuerpo, que es impuro, tiene un poseedor impecable.

Los principios de Theravāda, Yogācāra y Madhyamaka tienen algunas ideas similares y algunas ideas diferentes sobre el significado de los atributos tercero y cuarto. Una explicación que aceptan todas las escuelas budistas es que «vacío» se refiere a la ausencia de un alma o sí-mismo permanente, unitario e independiente, que sea una entidad diferente a los agregados. En este contexto, «permanente» significa eternamente inmutable, no producido ni destruido. «Unitario» indica que no tiene partes, sino que es un todo monolítico. «Independiente» se refiere a no depender de causas ni condiciones.

4. *Los agregados contaminados son carentes de yo o sí-mismo (anattā, nairātmya) porque carecen de un sí-mismo autosuficiente sustancialmente existente.*

Comprender esto se opone a la interpretación distorsionada de que los agregados, que carecen de un sí-mismo autosuficiente sustancialmente existente, son un sí-mismo. La explicación aceptada por todos los budistas glosa la *carencia de un sí-mismo* como la ausencia de una persona autosuficiente sustancialmente existente. Esta persona sería la misma entidad que los

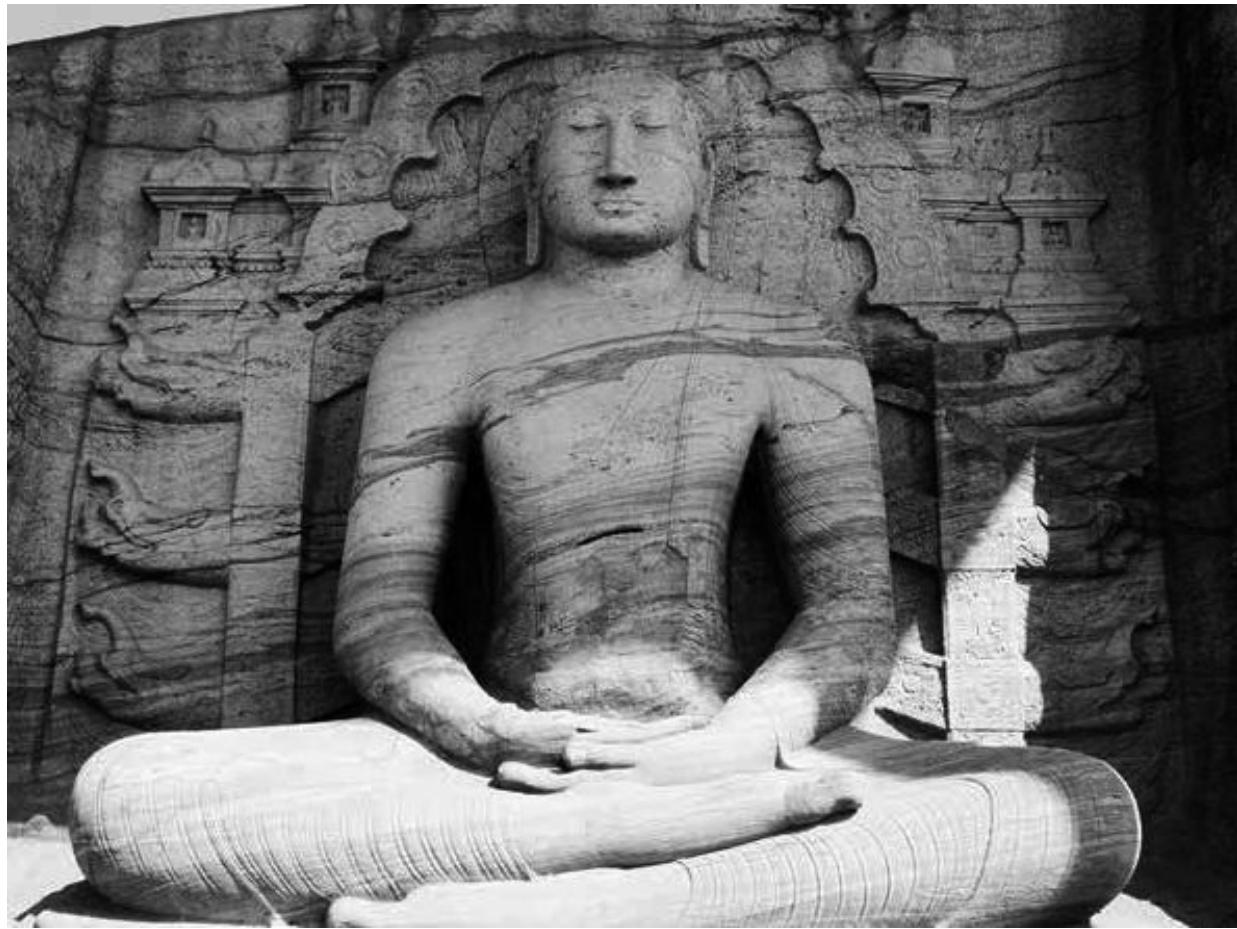
agregados, un sí-mismo que controla los agregados como un gobernante controla a sus súbditos. Cuando decimos «yo» o «mi cuerpo y mi mente», tenemos la impresión de que hay un sí-mismo que posee los agregados y los domina. Sentimos que este sí-mismo no es algo meramente atribuido a los agregados. Aquí «meramente atribuido» significa que la persona no puede ser identificada sin identificar algo como los agregados.

En la tradición pali, impermanencia, *dukkha* y no-sí-mismo se conocen como las *tres características* de las cosas condicionadas por la ignorancia. Meditar en ellas con discernimiento es lo esencial del camino. En la tradición sánscrita, primero se comprenden la impermanencia y el *duḥkha*, luego los meditadores se centran en la carencia de sí-mismo y en la vacuidad, junto con el *bodhicitta*.

La Escuela Yogācāra acepta la persona como ser vacío y carente de sí-mismo. Acepta también la carencia de sí-mismo de otros fenómenos en el sentido de que no son una naturaleza diferente de la conciencia que los percibe y no existen por sus características propias como el referente de un término.

Los *mādhyamikas* siguen el significado de *vacío* y *carencia de yo* que se encuentra en los *sūtra Prajñāpāramitā*. Aquí, ambas expresiones se refieren a la ausencia de una existencia inherente, verdadera o independiente, y se aplican a todos los fenómenos. La existencia inherente es una esencia que debería ser localizable en la base de designación y debería existir sin depender de su mera designación por nombres y conceptos. Un falso modo de ser, que es refutado tanto en personas como en otros fenómenos. Todos los fenómenos están vacíos y carecen de sí-mismo porque existen en dependencia de otros factores.

Para unir estos cuatro atributos, nuestro cuerpo y nuestra mente cambian momento a momento; esta es su naturaleza. Nuestros agregados están controlados por sus causas, que en definitiva se encuentran en la ignorancia. Todo lo causado por la ignorancia es por naturaleza insatisfactorio; es el *duḥkha* del condicionamiento dominante. Una vez desarrollada esta conciencia, no importa ya qué cosas hermosas, agradables y tentadoras aparezcan: sabemos que no son dignas de que nos aferremos a ellas. Son vacías e insustanciales.



Gal Vihara, Sri Lanka

Reflexionar sobre estos cuatro atributos del *duḥkha* verdadero da mucho que pensar y altera radicalmente nuestra perspectiva sobre quiénes somos y qué nos aportará la felicidad, y nos lleva a renunciar al ansia por los agregados contaminados y a buscar el *nirvāṇa*, la paz verdadera. La práctica de los cuatro asentamientos de la atención, que se describirán posteriormente, es un método eficaz para comprender los cuatro atributos del *duḥkha* verdadero.

Los cuatro atributos de los orígenes verdaderos

Los orígenes verdaderos (*samudaya-sacca, samudaya-satya*) de *duḥkha* son las aflicciones y un *karma* contaminado. El *karma*, o las acciones, está impulsado por aflicciones como el apego y la ira, que se originan de la aflicción fundamental, la ignorancia. La ignorancia nos impide ver que los agregados son vacíos y carentes de un sí-mismo.

Según la tradición pali, la ignorancia es un estado de desconocimiento y oscurecimiento respecto de la verdad. Esta ignorancia funciona de dos maneras. Como oscuridad mental, oscurece y oculta la naturaleza verdadera de los fenómenos. Crea también apariencias falsas o distorsiones (*vipallāsa, vaparyāsa*): las cuatro concepciones distorsionadas sobre el *duḥkha*

verdadero mencionadas anteriormente. Las distorsiones actúan en tres niveles. Primero, *percibimos* las cosas de forma incorrecta. Basados en esto, *pensamos* en ellas de una manera equivocada. Esto nos lleva a *interpretar* erróneamente nuestra experiencia. Comprender las tres características hace desaparecer estas distorsiones. Mediante el aprendizaje y la reflexión logramos una comprensión conceptual correcta de las tres características; a través de la meditación, obtenemos discernimiento sobre ellas.

Según el *Yogācāra* y el *Madhyamaka*, la ignorancia no es simplemente un estado de desconocimiento, sino que es un conocimiento equivocado que interpreta activamente que las cosas existen de un modo en que no existen realmente. Según los *mādhyamikas Prāsaṅgika*, aunque las personas y los fenómenos no existen de forma inherente o por sí mismos, la ignorancia capta lo contrario de la realidad y mantiene que existen de ese modo.

Las emociones tales como el apego y la ira están enraizadas en la ignorancia. Cuanto más fuerte es nuestra convicción de un yo independiente, más fuerte es nuestro apego a las preocupaciones de ese yo o sí-mismo. Nos aferramos a todo lo que parece importante para nuestro yo y somos hostiles hacia todo lo que dificulta el cumplimiento de los intereses del yo. Por ejemplo, vemos algo hermoso en una tienda. Mientras está en la tienda, queremos poseerlo. Cuando lo compramos y lo etiquetamos como «mío», nos apegamos a ello. Aunque el artículo siga siendo el mismo, nuestra reacción emocional ante él cambia al etiquetarlo como «mío». Detrás de la etiqueta «mío» está la creencia en un sí-mismo o yo cuya capacidad de disfrutar ese objeto es importante. Si alguien lo rompe, nos enfadamos. Rechazar que el yo tenga una realidad independiente elimina nuestro apego y nuestra ira.

El deseo (*taṇhā, trṣṇā*), la sed de satisfacción de nuestras apetencias, es un ejemplo claro de las aflicciones que están en el origen del *duḥkha*. Aparte de desear cosas mientras estamos vivos, en el momento de la muerte el deseo estimula que nos aferremos (*upādāna*), madurando las semillas kármicas que nos impulsan hacia otro renacimiento samsárico.

1. *Deseo y karma son las causas (hetu) de duḥkha porque son su raíz; debido a ellos, duḥkha existe de forma continuada.*

Al contemplar que *duḥkha* deriva del deseo y el *karma*, llegamos a la convicción profunda de que todos los sufrimientos tienen causas: el deseo y el *karma*. Esto refuta la idea de que *duḥkha* se produce de forma azarosa o sin causa. Rechazando la ley del *karma* y sus efectos, algunos materialistas no creen que nuestras acciones tengan una dimensión ética y llevan un tipo de vida hedonista, permitiéndose placeres sensuales sin pensar en los efectos que a largo plazo tienen sus acciones sobre sí mismos y sobre los otros.

2. *Deseo y karma son los orígenes (samudaya) de duḥkha porque producen repetidamente todas las formas de duḥkha.*

Comprender esto disipa la idea de que *duḥkha* procede solo de una única causa, como una sustancia primordial de la que todo se origina. Si *duḥkha* dependiera solo de una causa, no dependería de otros muchos factores. Si las condiciones cooperativas no tuvieran necesidad de una causa para producir un resultado, esa causa nunca produciría un resultado o nunca dejaría

de producir un resultado. Si el brote dependiera solamente de una semilla, no sería necesario nada más para que la semilla creciera, así que brotaría en invierno. O, dado que no sería necesaria ninguna otra condición para que brotara, el calor de la primavera no la haría crecer. Como las cosas surgen de muchas causas, no están predestinadas, sino que dependen de la reunión de diversos factores.

3. *El deseo y el karma son productores fuertes (pabhava, prabhava) porque actúan enérgicamente para producir un duhkha fuerte.*

Comprender esto disipa la idea de que *duhkha* surge de causas discordantes, como un creador externo, que podría no crear el mundo y el *duhkha* en él. Todo lo que experimentan los seres sensibles es creado por su mente, por las intenciones virtuosas, no virtuosas y neutras, y las acciones físicas y verbales que motivan. Todas estas son *karma*, acciones intencionales que se originan en la mente de los seres sensibles. Estas acciones influyen en lo que experimentamos.

Aflicciones y *karma* ocasionan un *duhkha* intenso, como el que se experimenta en los reinos de desdicha. Aunque los seres sensibles ordinarios actúen con una amabilidad libre de intenciones aflictivas, su *karma* virtuoso está sin embargo contaminado por la ignorancia y da lugar al renacimiento en el *samsara*. Una paz y una felicidad seguras no pueden surgir de la ignorancia o el deseo.

Cuando comprendemos que el deseo y el *karma* son los orígenes reales de *duhkha*, dejamos de culpar a otros de nuestros problemas y aceptamos la responsabilidad por nuestras acciones y experiencias. Con la resuelta determinación de disipar el deseo y el *karma*, llegamos a estar capacitados para cambiar nuestra situación y crear las causas para la felicidad a que aspiramos mediante el aprendizaje, la reflexión y la meditación sobre el Dharma.

4. *Deseo y karma son condiciones (paccaya, pratyaya) porque actúan como las condiciones cooperativas que dan origen a duhkha.*

Comprender que *duhkha* depende de causas y condiciones disipa la idea de que la naturaleza de las cosas es fija. Esto contradice la idea de que las cosas son temporalmente fugaces pero fundamentalmente permanentes. Si *duhkha* fuera permanente y eterno no podría ser afectado por otros factores y no podría ser contrarrestado. Sin embargo, cuando se eliminan las causas, no se producirá el *duhkha* resultante. Saber esto procura más fuerza y vigor a nuestra práctica del Dharma.

La contemplación de estos cuatro atributos fortalece nuestra determinación de abandonar los verdaderos orígenes de *duhkha*.

Los cuatro atributos de la cesaciones verdaderas

Las cesaciones verdaderas (*nirodha-sacca, nirodha-satya*) son las cesaciones de varios niveles de aflicciones actualizadas por el progreso en la vía de la condición de *arhat* y de despertar pleno. Las aflicciones son de dos tipos: aflicciones *innatas* (*sahaja*), que continúan sin interrupción de

una vida a otra, y aflicciones *conceptualmente adquiridas* (*parikalpita*), aprendidas de filosofías incorrectas. La verdadera cesación final de un *arhat*, el *nirvāṇa* —la erradicación de las aflicciones adquiridas y las innatas— es el paradigma de las cesaciones verdaderas.

1. *El nirvāṇa es la cesación (nirodha) de duḥkha porque, siendo un estado en el que se han abandonado los orígenes de duḥkha, garantiza que ya no se generará más duḥkha.*

Comprender que es posible alcanzar la cesación verdadera mediante la eliminación de la continuidad de las aflicciones y el *karma* disipa la idea equivocada de que las aflicciones son una parte inherente de la mente y de que la liberación es imposible. El conocimiento de que la liberación existe nos proporciona optimismo y energía para alcanzarla.

2. *El nirvāṇa es paz (santa, śānta) porque es una separación en la que han sido eliminadas las aflicciones.*

Este atributo contrarresta la creencia de que los estados perfeccionados, aunque todavía contaminados, tales como las absorciones meditativas de los dominios material e inmaterial, son cesación. Aunque más tranquilos que la vida humana, esos estados solo han suprimido las aflicciones manifiestas de forma pasajera y no han arrancado de raíz las aflicciones innatas. Al no comprender que la paz definitiva es la cesación de todo deseo, algunos se quedan satisfechos con esos estados superiores en el *samsāra*. Las personas convencidas del daño del deseo y el *karma* saben que su cesación es paz y alegría perdurables.

3. *El nirvāṇa es exelso (panita, praṇīta) porque es la fuente suprema de beneficio y felicidad.*

Como libertad total de los tres tipos de *duḥkha*, la cesación verdadera está más allá de todo engaño. Ningún otro estado de liberación la suplanta; es suprema y grandiosa. Saber esto impide creer que hay algún estado superior a la cesación de *duḥkha* y sus orígenes. Impide también confundir ciertos estados de cesación temporal o parcial con el *nirvāṇa* final. Por ejemplo, alguien en el reino del deseo puede ver con clarividencia la dicha experimentada en el reino material. Pero como su clarividencia es limitada, no ve el fin de ese estado y lo confunde con la liberación perdurable.

4. *El nirvāṇa es libertad (nissaraṇa, niḥsaraṇa) porque es liberación total e irreversible del samsāra.*

La liberación es libertad o emergencia definitiva, porque es una liberación irrevocable de la desdicha del *samsāra*. Esto va en contra de la idea errónea de que la liberación es reversible y de que el estado supremo de paz puede degenerar. Puesto que la cesación verdadera es la eliminación de todas las aflicciones y de todo el *karma*, no existe ya ninguna causa para el renacimiento ni el *duḥkha* samsárico. Una vez alcanzada, la liberación no puede degenerar.

La consideración de estos cuatro atributos nos anima a no flaquear y a continuar practicando con firmeza hasta que alcancemos el *nirvāṇa*.

Los cuatro atributos de los senderos verdaderos

La tradición pali describe los senderos verdaderos como el noble sendero óctuple. Los *mādhyamikas* dicen que un sendero verdadero (*maggasacca, mārgasatya*) es la realización de un *ārya* informado por la sabiduría que directamente comprende el vacío de la existencia inherente. Existen senderos verdaderos en las corrientes mentales de los *āryas* de los tres vehículos. La sabiduría que comprende la vacuidad (ausencia de un sí-mismo) es el principal sendero verdadero porque contrarresta directamente la ignorancia. Mientras que la ignorancia capta la existencia inherente, la sabiduría que comprende el vacío ve la ausencia de existencia inherente. De este modo es capaz de desarraigarse por completo la ignorancia y las aflicciones que brotan de ella. Cuando cesan las aflicciones, ya no se crea *karma* contaminado. No hay ningún impulso más para renacer en el *samsāra* y se alcanza la liberación.

1. *La sabiduría, al comprender directamente la ausencia de un sí-mismo, es el sendero (magga, mārga) porque es el camino inequívoco a la liberación.*

Esta sabiduría conduce a la liberación. Saber esto contrarresta la concepción errónea de que no existe ningún sendero que nos libere del *samsāra* y nos da la confianza necesaria para practicarlo. Si creemos que no hay ningún sendero, no nos aventuraremos a aprenderlo y practicarlo y de ese modo seguiremos atrapados en el *samsāra*.

2. *La sabiduría, al comprender directamente la ausencia de un sí-mismo, es adecuada (ñāya, nyāya) porque actúa como fuerza contraria a las aflicciones.*

Esta sabiduría, que comprende la ausencia de cualquier sí-mismo, es el sendero correcto porque es un antídoto poderoso que contrarresta directamente la actitud de aferrarse del yo y elimina el *duhkha*. Comprender esto elimina la concepción errónea de que no hay un sendero a la liberación. Con el conocimiento de que ese es el sendero a la liberación, desearemos vivamente cultivar esta sabiduría que conoce la naturaleza de la esclavitud y libera del *samsāra*.

3. *La sabiduría, al comprender directamente la ausencia de un sí-mismo, es realización (paṭipatti, pratipatti) porque comprende inequívocamente la naturaleza de la mente.*

A diferencia de los senderos mundanos, que no pueden alcanzar nuestro objetivo último, esta sabiduría conduce a logros espirituales inequívocos porque es una sabiduría elevada que comprende directamente el modo final de existencia de la mente, su vacío de existencia inherente. Al hacerlo, erradica las aflicciones y alcanza la liberación.

Comprender esto contrarresta la concepción errónea de que los senderos mundanos, como las absorciones meditativas de los reinos material e inmaterial, erradicarán el *duhkha*. Por satisfactorias que puedan resultar, estas absorciones no aseguran la liberación verdadera. De manera similar, el sendero mundial del ascetismo extremo no elimina el deseo.

4. *La sabiduría, al comprender directamente la ausencia de un sí-mismo, es liberación (niyyānika, nairyānika) porque aporta la salida irreversible del samsāra.*

Los fenómenos carecen de existencia inherente. La existencia inherente y la existencia no inherente son mutuamente excluyentes. Al comprender la falta de existencia inherente, la sabiduría puede eliminar de manera concluyente la ignorancia que se aferra a la existencia inherente. Eliminando definitivamente todos los oscurecimientos, esta sabiduría no interrumpe parcialmente el *samsāra*, sino que nos libera completamente de él, de manera que *duhkha* no puede reaparecer nunca. Esto contrarresta la concepción errónea de que las aflicciones pueden regenerarse y no pueden ser erradicadas por completo. Contrarresta también la noción equivocada de que aunque algunos senderos pueden hacer cesar ciertos atributos de *duhkha*, ningún sendero puede hacerlos cesar por completo.

Contemplar estos cuatro atributos nos alienta a meditar sobre los senderos verdaderos, destruir el *duhkha* y sus orígenes, y realizar la cesación final y verdadera.

TRADICIÓN PALI

El *Paṭisambhidāmagga*, obra atribuida a Sāriputta en el Sutta Piṭaka, explica los dieciséis atributos de las cuatro verdades.¹

Los cuatro atributos del dukkha verdadero

Los cinco agregados, así como todos los fenómenos condicionados —nuestra vida familiar, amigos, posesiones, reputación, etc.— están incluidos en el *dukkha* verdadero. Aquí, «fenómenos condicionados» se refiere a las cosas que están bajo la influencia de la ignorancia y el *kamma*. El atributo principal del *dukkha* verdadero es su condición opresiva; los otros tres atributos demuestran la manera en que los agregados y otras cosas condicionadas son opresivas, agobiantes y suponen una carga.

1. Los agregados son opresivos (piṭana).

Dukkha tiene el significado de «opresión por el surgimiento y la desaparición». Dado que cada uno de los cinco agregados degenera, sin un segundo momento de duración, son de naturaleza insatisfactoria. Cada vez que nacemos en los reinos del *samsāra* —desde el reino más elevado de los *devas* al más bajo de los infiernos— los seres ordinarios somos oprimidos por la existencia samsárica, los agregados y el entorno.

2. Los agregados son condicionados (saṅkhata).

La necesidad de crear las causas para un renacimiento afortunado es un aspecto de la opresión. Para nacer como un *deva* en el mundo-de-*brahmā* debemos crear la causa alcanzando *jhāna* como ser humano, lo que no es fácil. La generosidad y la conducta ética son las causas de nacer como un *deva* en el reino-del-deseo. Cuando las practicamos con la aspiración de la liberación, las dificultades no se experimentan como una carga excesiva. Pero cuando nuestro objetivo es

un renacimiento afortunado, las mismas prácticas se convierten en un trabajo pesado y monótono, porque solo producen otro renacimiento samsárico.

Los seres nacen en reinos desdichados debido a las diez no-virtudes. Actuar de manera malsana procura ahora poco placer, y habitualmente nos vemos luego atormentados por la culpa. Además, en esta misma vida experimentamos las reacciones de otros al daño que nosotros infligimos.

3. *Los agregados son ardientes como fuego (santāpa).*

Los agregados de los reinos infelices se abrasan con la desdicha con escasos momentos de respiro, si es que tienen alguno. Aunque tengamos un renacimiento favorable, estamos constantemente atormentados por la insatisfacción. Los *devas* del mundo-de-*brahmā* sufren por el «yo soy» del engreimiento, las visiones equivocadas y otras aflicciones. Los *devas* del reino-del-deseo arden con la pasión, el egocentrismo y el apego. Los seres humanos son oprimidos por la intensidad de sus aflicciones. Solo para mantenernos vivos, tenemos que trabajar duro pero, incluso así, nunca nos sentimos seguros. La acción prepara el terreno para atraer a las diez no-virtudes. Nuestras posesiones son destruidas o robadas, nuestro cuerpo enferma. Anhelamos ser amados, apreciados y respetados, pero esto nunca está acorde con lo que hacemos por conseguirlo.

Los animales sufren porque son devorados por otros animales o por los seres humanos. No pueden hablar en defensa de sí mismos cuando son cazados, exterminados o maltratados. Los fantasmas hambrientos sufren hambre, sed y frustración; los seres del infierno son torturados por el dolor físico. Para aquellos que tienen un nacimiento desfavorable, un poco de felicidad temporal, y no digamos ya la felicidad del Dharma, es difícil de encontrar.

4. *Los agregados tienen la naturaleza del cambio (vipariṇāma).*

Tener que morir y renacer repetidamente es una desdicha para todos los seres sensibles. Los de los reinos afortunados dejan sus cómodas circunstancias y renacen en reinos con más sufrimiento, mientras que los seres de los reinos infelices se enfrentan a dificultades enormes para crear las causas de un renacimiento afortunado. Tener un cuerpo samsárico asegura pérdida, muerte y más renacimiento.

Todas las cosas condicionadas están sometidas al cambio; nada permanece por un segundo momento después de surgir. Con la atención profunda es posible ver con sabiduría cómo ocurre ese rápido cambio. Cuando lo hacemos, casi parece como si nada estuviera ahí, porque todo lo que surge desaparece en el momento siguiente.

Nuestros agregados, nuestro entorno y nuestras alegrías son una pesada carga porque inicialmente debemos desplegar una gran energía para crear las causas para obtenerlos. Cuando los tenemos, ardemos con las aflicciones que provocan, y, al final, sumidos en la confusión y la incertidumbre, debemos separarnos de ellos. Mediante la contemplación profunda de estos cuatro atributos del *dukkha* verdadero, surge en nosotros un fuerte impulso de liberarnos del *samsāra*.

Los cuatro atributos del origen verdadero

El origen verdadero es responsable del surgimiento y desarrollo del *dukkha*. El perturbador principal, el deseo, es de tres tipos. *El deseo por los objetos sensuales (kāma tañhā)* es el deseo de los seis objetos de los sentidos y de los sentimientos agradables que surgen debido al contacto con ellos. Conduce a la implicación en acciones no virtuosas para conseguir y conservar lo que se desea. *El deseo de la existencia (bhava tañhā)* ansía la dicha de los reinos material e inmaterial y busca renacer allí. Hace que algunos se contenten con alcanzar los *jhāna* y no cultiven la sabiduría que proporciona la liberación. *El deseo de la no-existencia (vibhava tañhā)* cree que la cesación del sí-mismo en la muerte es tranquila y sublime, y por consiguiente la desea. En una forma más suave, desea la cesación de todo lo que no nos gusta.

La ignorancia y el deseo trabajan en equipo: la ignorancia es el primer eslabón que da inicio a una serie de surgimientos dependientes: el deseo es el factor activo que crea *kamma* para una nueva existencia. También madura ese *kamma* en el momento de la muerte. Ni la ignorancia ni el deseo tienen un comienzo discernible. No son creados por un ser supremo ni surgen sin causas. Son acontecimientos condicionados que surgen debido a nuestra ignorancia y nuestros deseos en vidas anteriores.

1. El deseo acumula la causa (āyūhana) de dukkha.

Al desear continuamente ver, oír, oler, gustar, tocar objetos hermosos y pensar en ellos, el deseo incita a una búsqueda frenética por distraer la mente, entumeciéndonos frente al mundo, y medicando nuestro dolor. De esta manera, nunca afrontamos realmente el núcleo de nuestros problemas.

Habitualmente, pensamos que nuestro sufrimiento se debe a que no conseguimos lo que queremos. En realidad, su causa es el deseo: desear provoca insatisfacción. Al no ver que el problema está dentro de nosotros, somos como un perro con pulgas. Incapaz de encontrarse cómodo en un lugar, se traslada a otro pensando que allí no habrá pulgas. Hasta que liberemos nuestra mente del deseo, la desdicha seguirá a nuestro alrededor. Una mente libre del deseo es una mente pacificada.

2. El deseo es una fuente (nidāna) constante de dukkha.

El deseo no cesa cuando obtenemos lo que queremos. Como al beber agua salada, cuanto más satisfacemos nuestros deseos, más deseamos. Conseguimos algo nuevo y, después de disfrutarlo por un breve período de tiempo, estamos una vez más aburridos, insatisfechos y deseando alguna otra cosa. Mientras tanto, cada momento de deseo crea más latencias de deseo, que nos predisponen a desear en el futuro.

3. El deseo produce esclavitud y nos une (saṃyoga) a dukkha.

Al no querer nunca separarnos de las personas, las posesiones, los lugares, las ideas, las diversiones y los halagos que buscamos, el deseo nos une a *dukkha*. Nos mueve a asociarnos con las mismas cosas que incitan nuestros anhelos y nuestros sentimientos de insuficiencia. Al

no desear el reconocimiento, competimos con los otros. Si nos mostramos mejores, tememos perder ese estatus y sufrimos el estrés de tener que mantener nuestra posición. Si la otra persona acaba ganando, la envidia nos hace sufrir. El deseo provoca así que no haya paz en ninguna situación.

4. *El deseo es un obstáculo y un impedimento (palibodha) a la libertad frente al dukkha.*

El deseo nos impide separarnos de las cosas a las que estamos apegados. Si examinamos profundamente nuestra experiencia, veremos que ni siquiera cuando realizamos nuestros deseos nuestra mente está en paz, pues está invadida por el miedo a perder lo que nos gusta. De esta manera, el deseo nos impide tener una mente en paz y nos dificulta practicar el Dhamma, la única fuente de verdadera paz.

Aunque, tanto en la tradición pali como en la sánscrita, el deseo es considerado como el elemento principal del origen de *dukkha* existen también otros obstáculos. La tradición pali y el *Abhidharmakośa* sánscrito analizan las diez *ataduras* (*saṃyojana*), factores mentales que nos atan al *samsāra* y dificultan el logro de la liberación. Las cinco ataduras inferiores son la idea de una identidad personal, la duda engañosa, la actitud frente a reglas y prácticas, el deseo sensual (*kāmachanda*, *kāmacchanda*) y la malevolencia (*vyāpāda*). Las cinco ataduras superiores son el deseo de existencia en el reino material (*rūparāga*), el deseo de existencia en el reino inmaterial (*arūparāga*), el engreimiento (*māna*), la impaciencia (*uddhacca*, *uddhatya*) y la ignorancia (*avijjā*, *avidyā*).

La tradición pali y el *Abhidharmakośa* hablan de tres *contaminantes* (*āsava*, *āsrava*), profundamente arraigados, impurezas primordiales que nos han atado al *samsāra* sin descanso: los contaminantes de la sensualidad (*kāmāsava*, *kamāsrava*), de la existencia (*bhavāsava*, *bhavāsrava*) y de la ignorancia (*avijjāsava*, *avidyāsrava*). La literatura pali del Abhidhamma añade un cuarto, el contaminante de las ideas (*ditṭhāsava*).

Las Escrituras palis contienen una lista de aflicciones (*kilesa*, *kleśa*) y de aflicciones auxiliares (*upakkilesa*, *upakleśa*) que son vástagos de las aflicciones raíces. Hay muchas coincidencias con la relación de ambas en la tradición sánscrita.

La tradición sánscrita se refiere habitualmente a los principales impedimentos a la liberación como las seis raíces de las *aflicciones*: apego a la sensualidad (*rāga*), ira (*patigha*, *pratigha*), puntos de vista (*ditthi*, *dṛṣṭi*), duda, engreimiento e ignorancia. Con la adición del deseo de existencia (*bhavarāga*), esto se corresponde con la lista de *tendencias subyacentes* (*anusaya*, *anuśaya*) de la tradición pali, donde se las considera tendencias latentes que permiten que las aflicciones se manifiesten.

Los comentarios palis aclaran que las ataduras y otras impurezas (*sankilesa*, *saṃklesa*) existen en tres niveles. Como *tendencias subyacentes*, son potencias latentes en la mente. Cuando se manifiestan (*pariyuṭṭhāna*), esclavizan activamente la mente, y como *fuerzas motivadoras* (*vītikkama*) conducen a acciones físicas y verbales no virtuosas. Cuando las aflicciones están en el nivel de las tendencias subyacentes y nuestra mente está relativamente calmada, pueden engañarnos haciéndonos pensar que ya no tenemos ningún problema con una aflicción particular. La atención se relaja y pronto una aflicción en toda regla abruma nuestra mente.

Incapaz de suprimir esta aflicción manifiesta, esta se desborda, convirtiéndose en una fuerza motivadora para hablar o actuar de manera perniciosa.

Los cuatro atributos de la cesación verdadera

Nibbāna es la cesación verdadera de *dukkha* y sus orígenes. Es percibida por los cuatro tipos de *ariyas* —los entrados-en-la-corriente, retornados-una-vez, no-retornados y *arahants*— que experimentan los senderos y los frutos (*magga-phala*).

1. La cesación verdadera es libertad frente a dukkha.

Los entrados-en-la-corriente disfrutan de la paz de la libertad respecto de la visión de una identidad personal, de la duda engañosa, de la visión de las normas y las prácticas y otros puntos de vista equivocados. Aunque no libres de cualquier impureza nueva, los retornados-una-vez han reducido su deseo sensual y su malevolencia. Los no-retornados están libres de las cinco ataduras inferiores y los *arahants* están libres de todas las ataduras, impurezas y contaminantes. Los *arahants* alcanzan primero el *nibbāna con residuo* (*saupādisesa, sopadhiśeṣa*), en el que los cinco agregados contaminados recibidos al nacer permanecen, pero cuando mueren y esos agregados son abandonados para siempre, se alcanza el *nibbāna sin residuo* (*anupādisesa, anupadhiśeṣa*).

2. La cesación verdadera está separada de la perturbación (paviveka).

A diferencia de los seres ordinarios, que están acosados por las impurezas y cuyos renacimientos fluctúan de los infiernos al reino inmaterial, los cuatro *ariyas* están libres de estas perturbaciones. Sus mentes se vuelven progresivamente más pacificadas hasta que alcanzan la liberación.

3. La cesación verdadera es la no-muerte (amata).

Las cesaciones verdaderas no se desvanecen ni desaparecen, aunque los cuatro *ariyas* tengan todavía los agregados contaminados recibidos al nacer. Aunque los entrados-en-la-corriente, los retornados-una-vez y los no-retornados puedan morir y renacer, sus cesaciones verdaderas nunca se pierden y continúan. *Nibbāna* es sin origen e increado, está libre de la volubilidad de los renacimientos y muertes continuados.

4. La cesación verdadera es incondicionada (asaṅkhata).

Condicionados e impermanentes, nuestros agregados samsáricos insatisfactorios conducen a la inseguridad y el miedo constantes. Completamente libres de este condicionamiento, las cesaciones verdaderas son paz auténtica. Las cesaciones verdaderas de los cuatro *ariyas* no degeneran, no decaen ni cesan jamás; no necesitan ser generadas de nuevo cada día o en cada sesión de meditación.

Los cuatro atributos del sendero verdadero

El noble sendero óctuple es el sendero verdadero —la mente en la realización directa del *nibbāna*— que da lugar a todas las cesaciones de *dukkha* y sus causas. *La sabiduría del discernimiento* es generada por la meditación sobre la impermanencia sutil de los agregados, y conoce, de este modo, que los agregados no son fiables y resultan insatisfactorios. Puesto que los agregados surgen y desaparecen en cada momento, no pueden ser un sí-mismo independiente.



Novicios zen pidiendo limosna en Japón

Esta liberadora sabiduría del discernimiento que ve (*passati, paśyati*) las tres características — impermanencia, *dukkha* y ausencia de un sí-mismo— comprende (*pajānāti, prajānāti*) los cinco agregados (o seis fuentes, dieciocho elementos, etc.) en cuanto caracterizados por las tres características. De este modo, el objeto directo del discernimiento son los agregados, las fuentes de los sentidos (bases de los sentidos), etc., y son aprehendidos en función de las tres características. Cuando esta sabiduría del discernimiento se profundiza, se produce una salida a lo supramundano y surge la *sabiduría del sendero*, que toma *nibbāna* como su objeto.

Cada uno de estos ocho factores del sendero —visión recta, intención recta, palabra recta, acción recta, medio de vida recto, esfuerzo recto, atención recta y concentración recta— tiene un aspecto mundial (*lokya*) y uno supramundano (*lokuttara*). El aspecto mundial está unido a los contaminantes y es practicado por aquellos que todavía no son *ariyas*. Es meritorio y conduce a un renacimiento afortunado. Poseídos por los *ariyas*, los factores supramundanos del sendero erradican diferentes niveles de ataduras y conducen a la liberación. El sendero es gradual y primero se cultivan sus factores mundanos. Cuando maduran y cuando la serenidad y el discernimiento son fuertes, los ocho factores supramundanos se manifiestan juntos durante un estado de *samādhi* centrado en lo incondicionado, el *nibbāna*.

El Buddha explica cada factor del sendero, así como su opuesto, en el *Mahācattārīsaka Sutta* (MN 117).

Las visiones erróneas incluyen el creer que nuestras acciones no tienen un valor ético o no aportan resultados, que no existe ninguna continuidad del ser y que todo termina en el momento de la muerte, que no existen otros reinos de vida, que la liberación es imposible y que las impurezas son inherentes a la mente.

La visión mundial recta es lo contrario de estas visiones erróneas. Incluye el conocimiento de que nuestras acciones tienen una dimensión ética y acarrean resultados, que hay una continuidad del ser después de la muerte, que existen otros reinos, que hay seres santos que han realizado el camino, etc.

La visión supramundana recta es la facultad de la sabiduría, el poder de la sabiduría, el factor del despertar de la discriminación de los fenómenos y el factor del sendero de la visión recta en la corriente mental de un *ariya*. La visión supramundana recta es la penetración directa de las cuatro verdades, así como el conocimiento directo del *nibbāna*.

Las intenciones erróneas son el deseo sensual, la malevolencia y la crueldad. *Las intenciones mundanas rectas* son la renuncia, la benevolencia y la compasión. Aquí, la renuncia supone una mente equilibrada, libre del apego a los objetos de los sentidos. La benevolencia abarca la fortaleza, el perdón y el amor. La compasión es no-violencia. La intención recta nos impulsa a generar palabras, acciones y un modo de vida rectos, y a compartir nuestro conocimiento y nuestra comprensión con los demás. Para quienes siguen el Vehículo del Bodhisatta, la intención recta incluye *bodhicitta*.

La intención supramundana recta incluye el compromiso ordinario y el refinado, el pensamiento, la intención y la absorción mental en la corriente mental de un *ariya*. La visión recta y la intención recta están incluidas en la preparación superior de la sabiduría.

La palabra errónea son las cuatro no-virtudes del discurso: las mentiras, las palabras de discordia, las palabras violentas y la charla vana. *La palabra mundial recta* es el discurso

meritorio que se abstiene de esas cuatro no-virtudes. Cultivar la palabra recta requiere un esfuerzo consciente y una fuerte resolución de hablar de forma veraz, suave, amable y en el momento apropiado.

Las acciones erróneas son matar a los seres sensibles, robar y mantener una conducta sexual imprudente o cruel. *La acción mundana recta* supone abandonar esas tres actitudes y usar nuestra energía física para preservar la vida y proteger las posesiones de los otros. Para los practicantes laicos, supone hacer un uso sabio y amable de la sexualidad; para los monjes, implica el celibato. Aunque el tomar sustancias embriagantes no está incluido en las acciones erróneas, es esencial renunciar a dichas sustancias para desarrollar el noble sendero óctuple. Es difícil cultivar la atención incluso cuando la mente está clara; cuánto más lo será cuando está intoxicada.

El medio de vida erróneo para los monjes incluye procurarse lo preciso por medio de la adulación, las insinuaciones, la coacción, dar un regalo pequeño para obtener uno mayor y la hipocresía. Incluye el uso inapropiado de las ofrendas dadas por las personas con fe, por ejemplo, usándolas para placeres o diversiones vanas. Para los practicantes laicos, ejemplos de medios de vida erróneos son: fabricar o vender armas; matar ganado; fabricar, vender o servir sustancias embriagantes; publicar o distribuir pornografía; dirigir un casino; exterminar insectos; cobrar de más a los clientes, practicar la malversación y la explotación de otros.

El medio de vida mundial recto consiste en abandonar los cinco medios de vida erróneos —insinuaciones, halagos, soborno, coacción e hipocresía— y procurarse lo preciso de una manera veraz, honesta y no dañina. Los practicantes laicos deberían dedicarse a trabajos que contribuyan a un funcionamiento saludable de la sociedad y al bienestar de los otros. El medio de vida recto es también un estilo de vida libre de los extremos del ascetismo y el lujo.

La palabra, la acción y el medio de vida rectos son propios de la preparación superior en la conducta ética. *La palabra mundana recta* y la *acción recta* son las siete acciones virtuosas del cuerpo y la palabra que se oponen a las siete no virtuosas. *La palabra, la acción y el medio de vida supramundanos rectos* son la abstención y el abandono por parte de los *ariyas* de la palabra, la acción y el medio de vida erróneos y su dedicación a la palabra, la acción y el medio de vida rectos.

El esfuerzo mundial recto son los cuatro esfuerzos supremos: esfuerzo por evitar el surgimiento de las no-virtudes, el abandono de las no-virtudes que han surgido, cultivar virtudes nuevas y mantener y realzar las virtudes que ya están presentes. Con el esfuerzo recto dirigimos nuestra energía lejos de los pensamientos nocivos en el desarrollo de las cualidades benéficas y tratamos de vivir de una manera no violenta y compasiva. El esfuerzo recto nos permite abandonar los cinco obstáculos y mejorar en concentración y sabiduría. Mediante el esfuerzo recto se consiguen la atención y la concentración, que constituyen la preparación superior en la concentración.

La atención mundial recta son los cuatro asentamientos de la atención. En la vida diaria, la atención nos permite recordar nuestros preceptos. En la meditación, se ocupa del objeto de meditación, permitiéndonos discernir sus distintas características, relaciones y cualidades. En una mente muy concentrada, la atención conduce al discernimiento y la sabiduría.

El esfuerzo y la atención supramundanos rectos son estos dos factores presentes con otros factores del sendero en el momento de realizar el *nibbāna*.

La concentración recta incluye los cuatro *jhāna*. La concentración dirigida a la liberación indaga la naturaleza de los fenómenos con atención. La concentración recta supone para los principiantes el desarrollo gradual de las capacidades meditativas en la práctica diaria de la meditación.

La concentración supramundana recta son los cuatro *jhāna* unidos con la sabiduría y los otros factores del sendero en el momento de percibir el *nibbāna*. El sendero supramundano es una concentración recta. En él, los ocho factores del sendero están presentes simultáneamente, realizando cada uno su función propia. La concentración recta conduce a la visión, el conocimiento y la liberación rectos. El comentario describe el conocimiento recto como un conocimiento examinador que sabe que la mente está plenamente liberada de impurezas.

Como primer factor, la visión recta se centra en la causalidad kármica y la visión budista del mundo, que son esenciales para las personas que comienzan a practicar. Sin aceptarlas en algún nivel, una persona puede sin embargo beneficiarse de la práctica de los siete factores restantes, pero ese beneficio no será tan grande como el de la persona que tenga la visión recta.

Cada factor subsiguiente del sendero está conectado con los que lo preceden. La visión y la intención rectas proporcionan el fundamento adecuado para la práctica. Primero se practica la palabra, la acción y el medio de vida rectos, que guían nuestras acciones cotidianas. Sobre esta base, se cultiva la meditación con esfuerzo, atención y concentración rectos. Esto conduce a comprender la visión recta con respecto a la naturaleza de la realidad, lo que supone un nivel más profundo de la visión recta, porque se centra en la naturaleza suprema y en el *nibbāna*. La práctica del noble sendero óctuple es común a los seguidores de los tres vehículos.

1. *El noble sendero óctuple conduce a la libertad y a la liberación (niyyāna).*

El noble sendero óctuple contrarresta directamente todas las ataduras e impurezas, liberándonos de ellas.

2. *El noble sendero óctuple es la causa (hetu) para alcanzar todas las cesaciones verdaderas, especialmente las de un arahant*

Por haber practicado el noble sendero óctuple, desde el momento en que uno se convierte en *ariya* entra en la corriente que fluye hacia la liberación. Las treinta y siete ayudas al despertar continúan desarrollándose en esa persona, sin disminuir de una existencia a la siguiente, hasta que se alcanza el *nibbāna* final.

3. *El noble sendero óctuple comprende y ve (dassana) las cuatro verdades.*

Al comprender las cuatro verdades tal como son en su totalidad, los *ariyas* ven lo que los seres ordinarios no son capaces de ver. Ya no están desconcertados, confusos ni indecisos sobre qué practicar y qué abandonar.

4. *El noble sendero óctuple vence todas las variedades de deseo y proporciona dominio (ādhipateyya).*

Los *ariyas* nunca temen perder sus logros; saben que la sabiduría del discernimiento y la sabiduría del sendero permanecen firmemente en su corriente mental. Mediante la práctica de las tres preparaciones superiores, los *ariyas* han llegado a ser dueños de sí mismos. Gracias a la visión del *nibbāna*, aunque sea tan solo por unos momentos, tienen plena confianza en el Dhamma y en los logros del Buddha y el Saṅgha.

Cuando alguien ve plenamente con la sabiduría correcta (*sammā-paññāya*) las tres características de los cuatro atributos del *dukkha* verdadero, comprende automáticamente los otros doce atributos de las cuatro verdades.

LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONDUCTA ÉTICA

Las cuatro verdades establecen la razón y el marco para la práctica del Dharma. Para alcanzar el *nirvāna* debemos cultivar las tres preparaciones superiores en conducta ética, concentración y sabiduría (DN 10:1.6). Las tres preparaciones *superiores* difieren de las tres preparaciones porque sus objetivos son superiores. Las tres preparaciones se hacen meramente para alcanzar objetivos en el *samsāra*, tal como tener un renacimiento afortunado, mientras que las tres preparaciones superiores están dirigidas a la liberación y el despertar pleno.

LA IMPORTANCIA DE LA CONDUCTA ÉTICA

Los budistas aceptan que la vida humana tiene un propósito más profundo y que los renacimientos favorables, la liberación y el despertar pleno son objetivos valiosos. Dado que las aflicciones nos impiden realizar nuestros objetivos virtuosos, tratamos de reducirlas y, finalmente, de erradicarlas. Los diversos códigos éticos están concebidos para conseguirlo, ayudándonos a dominar nuestras acciones físicas, verbales y mentales.

Según la tradición sánscrita, la sabiduría que comprende la ausencia de un sí-mismo elimina los oscurecimientos de raíz. Para que la sabiduría funcione correctamente, debe ir acompañada de la concentración focalizada en un punto. Para lograr una concentración profunda, atención firme y conciencia introspectiva (*sampajañña*, *samprajanya*) es necesario dominar los obstáculos internos sutiles. Se cultivan inicialmente mediante la restricción de los obstáculos externos ordinarios de las acciones físicas y verbales no virtuosas por medio de la práctica de la conducta ética.

Una conducta ética implica evitar hacer daño y se aplica tanto a los monjes como a los seguidores laicos. El budismo tibetano consta de tres niveles de restricción ética: *prātimokṣa* (pali, *pāṭimokha*), *bodhisattva* y tántrica. La restricción ética *prātimokṣa* se centra en abandonar las acciones físicas y verbales perjudiciales. La restricción ética del *bodhisattva* enfatiza el abandono de los pensamientos, palabras y acciones egocéntricos. La restricción ética tántrica pretende superar los oscurecimientos mentales sutiles. Puesto que su objetivo es progresivamente de una mayor sutileza, las tres series de restricciones éticas se abordan gradualmente y en ese orden.

Cumplir los compromisos y preceptos que hemos asumido es esencial para lograr realizaciones. Algunas personas son muy valientes cuando asumen preceptos y compromisos, pero son cobardes cuando llega el momento de mantenerlos. Debería ser lo contrario, y

pensárselo muy bien antes de asumir restricciones éticas, solicitándolas humildemente a nuestros maestros, y, después, guardándolas correcta y alegremente.

Si alguien practica principalmente el Vehículo del Śrāvaka o el Vehículo del Bodhisattva, la conducta ética es el fundamento de la práctica. Los preceptos *prātimokṣa* nos ayudan a regular las acciones físicas y verbales, y, al hacerlo, debemos actuar con la disposición mental que motiva estas acciones.

Aunque todos los budistas tratan de abandonar las diez no-virtudes, asumir los preceptos supone un compromiso especial, y por ello nos procura un beneficio especial. Vivir guardando los preceptos impide el *karma* destructivo y purifica los hábitos nocivos. También procura una acumulación rápida e intensa de mérito, porque cada momento en que no estamos rompiendo un precepto estamos abandonando activamente esa acción destructiva, enriqueciendo así nuestra mente con el mérito de actuar de manera constructiva. La conducta ética enfriá los fuegos de las aflicciones, prepara la mente para alcanzar estados superiores de absorción meditativa, es el sendero que conduce a los despertares de los tres vehículos y produce el cumplimiento de nuestros deseos. Mantener una conducta ética evita la culpa, el remordimiento y la ansiedad. Aparta el miedo y el reproche de los otros, y es la base de la autoestima. Nuestra conducta ética contribuye a la paz del mundo, pues los otros confían y se sienten seguros junto a una persona que abandona el deseo de perjudicar a los demás. La buena conducta ética no se puede robar ni malversar; es la base para tener un renacimiento afortunado, que es necesario para continuar practicando el Dharma. Vivir con los preceptos crea la causa para encontrar circunstancias favorables y ser capaz de seguir practicando en vidas futuras. Como en nuestras vidas futuras ya estaremos habituados a liberarnos del apego y a practicar el sendero, alcanzaremos el despertar más rápidamente.

RESTRICCIONES ÉTICAS PRĀTIMOKṢA

La motivación principal para asumir cualquiera de los ocho tipos de restricciones éticas *prātimokṣa* es la determinación de liberarse del *samsāra*. A los monjes les corresponden cinco tipos de restricciones éticas *prātimokṣa*: 1-2) monjes varones plenamente ordenados (*bhikkhu*, *bhikṣu*) y monjas plenamente ordenadas (*bhikkhunī*, *bhikṣuṇī*); 3) monjas en formación (*sikkhamānā*, *śikṣamāṇā*); y 4-5) monjes novicios (*sāmañera*, *śrāmañera*) y monjas novicias (*sāmañeri*, *śrāmañerikā*). A los seguidores laicos, tres: 6-7) hombres (*upāsaka*) y mujeres (*upāsikā*); y 8) para los mantenedores de los preceptos de un solo día (*upavāsa*).

Los seguidores laicos hacen suyos de por vida los cinco preceptos de los laicos, renunciando a matar, robar, tener una conducta sexual imprudente y poco amable, mentir y tomar sustancias embriagantes (alcohol, consumo de drogas por placer y uso indebido de medicamentos). Cuando asumen los ocho preceptos por un día, los seguidores laicos renuncian además a la actividad sexual, sentarse en asientos o lechos altos o lujosos, cantar, bailar y tocar música, usar perfumes, adornos o cosméticos y comer en los momentos indebidos (entre el mediodía y el amanecer de la mañana siguiente).

Las personas tienen diferentes capacidades e intereses, por eso cada uno puede escoger el tipo de restricción ética *prātimokṣa* que mejor se ajuste a él. Cualquiera que se elija, se deben practicar los preceptos con una buena motivación. El deseo de escapar de las deudas, o evitar cuidar de los niños o de los padres mayores no son razones legítimas para tomar los votos monásticos; ni tampoco el deseo de tener un lugar para vivir o comer gratis.

Algunas personas piensan que, puesto que los preceptos monásticos restringen las malas acciones físicas y verbales, la pureza del *vinaya* solamente implica el aspecto externo, es decir, actuar y hablar de manera refinada. Sin embargo, controlar realmente nuestro comportamiento externo requiere someter la mente, porque todas las actividades físicas y verbales emanan de una intención mental.

Para aquellos que deciden convertirse en monjes, la práctica del *vinaya* ayuda a aumentar la satisfacción. Como ponemos límites de manera voluntaria a lo que hacemos, practicamos sintiéndonos satisfechos con lo que tenemos y abandonamos los impulsos de nuestros deseos. Un monje puede comer solo durante ciertos momentos y no puede pedir alimentos específicos; cualquier cosa que reciba, debe aceptarla. No se exige a los monjes budistas ser vegetarianos, aunque los monjes chinos que guardan la restricción ética del *bodhisattva* lo son. Los monjes estamos limitados a tener un juego de túnicas que consideramos nuestras; no podemos llevar túnicas caras y estamos limitados a tener un pequeño número de artículos personales. Cualquier otra cosa debería ser considerada propiedad de la comunidad monástica o propiedad compartida con otros monjes. Esto pone límites a la mente insatisfecha para no buscar «más y mejor».

Los monjes limitan las relaciones con la familia para evitar la dependencia emocional y la implicación en actividades que nos desvían de la práctica del Dharma. Usar nuestro nombre de ordenación significa dejar atrás nuestra vieja identidad como amigos o familiares de otras personas y adoptar la vida de monje.

La práctica del *vinaya* desarrolla la atención y la conciencia introspectiva. Si estamos a punto de realizar ciertas acciones, nos adiestramos para pensar inmediatamente: «Soy monje y he decidido no hacer esto». Cultivando esa atención y comprobando que nuestra conducta es correcta cuando estamos despiertos, nuestra atención se hace más fuerte y surgirá también en nuestros sueños.

La práctica del *vinaya* también ayuda a desarrollar fortaleza (*khanti*, *kṣānti*). El *Prātimokṣa Sūtra* dice:

La fortaleza es el sendero primero y principal.

El Buddha declaró que es el camino supremo para alcanzar el *nirvāṇa*.

A quien ha abandonado la vida del hogar pero perjudica o daña a los otros
no se le debe llamar renunciante.

Para perfeccionar su virtud, el Buddha ordenó a los monjes practicar la fortaleza en cuatro situaciones: 1) Si otros se enfadan contigo, no reacciones con ira, sino con fortaleza. 2) Si otros te golpean, no respondas. 3) Si otros te critican, no los critiques tú. 4) Y si otros te crean dificultades o te ofenden, no respondas haciendo lo mismo con ellos. Estas son prácticas

ascéticas concretas que aumentarán tu fortaleza, darán armonía a tus relaciones y a la sociedad en general y conducirán al despertar.

Algunas personas piensan que los preceptos son normas innegociables planteadas por una autoridad absoluta. Naturalmente, esto hace que se sientan incómodos. Pero los preceptos *prātimokṣa* no tienen ese carácter. Son formas útiles de preparación o aprendizaje que producen buenos resultados. Por ejemplo, si queremos estar sanos, adoptamos voluntariamente nuevos hábitos alimentarios y evitamos las actividades que debilitan el cuerpo. Igualmente, cuando queremos abandonar la ignorancia, la ira y el apego, restringimos voluntariamente las acciones motivadas por estas actitudes y evitamos los objetos que las provocan. Así pues, los preceptos no nos son impuestos por una autoridad externa; son medios de preparación o aprendizaje que aceptamos voluntariamente porque queremos realizar nuestros objetivos espirituales.

Durante los doce primeros años, el Saṅgha no tuvo ningún precepto. Pero cuando algunos monjes mostraron algún mal comportamiento, se informó de ello al Buddha, que estableció un precepto para que no se incurriera en tales actos. Más tarde, cuando se presentaron condiciones diferentes, hizo excepciones o dio otras directrices. Así pues, los preceptos no son reglas absolutas.

Algunos preceptos se refieren a los usos y costumbres establecidos. Puesto que esos usos y costumbres difieren de una cultura a otra, debemos adaptar nuestro comportamiento a lo que sea adecuado en cada lugar.

Las restricciones éticas *prātimokṣa* son comunes a los practicantes de los tres vehículos. Quienes se comprometen con la práctica del *bodhisattva* o la práctica tántrica no pueden ignorar ni menospreciar los preceptos *prātimokṣa*. De hecho, está explícitamente prohibido ser negligente con respecto a los preceptos *prātimokṣa* en los códigos éticos tántrico y del *bodhisattva*, y hacerlo es una falta grave. Debemos tratar de mantener todos nuestros preceptos lo mejor que podamos.



Se ofrece comida para el Sangha, Malasia

¿POR QUÉ EL CELIBATO?

Puesto que la sociedad moderna ensalza el placer sexual, algunos se preguntan por qué los monjes tienen el precepto del celibato. Esta restricción tiene relación con nuestros objetivos espirituales.

En el primer nivel de la práctica budista, trabajamos sobre la naturaleza humana, debido a que tenemos este cuerpo samsárico. Aquí se enfatiza el controlar el nivel ordinario de las aflicciones y el evitar las diez no-virtudes. Se anima a las personas a controlar la lujuria sexual extrema y a abandonar la conducta sexual poco aconsejable y cruel, que crea dolor y confusión para ellos mismos o para los otros. Sin embargo, el uso correcto de la sexualidad está bien para los practicantes laicos. Thich Nhat Hanh, un célebre monje vietnamita, considera que la actividad sexual sin amor y compromiso es una conducta sexual poco aconsejable. Aunque esto no se mencione en las Escrituras, creo que es cierto. El amor por la pareja y el sentimiento de responsabilidad son importantes para la estabilidad y longevidad de una relación.

En el segundo nivel de la práctica, ya no buscamos placeres samsáricos, sino que queremos ir más allá del *samsāra*. Puesto que el deseo es una de las causas principales del *samsāra*, liberarnos del apego a los objetos de los cinco sentidos es importante para alcanzar la liberación. De todas las formas de apego, el deseo sexual es la más intensa y compleja, porque implica a los cinco

sentidos más la mente. Por consiguiente, el Buddha aconsejó que aquellos que buscan la libertad del anhelo se abstengan del deseo sexual.

En este punto del sendero, debemos afrontar y contrarrestar tendencias que pueden incluso ser consideradas parte normal de la naturaleza humana y de nuestra estructura biológica, como el deseo sexual. Nuestro objetivo ahora es la liberación, y el apego a las relaciones sexuales lo impide. Aunque el deseo sexual surge naturalmente en nuestro cuerpo, podemos controlarlo. De este modo, la ordenación monástica se asume con la determinación de liberarse del *samsāra* e incluye un precepto de celibato estricto.

Atletas cualificados con objetivos elevados abandonan con entusiasmo las actividades que entorpecen su preparación o su capacidad para alcanzar sus objetivos. Se abstienen gustosamente de ciertos alimentos y de una vida social activa y dedican su tiempo a un entrenamiento constante. Su abstención no es una supresión insana, sino que es algo necesario y favorable para realizar los objetivos a que aspiran. De manera similar, los monjes abandonan gustosamente las relaciones sexuales y la inmersión en los placeres sensuales porque dificultan la consecución de sus objetivos espirituales.

Muchos factores están implicados a la hora de decidir cómo hacer uso o no hacer uso de la propia sexualidad, y estos tienen que ser atentamente considerados por cada individuo. El Buddha no dijo que todo el mundo deba abandonar la actividad sexual. Es una elección de cada uno. Sin embargo, si alguien se convierte en monje, debe ser necesariamente célibe. ¡No existe algo así como «un monje o una monja con cónyuge»!

LAS ESCUELAS VINAYA

Todas las Escuelas Vinaya están incluidas en el Śrāvakayāna. No existe una ordenación monástica del *vinaya* Mahāyāna, aunque muchas personas que practican el Vehículo del Bodhisattva se convierten en monjes y practican el *vinaya*. Los tres linajes existentes del *vinaya* proceden de las dieciocho escuelas originales del budismo antiguo:

- El *vinaya* Theravāda (T. *gnas brtan pa*, C. *shangzuo-bu*) está en pali y se practica predominantemente en el sur y sudeste de Asia. Procede del linaje *vinaya* llevado a Sri Lanka por la hija y el hijo de Aśoka en el siglo III a.e.c.
- El *vinaya* Dharmaguptaka (T. *chos sbas pa*, C. *fazang-bu*) fue traducido al chino en los años 410-412 por Buddhayaśas, y en el 709 el emperador Zhongzong decretó que sería el único *vinaya* utilizado en China. Se sigue principalmente en China, Taiwán, Corea y Vietnam.
- El *vinaya* Mūlasarvāstivāda (T. *gzhi thams cad yod par smra ba*, C. *genben shuoyiqieyou-bu*) fue llevado al Tíbet por el maestro Nālandā Śāntarakṣita y se sigue en el Tíbet, Mongolia y las regiones del Himalaya.

La literatura de estas escuelas *vinaya* fue transmitida oralmente durante muchos siglos antes de que se pusiera por escrito y la distancia geográfica entre ellas es considerable. Así que resulta

sorprendente la extraordinaria semejanza que presentan en su exposición de la vida monástica. Todas siguen esencialmente los mismos preceptos y llevan a cabo los mismos métodos del Sangha (*sanghakamma, sangha-karma*).

El *vinaya Theravāda* se divide en tres secciones:

1. El *Suttavibhaṅga* contiene los preceptos *pātimokkha*. Cada precepto es explicado en cuatro partes: la historia de lo que llevó al Buddha a establecerlo, el precepto mismo, la explicación palabra por palabra del precepto que da el *Padabhājaniya*, el comentario antiguo, y otras historias que muestran situaciones excepcionales relacionadas con este precepto y cómo aplicarlo.
2. El *Kandhaka* consta de dos volúmenes:
El *Mahāvagga* trata de temas como la ordenación, la confesión quincenal y la restauración de los preceptos (*uposatha, poṣadha*), el retiro de las lluvias (*vassa, varṣā*), invitación a dar respuesta (*pavarana, pravarana*), calzado, medicina, ofrenda de túnica *kaṭhina*, prendas de vestir, actos formales, y cisma.
El *Cullavagga* describe los métodos disciplinarios; penitencia, período de prueba y su imposición; apaciguamiento de discordias; alojamientos; cisma; protocolos; cancelación del *pātimokkha*; *bhikkhunīs*; y los dos primeros concilios.
3. El *Parivāra* es un apéndice de diecinueve capítulos que incluye material del *Suttavibhaṅga* y los Kandhakas. Parece ser una adición tardía, escrita o compilada por un anciano de Sri Lanka.

Buddhaghosa escribió un comentario autoritativo, *Samantapāśādikā*, sobre el *pātimokkha* en el siglo V, y Dhammapāla escribió otro un siglo después. Tanto Buddhaghosa como Dhammapāla se basaron en gran medida en los muy antiguos comentarios escritos en el monasterio Mahāvihāra en Sri Lanka. Después de estos, se escribieron otros comentarios *vinaya*.

El *vinaya Dharmaguptaka* es denominado también *Vinaya de cuatro partes* porque consta de sesenta volúmenes en cuatro secciones. Está también dividido en tres categorías:

1. El *Sūtravibhaṅga* contiene los *prātimokṣas* de *bhikṣus* y *bhikṣuṇīs*.
2. El *Skandha* explica varias prácticas que la comunidad monástica debe realizar y consta de veinte *vastus*, o «bases». Su contenido es similar al de los Kandhakas.
3. El *Parivāra* es un apéndice compilado alrededor del siglo III a.e.c. Complementa al *Sūtravibhaṅga* y el *Skandha* y analiza la compilación del *vinaya* y los concilios primero y segundo. Aclara dudas, concreta circunstancias extraordinarias relacionadas con los preceptos y aborda otros temas pertinentes.

El *vinaya Mūlasarvāstivāda*, con cuatro secciones de *vinaya-āgama*, fue traducido del sánscrito al tibetano.

1. El *Vinayavastu* coincide con el *Kandhaka* y consta de diecisiete bases (*vastu*) de la preparación ética: ordenación, confesión quincenal y restauración de preceptos, invitación a dar respuesta, retiro de las lluvias, sencillez de las vestiduras, medicina, prendas, *kaṭhina*, el conflicto de Kausambi, actos formales, medidas disciplinarias, personas, cambios de ubicación, exclusión, casa y lecho, disputas y cisma.
2. El *Vinayavibhāga* relata el origen de los preceptos para los *bhikṣus* y las *bhikṣuṇīs*, una explicación detallada de cada precepto y excepciones. Se corresponde con el *Suttavibhāga* pali.
3. El *Vinayakṣudrakavastu* trata de puntos menores de los *prātimokṣa* de *bhikṣus* y *bhikṣuṇīs*.
4. El *Vinayottaragrantha* aclara los puntos más profundos y difíciles de los tres anteriores.

Los tibetanos siguen los comentarios *vinaya* de los maestros indios Guṇaprabha y Śākyaprabha. Gunaprabha fue un estudioso indio bien versado en los *sūtra*, el *vinaya* y los comentarios. Sus comentarios, el *Vinaya Sūtra* y el *Ekottarakarmaśataka*, se usan para estudiar el código monástico.

El número y el sentido de los preceptos de los tres Vinayas son muy similares, y las diferencias son menores. Por ejemplo, siete preceptos referentes a cómo llevar la prenda inferior en el Mūlasarvāstivāda están incluidos en un solo precepto en el Theravāda.

NÚMERO DE PRECEPTOS EN CADA TRADICIÓN

<i>Vinaya</i>	<i>preceptos bhikṣu</i>	<i>preceptos bhikṣuṇī</i>
Theravāda	227	311
Dharmaguptaka	250	348
Mūlasarvāstivāda	253	364

NÚMERO DE PRECEPTOS BHIKṢU POR CATEGORÍA

<i>Categoría de preceptos</i>	<i>Theravāda</i>	<i>Dharma-guptaka</i>	<i>Mūlasarvāstivāda</i>
faltas graves o «de derrota» (pārājika), las infracciones más graves	4	4	4
residuos (saṅghādisesa, saṅghāvāšeśa), infracciones que implican una reunión del Sangha	13	13	13
normas indeterminadas (aniyata, aniyata)	2	2	2
faltas con pérdida (nissaggiya-pācittiya, naiḥsargika-pāyattika)	30	30	30
faltas expiables por confesión (pācittiya, śuddha-pāyattika)	92	90	90
confesiones de reconocimiento (pāṭidesanīya, pratideśanīya)	4	4	4

normas de preparación (sekhya, śaikṣa)	75	100	112
normas para arreglar desacuerdos (adhikaraṇasamatha, adhikaraṇaśamatha)	7	7	7

EL VALOR DE LA COMUNIDAD MONÁSTICA

En la tradición sánscrita, la Joya del Saṅgha en que nos refugiamos es cualquier persona, monje o laico, que ha comprendido directamente la vacuidad. *Saṅgha* se refiere también a una comunidad monástica con un mínimo de cuatro monjes plenamente ordenados. El Saṅgha monástico representa la Joya del Sangha, aunque no todo el que es monje o monja ha comprendido directamente la vacuidad. Para ser un Saṅgha en pleno funcionamiento se deben hacer las tres prácticas monásticas principales —confesión quincenal, retiro de las lluvias e invitación a dar respuesta. El Buddha habló también de la «la asamblea cuádruple» (*catuparisā, caturparṣadāḥ*), la comunidad amplia de sus seguidores, que consta de monjes y monjas plenamente ordenados y de hombres y mujeres laicos que han tomado refugio en los cinco preceptos. Llamar «Saṅgha» a un grupo de seguidores laicos de un centro de Dharma es confuso, especialmente si se da pie a pensar erróneamente que este grupo es la Joya del Saṅgha que es objeto de refugio. Por esta razón, usar la palabra *Saṅgha* en el sentido tradicional para referirse a la comunidad monástica es más claro y evita malentendidos.

La razón por la que el Saṅgha ha sido importante, respetado y valorado a lo largo de la historia es que sus miembros practican la preparación superior en la conducta ética al aceptar y observar los preceptos del *bhikṣu* y la *bhikṣunī*. Dado que los miembros del Saṅgha viven un tipo de vida sencillo y están libres de las preocupaciones familiares y de la necesidad de trabajar para mantener una familia, tienen más tiempo para el estudio y la práctica del Dharma. De este modo, el Saṅgha ha sido el principal responsable de preservar las enseñanzas del Buddha a lo largo de miles de años mediante la memorización, el estudio, la contemplación y la meditación, y también enseñándolo a los demás. Los practicantes laicos están también plenamente capacitados para esta tarea; no obstante, el hogar de una familia laica cumple una función diferente a la del monasterio. Los monasterios actúan como localizaciones físicas para la práctica a tiempo completo y para la conservación de las enseñanzas. Cuando los laicos piensan en los monjes que viven juntos con el propósito de estudiar y practicar el Dharma, se siente inspirados. Eso les proporciona una sensación de optimismo y esperanza y un deseo de ir al monasterio, al templo o al centro del Dharma para practicar junto al Saṅgha.

Apoyar la doctrina a fin de que siga existiendo para las generaciones futuras es importante. Se apoya la *doctrina transmitida* cuando se practica y realiza el Buddhadharma. Se apoya la *doctrina realizada* cuando se practica y se actualiza el significado de esas enseñanzas en la mente. En esta relación, el Saṅgha es importante, pues se practica y se realiza intensamente la preparación superior de la conducta ética, que es el fundamento para cultivar la concentración y la sabiduría.

Según las Escrituras, que la doctrina budista florezca en un lugar está determinado por la presencia de la asamblea cuádruple, lo que hace de un lugar una «tierra central». La existencia de la comunidad monástica que practica el *vinaya* —específicamente, al realizar las tres prácticas monásticas principales— es crucial para hacer del budismo una tradición viva en una sociedad. Aunque un individuo pueda practicar bien y estar muy realizado, esto no produce el florecimiento de la doctrina en un lugar.

El interés estable en convertirse en monje se desarrolla de manera natural desde la reflexión profunda sobre las enseñanzas budistas básicas. Como resultado de contemplar la compasión y el surgimiento dependiente, uno llega a interesarse en la naturaleza de la mente, lo que conduce al entendimiento de la vacuidad, el renacimiento y el *karma*. Esto lleva a entender la posibilidad de alcanzar la liberación. Cuando se está convencido de esta posibilidad, se es atraído de forma natural a vivir una vida acorde con los preceptos éticos, lo que puede conducir a tomar la ordenación monástica. El Buddha explicó la motivación correcta para ordenarse (MN 29:2):

Aquí, algún miembro de un clan sale de la fe de la vida del hogar para entrar en la vida sin hogar, considerando: «Soy víctima del nacimiento, el envejecimiento y la muerte, de la pena, la lamentación, el dolor, el pesar y la desesperación. Soy una víctima de *dukkha*, una presa de *dukkha*. Sin duda, se puede conocer el final de toda esta acumulación de *dukkha*».

El Buddha estableció la comunidad monástica con un propósito. Para superar las aflicciones necesitamos una sabiduría correcta, y para mantener esa visión es esencial la concentración focalizada de la mente. Para concentrarse, se requiere atención y conciencia introspectiva, y estas se cultivan mediante la preparación en la conducta ética. La conducta ética de los monjes es más estricta que la de los seguidores laicos y es, por tanto, más eficaz para controlar la mente. Mientras que la vida de un cabeza de familia puede ser más variada, la vida monástica es más estable. Aunque es difícil y requiera abandonar las relaciones sexuales y cosas semejantes, hay beneficios incluso en el tiempo de esta vida. El modo de vida monástico es alabado porque tiene relevancia directa en el desarrollo de las tres preparaciones superiores.

Este último punto es importante para que no se piense que la vida monástica es algo anticuado o irrelevante en los tiempos modernos. Nuestro maestro Buddha Śākyamuni era monje. El Buddha vivió como monje desde el momento en que dejó el palacio hasta su fallecimiento, es decir, más de cincuenta años. Su restricción ética y su estilo de vida monástico eran expresiones naturales de la pureza de su mente. Por eso, muchos grandes maestros budistas vivieron también de esta manera, y los ejemplos de su vida nos transmiten la importancia y los beneficios de la vida monástica.

Sin embargo, la vida monástica no es adecuada para todo el mundo. Cada cual debe elegir el tipo de vida más apropiado para él y tener confianza en su capacidad de practicar. El practicante laico que practica diligentemente puede lograr importantes realizaciones. Marpa y su discípulo Milarepa fueron practicantes laicos, yoguis y maestros con un elevado nivel de realización.

CUMPLIR EL PROPÓSITO DE LA VIDA MONÁSTICA

El Buddha describe cómo se vive como monje (DN 2:42):

Habiendo salido [de la vida familiar para adoptar la vida sin hogar de un monje], vive regulado por la restricción de los preceptos, ateniéndose a la conducta recta, viendo peligro en las faltas más ligeras, cumpliendo los compromisos que ha asumido con respecto al cuerpo, acciones y palabras, entregado a una vida consagrada y purificada, perfeccionada en conducta ética, con las puertas de los sentidos guardadas, diestro en la atención consciente, y satisfecho.

Para hacer suyos los preceptos monásticos, la persona debe tener una motivación clara para la renuncia: la aspiración a salir del *samsāra* y alcanzar la liberación. No obstante, algunas personas se ordenan con motivaciones más mundanas. En consecuencia, algunos monjes son practicantes auténticos, mientras que otros no lo son. Sería preferible que aquellos que no observan una conducta adecuada volvieran a la vida laica y fueran buenos practicantes laicos. Creo que es necesario poner más énfasis en la calidad de los monjes que en la cantidad. Un paso para lograrlo sería examinar más atentamente a los candidatos y asegurarse de que reciben la formación y la guía correctas por parte de monjes más experimentados y más sabios después de su ordenación.



*Monja budista trabajando de enfermera consuela a un paciente
en el hospital Tzu Chi, en Hualien, Taiwán*

Llevar túnica y afeitarse la cabeza no es suficiente para ser monje. Se deben guardar bien los preceptos. Aceptar las donaciones pero no guardar bien los preceptos crea un *karma* destructivo

que madurará en un renacimiento desafortunado. El comentario a los Discursos Numéricos explica cuatro maneras de disfrutar o usar los «requisitos» (alimento, ropa, refugio y medicina). *El disfrute con robo* se da cuando un monje transgrede los preceptos, tiene una conducta mala, y sin embargo usa los requisitos ofrecidos con fe. Esto se compara con robar porque los requisitos se ofrecen a los que practican bien. *El disfrute con deuda* se da cuando un monje con una conducta correcta disfruta de las donaciones sin reflexionar sobre la amabilidad, la generosidad y el mérito del donante, y sin dedicarlo al bienestar del donante. Esta persona consume los requisitos, pero no ha cumplido su compromiso con el donante. *El disfrute como herencia* se da cuando un *ariya* que se está preparando disfruta de las donaciones. Puesto que está en camino de convertirse en *arahant*, es como si estuviera usando la herencia que más tarde será suya. *El disfrute como propietario* es el uso de los requisitos por parte del *arahant*. Puesto que ha erradicado todos los contaminantes y ha cumplido el objetivo del sendero, las ofrendas son suyas para que las use.

Como señaló el Buddha (MN 29:2), algunos pueden comenzar su vida monástica con una motivación sincera, pero ser más tarde saboteados por las ocho preocupaciones mundanas. Llegan a apegarse a las ofrendas y el respeto, lo que los lleva a alabarse a sí mismos y a menospreciar a los otros. Embriagados con los beneficios materiales y el renombre, se hacen cada vez más autocomplacientes y negligentes, viviendo en el sufrimiento ahora y creando las causas para el sufrimiento en el futuro.

Otras personas practican bien la conducta ética, pero son arrogantes, se alaban a sí mismos por cumplir los preceptos y menosprecian a los demás por ser descuidados. Esa arrogancia les hace llenarse de suficiencia y ser negligentes para desarrollar otras virtudes. Igualmente, los monjes pueden lograr la serenidad o experimentar una liberación pasajera en la concentración profunda. Al carecer de conciencia introspectiva, se apegan a ello y, engreídos por sus logros, pierden así su energía, se vuelven autocomplacientes y no cumplen sus objetivos espirituales. Por consiguiente, es importante permanecer siempre en actitud humilde y centrado en los logros últimos de la liberación y el despertar pleno.

Los monjes deben fortalecer constantemente su motivación para renunciar a las ocho preocupaciones mundanas y el *duhkha* y alcanzar la liberación. Como monjes, nuestra tarea es aprender, pensar y meditar sobre las vastas y profundas enseñanzas tanto como sea posible. Hecho esto, deberíamos también enseñar, traducir, escribir y guiar a otros en la práctica, de manera que el Dharma exista por largo tiempo en nuestro mundo.

Los monjes no son perfectos, y podemos ver a un monje comportándose de una manera incorrecta. En ese momento, deberíamos hacer todo lo que nos fuera posible para ayudarle a corregir su conducta. Pero no debemos permitir que la mala conducta de un solo individuo nos haga perder la fe en todo el *Sangha*. Deberíamos evitar la crítica a todos los monjes basándonos en el mal comportamiento de uno solo.

En el Tíbet se desarrollaron dos comunidades de practicantes, la «blanca» y la «azafrán o granate». La blanca incluye a los practicantes laicos, porque llevan la ropa blanca común de los budistas laicos. Aunque no observen las formas externas de la vida ordenada, como afeitarse la cabeza, siguen los cinco preceptos laicos así como las restricciones éticas tántrica y del *bodhisattva*. Los de color azafrán son célibes y siguen la restricción ética monástica.

En el Tíbet, ambas comunidades practicaban con claridad y sin equívocos. Sin embargo, actualmente encontramos personas que no están ni en un campo ni en el otro. Encontramos monjes que usan ropas laicas y practicantes laicos que visten ropa que parecen monásticas. La gente está confusa y pregunta: «Esta persona parece un monje, pero tiene cónyuge y lleva joyas. ¿Cómo es eso?». ¡Incluso yo me siento confuso cuando veo estas cosas!

Este es un problema también en la comunidad budista internacional. Muchos se sienten confundidos cuando no pueden determinar claramente el estatus de alguien: ¿esta persona es un monje, un maestro laico o un sacerdote? ¿Cómo saber lo que puedo esperar de estos diferentes practicantes si no puedo diferenciarlos?

Las denominaciones son otro tema de confusión. Dado que en Japón no existe la ordenación *prātimokṣa*, habitualmente el clero japonés está casado. Yo recomiendo que los maestros casados de todas las tradiciones budistas sean llamados sacerdotes. Tengo noticia de que la Asociación Mundial de Budistas se refiere a los que tienen la ordenación *vinaya* como «venerables», y a los que son sacerdotes casados como «reverendos». Esto es muy útil.

Por lo que se refiere a la vestimenta, es mejor que monjes, sacerdotes y practicantes laicos vistan sus ropas distintivas. En muchas ocasiones, he pedido a los maestros laicos de la tradición tibetana que vistan o ropas tibetanas o ropas occidentales o una túnica blanca por debajo y un chal por encima blanco con unas rayas granates. De esta manera, todos sabrán que no son monjes y podrán relacionarse con ellos en consecuencia. Sin embargo, muchas de estas personas siguen llevando ropa que parecen túnicas monásticas. No puedo hacer nada para evitarlo.

Los monjes deberían llevar sus túnicas, a menos que haya algún peligro si lo hacen; por ejemplo, si están haciendo un trabajo manual.

MONJES TIBETANOS E INSTITUCIONES MONÁSTICAS

Algunos monjes de las tradiciones Theravāda, Dharmaguptaka y Mūlasarvāstivāda no comen después de mediodía, y muchos monjes *theravāda* siguen pidiendo limosna y no manejan dinero. Esto es magnífico. Debido al gran porcentaje de población tibetana que está ordenada, las limitaciones prácticas impiden que todo el mundo siga estrictamente alguna de estas prácticas.

Antes de 1959, aproximadamente una cuarta parte de la población masculina del Tíbet eran monjes. En el Tíbet y ahora en la India, algunos monasterios cuentan con miles de monjes y tienen el tamaño de pequeñas ciudades. Estos grandes monasterios son también escuelas con un programa completo de estudios que dura unos veinte años e incluye enseñanzas, memorización, debate, ceremonias *vinaya*, estudio personal y ceremonias de grupo. Muchos jóvenes se unen a los monasterios, y con tantos chicos y adultos jóvenes que están memorizando y estudiando,

estos monasterios están llenos de actividad. Los monjes mayores se van a lugares lejanos a meditar sin alboroto.

La tradición del debate tiene su origen en la India antigua. El Buddha mismo debatió principios filosóficos con los *śramaṇas* y brahmanes de su tiempo. En siglos posteriores, las grandes universidades monásticas indias usaban el debate como herramienta de aprendizaje y para establecer la validez de las enseñanzas del Buddha cuando eran puestas en tela de juicio por estudiosos no budistas. El budismo tibetano ha continuado con esta tradición. Un elemento clave del debate es tener un gran número de monjes que comparten sus diversas ideas.

Dada la gran población de estos monasterios importantes, los lugareños no pueden permitirse dar limosnas diariamente, ¡y las calles estarían abarrotadas con miles de monjes pidiendo limosna! Aunque las personas laicas donen comida a los monasterios, es difícil cocinar para miles de personas, por eso muchos monjes preparan la comida por grupos dentro del monasterio. Esto implica comprar y cocinar sus propios alimentos, lo que exige manejar dinero.

No obstante, en el Tíbet y en los primeros años de nuestro exilio en la India, algunos monjes desarrollaban sus estudios y su práctica con el estómago a medio llenar de manera habitual. Conozco a algunos monjes excelentes que ahora son maestros del Dharma que vivieron así.

RETOS PARA LOS MONJES OCCIDENTALES

La situación para los monjes occidentales que siguen la tradición tibetana es especialmente difícil porque hay pocos monasterios establecidos en Occidente y vivir en la India supone dificultades de visados, salud e idioma. Algunos maestros no examinan ni preparan adecuadamente a los candidatos occidentales antes de la ordenación, ni les proporcionan después una formación correcta, y algunos monjes occidentales se enfrentan a dificultades económicas. Durante una conferencia con maestros budistas occidentales en 1993, algunos monjes occidentales me hablaron de las dificultades a las que se enfrentaban y no pude evitar las lágrimas.

Debemos pensar cómo remediar esta situación y hacer algo por resolverla. La mejor solución para los monjes occidentales es establecer monasterios y desarrollar sus propios programas de formación. Por nuestra parte, nosotros, los tibetanos, les ayudaremos.

Aprecio el planteamiento gradual de muchos monasterios donde los candidatos pasan por muchas etapas antes de recibir los preceptos completos. Esto les da tiempo para pensar en la vida monástica y evaluar si es adecuada para ellos. Igualmente, la comunidad monástica tiene la oportunidad de evaluar la idoneidad de los candidatos. Recomiendo a los occidentales que piensan en la ordenación monástica que vivan en un monasterio como practicantes laicos durante algún tiempo, para que puedan experimentar de esta manera la forma de vida y la práctica. Si se adaptan bien a ello, pueden asumir de forma progresiva los distintos niveles de preceptos y así adaptarse a cada nivel antes de formalizar su compromiso.

Vivir con otros monjes —sean nuestros maestros, nuestros iguales o estudiantes— es muy provechoso. Aunque actualmente son pocos los monasterios que hay en Occidente, podemos esperar que se establezcan más en el futuro. Los monjes que no viven en comunidad deberían cultivar amistad con amigos espirituales que tengan preceptos, ideas y aspiraciones similares y

mantenerse en contacto con monjes que vivan en otros lugares. Pueden entonces hablar del Dharma y los problemas a los que se enfrentan con estos compañeros del Dharma.

ORDENACIÓN PLENA PARA LAS MUJERES

A lo largo de los años he hablado muchas veces sobre la ordenación de las *bhikṣunīs* y he expresado mi deseo y mi esperanza de que esta ordenación se dé en nuestra tradición *vinaya Mūlasarvāstivāda*. Cuando Śāntarakṣita llevó al Tíbet el linaje de la ordinación *bhikṣu*, en el siglo VIII, por desgracia no llevó también *bhikṣunīs*, y por eso la ordenación de *bhikṣunīs* nunca arraigó en el Tíbet durante su tiempo de vida. Sin embargo, nuestro maestro, el propio Buddha, estableció la orden *bhikṣunī* durante su vida y a la vez afirmó la capacidad de las mujeres para alcanzar la liberación y el despertar pleno. También expresó su deseo de que existiera la asamblea cuádruple y dijo que estos cuatro grupos, al practicar armoniosamente el Buddhadharma, harían que sus enseñanzas durasen mucho tiempo en este mundo. Por todas estas razones, es importante que existan *bhikṣunīs* en nuestra comunidad tibetana. Esto es especialmente cierto ahora, cuando la calidad de la educación de las monjas ha mejorado enormemente. Actualmente vemos a muchas monjas que llegan a ser buenas eruditas; algunas monjas reciben ahora sus grados *geshema*, que reconocen su dominio de la filosofía budista.

Siempre que entro en el mundo veo multitud de mujeres devotas; en muchos lugares superan en número a los hombres. Por tanto, es completamente justo que las mujeres tengan acceso a las responsabilidades y los privilegios que procura la ordenación plena. Personalmente, no tengo autoridad para instituir la ordenación *bhikṣunī* en la comunidad tibetana. Esta es una cuestión que el Saṅgha como grupo debe decidir. Desde hace muchos años he sugerido que haya un encuentro internacional del Saṅgha para decidir sobre este tema. Como preparación, sería bueno que los *bhikṣus* tibetanos pudieran ponerse de acuerdo en la manera de dar la ordenación *bhikṣunī Mūlasarvāstivāda*. Me complace ver el apoyo a esta idea de muchos superiores de linajes tibetanos. También he compartido algún material *vinaya* con líderes budistas laosianos y birmanos. Tendremos conversaciones serias, y estoy bastante convencido de que finalmente también se logrará algún acuerdo.

Nosotros, los tibetanos, fuimos muy afortunados porque después de la persecución por parte del rey Langdarma, en el siglo IX, pudimos restaurar el linaje *bhikṣu*, que estaba al borde de la extinción en el Tíbet. En consecuencia, muchos hombres han podido oír, reflexionar y meditar sobre el Dharma tan plenamente como los monjes ordenados, y esto ha beneficiado a la sociedad tibetana, así como al mundo. Por tanto, hagamos todo lo que podamos por ocuparnos de este asunto y encontrar la manera de establecer también el Saṅgha de las *bhikṣunīs*. En los países que actualmente tienen ordenación *bhikṣunī*, como Taiwán, Corea y Vietnam, las *bhikṣunīs* benefician al Dharma y a la sociedad de múltiples formas. Recientemente se ha restaurado la ordenación *theravāda bhikkhuni* en Sri Lanka —hay casi mil *bhikkhunīs* desde el 2014— y actualmente incluso hay algunas *bhikkhunīs* en Tailandia.

Es importante la igualdad de oportunidades respecto de la ordenación. Citando pasajes del *vinaya*, algunos maestros tibetanos del *vinaya* sugieren que en circunstancias especiales, una

ordenación *bhikṣuṇī* realizada solo por el Saṅgha *bhikṣu* es válida. Estas circunstancias especiales incluyen un lugar en el que no haya *bhikṣuṇīs* disponibles para dar la ordenación porque ninguna *bhikṣuṇī* resida en esa zona o porque sea demasiado peligroso para las *bhikṣuṇīs* viajar a ese lugar. Maestros del *vinaya* anteriores y contemporáneos de la comunidad china concuerdan en esto.

Mientras tanto, varias mujeres que practican el budismo tibetano recibieron la ordenación *bhikṣuṇī* en Saṅghas del *vinaya* Dharmaguptaka de China, Vietnam o Corea. Las reconocemos como *bhikṣuṇīs*. Las aliento a hacer juntas las tres actividades principales del Saṅgha.

Además de introducir la ordenación *bhikṣuṇī*, las *bhikṣuṇīs* deben también convertirse en objeto de reverencia. Por consiguiente, debemos examinar los pasajes de los textos budistas, así como las actitudes y prácticas de nuestras comunidades que tengan prejuicios contra las mujeres. El Buddha quiso que su Saṅgha se ajustara a muchas de las actitudes culturales de la época. Como Saṅgha, debemos hacer esto también en el siglo XXI. Dado que las sociedades modernas, así como las Naciones Unidas, subrayan la importancia de la igualdad de género y el respeto por las mujeres, nosotros, los budistas, debemos ajustarnos igualmente a eso.

CONSEJOS PARA LOS MONJES

Me gustaría ahora dirigirme a aquellos de vosotros que sois monjes. Puesto que hemos obtenido una valiosa vida humana con todas las condiciones favorables para practicar el Dharma, ahora es el momento de dejar el sufrimiento del *samsāra*. Teniendo el tiempo y la oportunidad para la práctica del Dharma que proporciona la vida monástica, debemos hacer todo lo que podamos para abandonar las actividades innecesarias y cultivar una actitud de satisfacción. Como monjes, nuestra práctica primera es abandonar las aflicciones.

La vida monástica es más que atenerse a los preceptos. Para guardar los preceptos, debemos examinar nuestra mente y afrontar y evitar las aflicciones. Para hacerlo, el Buddha recomienda vivir aislados. El aislamiento no significa simplemente vivir solos en un lugar remoto. El significado más profundo del aislamiento es estar separado de las aflicciones, de las acciones destructivas y de las ocho preocupaciones mundanas. El alejamiento del egocentrismo y la ignorancia es lo mejor. Ese alejamiento supone desarrollar la atención y la conciencia introspectiva y preparar nuestra mente con paciencia y diligencia.

Asumimos preceptos porque somos seres imperfectos que estamos tratando de controlar la mente. Es natural que cometamos equivocaciones, pero eso no debería ser tratado con ligereza. Cuando transgredimos un precepto, debemos revelarlo y usar los métodos propuestos en el *vinaya* para purificar el *karma* destructivo y la infracción de los preceptos. Transgredir los preceptos raíces tiene como resultado perder la ordenación, por eso debemos ser especialmente conscientes para evitarlo.

Aunque corresponde a cada persona decidir si se convierte en monje, una vez que somos ordenados debemos practicar sinceramente. Si llevamos las ropas monásticas pero nuestra conducta no es la apropiada, la comunidad laica perderá el respeto por el Saṅgha. Eso sería algo muy triste. Los monjes deben practicar correctamente y hacerse dignos de respeto.

Los monjes se ayudan mutuamente para crecer en el Dharma dando y recibiendo amonestaciones. Cuando un monje se comporta mal pero no reconoce su error, deberíamos amonestarlo con una motivación compasiva para que pueda corregir sus hábitos. Cuando recibimos una amonestación, debemos escuchar respetuosamente y considerar lo que nos aconsejan aquellos que son de rango superior en ordenación o más sabios en los preceptos. Ser obstinados e insolentes respecto del consejo del Buddha o de la admonición del Sangha crea múltiples impedimentos para nuestra práctica, mientras que recibir la admonición con humildad y gratitud nos permite crecer en el Dharma.

Estemos ordenados o no, es importante apreciar la simplicidad de una vida monástica vivida de acuerdo con los preceptos. Apreciar el estilo de vida monástico dejará latencias, de manera que podamos ser ordenados en vidas futuras.

LA ALEGRÍA DE LA DISCIPLINA MONÁSTICA

Para expresar de manera breve mi respeto por la disciplina monástica, me gustaría compartir con vosotros algunos versos que escribí en 1973 y que titulé «La alegría de la disciplina *prātimokṣa*».

Afortunados quienes siguen
a nuestro maestro supremo, el Impecable:
eso significa comprometernos con fe pura
en una conducta ética inflexible.
Externamente pura, internamente pura,
benéfica y gozosa, aquí y más allá,
medicina saludable para uno mismo y para los otros,
¡qué maravilla ! ¡Hemos encontrado el Camino del Buddha !
Aunque difícil, lo encontramos esta vez;
mas pocos son los que lo siguen con firmeza.
Con determinación firme en nuestro corazón,
esforcémonos por observar una conducta pura.
No hay duda de que la disciplina somete
incluso las aflicciones más primarias;
y hasta el *duḥkha* natural de la vida mundana
se atenúa por la fuerza de la disciplina.
El espíritu supremo del *bodhicitta*,
cordón umbilical del sendero del *bodhisattva*,
la concentración por la unión de serenidad y discernimiento:
¿qué es lo que no podrá ser producido por esta disciplina ?
El sendero profundo del *tantra*,
maravilloso y exelso,
la comprensión de la ausencia de yo con lo más sutil de nuestra mente:
también eso lo da la disciplina.
El estado de un *buddha*,
la indisociable fusión de compasión y vacuidad,
el sendero que con rapidez conduce a ello,
también eso tiene como causa la disciplina.
En consecuencia, oh inteligentes amigos,
no menospreciéis ni tratéis como trivial
la disciplina ética *prātimokṣa*,

que tiene su origen en las Escrituras *śrāvaka*.
Sabed que la disciplina es ensalzada
como fundamento y raíz de la doctrina.
Esforzaos por seguirla, apoyados en el estudio y el análisis,
con atención, conocimiento introspectivo y conciencia.
Guardadla bien con el máximo esfuerzo,
con integridad personal y el debido respeto;
no cedáis a la indiferencia y la indolencia,
no sea que desaprovechéis la raíz del bienestar imperturbable.

LAS RESTRICCIONES ÉTICAS TÁNTRICAS Y DEL BODHISATTVA

Quienes siguen el Vehículo del Bodhisattva asumen sus restricciones éticas con deseo de alcanzar el despertar pleno para beneficiar a todos los seres sensibles. Los preceptos del *bodhisattva* se centran en subyugar el egocentrismo, el obstáculo principal para generar el *bodhicitta* y entregarse a la práctica del *bodhisattva*. En las tradiciones del budismo tibetano, chino y japonés se encuentran diferentes versiones de las restricciones éticas del *bodhisattva*.

La restricción ética tántrica se asume con una motivación *bodhicitta* más intensa, deseando alcanzar el despertar pleno rápidamente para ser capaz de beneficiar más pronto a los seres sensibles. Consta de catorce preceptos raíces, ocho infracciones graves y también otros preceptos. Su propósito principal es ayudar a atenuar la visión dualista, pero se fortalecen también todas las formas de conducta ética prohibiendo la crítica controvertida de los preceptos *prātimokṣa* y del *bodhisattva*, el desdén por las enseñanzas del Dharma, y la renuncia al amor y el *bodhicitta*.

A diferencia de los preceptos *prātimokṣa*, que se centran en las acciones físicas y verbales, los preceptos tántricos y del *bodhisattva* enfatizan la conducta ética en el nivel mental. Aquí la motivación es lo esencial. Esto significa que si nuestra motivación es pura, podemos transformar todas las acciones en el Dharma. Ahora bien, esto no nos da licencia para justificar el egoísmo y las acciones no virtuosas diciendo: «Mi motivación era la compasión».

La práctica del *vinaya* enfatiza la disminución del apego, por eso no se permite que los monjes manejen oro ni cosas de especial valor monetario. Los preceptos del *bodhisattva*, que presuponen un cierto control sobre el apego y enfatizan el bienestar de los demás, especifican que si el donante se viera dañado por nuestro rechazo a su ofrenda, deberíamos aceptarlo y luego usarlo para beneficiar a otros. Aunque estas acciones superficialmente parezcan contradictorias, son preceptos éticos que se aplican a una persona en momentos diferentes de su formación.

Los practicantes que observan las restricciones tántricas y se comprometen con ellas deberían observar también los preceptos del *vinaya*, que son más fáciles de guardar y son una buena preparación para asumir los preceptos tántricos y del *bodhisattva*. No se debería poner como excusa la práctica del *tantra* para desatender el *vinaya*. Muy al contrario, deberíamos ser más estrictos en la práctica del *vinaya*, porque si no lo somos, ¿cómo vamos a observar las restricciones tántricas, que son más difíciles de seguir?

LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONCENTRACIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA CONCENTRACIÓN

Los beneficios de la concentración (*samādhi*) y la serenidad (*samatha*, *śamatha*) son múltiples. La serenidad unida al discernimiento (*vipassanā*, *vipasyānā*) en la ausencia de un sí-mismo desarraiga las causas del *samsāra*. Nos permite desarrollar cualidades virtuosas, integra la comprensión del Dharma en nuestra mente y logra los superconocimientos, que son esenciales para beneficiar a los otros de manera más eficaz. Si queremos ser serios con la realización de los senderos, la práctica del *samādhi* es imprescindible.

Aunque sea útil el poder centrar la mente en un punto, deberíamos centrarnos primero en desarrollar una amplia comprensión del Dharma y cultivar una motivación correcta para su práctica, como la renuncia o el *bodhicitta*. Si desarrollamos el *samādhi* con la motivación de tener poderes supranormales, ser famosos o permanecer en un estado meditativo gozoso, nos estamos haciendo un flaco favor. El esfuerzo que ponemos en desarrollar la concentración nos procurará escaso beneficio comparado con los resultados de la concentración cuando se cultiva con una motivación que aspira a la liberación o al despertar.

El significado del término «concentración» depende del contexto. El factor mental de la concentración está ya presente en nuestra mente, aunque sin desarrollar. Aunque los artistas, estudiantes, atletas y mecánicos necesitan concentración, la concentración en el noble sendero óctuple es diferente: se refiere particularmente a la concentración focalizada en un punto que conduce a las cuatro estabilizaciones meditativas (*jhāna*, *dhyāna*). La concentración es un poderoso estado mental capaz de controlar la actividad mental y el surgimiento de aflicciones. La serenidad es la concentración apoyada por la dicha de la flexibilidad (*passaddhi*, *prásrabdhi*) que es capaz de mantener la mente en equilibrio sobre su objeto. Las «concentraciones» se refieren también a meditaciones especiales que permiten al practicante entregarse a actividades específicas.

La concentración unifica la mente primaria y sus factores mentales asociados en el objeto de meditación de una manera equilibrada. Asegura la atención ininterrumpida y plena en el objeto y produce tranquilidad mental. Libre de las aflicciones manifiestas, es como un espejo que refleja claramente los objetos. Cuando se combina con la sabiduría, esa mente procura comprensiones profundas. Es muy diferente de nuestra habitual mente distraída, que ve solo superficialmente y con frecuencia genera aflicción.

Es importante prepararse para el *samādhi* bajo la guía de un maestro cualificado. Trabajar con la mente es una aventura delicada y podemos extraviarnos si no tenemos la guía correcta. Un buen maestro de meditación que comprenda las diversas experiencias que pueden surgir en la

meditación puede dirigirnos hábil y correctamente y confirmar nuestro progreso, impidiendo las preocupaciones y los desvíos innecesarios en la vía.

El propio Buddha enfatizó el logro del *samādhi* y los *jhāna*. En la tradición pali se encuentran detalladas instrucciones de meditación en los comentarios y en el *Visuddhimagga*. En la tradición sánscrita, los comentarios de Maitreya, Asaṅga y Kamalaśīla analizan la serenidad y la concentración en profundidad.

REINOS DE EXISTENCIA Y ESFERAS DE CONCIENCIA

Antes de la preparación para lograr el *samādhi* es útil tener alguna familiaridad con las «reinos» (niveles o planos de existencia; *bhūmi*) y las esferas de conciencia (*avacara*) tal como se presentan en el Abhidhamma pali. El *samsāra* consta de tres reinos: el reino del deseo, el material y el inmaterial. A estos les corresponden las tres esferas de conciencia: la conciencia de la esfera del deseo o de los sentidos (*kāmavacaracitta*), la conciencia de la esfera material (*rūpāvacaracitta*) y la conciencia de la esfera inmaterial (*arūpāvacaracitta*) (CMA, pp. 29-31). Está también la conciencia supramundana (*lokuttaracitta*). Las *esferas de conciencia* son estados mentales, mientras que los *reinos* son los planos de existencia en los que nacen los seres sensibles.

Las tres esferas de conciencia son estados mundanos de conciencia; están incluidos en el *samsāra* y el *dukkha* verdadero. Aunque asociada con mucha frecuencia con su reino correspondiente, una esfera particular de conciencia no está limitada a ese reino. Por ejemplo, la conciencia de la esfera material se encuentra más frecuentemente en los seres nacidos en el reino material. Sin embargo, un ser humano en el reino del deseo puede cultivar una concentración profunda de tal modo que cuando entra en la absorción meditativa su mente llega a ser conciencia de la esfera material. Según la profundidad de su concentración, alcanza el *jhāna* primero, segundo, tercero o cuarto. Si su concentración es aún más sutil, su mente se convierte en una conciencia de la esfera inmaterial, pero cuando sale de la meditación, su mente es de nuevo una conciencia de la esfera del deseo.

Si un ser humano alcanza un nivel específico de absorción meditativa y lo mantiene durante el resto de su vida, crea el *karma* para nacer en ese reino después de la muerte. Por ejemplo, un meditador que ha alcanzado la esfera de la conciencia llamada la *base de la nada* del reino inmaterial, crea el *kamma* para nacer en el reino de la base de la nada después de la muerte.

TRADICIÓN PALI

La tradición de comentarios palis formalizada en el *Visuddhimagga* reconoce cuarenta objetos de meditación con los que se puede cultivar la serenidad. Habitualmente, el maestro de meditación prescribe uno de los siguientes objetos para el discípulo, dependiendo del temperamento de este:

- Los diez *kasiṇa* (totalidades): tierra, agua, fuego, aire, azul, amarillo, rojo, blanco, espacio limitado y luz.
- Los diez objetos repugnantes (*asubha*): cadáveres en diversos estados de descomposición.
- Los diez recuerdos (*anussati, anusmṛti*): atención al Buddha, al Dhamma, al Saṅgha, a la conducta ética, a la generosidad, a las deidades (las cualidades divinas de los seres celestiales), a la muerte, a las partes del cuerpo, a la respiración y al *nibbāna*.
- Las cuatro moradas divinas (*brahmavihāra*) o cuatro incommensurables (*appamañña, apramāṇa*): amor (*mettā, maitrī*), compasión (*karuṇā*), alegría (*muditā*) y ecuanimidad (*upekkhā, upekṣā*).
- Los objetos de meditación de los cuatro estados inmateriales, en orden ascendente: las bases del espacio infinito, la conciencia infinita, la nada y ni-discriminación-ni-no-discriminación.
- La discriminación única (*ekasaññā*): que discierne lo repulsivo de la comida.
- El análisis único (*dhātuvavatṭhāna*): que define los cuatro elementos.

No todos los objetos de meditación incluidos entre esos cuarenta son exclusivos del budismo. Los *kasiṇa* y los cuatro objetos del estado inmaterial son utilizados también por meditadores de otras creencias. Meditar sobre la atención al cuerpo y la respiración, la discriminación de lo repulsivo de la comida, y el análisis de los cuatro elementos procura solo la contemplación de acceso (*upacāra samādhi*). Todos los demás procuran la absorción plena (*appanā samādhi*), es decir, los *jhāna*. Cualquiera de los *kasiṇa* es una condición para cultivar los cinco primeros superconocimientos.



Monjes theravāda pidiendo limosna, Tailandia

Las personas de ciertos temperamentos se ajustan mejor a objetos particulares. Alguien con un apego fuerte se puede centrar en los diez objetos repugnantes y las partes del cuerpo; otra persona que sufre de ira podrá utilizar una de las cuatro moradas divinas o cuatro *kasiṇa* de color. Una mente que se dispersa fácilmente meditará en la respiración. Alguien inclinado a la fe encontrará fascinantes los seis primeros recuerdos. El inteligente se puede centrar en la muerte, el *nibbāna*, el análisis de los cuatro elementos y lo repulsivo de la comida. Los *kasiṇa* restantes y los cuatro objetos del estado inmaterial pueden ser usados por todo el mundo.

Antes de ir a un lugar tranquilo para practicar, piensa que entregas tu vida al Buddha. Hacer esto fortalece la mente. También son importantes una buena motivación y una determinación fuerte para afrontar las aflicciones y trabajar con ellas. Pide a tu maestro un objeto para la meditación y recibe instrucciones sobre cómo utilizarlo para desarrollar el *samādhi*.

Al principio de una sesión de meditación, revisa las desventajas que implican los deseos sensuales y cultiva el deseo de estar libre de ellos. Recuerda las cualidades de las Tres Joyas, siéntete alegre porque estás entrando en el sendero de la renuncia que han seguido todos los *ariyas* y confía en que conseguirás la bienaventuranza del *nibbāna*.

En el proceso de desarrollo del *samādhi* se cultivan tres signos: el signo del trabajo preliminar (*parikamma nimitta*), el signo aprendido o adquirido (*uggaha nimitta*), y el signo complementario (*paṭibhāga nimitta*). Usando el ejemplo de un *kasiṇa* de tierra, un meditador hace el disco *kasiṇa*: un disco redondo de arcilla limpia de unos cuatro dedos de ancho que se

coloca en una tabla delante del meditador. Con los ojos abiertos, lo mira, pensando «tierra, tierra». Cuando la imagen de la tierra está firme en la mente, abre los ojos y continúa centrándose en «tierra, tierra». El objeto real de meditación es ahora la imagen de la tierra, que es un objeto de la conciencia mental, no de la conciencia visual. Este es el *signo del trabajo preliminar*. Si la imagen se va apagando, el meditante abre los ojos y mira el *kasiṇa* de tierra para refrescar la visualización y baja de nuevo los ojos y medita en la imagen de la tierra que aparece en su conciencia mental. De esta manera, «desarrolla este signo», formando la imagen en su mente a veces con los ojos abiertos y a veces con los ojos cerrados. En esta etapa inicial de la práctica, su concentración se denomina *concentración preliminar* (*parikamma samādhi*), y la mayor parte de su esfuerzo se dirige a ser consciente del objeto, advirtiendo cuando surge una distracción u otro obstáculo, aplicando el antídoto y llevando de nuevo a la mente al objeto de meditación.

Continúa desarrollando el signo de trabajo preliminar hasta que surge el *signo del aprendizaje*. Este objeto más sutil reemplaza al signo del trabajo preliminar y surge cuando el meditador ve la imagen mental con la misma claridad con los ojos cerrados que cuando mira el *kasiṇa*. Ahora deja de mirar el *kasiṇa* exterior y se centra exclusivamente en el objeto mental, el signo del aprendizaje. No obstante, si su aprehensión del signo del aprendizaje se desvanece, mira de nuevo el *kasiṇa* físico de tierra con sus ojos. En este punto, es importante el compromiso ordinario (*vitakka*) para establecer una familiaridad con el signo del aprendizaje.

A medida que se va meditando, se suprimen gradualmente los cinco obstáculos (véase más abajo) por los cinco factores de absorción (*jhānaṅga*). Aquí, «supresión» significa la no-aparición de los obstáculos manifiestos. La supresión de los cinco obstáculos lleva a una mayor claridad y capacidad para discernir el funcionamiento de la mente. Mente y cuerpo están cómodos; la mente es virtuosa y se siente placer o ecuanimidad.

No afectada por las aflicciones manifiestas y los cinco obstáculos, la mente se vuelve más concentrada. Surgen los *signos complementarios* y se alcanza la concentración de acceso. Aunque en el signo del aprendizaje se ven las imperfecciones, el signo complementario es más brillante y más purificado. Luminoso, hermoso y vívido, no tiene ni color ni forma físicos y es solo un objeto de la conciencia mental. Carece de las tres características de la impermanencia, etc. Estabilizar el signo complementario es difícil, por eso el meditador debe guardarlo cuidadosamente y continuar la práctica para alcanzar la absorción plena.

La *serenidad* empieza con el estado de la concentración de acceso anterior al primer *jhāna*. Mientras que la concentración de acceso, también llamada etapa del *abandono de la supresión* (*vikkhambhana-pahāna*), está marcada por la supresión de los cinco obstáculos, el primer *jhāna* es *absorción plena* y viene marcado por el desarrollo pleno y estable de los cinco factores de absorción. Aunque los factores de absorción están presentes en la concentración de acceso, no son firmes, y un meditante puede perder fácilmente la concentración de acceso. Pero en el *jhāna* pleno, los factores de absorción son estables y fuertes, y se produce un cambio en la esfera de la conciencia. La mente en absorción plena no percibe objetos sensoriales, sino que funciona como una esfera material de conciencia. En este momento, la persona está en meditación sentada.

Muchos maestros de meditación proponen usar la respiración como objeto de la meditación porque concentrarse en ella ralentiza los procesos del pensamiento y despeja la mente de

pensamientos dispersos. En este caso, se empieza observando la sensación física de la respiración en la nariz y el labio superior, cuando entra y sale. El signo de aprendizaje es una imagen surgida de esta sensación física. Cuando surge, el meditador dirige su atención al *nimitta* —una esfera luminosa coloreada o una luz radiante— y eso se convierte en su objeto de meditación.

LOS CINCO OBSTÁCULOS Y LOS CINCO FACTORES DE ABSORCIÓN

Tratados tanto en la tradición pali como en la tradición sánscrita, los cinco obstáculos principales (*nīsvāraṇa*) y sus antídotos tienen que ser manejados con habilidad y esfuerzo desde el principio.

El *deseo sensual* (*kāmacchanda*) produce anhelo y apego. Aunque la experiencia del placer sensual en sí misma no es «mala», el apego a él desvía nuestra mente de la práctica espiritual. Recordar la impermanencia y la naturaleza insatisfactoria del placer sensual ayuda a calmar la mente. El deseo sexual es el deseo más fuerte que tenemos los seres humanos y puede distraer demasiado. Analizar mentalmente las partes del cuerpo y ver su falta de atractivo es un método efectivo para contrarrestarlo.

Puede surgir *malevolencia o rencor* (*vyāpāda*) hacia una persona, dolor físico o mental, soledad, ciertas ideas, sonidos, pensamientos, etc. La meditación sobre el amor o la fortaleza es el antídoto.

El *embotamiento y la somnolencia* (*thīnamiddha, styānamiddha*) se manifiestan física y mentalmente. El *embotamiento* es pesadez de la mente. La mente carece de energía, es presa del tedio o está envuelta en una especie de niebla. La *somnolencia* no está relacionada con la falta de sueño o con estar físicamente cansado. Pensar en las cualidades de las Tres Joyas, en lo valioso de nuestra vida humana, en la oportunidad de cultivar maravillosas cualidades espirituales, etc., vigoriza la mente. Imaginar la brillante luz del sol llenándonos y disipando la oscuridad mental es también de utilidad.

El *desasosiego* (*excitación*) y los *remordimientos* (*uddhaccakukkucca, uddhatyakaukṛtya*) introducen la mente en el pasado o en el futuro. El *desasosiego* es un estado de agitación mental que incluye ansiedad, miedo, aprensión y preocupación. El *remordimiento* es la emoción incómoda de que hicimos algo que no deberíamos haber hecho o de que no hicimos algo que deberíamos haber hecho. Centrarse en la respiración o en cualquier otro objeto que suavice y pacifique la mente es eficaz para calmar el desasosiego y la preocupación. También es útil llevar de nuevo la mente al presente: nos sentamos en un lugar seguro, cultivando la virtud y centrándonos en nuestro objeto de meditación.

La duda (*vicikicchā, vicikitsā*) implica dudar de nuestras capacidades, de las enseñanzas o de la posibilidad de realizar nuestros objetivos espirituales. Después de identificar un estado mental como duda engañosa, hay que llevar la mente al objeto de meditación. La duda engañosa difiere de la mente virtuosa que es curiosa y quiere aprender. Cuando tenemos dudas porque no entendemos bien un tema, deberíamos ir a un maestro a pedirle aclaración.

El Buddha enseñó cinco métodos para adiestrar la mente cuando pierde su objeto de meditación (MN 20). Cuando un obstáculo no es tan fuerte, basta simplemente con volver a

dirigir la mente al objeto de meditación. Pero cuando eso no funciona, debemos dejar temporalmente el objeto de meditación y reflexionar sobre otro tema para contrarrestar activamente el obstáculo y volver a llevar la mente a una perspectiva equilibrada. Los antídotos que se deben aplicar de forma sucesiva son: 1) Prestar atención a otro objeto que sea virtuoso. Contemplar lo contrario del pensamiento o emoción que han provocado la distracción. 2) Examinar el peligro y los inconvenientes de esos pensamientos. 3) No prestar atención a esos pensamientos y hacer alguna otra cosa. 4) Centrar la atención en calmar los pensamientos; por ejemplo, preguntarse: «¿Cuáles son los factores que conducen a este pensamiento o emoción que se introduce en mi mente?». Se debe observar el flujo de los pensamientos desde un punto de vista distanciado hasta que gradualmente se calmen. 5) Anular un estado mental no virtuoso con uno virtuoso.

Mediante el empleo de estas fuerzas contrarias de manera constante y apropiada, los obstáculos disminuyen y podemos volver a nuestro objeto de meditación. Con el paso del tiempo, la mente se aquietará, centrada en un solo punto y concentrada.

Los cinco factores de absorción se cultivan en el proceso de lograr la serenidad. Su desarrollo pleno marca la entrada en el primer *jhāna*. *El compromiso ordinario* (*vitakka, vitarka*) dirige repetidamente y aplica la mente al objeto de meditación, que en este punto es el signo complementario. *El compromiso refinado* (*vicara*) es la conciencia sostenida en el objeto de meditación. Examina y conoce el objeto, manteniéndolo en la mente. El compromiso ordinario se compara con tocar una campana y el compromiso refinado con la resonancia del sonido.

El arroamiento (*pīti, prīti*) es el deleite y la satisfacción debidos al hecho de estar interesados en el objeto. Surge cuando la mente se calma y queda pacificada gracias al compromiso ordinario y al compromiso refinado y a la luminosidad de cuerpo y mente. *La dicha* (*sukha*) es el sentimiento agradable, alegre, feliz, que acompaña a la concentración debido a la profundidad de la quietud de la mente. Arroamiento y dicha surgen sucesivamente después de que los compromisos ordinario y refinado se hacen más refinados y se profundiza la concentración. El arroamiento se impregna de exuberancia y regocijo, y es tosco comparado con la dicha, que es tranquila y satisfecha.

La concentración en un único punto (*ekaggata, ekagrata*) unifica la mente y los factores mentales acompañantes sobre el objeto. Es una quietud que permite a la mente permanecer de manera relajada en el objeto de meditación.

Cuando el meditador se aproxima a *jhāna*, el fortalecimiento de los cinco factores se produce de forma secuencial. Cuando los cinco factores están presentes y actúan juntos para sumergir a la mente en el objeto, de manera que se absorba completamente en él, se alcanza el primer *jhāna*.

Estos cinco factores tienen que ser cultivados con paciencia. No podemos alcanzar por nosotros mismos la concentración de acceso ni ir desde la concentración de acceso a la concentración plena. Si cultivamos los factores con un esfuerzo constante y relajado, cuando estén maduros y fuertes la mente entrará en la absorción plena por sí misma.

Una mente con concentración plena es como una habitación en la que solo hay una silla. Cuando la silla está ocupada, el huésped que entra en la habitación se va inmediatamente porque

no hay ningún lugar donde sentarse. De manera similar, cuando el *samādhi* está centrado en un solo punto en el objeto de meditación, no pueden permanecer otros pensamientos en la mente.

La concentración no elimina por completo los obstáculos y las aflicciones: simplemente suprime sus formas manifiestas. Solo la sabiduría desarrollada por la serenidad unificada y el discernimiento pueden erradicarlos por completo.

LOS CUATRO JHĀNA

Un meditador del reino humano puede alcanzar las cuatro absorciones materiales y las cuatro absorciones inmateriales. En cada estado sucesivo de absorción se ahonda en la concentración. Sin embargo, las absorciones inmateriales no son útiles para cultivar la sabiduría, porque la mente está demasiado absorta.

En los *sutta* palis, el Buddha describe la concentración recta en relación con los cuatro *jhāna*, que se distinguen por sus factores componentes. Aunque la presentación en los *sutta* y el análisis del Abhidhamma pueden diferir superficialmente, llegan al mismo punto. El cuadro de la página anterior muestra ambas representaciones.

PROGRESIÓN A TRAVÉS DE LOS CUATRO JHĀNA

<i>Jhāna</i>	<i>Análisis Abhidhamma</i>	<i>Exposición Sutta</i>
Primero	<i>Presente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Compromiso ordinario 2. Compromiso refinado 3. Arrobamiento 4. Dicha 5. Concentración en un punto 	<i>Ausente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Placeres sensuales 2. Estados mentales no virtuosos <i>Presente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Compromiso ordinario 2. Compromiso refinado 3. Arrobamiento 4. Dicha nacida de la separación (de los cinco obstáculos)
Segundo	<i>Presente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Arrobamiento 2. Dicha 3. Concentración en un punto 	<i>Ausente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Compromiso ordinario 2. Compromiso refinado <i>Presente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Sosiego interior 2. Concentración mental en un punto 3. Arrobamiento 4. Dicha nacida de la concentración
Tercero	<i>Presente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Dicha 2. Concentración en un punto 	<i>Ausente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Arrobamiento <i>Presente:</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ecuanimidad 2. Atención 3. Conciencia introspectiva 4. Dicha física
		<i>Ausente:</i>

Cuarto	<p><i>Presente:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sensación de neutralidad 2. Concentración en un punto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dicha y dolor físicos 2. Alegría y pesar <p><i>Presente:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sensación de neutralidad 2. Pureza de la atención 3. Ecuanimidad 4. Mente que está purificada, brillante, sin impurezas, libre de imperfección, maleable, manejable, firme e imperturbable

La concentración *jhāna* es nítida, centrada, y está libre de tensión. Se llega a ella mediante un esfuerzo equilibrado que es firme pero no tenso. La mente está totalmente retirada de los objetos de los sentidos, aunque exista alguna diferencia de opinión sobre si hay reconocimiento del sonido. Pero aunque lo haya, eso no perturba la mente. La mente está apartada de los estados no virtuosos y los cinco obstáculos han sido suprimidos.

Algunas personas creen equivocadamente que el budismo nos exige renunciar al placer. Vemos aquí que eso no es cierto. Cultivamos activamente el arroabamiento y la dicha que impregna el cuerpo entero en el primer *jhāna* (MN 39:15). Arroabamiento y dicha ayudan a detener la obsesión de la mente con el placer sensual, interrumpiendo así la creación del *karma* destructivo implícito en procurarse y conservar los objetos de los sentidos.

Así como es necesaria la estabilidad en la concentración de acceso antes de alcanzar el primer *jhāna*, es necesario dominar el primer *jhāna* antes de continuar al segundo, y así sucesivamente. Esto supone perfeccionar nuestra habilidad en el *jhāna* inferior de manera que podamos entrar, permanecer y salir de él sin dificultad. Podemos permanecer en ese *jhāna* tanto como queramos, y cuando salimos la mente está clara, sin confusión acerca de dónde estamos o qué sucede a nuestro alrededor. Después de salir del *jhāna*, podemos reexaminar la experiencia, observando el proceso por el que hemos entrado, habitado y salido, y analizarlo claramente conociendo cada factor de absorción que estaba presente en él.

Los meditadores deben desarrollar varias herramientas meditativas en un *jhāna* antes de pasar al siguiente (SN 34): conocer los factores de absorción que tiene el *jhāna*; entrar fácilmente en él; mantener firme la mente en él; ser capaz de salir de él en el momento que hayamos determinado antes de entrar; relajar la mente y hacerla flexible; conocer y estar cómodo con el objeto; saber si un signo o una de las tres características es el objeto;¹ decidir la elevación de la mente al *jhāna* siguiente o superior; actuar con cuidado para entrar en el *jhāna*; mantener continuidad en la práctica; y satisfacer las cualidades necesarias y beneficiosas para la concentración.

Cuando desarrollamos estas habilidades y nos familiarizamos con el primer *jhāna*, empezamos a considerar que, aunque el primer *jhāna* es maravilloso y decididamente mejor que los placeres del reino del deseo, también tiene algunos defectos. No está muy alejado de la mente del reino del deseo, con sus cinco obstáculos e impurezas manifiestas, y el compromiso ordinario y el refinado son ambos factores comparativamente toscos. Recordamos que el Buddha hablaba de otra absorción meditativa aún más excelente y pacífica en la que el compromiso ordinario y el compromiso refinado están ausentes. Habiendo reflexionado concienzudamente en los defectos del primer *jhāna* y en los beneficios del segundo, tomamos la

determinación de alcanzar el segundo *jhāna*. Según los comentarios pali, este análisis se produce después de que hemos dejado el primer *jhāna* y hemos vuelto a la conciencia normal, porque no hay ningún pensamiento ni deliberación mientras estamos absortos en los *jhāna*.

En los momentos de descanso, recibimos los cuatro requisitos —comida, refugio, ropa y medicinas— con el recto medio de vida, alternando la meditación al caminar con la meditación sentada, y dormimos con moderación en la parte central de la noche. Luego, durante las sesiones de meditación, después de centrarnos de nuevo en el objeto de meditación y fortalecer nuestra facultad de concentración, entramos en la concentración de acceso y vamos directamente al segundo *jhāna* sin pasar por el primero.

Para alcanzar el primer *jhāna* fueron necesarios el compromiso ordinario y el compromiso refinado para dirigir la mente al objeto de meditación y mantenerla allí. Ahora, otros factores realizan esas funciones, así que esos dos factores quedan al margen. Debido a ello, la quietud interior y la claridad de la mente se hacen más prominentes. El arrobamiento y la dicha siguen presentes, y la unificación de la mente focalizada en un punto es más fuerte, así que la profundidad de la concentración aumenta. Mientras que anteriormente el arrobamiento y la dicha surgían debido a la separación de los cinco obstáculos, ahora están presentes debido al poder del propio *samādhi*.

Como antes, nos familiarizamos con este *jhāna*, desarrollando las capacidades anteriormente mencionadas. Aunque al principio experimentamos el segundo *jhāna* como muy superior al primero, después de algún tiempo reparamos en sus limitaciones: cuando la concentración se profundiza, el arrobamiento estimula la mente. Conscientes de un nivel más profundo de concentración, decidimos alcanzarlo. Con la intención de abandonar el arrobamiento, renovamos nuestra práctica con el objeto de meditación, fortaleciendo la facultad de concentración hasta que el arrobamiento se apacigua. Cuando lo hace, aparece el tercer *jhāna*. Siguen presentes la dicha y la concentración en un punto. La atención, la conciencia introspectiva y la ecuanimidad llegan ahora a su punto más alto. Nuestro cuerpo está dichoso y tenemos una sensación placentera. Libres de arrobamiento, la dicha empapa e impregna todo nuestro cuerpo. Cultivando la destreza en los diversos aspectos del tercer *jhāna*, desarrollamos la capacidad de controlarlo.

Después de dominar el tercer *jhāna*, vemos que también es imperfecto, porque el sentimiento de dicha es comparativamente ordinario o tosco y puede surgir un apego sutil a él. Una sensación de neutralidad sería el mejor apoyo para la ecuanimidad. Sabiendo que existe un estado superior de concentración, decidimos alcanzar el cuarto *jhāna* y practicar para liberarnos de la dicha. Cuando nuestras facultades son lo bastante fuertes, la dicha se desvanece, y entramos en el cuarto *jhāna*. Placer y dolor desaparecen, y la ecuanimidad, que es mucho más tranquila que la dicha, pasa al primer plano. La firmeza de la ecuanimidad purifica completamente la atención, y la unificación en un punto de la mente es fuerte. Ahora el meditador «se sienta impregnando este cuerpo con una mente pura y brillante, de manera que no hay ninguna parte de su cuerpo no impregnada por la mente pura y brillante» (MN 39:18). Esta mente radiante mora en la ecuanimidad, no perturbada ni siquiera por la dicha.

Los *jhāna* son niveles superiores de la mente mundana; son más centrados, flexibles, y tienen mayor capacidad para percibir claramente que los estados confusos y oscurecidos del reino del

deseo. Las personas que han alcanzado cualquiera de los cuatro *jhāna* ven el placer sensual como algo carente de interés y aburrido. Prefieren con mucho participar en la meditación de los *jhāna*, donde pueden permanecer durante días y emerger descansados y vigorizados, a diferencia de las personas que se van de vacaciones y vuelven agotadas.

Algunos maestros de meditación animan a sus discípulos a usar el discernimiento para analizar los estados *jhāna* después de salir de ellos. Examinando de esta manera los estados del *samādhi*, los practicantes ven que incluso esos estados dichosos están compuestos de varios factores, surgidos en virtud de causas y condiciones, ven que son impermanentes, impersonales y que no deberían aferrarse a ellos. Ese análisis impide a los meditadores ansiar y anhelar estas experiencias meditativas por sí mismas. Les impide también generar la visión errónea de que esos estados son un sí-mismo o un encuentro con un ser supremo. Además, ese análisis impide que aparezca la tentación de la vanidad. En lugar de eso, ven una vez más que todo carece de sí mismo.



*Monjes coreanos meditando durante un retiro de invierno
de tres meses de duración*

LAS CUATRO ABSORCIONES INMATERIALES

Más allá de los cuatro *jhāna* están los estados inmateriales, estados más profundos de concentración en los que la paz mental permanece imperturbada. Mientras que avanzar de un *jhāna* al siguiente supone refinar la mente mediante el abandono sucesivo de los factores mentales ordinarios, progresar secuencialmente a través de los cuatro estados inmateriales supone refinar el objeto de meditación. Tomando su nombre de sus objetos de meditación, los cuatro estados inmateriales son llamados base del espacio infinito (*ākāśānañcāyatana*, *ākāśānāntyāyatana*), base de la conciencia infinita (*viññānañcāyatana*, *vijñānānantyāyatana*),

base de la nada (*ākiñcaññāyatana*, *ākiñcanyāyatana*), y base de la ni-discriminación-ni-no-discriminación (*n’evasaññānāsaññāyatana*, *naivasaññānāsaññāyatana*). Este último estado se denomina también la *cima del samsāra*, debido a que es el estado mental más refinado dentro del *samsāra*.

Para entrar en las absorciones inmateriales nos centramos en una esfera luminosa de luz radiante —azul, por ejemplo— que es el signo complementario de nuestra meditación jhánica, y lo expandimos hasta que es tan vasto como el espacio. Indiviso, de una pieza e impregnando todo el espacio, el azul es lo único en nuestro campo de conciencia. Nos absorbemos en esa inmensidad de lo azul con la mente del cuarto *jhāna*. Para entrar en la absorción del espacio infinito consideramos que, aunque el cuarto *jhāna* está lleno de paz, es no obstante defectuoso porque su objeto es una forma, y una absorción meditativa sin forma sería superior y habría en ella más paz. Decidimos alcanzar la base del espacio infinito y, decidiendo «que esta forma desaparezca», eliminamos mentalmente el azul que impregna todo el espacio. Cuando nuestra mente está correctamente preparada, la luz azul desaparece, y todo lo que queda como objeto de la conciencia es el espacio infinito donde antes estaba la luz brillante. La mente ahora se sumerge en esa extensión infinita de espacio, sin percepción de ningún signo en absoluto. De este modo, entramos y moramos en la base del espacio infinito, la primera absorción inmaterial.

Cuando nos acostumbramos al espacio infinito, consideramos que la conciencia es consciente del espacio infinito; es como si la conciencia impregnara ese espacio infinito. Cambiando nuestra atención desde el espacio infinito al infinito de la conciencia que la impregna, tomamos la determinación de alcanzar la absorción en la conciencia infinita. Por medio de esta determinación y de la práctica repetida, la percepción del espacio desaparece y ya solo hay conciencia extendiéndose infinitamente. Entramos en el segundo estado inmaterial.

Cuando dominamos la absorción en la conciencia infinita, consideramos que carece de obstrucción e impedimento. Ahora nos centramos en la naturaleza inobstaculizada de la conciencia infinita hasta que la conciencia de la conciencia desaparece y queda tan solo la conciencia de la nada. Centrándonos en la inexistencia de la conciencia del espacio infinito, entramos en la absorción sobre la base de la nada.

Después de familiarizarnos con ello, volvemos nuestra atención a la conciencia que es consciente de la nada. Esa conciencia es muy sutil, y cuando nos centramos en ella entramos en el cuarto estado inmaterial que tiene como su objeto la conciencia que es consciente de la nada. Esta absorción es también tan sutil y refinada que, cuando estamos en ella, no podemos decir si la discriminación está presente o no. Ni-discriminación-ni-no-discriminación es el objeto de esa absorción.

Los seres nacidos en los reinos inmateriales, al haber alcanzado estos estados de absorción meditativa cuando eran seres humanos, permanecen en esos estados de *samādhi* durante eones. Cuando el *kamma* para morar en ellos se agota, esos seres renacen en otros reinos samsáricos. Cuando el Buddha era todavía *bodhisattva*, se preparó con dos maestros de meditación y dominó la absorción en ni-discriminación-ni-no-discriminación. Comprendió que su mente no estaba todavía completamente libre de impurezas y se apartó respetuosamente. Bajo el árbol *bodhi*, perfeccionó la sabiduría y el discernimiento y alcanzó el despertar pleno.

LAS OCHO LIBERACIONES MEDITATIVAS

El Buddha habló de ocho liberaciones meditativas (*vimokkha, vimokṣa*), estados profundos de concentración que procuran la liberación temporal de las impurezas (MN 77:22); los cuatro *jhāna* usan: 1) una forma interna, interpretada por el comentario como un color en el propio cuerpo; 2) una forma externa, interpretada como un *kasiṇa* coloreado o un color en otro cuerpo; 3) «el hermoso», interpretado como un *kasina* puro, de bellos colores, o los cuatro *brahmavihāra*; 4-7) las cuatro absorciones inmateriales, y 8) la cesación de la discriminación y el sentimiento (*saññāvedayitanirodha, saṃjñaveditanirodha*), también denominada el logro de la cesación (*nirodhasamāpatti*). El último, la suspensión temporal de toda actividad manifiesta de las seis conciencias, requiere concentración y discernimiento. A diferencia de las siete primeras liberaciones meditativas, que pueden ser alcanzadas por seres ordinarios, esta solo puede ser alcanzada por los-que-no-regresan y los *arahants* que han dominado los cuatro *jhāna* y las cuatro absorciones inmateriales.

El *Abhisamayālaṃkāra* de Maitreya, en la tradición sánscrita, también explica las ocho liberaciones meditativas y las define como «conocedores elevados, no contaminados por las aflicciones de su propio nivel». Las tres primeras son denominadas los «tres senderos de emanación», porque, al abandonar el apego a las formas, los *bodhisattvas* eliminan los obstáculos emanando muchas formas que satisfacen las necesidades de los seres sensibles. En este estado: 1) emanan muchas formas mientras sus cuerpos permanecen visibles a los otros; 2) emanan muchas formas mientras sus cuerpos no son visibles a los otros; y 3) contrarrestan su gusto y su aversión emanando formas hermosas y no atractivas respectivamente. Los *bodhisattvas* practican las ocho liberaciones meditativas y las nueve absorciones meditativas en beneficio de los otros.

LOS SUPERCONOCIMIENTOS

Aunque el objetivo más importante de las enseñanzas del Buddha es acabar con el renacimiento bajo la influencia de la ignorancia y el *kamma* y alcanzar el *nibbāna*, los *sutta* ensalzan también otras realizaciones espirituales. Una es el dominio sobre las dimensiones de la mente, los *jhāna* y las cuatro absorciones inmateriales que son ensalzadas por su paz y su tranquilidad. Otra es el dominio sobre los fenómenos naturales y externos, logrado al actualizar los cinco primeros superconocimientos (*abhiññā, abhijñā*). Consecuencia del *saṃādhi*, estos proporcionan a los meditadores poderes físicos y mentales supranormales, permitiéndoles llevar a cabo hazañas que no se pueden explicar por los medios científicos a nuestra disposición. Aunque algunos no budistas los ven como el objetivo del sendero, el Buddha subrayó que solo el *nibbāna* es liberación real de *dukkha*. Por consiguiente, cuando se cultivan los superconocimientos, es esencial tener una buena motivación y cuidar de no caer presas de la vanidad y el apego. Es esencial usar compasivamente estos poderes para beneficiar a otros y difundir las enseñanzas del Buddha. Los superconocimientos son:

1) *Poderes supranormales (iddhi, ᶻddhi)* que se cultivan basándose en la concentración poderosa del cuarto *jhāna* y que nos permiten desafiar las leyes científicas ordinarias, proporcionando poder sobre la naturaleza. Con ellos, podemos convertir nuestro cuerpo en muchos cuerpos y luego absorberlos de nuevo en un único cuerpo. Podemos volvernos invisibles, apareciendo y desapareciendo a voluntad, atravesar paredes y montañas con facilidad, hundirnos bajo la tierra, caminar sobre el agua y volar por el espacio.

El capítulo 12 del *Visuddhimagga* describe el riguroso entrenamiento necesario para hacer todo esto, alcanzando cada *jhāna* mediante el uso de varios *kasiṇa*, avanzando a través de las ocho absorciones en orden progresivo y en orden inverso, alternando varias absorciones, entrando y saliendo de las absorciones muy rápidamente, etc. Con este extraordinario poder mental, dirigimos luego nuestra mente al ejercicio de los poderes supranormales. Mediante la fuerza de la intención, y basados en esta agudeza y agilidad profundas del *samādhi*, logramos los poderes supranormales anteriormente descritos.

2) *Oído divino*, o clariaudiencia, es la capacidad de oír sonidos del reino humano, de los reinos celestiales y de otros reinos y direcciones en que habiten seres sensibles. Podemos oír estos sonidos remotos tan claramente como si fueran cercanos.

3) *Comprender la mente de los otros* es la capacidad de conocer los estados mentales de otras personas. Conocemos las mentes afectadas y no afectadas por el apego, la ira y la confusión; las mentes elevadas y las no elevadas, las concentradas y las no concentradas, las liberadas y las no liberadas. Se conocen otros estados mentales tan claramente como si viéramos una mancha en nuestro rostro reflejada en un espejo limpio y brillante.

4) *El recuerdo de las vidas pasadas* es la capacidad de conocer los detalles particulares de nuestras propias vidas durante eones en el pasado.

5) Con el *ojo divino* podemos ver a los seres muriendo y reapareciendo en su vida siguiente según su *kamma*. Sabemos qué acciones de los seres sensibles provocaron el renacimiento en los reinos particulares y podemos ver acontecimientos de lugares lejanos y de otras dimensiones del universo. Los maestros del Dhamma que poseen esta facultad pueden usarla para conocer el *kamma* de los seres sensibles, y saben así a quién podrán beneficiar y qué seres están maduros para entrar en el sendero del Dhamma. Entonces, con los poderes supranormales, irán a esos lugares a instruirlos.

6) A diferencia de otros superconocimientos, *conocer la destrucción de todos los contaminantes* no requiere todo el poder del *samādhi* como requisito previo. Podemos alcanzarlo sobre la base de cualquiera de los cuatro *jhāna* o, según el comentario, con la concentración de acceso. Este superconocimiento realiza la «liberación de la liberación mental mediante la sabiduría» (*cetovimuttipaññāvimutti*, *cittavimuktiprajñāvimukti*), el *nibbāna*, que está totalmente libre de todas las impurezas.

Aunque el Buddha enseñó los tres logros espirituales del *nibbāna*, las absorciones meditativas y los superconocimientos, no esperaba que todos sus discípulos realizaran los dos últimos. Sabía que sus seguidores tenían diferentes aptitudes e intereses. Alguien que alcanza el *nibbāna* pero no las otras dos capacidades es un «liberado por la sabiduría» (*paññāvimutta*, *prajñāvimukta*). Esta persona puede alcanzar *jhāna* o puede alcanzar la liberación sin *jhāna*, desarrollando sabiduría y erradicando las impurezas sobre la base de la concentración de acceso. Aquellos que

alcanzan el *nibbāna* así como las diversas absorciones meditativas tienen dominio de un amplio abanico de estados mentales y son denominados «liberados en ambos caminos» (*ubhatobhāgavimutta, ubhayatobhāgavimukta*). Los *śrāvakas* que alcanzan el *nibbāna* así como el dominio sobre los estados mentales y los superconocimientos que de ellos se siguen son llamados «*arahants* que tienen los seis superconocimientos» (*chalabhiñña arahant, ṣadabhijñā arhat*). En los países *theravāda*, encontramos actualmente a estos tres tipos de personas.

He oído hablar de una mujer laica india llamada Dipa Ma que fue célebre como entrada-en-la-corriente; murió hace más o menos veinte años. A petición de su maestro de meditación, dominó las ocho absorciones meditativas y los cinco superconocimientos. Decidía sentarse en una absorción particular durante un período determinado de tiempo y salir de ella exactamente pasado ese tiempo. Su maestro atestiguaba sus poderes: un día la vio desde su ventana flotando en el cielo por encima de las copas de los árboles; en otra ocasión la vio hundirse en el suelo y salir de él. Un día, su maestro y un profesor acordaron que alguien estuviese con ella en un lugar, pero ella llegó para ver al profesor, a quince kilómetros de distancia, en ese mismo momento. Hay muchas historias de este tipo sobre ella, sin embargo, siempre siguió siendo una practicante humilde y sincera del Dharma. Murió de una manera interesante: se inclinó ante el Buddha y murió antes de poder enderezarse.

Los cinco primeros superconocimientos son los poderes mundanos logrados a través del cuarto *jhāna*: el conocimiento de la destrucción de todos los contaminantes es supramundano. Aunque los no budistas pueden realizar los cinco primeros, solo los budistas desarrollarán el discernimiento y la sabiduría necesarios para alcanzar el sexto, la liberación del *arahant*. Los tres últimos superconocimientos —recuerdo de las vidas pasadas, conocimiento de la muerte y el renacimiento de los seres según su *kamma* y destrucción de los contaminantes— son los *tres conocimientos superiores* que el Buddha alcanzó bajo el árbol *bodhi*.

A veces se incluyen otros dos poderes —conocimiento del discernimiento y cuerpo creado por la mente— al principio de la lista de superconocimientos, alcanzando un total de ocho. *El conocimiento del discernimiento* (*vipassanā jñāna, vipaśyāna jñāna*) conoce «este cuerpo mío, hecho de forma material que consta de los cuatro grandes elementos, procreado por una madre y un padre, y fortalecido por el arroz hervido y la papilla, está sometido a la impermanencia [...] y esta conciencia mía está sostenida por él y unida a él» (MN 77:29).

Debido a la capacidad del *jhāna*, podemos generar un *cuerpo creado por la mente* (*manomayakāya*), un cuerpo físico con miembros y fuentes de los sentidos que es una réplica exacta de nuestro propio cuerpo. Una vez que el cuerpo creado por la mente es extraído del cuerpo físico —como una caña es extraída de una vaina— lo controlamos mentalmente porque no tiene mente propia, aunque a otros les parezca un cuerpo normal movido por su propia conciencia. El cuerpo creado por la mente puede viajar a lugares distantes mientras nosotros permanecemos en el monasterio. Puede aparecer para enseñar el Dharma en otro lugar, y cuando ha servido para su propósito, lo volvemos a absorber en nuestro propio cuerpo.

Según la tradición sánscrita, es esencial cultivar los cinco primeros superconocimientos para que los *bodhisattvas* sean de gran beneficio para los seres sensibles y para acumular el gran mérito necesario para alcanzar el despertar pleno. Los *bodhisattvas* van a las tierras puras, donde

escuchan las enseñanzas del Dharma directamente del Buddha, y crean un mérito enorme al emanar ofrendas abundantes y magníficas para los seres santos que se encuentran allí.

Por medio de la clariaudiencia, los *bodhisattvas* escuchan las enseñanzas impartidas en otros lugares. Al comprender todas las lenguas, oyen una amplia gama de enseñanzas y pueden hablar a los discípulos en su propia lengua. A través del conocimiento de la mente de otros, los *bodhisattvas* conocen directamente los intereses y las disposiciones de los demás, así como sus modelos emocionales y sus pensamientos habituales, de modo que pueden enseñarles de forma eficaz. Al conocer sus vidas pasadas, los *bodhisattvas* pueden buscar los mentores espirituales, las prácticas del Dharma y los amigos espirituales que conocieron en vidas pasadas, lo que les permite progresar con rapidez en el sendero.

El ojo divino permite a los *bodhisattvas* conocer las tendencias kármicas de los otros y su receptividad al Dharma, y de esta forma pueden interactuar con ellos en consecuencia. Conocen también los resultados kármicos de las acciones que los demás están creando ahora, lo que les permite guiar a los discípulos de forma más eficaz. Pueden localizar a sus discípulos anteriores y, gracias a su conexión kármica, ayudarles en su forma de vida presente. El conocimiento de la destrucción de los contaminantes es conocimiento del nivel de logros espirituales que ellos mismos han alcanzado y de los senderos que han transitado.

Aunque el Buddha poseía los superconocimientos, no los mostraba para presumir de ellos, y prohibió a sus seguidores que lo hicieran. Para asegurar que los monjes siguen siendo humildes, uno de nuestros preceptos es no proclamar públicamente que uno es un *arhat* o que tiene unas determinadas capacidades especiales. A lo largo de los siglos, los discípulos del Buddha que disponen de estas facultades las han utilizado con discreción, sin atraer la atención hacia ellos, trabajando de manera callada para beneficiar a los demás y extender el Dharma.

Alcanzar estos poderes mediante el *samādhi* sin tener la motivación correcta puede resultar peligroso. Si alguien no ha cultivado la compasión, puede usar estas capacidades para lograr poder, prestigio o beneficios materiales, lo que está muy lejos del objetivo del sendero budista: la liberación y el despertar pleno.

Algunas personas ordinarias poseen alguna clarividencia por el poder del *karma*; pueden conocer un acontecimiento futuro o los pensamientos de alguien. Estas capacidades kármicas tienen un alcance limitado, se pierden con la muerte y lo que se percibe puede no ser completamente correcto. Su posesión no indica que la persona que las posee tenga realizaciones espirituales.

TRADICIÓN SÁNSCRITA

Muchas de las instrucciones para cultivar la serenidad son iguales en las tradiciones pali y sánscrita, así que solo se explican a continuación los puntos que no se han tratado anteriormente o que son ligeramente diferentes en una y otra tradición.

Respecto de la meditación en general, podemos hablar de dos procesos —serenidad y discernimiento— y de dos tipos de meditación —estabilizante y analítica—. La meditación estabilizante se usa de forma predominante para desarrollar la serenidad y la meditación analítica

para desarrollar el discernimiento. La diferencia entre serenidad y discernimiento radica no en su objeto de meditación sino en la manera en que la mente se engrana con el objeto. La serenidad se centra en el objeto al que se apunta, mientras que el discernimiento lo analiza en profundidad.

Los factores externos —altitud, temperatura, momento del día y salud física— influyen en nuestra capacidad de meditar. Sin buenas condiciones, podemos desarrollar algún grado de concentración, pero no la serenidad plena. Por ello, deberíamos buscar el entorno interior y exterior más adecuado para la meditación. Asaṅga y Kamalaśīla nos recomiendan las condiciones que se expresan a continuación cuando hacemos un retiro para desarrollar la serenidad, y tantas de ellas como sea posible durante la práctica de la meditación diaria. Primero, vivir en un lugar calmo, tranquilo, seguro, con agua y aire limpios donde puedas conseguir comida, ropa y techo con facilidad. Estar cerca de otros meditadores, maestros o amigos del Dharma que puedan ayudarte si surgen preguntas u obstáculos. Antes de empezar el retiro hay que desarrollar una comprensión clara y correcta de cómo llevar a cabo la práctica y superar las dificultades que puedan surgir; además, estar libre de deseos groseros y estar satisfecho y contento. Hay que evitar la implicación en actividades mundanas y ajetreeos. Finalmente, se debe observar una conducta ética pura, guardando todos los preceptos asumidos y abandonando al menos las diez no-virtudes.

El significado real de «vivir aislado» tiene que ver con la renuncia al brillo del *samsāra*: abandonar pensamientos del pasado y del futuro y renunciar al deseo sensual por los objetos presentes (MN 21:10). Sin esto, nuestra arrogancia puede aumentar al vivir en un lugar aislado y pensar: «Los otros deberían alabarme y darme ofrendas porque soy un gran meditador y hago lo que otros no hacen». ¡Podemos haber abandonado la buena comida, pero en cambio estamos alimentando nuestra arrogancia!

Es importante practicar de una manera constante y evitar expectativas ambiciosas de resultados rápidos. Se recomiendan las sesiones de meditación breves; forzarnos a largas sesiones hace que la mente se tense, lo que provoca resistencia a la meditación. Cuando la mente se vuelve más estable, las sesiones se alargan de manera gradual. Dedicarse conscientemente a actividades apropiadas durante los tiempos de descanso entre las sesiones ayuda a la mente a permanecer estable durante la sesión siguiente.

LA POSTURA EN LA MEDITACIÓN Y LOS OBJETOS DE MEDITACIÓN

La postura para la meditación que Vairocana expresa en siete puntos fortalece los canales de energía sutil de nuestro cuerpo, permitiendo que las energías del hálito vital (*pāṇa*, *prāṇa*) fluyan suavemente, lo que hace la mente más clara y más calma.

1. Siéntate en un cojín con las piernas en la postura *vajra*: el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. También se pueden adoptar otras posturas de piernas cruzadas que no fuercen las rodillas. Si no puedes sentarte con las piernas cruzadas, puedes hacerlo también en un pequeño taburete o en una silla de respaldo recto con toda la planta de los pies apoyada sobre el suelo.

2. Pon la mano derecha encima de la izquierda, con las palmas hacia arriba. Junta ligeramente los pulgares y coloca las manos en tu regazo, cerca del ombligo. Algunos maestros de meditación aconsejan poner las palmas de las manos boca abajo encima de las rodillas.
3. Vigila el nivel de los hombros.
4. Pon recta la espalda.
5. Inclina ligeramente la cabeza, pero sin dejarla caer.
6. Mantén los labios y los dientes en su posición natural. La lengua debería estar apoyada en la parte superior del paladar, para impedir la sed y el exceso de saliva.
7. Dirige los ojos hacia la punta de la nariz. Si esto te resulta difícil, dirige la mirada hacia abajo, pero no la centres en nada.

Mantener los ojos ligeramente abiertos mientras se medita impide la somnolencia. La posición de los ojos puede variar según la práctica que sigas. Tu postura física debería ser firme pero también relajada.

Empieza la sesión de meditación tomando refugio en las Tres Joyas y cultivando una motivación *bodhicitta*. Recita versos inspiradores y haz peticiones a tu mentor espiritual y a las Tres Joyas para elevar la mente. Al finalizar la sesión, dedica el mérito al bienestar de todos los seres sensibles.

Aunque inicialmente se puede usar cualquier objeto, interno o externo, para cultivar la serenidad, el objeto final o real tiene que ser un objeto percibido por la conciencia mental. Es preciso que sea así porque la concentración se desarrolla con la conciencia mental, no con la conciencia sensorial. Aunque inicialmente puedes familiarizarte con el objeto mirándolo, meditamos en él con nuestra conciencia mental.

Como los seres sensibles tienen tendencias y disposiciones diferentes, el Buddha describió cuatro categorías generales de objetos para la meditación de la serenidad:

Los objetos generales se denominan así porque se usan para el desarrollo tanto de la serenidad como del discernimiento.

Los objetos para purificar la conducta se corresponden con nuestro temperamento y nos ayudan a contrarrestar la habituación a una aflicción particular. Las personas con gran deseo se concentran en un aspecto feo de su objeto de apego. Quienes son propensos a la ira median sobre los cuatro incommensurables. Quien sufre de confusión contempla el surgimiento dependiente, mientras que la persona engreída reflexiona sobre los cinco agregados físicos y mentales, las doce fuentes y los dieciocho constituyentes. Hacer esto ilustra que no hay ningún sí-mismo independiente que sea especial. Quien tiene muchos pensamientos que lo distraen medita en la respiración para calmar la mente.

Los objetos de observación diestra se llaman así porque adquirir destreza con ellos o llegar a conocerlos bien ayuda a comprender el vacío. Estos objetos son los cinco agregados, los dieciocho constituyentes, las doce fuentes, los doce vínculos de surgimiento dependiente y los resultados apropiados e inapropiados de diversas causas kármicas.

Los objetos para purificar las aflicciones ayudan a purificar las aflicciones ordinarias y sutiles de los tres reinos suprimiéndolas temporalmente; esto ocurre al ver los *dhyāna* inferiores como

ordinarios y los *dhyāna* superiores como pacíficos; o al cortar su raíz mediante la meditación sobre los dieciséis atributos de las cuatro verdades.

Además de estos cuatro tipos de objetos, se pueden usar también otros varios para cultivar la serenidad.

La naturaleza convencional de la mente es la naturaleza clara y consciente de la mente. «Centrar la mente en la mente» significa que un momento de la mente se centra en el momento de la mente que le precede de manera inmediata. Para hacer esto tenemos que saber lo que es la mente y ser capaces de identificarlo. Cuando la mente está distraída con objetos externos y conceptualizaciones internas, su naturaleza clara y consciente está oscurecida. Cuando se la puede ver sola, sus cualidades de *claridad* (que refleja los objetos que surgen según su aspecto) y *conciencia* (que conoce los objetos) se hace evidente.

Para identificar la mente, mira fijamente un objeto de color apagado y uniforme y céntrate en la mente que lo está percibiendo. Inmediatamente, identifica cualquier distracción que pueda surgir y vuelve tu atención a la naturaleza clara y consciente de la mente. A medida que lo hagas, estas distracciones cesarán gradualmente y percibirás un estado mental lúcido y estable.

Cuando la mente es capaz de permanecer en el presente, sin dejarse perturbar por pensamientos de pasado y futuro, podemos experimentar un vacío porque hemos eliminado de la mente su forma familiar de enfocar los objetos externos. Después de algún tiempo de incrementar la duración de esta experiencia, vislumbraremos la naturaleza clara y consciente de la mente. Esta es la mente que es el objeto de meditación para desarrollar serenidad en la naturaleza convencional de la mente. Las prácticas de *mahāmudrā* y *dzogchen* enfatizan el meditar sobre la mente misma para cultivar la serenidad.

La dificultad al usar la mente como objeto focal es que, debido a su carencia de forma, podemos pasar fácilmente a meditar en una mera concepción de la falta de materialidad, o caer en una meditación con la mente en blanco sobre la nada. En ambos casos, habremos perdido el objeto de meditación.

La vacuidad como objeto para cultivar la serenidad es solo adecuada para aquellos con una aptitud excepcionalmente aguda que han comprendido el vacío de forma deductiva. Abandonando momentáneamente el análisis, se concentran en el vacío que ha sido comprendido de manera conceptual. Aquí existe el peligro de que si carecen de una determinación clara del vacío, meditarán, en lugar de ello, sobre la nada.

Muchos maestros recomiendan al *Buddha* como objeto para cultivar la serenidad por las muchas ventajas que ofrece. Nos ayuda a recordar las cualidades del Buddha, inspira la mente, acumula mucho mérito y facilita otras prácticas que suponen la visualización del Buddha.



Cuevas Mogao, Dunhuang, China

Empieza mirando una imagen del Buddha o reflexiona sobre una descripción elocuente de él. Baja los ojos y, en el espacio que hay delante de ti, visualiza al Buddha como un ser vivo tridimensional, con el cuerpo constituido de brillante luz dorada. Imaginar una figura pequeña hace a la mente más alerta; visualizar una figura brillante contrarresta la laxitud (*laya*); imaginarlo pesado impide la emoción y la dispersión.

Mentalmente, repasa las características del cuerpo del Buddha, luego céntrate en un punto de su cuerpo como un todo. Si la imagen se desvanece, revisa de nuevo las diversas características y luego mantén tu concentración sobre la forma entera. Si una parte del cuerpo del Buddha aparece con claridad, céntrate en ella y, cuando se desvanezca, vuelve a dirigir tu atención al cuerpo entero. No insistas en tratar de visualizar con claridad cada detalle antes de concentrarte en la imagen.

La respiración es un buen objeto de meditación. Centrándose en ella durante un largo tiempo, la mente se vuelve tranquila y estable, procurando alivio de las aflicciones.

Antes de ser capaz de cultivar la serenidad necesitamos controlar cualquier aflicción que sea más fuerte, para que no se inmiscuya cuando meditamos. Si se sigue este consejo, la mente será más maleable a la hora de meditar y la conducta ética y el bienestar psicológico también

mejorarán. Una mente más estable proporciona la oportunidad para el crecimiento de la concentración, el *bodhicitta* y la sabiduría.

Mientras cultivamos la serenidad deberíamos utilizar un único objeto de meditación sin cambiarlo en cada sesión. Durante un retiro para adquirir serenidad es aconsejable hacer principalmente meditación estabilizadora, con poca meditación analítica, porque el análisis puede perturbar la concentración. Después de alcanzar la serenidad, el meditador hace análisis para combinar serenidad y discernimiento, y en este momento el análisis no perturba la concentración.

LOS CINCO DEFECTOS Y LOS OCHO ANTÍDOTOS

El *Madhyāntavibhāga* de Maitreya habla de cinco defectos que interfieren en el desarrollo de la serenidad y de ocho antídotos que los eliminan.

1) *La pereza* (*kosajja, kausīdya*) puede ser de tres tipos: tendencia a dormir y estar tirado sin hacer nada, ajetrearse con actividades samsáricas inútiles y caer en el desánimo. El antídoto real de la pereza es *la flexibilidad mental*, pero puesto que lleva un tiempo fortalecer este factor mental, empezamos cultivando otros tres antídotos. La *fe* en los beneficios de la serenidad valora la excelencia de la meditación. Dependiendo de ella, la *aspiración* (*chanda*), que se interesa por ella y quiere encontrar los beneficios de cultivar la serenidad, surge con facilidad. La aspiración conduce al *esfuerzo*, un factor mental que se complace en practicar la concentración. Al practicar, eliminamos la excitación y la laxitud y desarrollamos *flexibilidad*, un factor mental libre de la rigidez física y mental, de la pesadez y de los sentimientos de dificultad y esfuerzo. Con la flexibilidad física y mental, nuestro cuerpo se siente ligero y flexible y somos capaces de mantener la mente en cualquier objeto virtuoso que escojamos sin dificultad.

2) *Olivdar la instrucción* significa perder el objeto de meditación. La mente se aparta del objeto y se dirige a los objetos de apego, ira, etc. Este defecto se produce principalmente en las cuatro primeras etapas de atención sostenida explicadas más abajo. El antídoto es la *atención*, un factor mental que es acorde al objeto de meditación y mantiene la mente en él de tal manera que impide la distracción y el olvido. Para desarrollar una atención firme en la meditación es importante cultivar la atención en todos los aspectos de la vida.

3) Puesto que la *excitación* y la *laxitud* tienen el mismo antídoto, la *conciencia introspectiva*, se agrupan como tercer defecto. La concentración mental en un punto tiene dos características, estabilidad y claridad. La *estabilidad* es la capacidad de permanecer en el objeto de meditación. La excitación es el principal obstáculo para la estabilidad, porque distrae la mente llevándola hacia los objetos de apego. Con la excitación ordinaria perdemos completamente el objeto de meditación; con la excitación sutil, el objeto de meditación no se pierde enteramente, pero somos incapaces de dedicarnos por completo a él porque un objeto de apego está a punto de aparecer en nuestra mente.

Claridad se refiere aquí a la claridad de la mente que aprehende el objeto de meditación; su principal obstáculo es la laxitud, que disminuye la intensidad de la claridad, de manera que el modo de la mente de aprehender el objeto se afloja. La laxitud difiere del *letargo* (*thīna, styāna*),

pesadez de cuerpo y mente que se acerca al sueño y nos hace perder estabilidad y claridad. Con la laxitud ordinaria hay alguna estabilidad en el objeto, pero la claridad ha disminuido y el objeto no aparece ya claramente. La mente carece de fuerza y permanece en un estado vago, con una sensación agradable, aunque no esté distraída por otro objeto.

La laxitud sutil es especialmente peligrosa y difícil de reconocer, porque es similar al *samādhi*, en el que hay estabilidad y claridad y la mente está tranquila y experimenta una sensación agradable. Aunque la claridad permanece y la mente puede habitar con concentración puntual en el objeto, esta se encuentra demasiado relajada, su captación del objeto es demasiado floja. La respiración del meditador puede apaciguararse y puede sentarse en meditación durante días creyendo que ha alcanzado la serenidad, cuando, de hecho, se ha afianzado en él la laxitud sutil.

La atención y la conciencia introspectiva actúan conjuntamente para eliminar los defectos. La atención mantiene y recuerda el objeto de meditación, y la conciencia introspectiva evalúa si ha surgido excitación o laxitud para interrumpir la concentración. Aunque se dice que la conciencia introspectiva es el antídoto de la excitación y la laxitud, no es el antídoto real; más bien, nos permite saber que tenemos que aplicar el antídoto. Aquí, la conciencia introspectiva es como una espía que vigila para ver si han surgido defectos en la concentración. Si no, continúa meditando. Si, en efecto, han surgido esos defectos, aplica el antídoto específico. Para la excitación ordinaria, el antídoto es conseguir que la mente sea más sobria contemplando la impermanencia, la muerte o el sufrimiento del *samsāra*. El remedio para la excitación sutil es relajar ligeramente la intensidad de la concentración, pero no tanto como para que perdamos el objeto. El antídoto de la laxitud ordinaria es ampliar la visión del objeto, haciéndolo más brillante y elaborando los detalles. Si la laxitud ordinaria persiste, deberás dejar temporalmente el objeto de meditación y, elevando la mente, contemplar un tema tal como lo valioso de la vida humana, las buenas cualidades de la concentración, los beneficios de *bodhicitta* o las cualidades de las Tres Joyas. Cuando la laxitud sutil está presente, mantén más firmemente en la mente el objeto de meditación.

4) *No-aplicación (anabhisaṃskāra)* significa que no aplicamos los antídotos cuando sabemos que la excitación o la laxitud están presentes. El antídoto es *aplicar el antídoto apropiado* a cualquier defecto que haya surgido y esforzarse para eliminarlo.

5) *La sobre-aplicación* aplica antídotos a la excitación y la laxitud cuando no se han producido o cuando ya han sido eliminados. Su antídoto es la *ecuanimidad*, que implica una ligera relajación en el esfuerzo.

Es esencial ser capaz de identificar en nuestra experiencia los factores mentales que interrumpen la concentración y aquellos que la sostienen. Lleva tiempo y conciencia introspectiva observar cómo funciona la mente, pero cuando lo hagamos, el Dharma cobrará vida para nosotros.

LAS NUEVE FASES DE ATENCIÓN SOSTENIDA

Maitreya fijó las *nueve fases de atención sostenida* que se realizan consecutivamente para alcanzar la serenidad. Ciertos defectos son especialmente relevantes en cada fase, por eso se

enfatizan antídotos específicos para cada uno de ellos. Para progresar a través de estas etapas, desarrollamos *seis poderes o fuerzas* (*bāla*) y *cuatro compromisos mentales* (*manaskāra*).

1) *Situar la mente* (*cittasthāpana*). Aquí, nuestro objetivo es encontrar el objeto de meditación y poner la mente en él, aunque esta no pueda permanecer allí mucho tiempo. Esta etapa es realizada por la *fuerza de la audición* (*śruti*), pues aprendemos el cultivo de la serenidad y situamos la mente en el objeto según las instrucciones de nuestro maestro. *El compromiso esforzado* (*balavāhana*) es necesario porque se requiere un gran esfuerzo para hacer que la mente permanezca en el objeto.

2) *Reubicación continua* (*pravāhasamsthāpa*). La *fuerza de la reflexión* (*āśaya*) sobre el objeto recoge la mente y la une a él al menos durante un rato. El compromiso esforzado es todavía necesario para mantener la mente en el objeto, pero ahora esta no se distrae inmediatamente y puede permanecer en el objeto con cierta continuidad.

3) *Reubicación repetida* (*pratiharaṇa*). Las distracciones no son tan frecuentes y cuando surgen somos capaces de reconocerlas rápidamente y llevar de nuevo la mente al objeto. Debido al desarrollo de la *fuerza de la atención* durante las dos etapas anteriores, la mente retorna fácilmente al objeto de meditación. *El compromiso interrumpido* (*sacchidravāhana*) está presente desde la tercera hasta la séptima etapa porque la concentración no es continua.

4) *Reubicación estricta* (*upasthāpana*). La atención se genera al principio de la sesión y, aunque permanece en el objeto más fácilmente y las distracciones son menores, todavía están presentes la excitación y la laxitud ordinarias, de modo que el compromiso con el objeto de la meditación aún se sigue interrumpiendo.

5) *Domesticar* (*damana*). La mente es domesticada, puede permanecer en el objeto casi de forma continuada sin vagabundeo. La laxitud ordinaria y la excitación ordinaria ya no son problemas. Ahora, la mente está completamente absorta en el objeto y se produce la laxitud sutil. El compromiso con el objeto es interrumpido por la laxitud sutil y por la excitación sutil, pero la concentración se restaura fácilmente mediante la *fuerza de la conciencia introspectiva*, que ve los defectos de la distracción con los objetos de los sentidos, los pensamientos discursivos y las aflicciones auxiliares, e impide que la mente vaya hacia ellos.

6) *Pacificar* (*śamana*). Gracias a la fuerza de la conciencia introspectiva, desaparece toda resistencia a la meditación centrada en un punto. Durante la quinta etapa, la concentración se intensificó para eliminar la laxitud. Ahora, la concentración puede ser demasiado tensa, originando una excitación sutil. También la laxitud sutil puede surgir ocasionalmente, de modo que las dos contribuyen a un compromiso interrumpido con el objeto. Ahora la fuerza de la conciencia introspectiva puede a veces identificar la excitación y la laxitud antes de que surjan y hacerles frente.

7) *Pacificar completamente* (*vyupaśamana*). Aunque se manifiesten pensamientos sutiles o emociones perturbadoras, son acallados fácilmente. La laxitud sutil y la excitación sutil surgen de vez en cuando —por eso el compromiso es todavía interrumpido— pero la *fuerza del esfuerzo* las detiene fácil y rápidamente. La atención, la conciencia introspectiva y el esfuerzo están bien desarrollados, pero aún es posible que no se apliquen los antídotos.

8) *Concentrarse en un punto* (*ekotikaraṇa*). Solo se necesita un pequeño esfuerzo al principio de la sesión para discernir los detalles del objeto y evitar la laxitud y la excitación. Después de

eso, la mente puede permanecer en el objeto mediante la fuerza del esfuerzo, de modo que está presente el *compromiso ininterrumpido* (*niśchidravāhana*). Se mantiene ya la concentración en un punto.

9) *Reubicación en equilibrio* (*samādhāna*). Debido a la fuerza de la familiaridad (*paricaya*) con las fuerzas anteriores, la mente permanece espontáneamente en *samādhi*. Ya no es necesario el esfuerzo para mantener la atención y la conciencia introspectiva. Una vez que la atención está colocada en el objeto y se ha entrado en equilibrio meditativo, se permanece sin esfuerzo concentrado en un solo punto. El *compromiso espontáneo* (*anābhogavāhana*) está presente y la meditación centrada en un punto continúa automáticamente durante largo tiempo. La conciencia de los sentidos está totalmente absorta y ya no responde a estímulos externos durante la meditación. Esta es la más elevada concentración alcanzable con la mente del reino del deseo. Pero es un simulacro de serenidad; la serenidad plenamente cualificada no se ha alcanzado todavía.

Cuando progresamos en estas etapas del *samādhi*, la fortaleza de la mente y el poder de la meditación aumentan en dependencia mutua, y aumentan consecuentemente la claridad y la estabilidad, lo cual tiene como resultado la paz y la felicidad. Nuestro aspecto se vuelve joven y radiante; nos sentimos ligeros y vigorosos y nuestra dependencia del alimento ordinario disminuye.

LA SERENIDAD Y OTRAS ABSORCIONES MEDITATIVAS

Después de llegar a la novena etapa debemos todavía conseguir flexibilidad física y mental, y la dicha que les corresponde. Algunas personas pueden hacer esto rápidamente; otras deben meditar durante semanas antes de alcanzar la serenidad.

Asanga (LRCM 3:82) define la *flexibilidad* como «la disponibilidad de cuerpo y mente debido a la cesación del continúum de disfunciones físicas y mentales. Tiene la función de disipar todas las obstrucciones». Las *disfunciones físicas* están relacionadas con las energías del hálito vital y hacen al cuerpo pesado e incómodo cuando practica la virtud. Las *disfunciones mentales* nos impiden disfrutar al erradicar las aflicciones.

El incremento de la familiaridad con la concentración vence las disfunciones físicas. En este momento se producen en la cabeza un sentimiento de dicha y una agradable sensación de cosquilleo, pues las energías vitales disfuncionales están saliendo por la coronilla. Inmediatamente después se superan los estados mentales disfuncionales y se alcanza la *flexibilidad mental especial*. Esta es una disponibilidad de la mente: ligereza y claridad unidas a la capacidad de poner la mente en cualquier objeto virtuoso que se deseé.

La flexibilidad mental especial induce a la disponibilidad de las energías vitales que fluyen por el cuerpo cuando estas, que impulsan las aflicciones, se calman. Una energía vital de flexibilidad física impregna todo el cuerpo y se supera la falta de disponibilidad del cuerpo para la meditación. La *flexibilidad física* es una ligereza, confianza y disponibilidad del cuerpo que le permite ser usado para cualquier propósito virtuoso, sin dolor ni dificultad. Esto conduce a la experiencia de la *dicha de la flexibilidad física*, una gozosa sensación táctil.

Como el *samādhi* continúa, tenemos la sensación de que el cuerpo ha desaparecido en el objeto de meditación. En este momento se experimenta la *dicha de la flexibilidad mental*. La mente está muy alegre, flexible y segura de sí en la concentración. Se produce una sensación similar a poner una mano fría encima de una cabeza recién afeitada. La dicha mental disminuye ligeramente y, cuando se vuelve estable, se experimenta la *dicha inmutable de la concentración y la flexibilidad mental inmutable*. En este momento se han alcanzado la serenidad y la concentración de acceso. Como seres humanos, somos seres del reino del deseo, pero mientras meditamos el estado mental propio de la concentración de acceso es conciencia de la esfera material.

Después de alcanzar la serenidad, el practicante puede seguir un sendero mundano para lograr los cinco superconocimientos y renacer en reinos materiales e inmateriales. Esto implica *discernimiento mundano*: durante siete etapas preparatorias se contemplan los defectos de la absorción inferior y los beneficios de la absorción superior, y luego se suprime el nivel de las aflicciones que interfieren para alcanzar la superior. Tanto budistas como no budistas pueden hacer esto.

Alternativamente, después de alcanzar la serenidad, los budistas pueden seguir un sendero supramundano, en el que se utiliza la serenidad como base para cultivar el discernimiento en la ausencia de sí-mismo y el vacío. Esto es necesario para alcanzar el *nirvāṇa* y es específico del budismo.

No es necesario lograr las ocho absorciones meditativas de la conciencia de la esfera material y de la esfera inmaterial para cultivar el discernimiento que comprende la vacuidad. Tsongkhapa dice que la unión de serenidad y discernimiento, así como la liberación, puede alcanzarse mediante el cultivo del discernimiento basado en la serenidad, esto es, basado en la concentración de acceso (LRCM 3:95). Sin embargo, a diferencia de los *śrāvakas*, que pueden alcanzar su sendero de visión con la concentración de acceso, los *bodhisattvas* tienen su primera percepción directa del vacío y entran en el sendero de visión del *bodhisattva* mientras meditan en el cuarto *jhāna*. En algún momento de su preparación, los *bodhisattvas* desarrollarán las ocho absorciones meditativas de los reinos material e inmaterial para aumentar la flexibilidad de su concentración.

Cuando los seres humanos han alcanzado el punto de la concentración de acceso o por encima, su concentración en un solo punto no se desvanece por completo durante los tiempos de descanso entre las sesiones de meditación. Sin embargo, no es manifiesta, y cuando realizan sus actividades diarias, los cinco sentidos funcionan. Las aflicciones son más débiles debido a la poderosa influencia del *samādhi*, pero todavía pueden surgir aflicciones, y por eso los practicantes deben mantener la atención y la conciencia introspectiva en todas las actividades.

La serenidad se convierte en práctica budista cuando está basada en el refugio en las Tres Joyas. Cuando se une a la determinación de ser libre y a la sabiduría que comprende el vacío, la serenidad produce la liberación. Y cuando se une con *bodhicitta* y con la sabiduría que comprende el vacío, la serenidad conduce al despertar pleno. Para asegurar que nuestra práctica de la serenidad produce la liberación o el despertar pleno, los principiantes no deberían buscar la concentración meditativa con exclusión de otras prácticas. Deberían meditar sobre los defectos

del *samsāra* y la posibilidad de alcanzar la liberación para cultivar una motivación correcta y tener un fundamento firme para practicar el discernimiento.

La manera de generar serenidad es la misma para *śrāvakas*, *pratyekabuddhas* y *bodhisattvas*. Quienes siguen el Sūtrayāna y quienes practican las tres primeras clases de Tantra desarrollan la serenidad de una manera similar: primero alcanzan la serenidad y luego el discernimiento. El Tantra del yoga supremo contiene enseñanzas especiales que implican la concentración en objetos sutiles. Esto hace a la mente más sutil. El practicante tántrico que ya esté muy familiarizado con la meditación en el vacío mediante la meditación analítica puede alcanzar la serenidad y el discernimiento de forma simultánea.

La profundidad de la concentración necesaria para desarrigar los oscurecimientos cognitivos es mucho mayor que la que se necesita para vencer los oscurecimientos aflictivos. Por esta razón, los *bodhisattvas* cultivan estados asombrosos de concentración. Los *bodhisattvas* de la séptima tierra son capaces de entrar y salir de la concentración no dual en el vacío en una fracción de segundo. Esta flexibilidad mental es tan grande que pueden pasar de la concentración en un punto en un objeto de meditación a la misma profundidad de concentración en otro objeto en un momento. Otros practicantes no son capaces de hacer esto tan rápidamente o con tal facilidad.



Pagoda Shwedagon, Birmania

BUDISMO CHINO

Aunque muchos grandes maestros de meditación en China han escrito sobre el cultivo de la serenidad y sobre la concentración en general, el maestro *tiantai* Zhiyi (538-597) es autor de algunos de los textos más claros e importantes. Sus escritos son particularmente significativos porque aparecieron pronto en la historia del budismo chino, cuando la instrucción para la meditación correcta era asequible a los practicantes monásticos sinceros pero no a los practicantes budistas en general. Enraizadas en los textos clásicos indios, las completas y claras instrucciones de Zhiyi fueron un gran estímulo para los practicantes de su época y han sido seguidas por meditadores de muchas escuelas chinas hasta el día de hoy. Al presentar la serenidad y el discernimiento de acuerdo con los textos de Maitreya y Asaṅga, Zhiyi enfatizó su práctica de una manera equilibrada.

Elementos esenciales para practicar la serenidad, el discernimiento y dhyāna (*Xiuxi zhiguan zuo chan fa yao*) de Zhiyi es una guía completa para la práctica de la concentración. Trata de las condiciones internas y externas que se requieren para el cultivo de la serenidad, subrayando la importancia de la confesión, la purificación y la renuncia al deseo de los objetos de los cinco sentidos. También trata sobre la forma de sentarse en la postura correcta, vencer los cinco obstáculos, ajustar la respiración y la mente cuando se entra en meditación; ajustar el cuerpo, la respiración y la mente cuando se habita en la meditación; y ajustarlos cuando concluye la sesión de meditación. Su texto cubre también la relación con los estímulos de los sentidos y la práctica en los momentos de descanso, cuando se está sentado, tumbado, andando y de pie. Respecto de los objetos de meditación, habla específicamente de la respiración, la vileza del cuerpo, el amor, el surgimiento dependiente y el Buddha. Describe los signos verdaderos y falsos de la absorción *dhyāna* y dice cómo resolver los desórdenes y desequilibrios físicos y los obstáculos de los espíritus. Concluye el libro con la consecución de los frutos por śrāvakas y bodhisattvas.

Las seis puertas a lo sublime (*Liu miao fa men*) de Zhiyi habla de una meditación séxtuple explicada en el *Abhidharma Vibhāṣā* de Kātyāyaniputra (hacia el 200 a.e.c.), el *Mahāvibhāṣā* de Vasumitra (150 e.c.), y el *Abhidharmakośabhbāṣya* de Vasubandhu (siglo IV). Buddhaghosa la transforma en una fórmula óctuple en el *Visuddhimagga* (8:189-225). Las «seis puertas» son: contar la respiración, seguir la respiración, estabilizar, analizar, transformar y purificar. Esta misma meditación se enseña también en la tradición tibetana.

LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA SABIDURÍA: LAS TREINTA Y SIETE AYUDAS AL DESPERTAR

Basada en el fundamento de las preparaciones superiores en conducta ética y concentración, la preparación superior en sabiduría implica la práctica de las treinta y siete *ayudas al despertar* (*bodhipakkhiyā-dhamma*, *bodhipakṣya-dharma*) y conduce al discernimiento. Aunque no la totalidad de las treinta y siete ayudas se consideran preparación superior en la sabiduría, todas ellas, directa o indirectamente, contribuyen al cultivo de la sabiduría que comprende correctamente la ausencia de un sí-mismo y las cuatro verdades y, de este modo, conduce a la liberación.

Las treinta y siete ayudas se explican tanto en los *sūtra* pali como en los sánscritos, y son prácticas apreciadas en los tres vehículos. En la tradición sánscrita se explican en detalle en el *Abidharmakośa* y en el *Abhisamayālamkāra*. El *Madhyamakāvatāra* de *Candrakīrti* también habla de ellas. En el canon pali, la fuente principal es el *Mahāvagga*, en el *Samyutta Nikāya*. Ahí, los pasajes de las treinta y siete ayudas son casi iguales, palabra por palabra, a los del *Daśabhūmika Sūtra* sánscrito. La principal diferencia en la forma de practicar las treinta y siete ayudas en los Vehículos del Śrāvaka y el Bodhisattva es que el *bodhisattva* las utiliza con una motivación *bodhicitta* y las aplica a todos los seres sensibles. Por ejemplo, cuando establece la atención al cuerpo, los *bodhisattvas* meditan en la impermanencia y la vileza de su cuerpo y del cuerpo de los otros. Desde la perspectiva del Madhyamaka, los practicantes de los tres vehículos median en las treinta y siete ayudas con la visión de su ser vacío de existencia inherente. Los monjes tibetanos tienen las treinta y siete ayudas en su programa de estudios, y yo los animo a hacer más meditación sobre ellas, especialmente sobre los cuatro asentamientos de la atención.

Las treinta y siete ayudas se dividen en siete series, y en la tradición sánscrita estas guardan correspondencia con los cinco senderos. Esto no significa que las que corresponden a un sendero particular no sean tomadas en cuenta por los practicantes de los senderos anteriores o posteriores. Más bien, la práctica de una serie particular alcanza su pleno desarrollo y cualificación en un cierto sendero.

Cultivar los cuatro asentamientos de la atención y reflexionar sobre sus características específicas y comunes nos permite comprender los cuatro sellos que determinan que una enseñanza quede dentro de la doctrina del Buddha. Estos se mencionan en el *Samādhirāja Sūtra* de la tradición sánscrita: 1) todos los fenómenos condicionados son impermanentes; 2) todos los fenómenos contaminados son insatisfactorios; 3) todos los fenómenos están vacíos y carecen de sí-mismo; y 4) el *nirvāṇa* es la paz verdadera.

Una vez que hemos comprendido esto, especialmente que el *nirvāṇa* es paz, estaremos deseosos de entregarnos a la práctica para alcanzar el *nirvāṇa*. Esto lleva a practicar los cuatro esfuerzos supremos, que tienen la naturaleza del esfuerzo gozoso. Mediante la realización del

esfuerzo, desarrollamos la concentración, que implica las cuatro bases del poder supranormal. Si anteriormente no hemos alcanzado la serenidad, lo hacemos ahora.

Prestamos entonces especial atención a las cinco facultades y los cinco poderes para superar todas las condiciones desfavorables y alcanzar la unión de la serenidad y el discernimiento en el no- sí-mismo. Se cultivan entonces los siete factores del despertar y el noble sendero óctuple para realizar el *nirvāṇa*.

Aquí se habla de estas siete series como las cualidades alcanzadas por quienes están en los cuatro primeros de los cinco senderos, no con respecto a una persona ordinaria que no ha entrado todavía en un sendero. Sin embargo, algunas Escrituras explican las treinta y siete ayudas para aquellos que no han entrado en un sendero, proporcionando indicaciones claras sobre cómo practicar en la vida diaria. La explicación está tomada de la tradición pali y la tradición sánscrita. Cada una de ellas enfatiza ciertos puntos que complementan la perspectiva de la otra.

LOS CUATRO ASENTAMIENTOS DE LA ATENCIÓN

Los cuatro *asentamientos de la atención* (*satipaṭṭhāna*, *smṛtyupasthāna*) se centran en el cuerpo (*kāya*), los sentimientos (*vedanā*), la mente (*citta*) y los fenómenos (*dhamma*, *dharma*). «Asentar la atención» significa colocar nuestra atención en un objeto aprehendido por la sabiduría. *Cuerpo* se refiere a los tres tipos de cuerpo: 1) interno (las cinco facultades cognitivas); 2) externo (los cinco objetos de los sentidos); y 3) interno y externo (los órganos de los sentidos físicos ordinarios). *Sentimientos* se refiere a los sentimientos agradables, desagradables y neutros, tanto a aquellos que acompañan a la conciencia de los sentidos como a los que acompañan a nuestros pensamientos y otros estados mentales. *Mente* se refiere a las seis conciencias primarias, y *fenómenos* incluye los objetos mentales (*dhammāyatana*, *dharmayatana*): todos los fenómenos permanentes e impermanentes que no están incluidos en cuerpo, sentimientos y mente.

Estos cuatro objetos son elegidos como objetos de atención para ayudarnos a los seres ordinarios a comprender los errores de: 1) pensar que nuestro cuerpo es el lugar donde reside el sí-mismo: «Yo estoy aquí, dentro de mi cuerpo»; 2) pensar que son nuestros sentimientos lo que el sí-mismo disfruta y experimenta: «Me siento feliz, me siento desgraciado, me siento indiferente»; 3) pensar que nuestra mente es un sí-mismo real: «Soy yo lo que piensa y percibe»; 4) pensar los fenómenos, en particular nuestras actitudes y emociones, como lo que hace al sí-mismo infortunado o digno de consideración: «Tengo muchos problemas con los celos o la ira», o «Mi confianza me hace una buena persona». En todos estos casos, el sí-mismo es concebido erróneamente como una identidad personal sólida. Vemos nuestro sí-mismo como si estuviera solo, independiente de otros factores, y contemplamos todo lo demás —nuestro cuerpo, sentimientos, mente y fenómenos— dispuesto ordenadamente alrededor de ese sí-mismo.

Cuando analizamos la naturaleza del cuerpo, los sentimientos, la mente y los fenómenos para lograr el discernimiento, lo hacemos de dos maneras: meditando en las características comunes

a todos ellos —impermanencia, insatisfacción, vaciedad y carencia de sí-mismo— y meditando en sus características específicas. Respecto de las últimas, cultivar cada objeto con atención contrarresta una concepción errónea particular, eleva la capacidad de comprensión y profundiza nuestra inteligencia de alguna de las cuatro verdades, como se muestra en el cuadro de la página siguiente.

La tradición pali explica que el propósito de los cuatro asentamientos de la atención es adquirir discernimiento directo de las *tres características* de nuestro cuerpo y nuestra mente —impermanencia, *dukkha* y ausencia de sí-mismo— y usar este discernimiento para eliminar las impurezas mentales que nos atan al *samsāra*.

Para practicar los cuatro asentamientos de la atención con éxito es necesaria la guía de un mentor espiritual cualificado que tenga experiencia en estas meditaciones. También debemos estudiar los *sutta* que enseñan estas prácticas, especialmente el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN 22), el *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10), el *Anāpānasati Sutta* (MN 118) y el *Kāyagatāsati Sutta* (MN 119). Buddhaghosa escribió dos comentarios sobre el *Satipaṭṭhāna Sutta*, y Dhammapāla escribió un subcomentario que aclara muchos puntos.

Actualmente, algunos maestros del Theravāda enseñan los cuatro asentamientos de la atención —especialmente la atención a la respiración— para desarrollar la serenidad, mientras que otros los enseñan para cultivar el discernimiento. Preparar la mente para que sea continuamente consciente del objeto de meditación la estabiliza y la calma, aumentando la concentración. La atención también llega a conocer bien su objeto, sus características y atributos, conduciendo al discernimiento.

LOS CUATRO ASENTAMIENTOS DE LA ATENCIÓN QUE ELIMINAN LAS IDEAS ERRÓNEAS RELACIONADAS CON LAS CUATRO VERDADES

<i>Objeto de la atención</i>	<i>Idea errónea</i>	<i>Comprensión</i>	<i>Verdad</i>
Cuerpo	Pensar lo impuro como puro	El cuerpo es impuro por naturaleza	Verdad de <i>dukkha</i>
Sentimientos	Pensar lo insatisfactorio (<i>dukkha</i>) como placentero	Los sentimientos son insatisfactorios por naturaleza	Verdad del origen de <i>dukkha</i>
Mente	Pensar lo momentáneo como permanente	La mente nace y muere a cada momento	Verdad de la cesación
Fenómenos	Pensar que lo que carece de sí-mismo tiene sí-mismo	Los fenómenos no son el sí-mismo. Algunos fenómenos deben ser aceptados y otros abandonados	Verdad del sendero

ATENCIÓN AL CUERPO

Para establecer la atención al cuerpo, reflexionamos sobre la causa, la naturaleza y el resultado del cuerpo. De este modo, vemos que el cuerpo es impuro e insatisfactorio por naturaleza, lo que disminuye nuestro apego, ansiedad y obsesión con relación al cuerpo. Las causas del cuerpo son el esperma y el óvulo, así como la ignorancia, el deseo y el *karma*. Su naturaleza es impura: esto es evidente cuando examinamos su interior. Lo que queda de nuestro cuerpo es un cadáver. Mientras estamos vivos, nuestro cuerpo es la base para la enfermedad y las heridas y constituye una fuente de dolor, preocupación, miedo e irritación. Tenemos que trabajar duramente para ganar el dinero necesario para la comida, la ropa, el techo y la protección del cuerpo. Esto estimula la codicia y la cólera y conduce a guerras y violencias. En resumen, el cuerpo y la necesidad de cuidar de él son la base de múltiples problemas: problemas económicos, contaminación medioambiental, guerras, delitos, superpoblación e injusticia social. Al contemplar todo esto se pone de manifiesto que el cuerpo es insatisfactorio por naturaleza.

No obstante, el cuerpo es la base física que sostiene la inteligencia humana, la cual, si se usa correctamente, nos permite practicar el Dharma y alcanzar el despertar. Desde esta perspectiva, nuestro cuerpo es digno de estima, y eso nos induce a apreciar la vida humana como algo valioso. Por consiguiente, mientras veamos nuestro cuerpo por lo que es, no debemos despreciarlo. Lo mantendremos sano, limpio y en alguna medida cómodo, de manera que podamos utilizarlo para la práctica del Dharma.

Cuando explicaba la atención al cuerpo (MN 10), el Buddha detalló la atención a la respiración (*ānāpānasati*, *ānāpānasmṛti*), las cuatro posturas físicas, la vileza del cuerpo, los cuatro elementos y las nueve contemplaciones del cadáver. La atención a la respiración, en resumen, supone observar la respiración según diecisésis pasos. Repartidos en series de cuatro, se aplican al cuerpo, los sentimientos, la mente y los fenómenos, y al contemplarlos en función de las tres características, la sabiduría que comprende el cuerpo aumenta y se consolida.

La mayor parte de los comentarios recomiendan ocuparse de la respiración en los orificios nasales y el labio superior. Parece que estos puntos son más favorables para generar el *nimitta* o «signo» del que se habla en la meditación de la serenidad. Algunos maestros de meditación recomiendan observar la respiración en cualquier punto del cuerpo en el que se pueda experimentar con claridad, como el abdomen o el pecho. Para algunos, estos puntos pueden ser más favorables de cara al cultivo del discernimiento.

Establecer la atención a las *cuatro posturas* —andar, estar sentado, de pie y tumbado— supone estar atentos a lo que estamos haciendo y por qué, independientemente de la postura del cuerpo. Estamos plenamente presentes en el momento, sin pensar en el pasado ni en el futuro. Estar atentos durante los momentos de descanso ayuda a mantener la atención en las sesiones de meditación.

Asentar la atención en las partes del cuerpo hace evidente su *vileza*. El Buddha mencionó treinta y una partes del cuerpo a las que dirigir la atención; posteriormente se añadió el cerebro, para hacer treinta y dos. Se dividen en seis grupos: 1) el quinteto de la piel: cabello de la cabeza, vello del cuerpo, uñas, dientes y piel; 2) el quinteto del riñón: músculos, tendones, huesos, médula y riñón; 3) el quinteto del pulmón: corazón, hígado, pleura, bazo y pulmones; 4) el quinteto del cerebro: intestinos, mesenterio, estómago, heces, cerebro; 5) el sexteto graso: bilis,

flemas, pus, sangre, sudor y grasa sólida; y 6) el sexteto de la orina: lágrimas, grasa (de la piel), saliva, mocos, fluido de las articulaciones, orina.

Empezando con el quinteto de la piel, nos centramos individualmente en cada parte, observando su color, forma, textura, localización en el cuerpo y los órganos circundantes. Después de contemplar la piel, vamos hacia atrás a lo largo del grupo, contemplando cada parte de nuevo hasta que llegamos al cabello de la cabeza. Luego vamos de nuevo hacia adelante, contemplando cada miembro del quinteto de la piel y continuando con el quinteto del riñón. El ciclo adelante-atrás-adelante se repite para cada grupo. De esta manera, nos familiarizamos con cada parte del cuerpo, viéndola claramente por lo que es. Pronto se hace evidente que lo que llamamos «mi cuerpo» es solo una reunión de partes impuras. Viéndolo así se reduce nuestro anhelo de asumir otro cuerpo samsárico. Meditar sobre el cuerpo de otra persona de esta manera disminuye el deseo sexual. La meditación sobre las partes del cuerpo centrada punto por punto en su naturaleza impura es meditación de la serenidad. La atención a las partes del cuerpo llevada a cabo mediante la indagación de los diversos elementos que componen el cuerpo y viendo las partes en función de las tres características es meditación del discernimiento.

La contemplación del cuerpo incluye también reflexionar sobre los *cuatro grandes elementos* (propiedades elementales) que lo componen: tierra (solidez), agua (cohesión), fuego (calor), y aire (movilidad). Una persona de facultades penetrantes hace esto examinando el cuerpo, centrándose en las características de cada elemento y reuniendo todas las partes que lo ejemplifican como si fueran ese elemento. La meditación ampliada se practica viendo en qué partes predomina cada uno de los elementos; por ejemplo, en los huesos, dientes y órganos internos predomina la propiedad de la solidez. Otra forma de meditar de una manera ampliada es examinar el cuerpo y experimentar cada elemento. De este modo, comprendemos que el cuerpo es una combinación inseparable de los cuatro elementos. Entonces es evidente la serie de elementos separados y se debilita la percepción de una persona o sí-mismo.

Las *contemplaciones del cadáver* se hacen comparando nuestro cuerpo actual con cadáveres en diversas fases de descomposición. Nuestro cuerpo es de la misma naturaleza que esos cadáveres, no está libre de la muerte, y en las condiciones adecuadas será como esos cadáveres. Esto reduce nuestra identificación con el cuerpo y el apego a él. Como ocurre con todas las meditaciones, es importante entender su propósito y hacerlo con una mente equilibrada y sin generar pensamientos de superstición o de temor.

En resumen, la atención al cuerpo indaga lo que es el cuerpo, viendo que no es hermoso ni permanente, que no es algo que proporcione felicidad real, ni es tampoco un sí-mismo. Por medio de la meditación constante sobre el cuerpo con las tres características, surgen la concentración y la sabiduría.

ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS

Mediante la atención a los sentimientos comprendemos cómo el deseo surge en respuesta a diversos sentimientos, perpetuando de este modo el *samsāra*. Los sentimientos surgen por el contacto con los objetos de los cinco sentidos. Nos apegamos a los sentimientos agradables,

tenemos aversión por los desagradables y somos indiferentes hacia los sentimientos neutros. Nos agarramos con fuerza al yo que experimenta esos sentimientos. Las aflicciones se vuelven más poderosas, se crea *karma* y el *samsāra* continúa. De esta manera, la atención a los sentimientos nos hace conscientes de los verdaderos orígenes de *duḥkha*.

Para establecer la atención a los sentimientos, los contemplamos examinando lo que sentimos ahora, lo que hemos sentido en el pasado y lo que esperamos sentir en el futuro. Los tres sentimientos están en correspondencia con los tres tipos de *duḥkha*: los sentimientos dolorosos con el *duḥkha* del dolor; los sentimientos agradables con el *duḥkha* del cambio; y los sentimientos neutros con el *duḥkha* del condicionamiento penetrante. Observamos que la experiencia de sentimientos agradables se transforma finalmente en experiencia de sentimientos dolorosos. Como los sentimientos neutros son inestables y están contaminados por la ignorancia, contienen la semilla para el sufrimiento manifiesto; el sufrimiento del dolor está siempre dispuesto a estallar. De esta manera, vemos que estos sentimientos son insatisfactorios y crece en nosotros la aspiración por la liberación.

Nuestros sentimientos cambian continuamente, con el dolor, el placer y los sentimientos neutros siguiéndose en rápida sucesión. Puesto que los sentimientos son pasajeros, no tiene ningún sentido apegarse a los agradables ni disgustarse por los desagradables.

Al observar las *causas* de los sentimientos, comprendemos cómo la interdependencia de objeto, facultad cognitiva y conciencia produce contacto y, así, sentimiento. Observar los *resultados* de los sentimientos nos ayuda a comprender el deseo y el apego y cómo estos perpetúan el *samsāra*.

Responder a los sentimientos con atención, en vez de desechar y aferrarse, impide que los sentimientos infundan aflicciones. Cuando surge un sentimiento doloroso o agradable, dirigimos nuestra atención a observarlo. Al investigar su *naturaleza* vemos que no es una entidad sólida. Es un proceso que fluye, una serie de momentos de dolor o de placer. Cada momento difiere ligeramente del anterior y de los siguientes. En el caso del dolor, lo que parecía ser un sentimiento doloroso unificado, inalterable, es observado ahora como una construcción mental proyectada sobre una serie de momentos que tienen una calidad similar. Además, observamos que hay diferentes clases de dolor: vibrante, ardiente, punzante, percutiente, etc. Cuando hacemos de los sentimientos dolorosos el objeto de la atención, ya no nos sentimos abrumados o atormentados por ellos. Es interesante constatar que muchos médicos han descubierto que la meditación de la atención es una gran ayuda para las personas que sufren dolores crónicos.

Las Escrituras palis dicen que tanto los sentimientos agradables como los dolorosos y los neutros tienen dos subdivisiones: mundana y espiritual.

La felicidad mundana surge de la adquisición de objetos de los sentidos que resultan deseables; la felicidad espiritual surge de estar en posesión de factores mentales positivos, como la concentración, la fe y el amor.

El dolor mundial es provocado por el contacto con objetos de los sentidos indeseables, o por no conseguir lo que se quiere. El dolor espiritual puede surgir cuando aspiramos a estados de concentración o metas que todavía no hemos alcanzado. Puede surgir también del pesar por

acciones nocivas que hayamos realizado. Aquí, el dolor espiritual puede motivarnos para emprender acciones virtuosas a fin de alcanzar nuestros objetivos espirituales.

Los sentimientos neutros mundanos surgen cuando olvidamos los resultados de nuestras acciones, permaneciendo apáticos, autocomplacientes y perezosos. Los sentimientos neutros espirituales son, por ejemplo, la ecuanimidad del cuarto *jhāna*.

Los sentimientos mundanos, ya sean agradables, dolorosos o neutros, son fuente de aflicciones si no se observan con atención, mientras que los sentimientos espirituales, ya sean, agradables, desagradables o ecuánimes, son beneficiosos y pueden conducirnos a incrementar nuestra práctica de la virtud.

En cierto momento, cuando se establece la atención a los sentimientos, dejamos de centrarnos en los sentimientos como agradables, desagradables o neutros y dejamos de observar su surgimiento y desaparición. En lugar de ello, estamos atentos simplemente al hecho de que hay sentimientos, para cultivar el conocimiento desnudo y la atención constante. Así, los sentimientos se experimentan como fenómenos impersonales. No nos identificamos con ellos y dejamos de agarrarnos a ellos como yo o mío, como parte de un sí-mismo.

ATENCIÓN A LA MENTE

Para meditar sobre la naturaleza impermanente de la mente, contemplamos la realidad mental del pasado, que ya se ha ido, y la realidad mental del futuro, que todavía no ha llegado. Solo la presente permanece, pero también esta es siempre cambiante y no permanece ni por un momento idéntica a sí misma. Cada momento de la mente surge, existe y se desintegra simultáneamente.

La atención a la naturaleza impermanente y sutil de la mente procura dos formas de comprensión: 1) aunque un momento de la mente no permanezca durante un segundo momento, la continuidad de la mente es indestructible, y 2) el yo es imputado o atribuido en dependencia de la mente. Comprenderlo reduce el temor en el momento de la muerte de caer en una completa inexistencia, lo que desencadena deseo y aferramiento. Relajar ese temor da más oportunidad de meditar y llegar a formas profundas de compresión en el momento de la muerte.

Asentar la atención en la mente supone también obtener una experiencia directa de esa mente sin forma que es consciente y conoce los objetos. Como un espejo, refleja las cosas, pero es difícil identificar su naturaleza clara y consciente de forma precisa.

En nuestra vida diaria, los cinco sentidos están muy activos y las experiencias de nuestra conciencia mental tratan habitualmente de aquello con lo que nuestros cinco sentidos han establecido contacto. La mayor parte de nuestra vida está controlada por estas experiencias externas y por nuestras reacciones a ellas; no tenemos la oportunidad de experimentar la naturaleza real de la mente.

Para permitir que surja la verdadera naturaleza convencional de la mente, debemos dejar ir los pensamientos sobre los acontecimientos externos y las experiencias internas, así como los pensamientos del pasado y del futuro. Inicialmente, podemos sentir que la mente no es nada,

que está vacía, sin pensamiento. Cuando seamos capaces de prolongar este tiempo de no pensar en el pasado y el futuro, podremos lograr un atisbo de la vacuidad. Esta vacuidad no es el vacío de la existencia inherente de la mente; más bien, hemos creado un hueco deteniendo de manera intencionada las elaboraciones mentales y las manifestaciones del nivel más basto de la mente. La experiencia de la quietud surge porque los sentidos no están activos. Hay solo experiencia del presente, de un vacío. Si sostenemos este hueco, podremos lograr un atisbo de la naturaleza clara y consciente de la mente. Solo entonces encontramos el objeto de meditación para practicar la atención a la mente. Familiarizándonos con esto, experimentaremos el carácter momentáneo de la mente.

Cuando seguimos meditando, nos hacemos conscientes de dos cosas: 1) el estado natural de nuestra mente está libre de emociones destructivas y constructivas. Las emociones surgen debido a causas y condiciones; son adventicias y no existen en la naturaleza clara y consciente de la mente. Al ver esta naturaleza neutra de la mente, sabemos que es posible poner fin a las impurezas mentales. 2) La mente es momentánea. Así pues, también los pensamientos son pasajeros. Esto nos permite comprender también que es posible poner fin a las impurezas mentales y realizar las cesaciones verdaderas. De esta manera, la atención a la mente conduce a comprender las cesaciones verdaderas, la tercera verdad de los *āryas*.

La atención a la mente lleva también a la comprensión de la ausencia de un sí-mismo en la persona. Habitualmente pensamos en la persona en cuanto relacionada o identificada con los agregados psicofísicos. A veces sentimos que el yo existe en el cuerpo; otras veces parece que el yo existe en la mente. Cuando meditamos con atención sobre el cuerpo, sentimos «estoy meditando sobre el cuerpo». Entonces, el yo parece estar dentro del cuerpo, aunque separado de él. Cuando meditamos con atención a los sentimientos, sentimos que hay un yo que experimenta dolor y placer. También este yo parece estar separado de los sentimientos; es el experimentador o propietario de los sentimientos.

Al meditar sobre la mente, inicialmente creemos que nuestra mente podría ser nosotros mismos. Pero más tarde descubrimos una mente sutil, neutral, que es el objeto que hay que indagar con la atención. En ese momento, podemos preguntarnos: «¿Dónde está el yo ahora?». Podemos tener el sentimiento de que el yo es designado meramente en dependencia de la unión de mente y cuerpo. No hay ningún yo independiente que posea el cuerpo y la mente. De esta manera, la meditación sobre la mente lleva a comprender la ausencia de sí-mismo de la persona y las cesaciones verdaderas.

La atención a la mente y su naturaleza impermanente conduce también a la comprensión de la ausencia de un sí-mismo en los fenómenos, su vacío de existencia inherente. Existencia inherente es sinónimo de existencia independiente. Si algo existiera independientemente, no dependería de nada más, incluidas causas y condiciones, y, de este modo, sería permanente e inmutable. Sin embargo, puesto que la mente surge y desaparece en cada momento, no es permanente. Por consiguiente, depende de causas y condiciones y no existe independientemente de todos los demás factores. Así pues, la mente está vacía de existencia inherente.

En la tradición pali, *atención a la mente* se refiere a la atención a los estados mentales: estados de la mente matizados por los factores mentales que acompañan a la conciencia primaria. Igual que el agua mezclada con sirope de naranja se convierte en una bebida de naranja, la mente

acompañada de ira se convierte en una mente airada, y una mente acompañada por la concentración se convierte en una mente concentrada. La atención a la mente se desarrolla naturalmente a partir de la atención a los sentimientos, porque debido a los tres tipos de sentimientos, surgen los tres estados mentales contaminantes.

Empezamos la sesión de meditación observando la respiración para calmar la mente y dirigir luego nuestra atención a la mente misma, observando cualquier estado mental presente sin agarrarnos a él ni rechazarlo. Al hacerlo, aprendemos a discernir los estados mentales virtuosos y no virtuosos.

Contemplamos también el surgimiento de la mente —los diversos estados mentales surgen debido a sus propias condiciones específicas— y el desvanecimiento de la mente —esos estados mentales no perduran en el momento siguiente y desaparecen tan pronto como surgen—. Contemplamos entonces tanto su surgimiento como su desaparición, la naturaleza momentánea de todos los procesos mentales.

Cuando se establece una familiaridad con las características de los diversos estados mentales y somos capaces de identificarlos rápida y fácilmente, podemos observar el proceso mental mismo con atención. De este modo, permanecemos ahí sin aferrarnos.



*Gandhakuṭi en el monasterio de Jetavana,
donde el Buddha enseñó numerosos sūtra, Shravasti, India*

ATENCIÓN A LOS FENÓMENOS

Tsongkhapa explica los fenómenos contemplados en la cuarta forma de atención como los factores que hay que adoptar y descartar en el sendero. Aquí, «fenómenos» se refiere tanto a la clase pura de fenómenos —fenómenos benéficos que se deben cultivar— como a la clase impura —fenómenos aflictivos que hay que abandonar—. Reflexionando sobre ello, entramos en la práctica de la cuarta verdad de los *āryas*, los senderos verdaderos, cuya esencia es la comprensión del vacío y la ausencia de sí-mismo.

Los factores mentales son los fenómenos más importantes que hay que considerar en la atención a los fenómenos. Identificamos los factores mentales aflictivos en nuestra mente e indagamos sus causas, características y efectos. Cuando factores mentales aflictivos acompañan a la conciencia primaria, perturban la mente, haciéndola turbia e inmanejable. Los factores mentales purificados la hacen clara, manejable y tranquila. Con atención, observamos esto en nuestra experiencia.

Observamos también que los factores mentales perturbadores carecen de una base válida, dependen de la ignorancia, y pueden ser desarraigados por la sabiduría. Los factores mentales beneficiosos son apoyados por el razonamiento y son capaces de contrarrestar los factores perturbadores. Además, las actitudes y emociones positivas pueden ser incrementadas de forma ilimitada.

Ninguno de estos factores mentales es la persona. Sin embargo, existe un sí-mismo convencional, meramente designado en dependencia de los agregados. Esta comprensión de que personas y fenómenos están vacíos de existencia inherente, aunque existan como imputaciones o atribuciones, es el sendero verdadero que conduce a la cesación verdadera.

En el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* pali, cinco series de fenómenos sirven como objetos de la atención a los fenómenos: los cinco obstáculos, los cinco agregados, las seis fuentes (bases de los sentidos), los siete factores del despertar y las cuatro verdades.

La secuencia de las cinco series es en sí misma un mapa. La atención a los cinco obstáculos aparece en primer lugar porque estos son los principales impedimentos para el desarrollo de la mente, específicamente para cultivar la serenidad y el discernimiento. Superarlos es un primer paso esencial, que nos capacita para explorar el campo de nuestra experiencia utilizando el marco de los cinco agregados y las seis fuentes. Cuando el discernimiento se desarrolla, se hacen prominentes los siete factores del despertar, y cuando maduran, surge la comprensión penetrante de las cuatro verdades. Esto lleva a la comprensión de la verdad última del Dhamma.

La atención a los cinco obstáculos requiere de nosotros: 1) ser conscientes de la presencia de cada obstáculo cuando se manifiesta y de su ausencia después que haya pasado; 2) conocer los factores que hacen que surja cada uno de esos obstáculos; 3) comprender cómo suprimirlos temporalmente; y 4) comprender cómo eliminarlos definitivamente.

En la atención a los cinco agregados, comprendemos las características de cada uno. Luego nos centramos en conocer su origen y desaparición, investigando las condiciones que hacen surgir cada uno de ellos y examinando su naturaleza de impermanencia. La atención a las seis fuentes supone ver su papel en la aparición de las ataduras. Entonces aprendemos cómo

suprimir temporalmente las ataduras y los obstáculos para eliminarlos mediante el discernimiento de su naturaleza real.

La atención a cada uno de los siete factores del despertar supone comprender: 1) cuándo está presente y ausente de nuestra mente; 2) las causas de su surgimiento; y 3) cómo llevarlo a su culminación una vez ha surgido. Con la atención a las cuatro verdades conocemos claramente cómo surge el *dukkha* debido a sus causas y la posibilidad de lograr la cesación cultivando el sendero.

Cuando nuestra sabiduría del discernimiento esté suficientemente familiarizada con las tres características, la mente se abrirá paso de forma momentánea a través del mundo condicionado y tendremos un atisbo del mundo incondicionado. Ahora se ve y se comprende la frase: «Esta es la cesación de *dukkha*». Sin embargo, la mente todavía no puede mantener esta comprensión durante mucho tiempo y cae de nuevo en el mundo condicionado. Pero ahora sabemos con certeza que los cinco agregados, las seis fuentes, etc., son *dukkha*. Viendo que el *samsara* surge de la ignorancia y el deseo, conocemos el origen de *dukkha*. A través de nuestra experiencia sabemos que el noble sendero óctuple es el camino verdadero que conduce a la cesación de *dukkha*. Esta primera experiencia de apertura o irrupción, durante la que tenemos conocimiento pleno y directo de lo incondicionado, nos establece como entrados-en-la-corriente. Mediante el desarrollo continuado del discernimiento, alcanzaremos la comprensión plena de lo incondicionado.

Los cuatro asentamientos de la atención no son prácticas mutuamente excluyentes. Una puede ser el marco en la que se contemplan las otras. Por ejemplo, si la atención a la respiración es nuestra práctica principal, cuando surge un sentimiento o una emoción fuertes los contemplamos de forma temporal. Cuando se calman, volvemos a contemplar la respiración.

LOS CUATRO ASENTAMIENTOS DE LA ATENCIÓN PARA LOS *BODHISATTVAS*

Según los *mādhyamikas*, los *bodhisattvas* practican los cuatro asentamientos de la atención con la motivación del *bodhicitta* y cultivan la sabiduría de la ausencia de un sí-mismo sutil de personas y fenómenos, su vacío de existencia inherente. Esta sabiduría comprende que el cuerpo, los sentimientos, la mente y los fenómenos no tienen «existencia por sí mismos» o «de forma autónoma». Los *bodhisattvas* meditan también en los cuatro asentamientos de la atención considerando el cuerpo, los sentimientos, la mente y los fenómenos como cosas que solo existen al ser designadas por términos y conceptos. Ven el cuerpo como una ilusión, los sentimientos como un sueño, la mente como espacio y los fenómenos como nubes fugaces. De esta manera, los *bodhisattvas* hacen la meditación sobre el vacío como-espacio y como-ilusión en relación con estos cuatro objetos.

Los *bodhisattvas* meditan también sobre la impureza e impermanencia de los cuerpos de los otros para comprender que los seres sensibles sufren en la existencia cíclica. Al ver a los seres sensibles atados a cuerpos contaminados por la ignorancia, los *bodhisattvas* generan *bodhicitta* y una gran compasión.

LOS CUATRO ESFUERZOS SUPREMOS

Habiendo meditado sobre los cuatro asentamientos de la atención, especialmente la atención a los fenómenos, aspiramos a desarrollar cualidades positivas y a eliminar las aflicciones. Los cuatro esfuerzos supremos (*sammappadhāna*)¹ nos permiten hacerlo. Despertamos la aspiración y aplicamos el esfuerzo a: 1) impedir que surjan las no-virtudes —aflicciones y acciones destructivas— por ejemplo, controlando los sentidos; 2) abandonar las no-virtudes ya generadas aplicando sus antídotos; 3) generar nuevas virtudes, por ejemplo, cultivar los cuatro asentamientos de la atención y los siete factores del despertar; 4) realzar las virtudes que se han generado, especialmente apoyando objetos de meditación favorables para alcanzar el *saṃādhi* pleno.

Además de contrarrestar la laxitud y la excitación —dos defectos que impiden la serenidad— los cuatro esfuerzos supremos equilibran y aumentan la serenidad y el discernimiento. Si alguno de ellos es especialmente fuerte, nos esforzaremos por fortalecer otro.

LAS CUATRO BASES DEL PODER SUPRANORMAL

Con los cuatro esfuerzos supremos, nos esforzamos por reducir y eliminar las aflicciones y las acciones destructivas, fortalecer las cualidades positivas y perfeccionar la serenidad y el discernimiento. Entonces practicamos las concentraciones meditativas que dan origen a los poderes supranormales. Las cuatro bases del poder supranormal (*iddhipāda*, *rddhipāda*) son concentraciones en un punto de la aspiración, el esfuerzo, la intención y la indagación. Mediante su ejercicio, los practicantes desarrollan el poder especial de emanar y transformar las cosas. Los objetos emanados o transformados por los poderes supranormales —como hacer el propio cuerpo muy grande, emanar varios cuerpos, y transformar un lugar feo en otro hermoso— son los objetos de estas cuatro bases del poder supranormal. Con estos poderes, los *bodhisattvas* pueden visitar muchas tierras de *buddha* y acumular un mérito inmenso haciendo ofrendas a una multitud de *buddhas*.

Los cuatro asentamientos de la atención son los factores mentales de la sabiduría y la atención, los cuatro esfuerzos supremos son tipos de esfuerzo, y las cuatro bases del poder supranormal son concentraciones asociadas a los factores mentales de aspiración, etc. Aspiración, esfuerzo, intención e indagación son los medios de perfeccionar nuestra concentración a fin de desarrollar capacidades meditativas potentes.

Los poderes supranormales se logran mediante el desarrollo mental; específicamente, mediante la concentración profunda. Los poderes supranormales mundanos incluyen provocar apariciones del propio cuerpo, flotar en el espacio, andar sobre el agua, atravesar paredes o montañas y hundirse en la tierra. Sin embargo, el poder supranormal más alto es la liberación impoluta de la mente, el *nibbāna*.

Los *sutta* explican dos factores que contribuyen a la concentración. El primero, el esfuerzo determinado, es común a las cuatro concentraciones. El segundo es único de cada concentración: 1) *Aspiración* (*chanda*) es un deseo profundo o voluntad de alcanzar los poderes

supranormales que alimenta nuestros esfuerzos para alcanzar el *samādhi*. 2) *Esfuerzo* (*viriya*, *vīrya*) estimula el cultivo de la concentración, conduciendo a los poderes supranormales. 3) Por medio de la *intención* (*citta*), se calma la mente, haciéndola tranquila, pura y radiante. Merced a la claridad resultante de la mente, logramos concentración, que es una base para los logros supranormales. 4) La *indagación* (*vimāṇsā*, *mimāṇsā*) examina la mente y los factores que promueven y obstaculizan el desarrollo. Alimentados por el deseo de indagar y comprender el *nibbāna*, nos esforzamos por lograr concentración. Estas cuatro concentraciones se pueden combinar con la sabiduría para alcanzar la liberación.

LAS CINCO FACULTADES Y LOS CINCO PODERES

Las cinco facultades (*indriya*) y los cinco poderes o fuerzas (*bāla*) tienen los mismos nombres y son las mismas cualidades, pero los cinco poderes son el desarrollo más intenso y más pleno de las cinco facultades. Con las cinco facultades somos todavía incapaces de anular los factores opuestos —falta de fe, pereza, olvido, distracción y sabiduría defectuosa— que aún pueden surgir de forma ocasional. Cuando las cinco facultades son lo bastante fuertes para no ser desalojadas por sus opuestos, se convierten en los cinco poderes. Con los cinco poderes, tenemos dominio sobre los factores opuestos y somos capaces de pasar por encima de ellos, aunque no de eliminarlos plenamente. Aunque se habla de las cinco cualidades individualmente, en la práctica funcionan juntas de manera armoniosa. Las cinco pueden acompañar simultáneamente a una conciencia primaria. Las cinco facultades y los cinco poderes o fuerzas alcanzan su culminación en el *nibbāna*.

La tradición sánscrita las describe así: 1) *Fe* se refiere a la fe creyente que tiene confianza en el sendero de la práctica y en la liberación resultante o, para los *bodhisattvas*, el despertar pleno. Esta fe surge de la indagación, por eso se combina de manera natural con la sabiduría y tiene la convicción de las cuatro verdades. 2) El *esfuerzo* vence a la pereza que interrumpe la meditación en las cuatro verdades y nos permite comprenderlas rápidamente. Para los *bodhisattvas*, este esfuerzo incluye también el entusiasmo por comprometerse con las seis perfecciones. 3) La *atención* asegura que no olvidemos los objetos y aspectos de las cuatro verdades. Para los *bodhisattvas*, esta atención se une con *bodhicitta*, buscando el bienestar de los otros. 4) La *concentración* elimina los cinco defectos que impiden la concentración perfecta en las cuatro verdades y se centra focalizadamente en ellas. Comprende también el vacío de existencia verdadera de todos los fenómenos. 5) La *sabiduría* supera las concepciones erróneas sobre las cuatro verdades y discrimina individualmente sus características y cualidades, así como su modo supremo de existencia. Los *bodhisattvas* cultivan la sabiduría que comprende todos los aspectos de todos los fenómenos.

La tradición pali dice: 1) La *fe* tiene confianza en las Tres Joyas, especialmente en el despertar del Buddha y en las enseñanzas del Dharma como el sendero que conduce hasta él. Nos dirige hacia el sendero y nos mantiene en él incluso cuando atravesamos fases de cuestionamiento. El poder de este tipo de fe no puede ser vencido por la duda, el escepticismo o la incredulidad. 2) El *esfuerzo* supone una mente energética. Combate la pereza, la desatención y la inconsciencia y

facilita la práctica de los cuatro esfuerzos supremos. El poder del esfuerzo no se ve afectado por la pereza, la dilación ni el desánimo. 3) La *atención* nos mantiene conscientes y conociedores de lo que hacemos y de lo que practicamos y abandonamos en la vida diaria. En la meditación, recuerda el objeto de meditación y mantiene la mente centrada en él. Combate la mala memoria, el olvido y el vagabundeo mental; el poder de la atención no puede ser perjudicado por estos obstáculos. 4) La *concentración* mantiene la mente focalizada en su objeto elegido y, de este modo, impide la distracción. 5) La *sabiduría* comprende correctamente su objeto. Al combatir la ignorancia y las ideas erróneas y al analizar los fenómenos condicionados para comprender su naturaleza, la sabiduría conoce las tres características, comprende correctamente las cuatro verdades y penetra el *nibbāna*. El poder de la sabiduría no puede ser dañado por la ignorancia.

LOS SIETE FACTORES DEL DESPERTAR

Los siete factores del despertar (*bojjhaṅga, bodhyaṅga*) se califican de «correctos» porque han sido transformados en el sendero del *ārya*. El término «factores» indica que son causas del despertar. 1) La *atención* permite a la mente mantener el objeto de meditación sin olvidarlo y contener las aflicciones. 2) La *discriminación de los fenómenos* (*dhammavicaya, dharmavicaya*) es una sabiduría que sabe claramente qué hacer y qué no hacer. Comprende la ausencia de sí-mismo con sabiduría y de este modo destruye los oscurecimientos. 3) El *esfuerzo* estabiliza la renuncia, permitiéndonos alcanzar rápidamente el despertar. 4) El *arrobamiento* procura una felicidad continuada a la mente, beneficiando cuerpo y mente. 5) La *flexibilidad* elimina toda incomodidad e indisponibilidad física y mental, haciendo al cuerpo y a la mente flexibles, dichosos y capaces de entregarse a la virtud. 6) La *concentración* se mantiene focalizada en un objeto escogido de meditación, permitiéndonos cumplir todos nuestros deseos al desarrollar cualidades despiertas. 7) La *ecuanimidad* nos permite adoptar lo que se debe practicar y evitar lo que debe ser abandonado. Este factor mental de la ecuanimidad está libre de los defectos que impiden la serenidad y es lo contrario de la mente desequilibrada de las aflicciones.

El Buddha explica cómo el cultivo de los cuatro asentamientos de la atención da lugar a los siete factores del despertar (MN 118). Cuando contemplamos el cuerpo como un cuerpo, despertamos 1) una fuerte *atención*, la desarrollamos, y la llevamos a su culminación. Basados en esto, indagamos y examinamos los fenómenos corporales y su impermanencia por medio de 2) la *discriminación de los fenómenos*. Examinar con discriminación incrementa 3) nuestro *esfuerzo*, porque la discriminación aporta comprensión, lo que inspira una práctica más profunda. El esfuerzo conduce 4) al *arrobamiento*, que inunda el cuerpo de la cabeza al dedo gordo del pie. Dado que el éxtasis del arrobamiento puede ser inquietante, debe ser refinado y llevado a su culminación. Hacerlo así conduce 5) a la *flexibilidad*, tranquilidad de cuerpo y mente. Cuando la flexibilidad se desarrolla y es llevada a su culminación, aumenta la dicha. Dicha y flexibilidad juntas permiten a la mente instalarse en el objeto con más quietud, profundizando así 6) la *concentración*. Una vez que la concentración es firme, la mente mora naturalmente en 7) la *ecuanimidad*.

Entonces recurrimos a los siete factores del despertar para alcanzar el verdadero conocimiento (*vijjā*, *vidyā*) de las cuatro verdades y la liberación. En la ecuanimidad, fortalecemos la discriminación de los fenómenos, de manera que se convierte en sabiduría apoyada en la concentración focalizada en un punto. Al investigar la naturaleza de los fenómenos, especialmente las tres características, finalmente irrumpimos en la percepción del *nibbāna*, momento en el que los siete factores del despertar están presentes.

EL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE

Las ocho partes del noble sendero óctuple son los senderos de los *āryas*. En la tradición sánscrita se pueden dividir en cuatro ramas.² La *visión recta* se refiere a la comprensión correcta, durante los períodos posmeditación, de las cuatro verdades que hemos comprendido en el equilibrio meditativo. Constituye la primera de las cuatro ramas, la *rama de la afirmación*, porque afirma la comprensión del vacío que se produjo durante el equilibrio meditativo.

Intención recta es el deseo de explicar correctamente a los otros la visión de ausencia de sí mismo comprendida en la meditación. Está, por lo tanto, incluida en la *rama de promover la comprensión en otros*.

Palabra recta es la palabra que explica a los otros la visión recta que hemos realizado. *Acción recta* se refiere a la abstención de actos físicos perjudiciales para sí mismo o para otros. El *medio de vida recto* consiste en procurarse alimento, techo, ropa y medicamentos sin recurrir a los cinco medios de vida erróneos. Estos tres están incluidos en la *rama que desarrolla la confianza y el respeto hacia los otros*, porque estos ven que mantenemos una conducta pura y ética.

El *esfuerzo recto* pone en acción la energía para desarrollar los antídotos que eliminan los objetos que han de ser abandonados en el sendero de la meditación, permitiéndonos avanzar a senderos más elevados. La *atención recta* no olvida el objeto de meditación, impidiendo y eliminando obstáculos a la concentración focalizada. La *concentración recta* es el antídoto para las obstrucciones a la absorción mental, indisponibilidad de la mente que entorpece el desarrollo de la concentración. Por medio de la *concentración recta* somos capaces de cultivar los superconocimientos y centrarnos en el significado de las cuatro verdades de forma focalizada. Estos tres constituyen la *rama de los antídotos a los factores de oposición* porque vencen y purifican las obstrucciones.

Muchos factores mentales, como la atención, el esfuerzo, la concentración y la sabiduría, aparecen repetidamente en las treinta y siete ayudas, enfatizando el papel vital que desempeñan en el sendero de la liberación. El hecho de que se encuentren en contextos diferentes ilustra no solo las diversas situaciones en las que son necesarios, sino también que su capacidad y potencia aumentan cuando el practicante avanza.

NATURALEZA CONVENCIONAL Y SUPREMA DE LAS TREINTA Y SIETE AYUDAS

La tradición sánscrita enfatiza el cultivo de las treinta y siete ayudas al despertar tanto en el contexto de su naturaleza convencional como en el de su naturaleza suprema. Su naturaleza convencional se refiere a cómo surgen y funcionan en el sendero. Por ejemplo, los cuatro asentamientos de la atención ven el cuerpo como impuro, los sentimientos como insatisfactorios, la mente como impermanente, y ciertos fenómenos como algo que hay que hacer mientras que otros se ven como algo que hay que abandonar.

En el contexto de la naturaleza suprema, indagamos el modo supremo de existencia de las treinta y siete ayudas. Śāntideva (BCA 9.78-105) habla de los cuatro asentamientos de la atención desde la perspectiva de la realidad última, examinando el cuerpo, los sentimientos, la mente y los fenómenos para determinar su naturaleza suprema, su vacío de existencia inherente. Comprender su vacío nos impide atribuir un sí-mismo a los senderos concebidos para liberarnos.

AUSENCIA DE SÍ-MISMO Y VACÍO

La comprensión correcta de la ausencia de un sí-mismo es esencial tanto en la tradición pali como en la sánscrita. En la tradición pali, la sabiduría del discernimiento que comprende la ausencia de sí-mismo es una mente mundana porque examina objetos mundanos —los agregados contaminados— y ve que son impermanentes, insatisfactorios y carentes de un sí-mismo. Este discernimiento es un precursor de la consecución del *nibbāna*, una mente supramundana que hace del individuo un *ariya*. En la tradición sánscrita, cuando la sabiduría del discernimiento comprende directamente la ausencia de un sí-mismo sutil, se convierte en una mente supramundana de *ārya* capaz de erradicar las aflicciones. Ambas tradiciones emplean el razonamiento para llegar a la comprensión correcta de la ausencia de sí-mismo y traducir esta comprensión a la experiencia a través de la meditación con la unión de la serenidad y el discernimiento.

En los *sutta* palis, el Buddha examina el no-sí-mismo utilizando muchos esquemas. El esquema de las tres características se utiliza para cultivar la sabiduría del discernimiento que conoce que los agregados no son el sí-mismo. El esquema de las cuatro verdades se emplea para examinar la naturaleza específica de los fenómenos samsáricos, las condiciones de su surgimiento y cesación y el noble sendero óctuple como el camino a esa cesación. El Buddha investiga también los fenómenos samsáricos por lo que se refiere a la gratificación (*assāda*, *āsvada*), el peligro (*ādīnava*) y la libertad (*nissaranya*, *niḥsaranya*), o al desencanto (*nibbidā*, *nirvida*), la falta de pasión (*virāga*) y la liberación (*vimutti*, *vimukti*) (MN 22:28-29). Utilizando estos diferentes esquemas, los meditadores indagan los cinco agregados, los dieciocho constituyentes, los seis elementos, las seis fuentes y sus seis objetos, las seis conciencias, etc., para determinar que no son «ni mío, ni yo, ni mi sí-mismo» (MN 22:26, SN 22-34).

Aunque la tradición sánscrita presenta la idea de la ausencia de sí-mismo de varios sistemas de principios, aquí tratamos específicamente de la visión *madhyamaka* y, dentro de ella, de la visión de los *mādhyamikas* Prāsaṅgika según la presentación de Tsongkhapa. Esta es la idea que viene expresada por la palabra «*madhyamaka*» en los capítulos siguientes.

Este capítulo examina algunos esquemas compartidos por la tradición pali y la Escuela Madhyamaka: examen de la relación entre el sí-mismo y los agregados, los seis elementos, y los cuatro modos posibles de surgimiento. En el capítulo siguiente, examinaremos el surgimiento dependiente, un rasgo distintivo de las enseñanzas del Buddha que se encuentra en todas las tradiciones y escuelas budistas.

La expresión *sí-mismo* tiene varios significados. Uno es reflexivo, como cuando el Buddha dice: «Debes prepararte a ti mismo». Otro indica a la persona; porque los agregados están presentes, la persona existe, y decimos «yo ando, yo pienso». Estos dos significados del sí-mismo son aceptables. Sin embargo, afirmar que un sí-mismo es una identidad personal sustancial, un sujeto perdurable en el núcleo de los agregados, es un error.

La antigua concepción india del sí-mismo (*atta, ātman*) lo considera permanente, eterno e intrínsecamente dichoso. Este sí-mismo es el señor de los agregados y es capaz de realizar su voluntad sin depender de nada más.

Aparte de la filosofía, la arraigada visión que de ordinario tenemos de nosotros mismos hace que identifiquemos el cuerpo o la mente como un sí-mismo, o que pensemos un sí-mismo que está en alguna relación con los agregados. Este sí-mismo parece ser una entidad inmutable que perdura a través del tiempo; es un todo indivisible que carece de partes; es autosuficiente y existe de forma autónoma, independiente de causas y condiciones; controla los agregados y tiene poder sobre ellos.

Ese sí-mismo es una ilusión. Si existiera, no habría ningún conflicto entre lo que queremos ser y lo que somos. Además, ¿qué puede ser identificado como un sí-mismo? Los agregados contaminados, que nos apropiamos debido a la ignorancia y el deseo, son impermanentes e insatisfactorios por naturaleza. Es evidente que no responden a la idea «esto es mío; este soy yo, este es mi sí-mismo».

Dhammadinnā Bhikkhunī explica cómo surge la visión de una identidad personal en relación con los agregados (MN 44):

Una persona ordinaria, sin instrucción [...] considera la forma como sí-mismo, o el sí-mismo como poseedor de forma, o que la forma está en el sí-mismo, o el sí-mismo en la forma. Considera los sentimientos [...] la discriminación [...] los factores volitivos [...] la conciencia, como sí-mismo, o el sí-mismo como poseedor de conciencia, o que la conciencia está en el sí-mismo, o el sí-mismo en la conciencia.

Puesto que hay cuatro posibilidades con respecto a cada uno de los cinco agregados, hay veinte visiones erróneas del sí-mismo. Los comentarios utilizan la relación entre el sí-mismo y el cuerpo (forma) para explicarlo. 1) Ver el cuerpo como sí-mismo es como considerar que la llama de una lámpara de aceite es idéntica al color de esa llama. 2) Ver el sí-mismo como poseedor del cuerpo es como considerar que un árbol posee su sombra. 3) Ver el cuerpo como algo que está en el sí-mismo es como considerar que la fragancia está en la flor. 4) Ver el sí-mismo como algo que está en el cuerpo es como ver una joya en un estuche.¹ Una posible quinta relación entre el sí-mismo y los agregados es que el sí-mismo es enteramente diferente de ellos y no se relaciona con ellos. Dhammadinnā no menciona esto porque está hablando a un budista laico que comprende ya que no hay ningún sí-mismo distinto de los agregados.

Las cinco propuestas se condensan en dos: el sí-mismo es lo mismo que los agregados o algún aspecto del complejo cuerpo-mente, o el sí-mismo y los agregados son diferentes y no están relacionados. En este último caso, el sí-mismo sería localizable como una entidad separada dentro de la colección de agregados, por detrás de ellos o como su propietario invisible.

Si los agregados fueran el sí-mismo, uno o todos ellos tendrían los cuatro atributos de un sí-mismo real. 1) Ese sí-mismo sería permanente, pero los agregados son impermanentes. 2) El sí-

mismo sería un todo indivisible, pero hay cinco agregados, cada uno de los cuales consta de muchos componentes. 3) El sí-mismo sería autosuficiente e independiente de causas y condiciones, sin embargo, los agregados son condicionados y dependen de causas. 4) El sí-mismo tendría el control, pero los agregados no pueden ser controlados y son simplemente procesos sin ningún supervisor que los maneje. Un sí-mismo que controlara debería ser capaz de impedir que el cuerpo envejeciera y de que la mente dejara de experimentar sentimientos dolorosos.

Los agregados no tienen ninguna de las características de un sí-mismo verdadero; de hecho, tienen características opuestas: el cuerpo es como una bola de espuma, que carece de cualquier sustancia; los sentimientos son como pompas, que surgen y se deshacen rápidamente; las discriminaciones son como un espejismo, que aparece pero no se lo encuentra cuando se lo busca; los factores volitivos son como el tronco hueco de un árbol; la conciencia es como una ilusión mágica, que aparece pero carece de cualquier sustancia. No hay ningún núcleo en ninguno de los agregados. Están vacíos de cualquier esencia sustancial, independiente (SN 22:95).



Monje tibetano estudiando los sútra, India

El Buddha analizó las seis fuentes internas, las seis fuentes externas, las seis conciencias, los seis contactos, los seis sentimientos y los seis deseos (MN 148). Todos ellos surgen y cesan. Si fueran el sí-mismo, este tendría que surgir y tendría también que cesar, pero un sí-mismo sustancial no puede hacer eso. Nāgārjuna utiliza una refutación similar (MMK 18.1ab):

Si los agregados fueran el sí-mismo,
el sí-mismo estaría sujeto al surgimiento y la desintegración.

Explica luego que si cualquiera de los agregados fuera el sí-mismo, el sí-mismo empezaría en la concepción y terminaría en la muerte, igual que sucede con los agregados de esta vida. En ese caso, el recuerdo de vidas anteriores y la experiencia de los efectos kármicos en una vida posterior serían algo imposible.

El Buddha refuta claramente la idea de un sí-mismo que controle a los agregados (MN 35:15-19). Cuando el asceta errante no budista Aggivessana dice que los cinco agregados son el sí-mismo, el Buddha lo desafía, preguntando si un rey ejerce el poder en su reino para castigar a las personas que merecen castigo. Aggivessana responde afirmativamente. El Buddha le pregunta entonces si él puede ejercer poder sobre cualquiera de sus cinco agregados, de manera que pueda hacer que sean lo que él quiere. Aggivessana permanece en silencio. Comprende que si existiera un sí-mismo rector, podría hacer que los agregados hicieran y fuesen lo que él deseara. Evidentemente, esto no es así, pues no podemos impedir que nuestro cuerpo envejezca ni dominar nuestras emociones por el mero deseo de que se alejen.

El Buddha explica por qué ninguno de los agregados es el sí-mismo (SN 22:59). Primero, puesto que los agregados conducen a la aflicción, son de la naturaleza del *dukkha*. No tiene sentido que algo de la naturaleza de *dukkha* sea un sí-mismo permanente, eterno y dichoso. Segundo, de modo similar a la refutación anterior, si uno de los agregados fuera el sí-mismo, seríamos capaces de controlar ese agregado y hacer que hiciera o que fuera lo que queremos. Pero no podemos decirnos a nosotros mismos qué debemos sentir; los sentimientos surgen en dependencia de sus propias condiciones. Aunque podamos creer que hay un sí-mismo que rige sobre los agregados, en realidad no existe ningún sí-mismo rector.

Aunque no exista ningún sí-mismo independiente que controle a los agregados, los meditadores expertos son capaces de controlar y dirigir su mente. Lo hacen basándose en causas y condiciones. Preparando sus mentes mediante una práctica diligente, crean las causas para que surjan estados mentales virtuosos y para que factores mentales como la atención, la concentración y la sabiduría se fortalezcan. Aunque no exista ningún sí-mismo rector que pueda desear que alcancemos el despertar, alimentar pensamientos y emociones constructivos y aplicar antídotos a los destructivos producirá ese resultado.

Si el sí-mismo fuera distinto de los agregados, sería una entidad separada que se hallaría detrás de los agregados. Sin embargo, cuando identificamos algo que el sí-mismo hace, como caminar o pensar, solo vemos a los agregados haciendo esas acciones. Ningún sí-mismo sustancial, separado, puede ser identificado.

En resumen, no se puede encontrar ningún núcleo interior de esencialidad en la persona convencional constituida por los cinco agregados o diferenciado de esta. El renacimiento y las consecuencias de *kamma* se producen sin un sí-mismo perdurable. Cada momento de la experiencia, cada momento del cuerpo y la mente, está conectado con sus predecesores y sucesores a través de un proceso causal. Nos identificamos como la «misma» persona desde el nacimiento hasta la muerte porque existe una continuidad causal, no porque haya un sí-mismo que mantenga todo unido.

El *objeto de negación* más sutil es el sí-mismo —es decir, la existencia inherente— que no existe en personas ni fenómenos. No obstante, la ignorancia y la idea de una identidad personal afirman su existencia. Si queremos atrapar a un ladrón, tenemos que conocer su apariencia. Igualmente, para refutar la existencia inherente hemos de identificar correctamente el objeto de negación teniendo una idea de cómo sería la existencia inherente. Candrakīrti dice: «Lo que llamamos *sí-mismo* se refiere a cualquier naturaleza o estado que los objetos pudieran tener en el que no dependen de nada más. La no-existencia de algo así es lo que llamamos *ausencia de sí-mismo*». Tsongkhapa define así la existencia inherente: «Lo que existe objetivamente, por lo que se refiere a su propia esencia, sin ser propuesto por el poder de una mente subjetiva es denominado *sí-mismo* o *naturaleza inherente*» (LRCM 3:213).

Para comprender este objeto de negación tan sumamente sutil es útil identificar en primer lugar los tres niveles de las concepciones erróneas —cada una de las cuales tiene su propio objeto de negación— respecto de la persona. Desde el más ordinario al más sutil: 1) pensar erróneamente que la persona es permanente, unitaria e independiente de sus causas; 2) entender el yo como autosuficiente y sustancialmente existente; y 3) entender el yo como existente de modo inherente. Todas estas actitudes superponen un falso modo de existencia —un objeto de negación— sobre el yo. Refutarlas es como ir quitando las capas de una cebolla hasta que ya no queda nada, hasta que solo queda su ausencia, el vacío de existencia de los fenómenos de esos modos erróneos.

La creencia en un *sí-mismo permanente, unitario, independiente* es la concepción del *ātman* aceptada por los no budistas. Como se explicó anteriormente, según esa creencia, el núcleo de la persona sería permanente, mientras que los agregados serían impermanentes y desecharables. La relación del sí-mismo y los agregados es como la de un porteador y una carga: en cada vida, el sí-mismo recoge y descarga agregados. Algunas personas creen que este sí-mismo o alma permanente va de vida en vida apropiándose de nuevos agregados en cada vida. Otros creen que deja de existir con la muerte. Esta visión no surge en nuestras mentes de manera innata; se adquiere mediante el estudio de filosofías erróneas.

La idea de un *sí-mismo autosuficiente y sustancialmente existente* considera al yo como el que controla y a los agregados como los controlados. El yo parece ser autosuficiente porque puede valerse por sí-mismo, y sustancialmente existente porque puede ser identificado sin que uno o más de los agregados aparezcan a la mente. Esta idea tiene formas innatas y formas adquiridas.

La concepción de la persona como algo *sustancialmente existente* considera al yo mezclado con los agregados, aunque capaz de mantenerse por sí mismo. El yo parece existir por sí mismo, por su propio poder, con su propia esencia, sin ser propuesto por la mente. Existe de forma verdadera, suprema e independiente. Aquí «independiente» significa que no depende de otros factores como su base de designación (los agregados) y la mente que lo concibe y lo designa. Esta es la visión de una identidad personal *que se agarra al yo* y tiene formas adquiridas e innatas, siendo estas últimas la raíz del *samsāra*.

La visión de una identidad personal *que se agarra a lo mío* surge en relación con las cosas que nos pertenecen, especialmente los agregados. Se centra solo en el sentido de lo mío —el

sentimiento de posesión o propiedad— y lo mantiene como inherentemente existente. La ausencia de un yo o un «mío» inherentemente existente es la *ausencia de un sí-mismo de las personas*.

La actitud de agarrarse a la *existencia inherente de los fenómenos* sostiene que todos los demás fenómenos, especialmente los agregados, existen independientemente de otros factores, incluidas las causas y las condiciones, las partes y la mente que los concibe y los nombra. La ausencia de ese sí-mismo es la *ausencia de sí-mismo de los fenómenos*. Meditar sobre el vacío de los fenómenos, especialmente los agregados, es esencial porque, mientras entendamos los agregados como inherentemente existentes, también entenderemos la persona como inherentemente existente y la liberación nos eludirá.

Habitualmente, los meditadores comienzan negando la existencia inherente del yo, y después la existencia inherente de los agregados. Identificar el objeto de negación —un yo inherentemente existente— es el primer paso y el más difícil. Para hacerlo, un rincón de nuestra mente observa discretamente cómo se manifiesta el sentido del yo en nuestra vida. Es más fácil hacer esto cuando la afirmación del yo surge con fuerza, por ejemplo cuando somos culpados injustamente o cuando ansiamos mucho algo.

Una vez que hemos identificado cómo aparece el falso yo, necesitamos indagar si tal yo puede existir realmente. Aquí son muy importantes el razonamiento y el análisis. Debemos investigar de qué modo existe el yo hasta que nos convenzamos de que no puede existir de forma inherente. En ese momento, descansamos la mente en la ausencia de un sí-mismo inherentemente existente.

REFUTACIÓN EN SIETE PUNTOS

Al responder a Māra cuando trata de interrumpir su práctica, Vajirā Bhikkhunī dice (SN 5:10):

¿Por qué ahora supones «un ser»?
Māra, ¿es esa tu visión especulativa?
Esto es un montón de meras formaciones:
aquí no se encuentra ningún ser.

Igual que para un conjunto de partes
se utiliza la palabra «carro»,
cuando los agregados existen,
está la convención de «un ser». ²

El símil del carro para ilustrar el no-sí-mismo (ausencia de sí-mismo) se encuentra en los *suttas* y se popularizó en el *Milindapañha*, texto del siglo I. Aquí, el monje budista Nāgasena explica al rey Milinda que, aunque ninguna de las partes es el carro, el conjunto de las partes dispuestas de una cierta manera es interpretado convencionalmente como un carro. De manera similar, los agregados no son la persona. El yo es solo una designación de conveniencia para la agregación de los procesos momentáneos materiales e inmateriales que constituyen la persona empírica.

El *mādhyamika* Candrakīrti también utiliza el símil del carro en su *Madhyamakāvatāra* para ilustrar que una persona es designada en cuanto conjunto de agregados y que no existe de forma inherente. Si una persona existiera inherentemente, sería localizable en una de las siete maneras. Las cinco primeras maneras son las planteadas por Dhammadinnā en el texto antes citado y por Nāgārjuna en su refutación de un *tathāgata* inherentemente existente (MMK 22.1):

El Tathāgata no es ni los agregados ni diferente de los agregados;
ni los agregados están él, ni él está en los agregados;
no posee los agregados.
¿Qué *tathāgata* está, pues, ahí?

Si el yo existiera inherentemente, tendría que existir de alguna de estas siete maneras en relación con los agregados:

1. El sí-mismo sería inherentemente uno con los agregados: la persona y los agregados serían exactamente lo mismo, totalmente inseparables. En este caso, surgirían cinco falsedades: A) El sí-mismo y los agregados serían sinónimos y, por lo tanto, no habría ninguna necesidad de afirmar la existencia del sí-mismo. B) Puesto que hay una única persona, habría un solo agregado. C) Puesto que hay muchos agregados, habría muchas personas. D) Agente (persona) y objeto (agregados) serían uno, y no podríamos decir, «tengo un cuerpo» o «el yo se apropia de los agregados». E) Los agregados y la persona surgirían y cesarían juntos. Cuando el cuerpo cesara en la muerte, también la persona cesaría, sin ninguna continuidad en vidas futuras. Además, un momento de la persona no tendría en absoluto ninguna relación con sus momentos pasados y futuros, y no podríamos hablar del yo como una convención, diciendo: «En el pasado, yo era esto, y en el futuro seré eso». Esto, a su vez, acarrearía tres consecuencias indeseadas más: A) Sería imposible recordar acontecimientos de las vidas anteriores porque el sí-mismo pasado y el sí-mismo presente no tendrían ninguna relación. B) Las acciones que hicimos no producirían resultados. Si no hubiera ninguna continuidad entre una vida y la siguiente, no experimentaríamos los resultados de las acciones que realizamos en vidas anteriores. C) Experimentaríamos los resultados de acciones que no realizamos. Si la persona de cada vida fuera inherentemente diferente de la anterior y la posterior, experimentaríamos los resultados de acciones realizadas por otras personas, porque, de igual manera, serían inherentemente diferentes. Incluso en esta vida, no habría ninguna continuidad de la persona de un momento al siguiente, haciendo imposible recordar acontecimientos o experimentar los resultados de las acciones hechas anteriormente en esta vida.
2. La persona sería inherentemente diferente a los agregados. En el nivel convencional, el sí-mismo y los agregados son diferentes. Tienen distintos nombres y aparecen de forma diferente a la mente conceptual. Sin embargo, si fueran inherentemente diferentes, estarían totalmente separados y resultarían dos cosas: A) Podríamos ver a la persona y los agregados de forma separada. La persona podría existir en un lugar y

los agregados en otro. B) No habría ninguna razón para etiquetar al «yo» en función de esos agregados, porque no habría ninguna relación entre ellos y la persona.

Las otras cinco posibles relaciones entre el sí-mismo y los agregados se pueden englobar en las dos alternativas primeras.

3. El sí-mismo dependería inherentemente de sus partes.
4. Las partes dependerían inherentemente del sí-mismo. Si cualquiera de estas posibilidades fuera el caso, la persona y los agregados serían inherentemente diferentes.
5. El sí-mismo poseería inherentemente los agregados. En este caso, o bien a) el sí-mismo poseería los agregados como una persona posee una mesa, en cuyo caso serían inherentemente diferentes, o bien b) el sí-mismo poseería los agregados como una persona posee su oído, en cuyo caso serían inherentemente lo mismo.
6. El sí-mismo sería el conjunto de sus agregados. En este caso, no podríamos diferenciar el objeto designado (la persona) y su base de designación (los agregados). Serían inherentemente uno y lo mismo. Además, como cada agregado individual no es el sí-mismo, el conjunto de agregados no podría ser el sí-mismo. Por ejemplo, una naranja no es una manzana, por eso un conjunto de naranjas no puede ser una manzana.
7. El sí-mismo sería la forma o disposición de los agregados. Puesto que solo el cuerpo tiene forma, la persona sería el cuerpo y no habría agregados mentales.

Mediante el análisis vemos que el sí-mismo no existe de ninguna de las siete maneras. Por lo tanto, podemos concluir que el sí-mismo no existe inherentemente, independientemente o por sí mismo. Sin embargo, el yo existe de manera convencional, por el mero hecho de ser designado, y su existencia es establecida por una conciencia convencional no deteriorada. La persona meramente designada crea *karma*, experimenta su resultado, practica el sendero y alcanza el despertar. Esta visión del camino medio evita el eternalismo, al negar la existencia inherente de la persona, y evita el nihilismo, al afirmar la existencia dependiente de la persona.

LOS SEIS ELEMENTOS NO SON EL SÍ-MISMO

Tanto la tradición pali como los *mādhyamikas* analizan la relación entre los seis elementos y el sí-mismo. El Buddha dice que la persona consta de seis elementos: tierra, agua, fuego, aire, espacio y conciencia (MN 140:8). El comentario pali sobre el Majjhima Nikāya explica:

Aquí el Buddha expone lo reductiblemente existente por lo irreductiblemente existente. Los elementos son irreductiblemente existentes, pero la persona no es irreductiblemente existente. Esto se expresa así: «Lo que tú has concebido como una persona consta de seis elementos. En última instancia, no hay persona. “Persona” es solo un concepto».³

Aquí, «irreductiblemente existente» contrasta con «concebido». Según los comentarios palis del Abhidhamma, los seis elementos existen irreductiblemente porque son propiedades fundamentales de los fenómenos que existen aparte de la conceptualización mental, y en ese sentido existen realmente. Pueden ser descubiertos por ellos mismos, en contraste con las cosas que se construyen conceptualmente. Esto no significa que los elementos existan independientemente, pues son dependientes, condicionados e impermanentes.

Las cosas convencionales, tales como la persona, existen debido a la conceptualización. La persona es imputada o concebida en dependencia de los seis elementos. En última instancia, no hay persona. Solo los seis elementos impersonales están presentes, y no hay nada en ninguno de ellos que sea una persona o que tenga carácter personal. La tierra, el agua, el fuego y el aire son términos metafóricos que representan las propiedades de solidez, cohesión, calor y movilidad. El elemento del espacio interno es espacio no ocupado en el cuerpo. La sabiduría correcta ve estos cinco elementos físicos como: «Esto no es mío; este no soy yo; esto no es mi sí-mismo». De esta manera, se cultiva el discernimiento en los aspectos materiales de nuestra existencia, nos desencantamos y los vemos de forma desapasionada.

El sexto elemento, la conciencia, consta de las seis conciencias primarias así como de sentimientos, discriminaciones y factores mentales en agregados de los factores volitivos. Nada en el elemento conciencia es la persona. Hay un flujo continuo de estados mentales que surgen dependientemente de un momento al siguiente sin que haya un sí-mismo sustancial que los mantenga juntos para convertirse en una persona individual.



Llamada a los monjes para el canto de la mañana, Taiwán

El Buddha indica claramente que la conciencia no es el sí-mismo. Bhikkhu Sati creía que la conciencia existe en y por sí misma, independiente de condiciones, y que transmigra de vida en vida, creando *kamma* y experimentando sus resultados, sin cambiar en el proceso. El Buddha le reconvino: «Hombre descaminado, ¿no he indicado de muchas maneras que la conciencia surge de forma dependiente, puesto que sin una condición no se origina ninguna conciencia?» (MN 38:5).

El Buddha explicó luego las seis conciencias, mostrando que la conciencia no es unitaria. Se puede interpretar que la conciencia surge dependientemente de tres maneras: 1) Cada una de las seis conciencias depende de causas: su propia facultad cognitiva, el objeto y la condición inmediata. 2) Aunque la experiencia de la conciencia parece ser una cosa unitaria, está compuesta de momentos de conciencia sumamente breves que pueden ser vívidamente experimentados en la meditación con atención profunda. 3) Cada momento de conciencia está también condicionado por su predecesor y condiciona a su vez la ocasión subsiguiente. Estos diferentes momentos de conciencia forman una continuidad, no un revoltijo de acontecimientos desconectados. El mismo proceso condicionado de momentos sucesivos de conciencia se produce en el momento de la muerte.

El Abhidhamma pali y los comentarios proponen la existencia de un tipo de conciencia mental llamado *bhavaṅga* que se considera requisito para la continuidad de la identidad personal. El *bhavaṅga* no es una conciencia continua, sino una sucesión de momentos mentales que ocurren por debajo del umbral de la conciencia clara; sin embargo, mantiene la continuidad de la conciencia cuando no se da ninguna cognición diferenciada, por ejemplo, durante el sueño sin sueños. Durante las horas de vigilia, cuando un objeto externo es percibido o hay una conciencia que piensa, las conciencias cognoscientes están en primer plano. Pero cuando cesan, si no hay ningún otro objeto prominente, surge el *bhavaṅga*. El *bhavaṅga* está presente en la muerte y, en el momento siguiente, dependiendo del nuevo organismo físico, surge como la conciencia del renacimiento. No es una conciencia unitaria o independiente. Como todos los otros estados de conciencia, es condicionada y consta de una serie de momentos mentales que surgen y cesan en cada fracción de segundo. A veces los textos se refieren a ella como «corriente de *bhavaṅga*».

De manera similar, el tercer eslabón del surgimiento dependiente, la conciencia, es la mente que renace en la vida siguiente. Tampoco existe independientemente, sino que surge debido a condiciones tales como la ignorancia y las acciones formativas.

En resumen, la conciencia no puede ser un sí-mismo independiente porque la conciencia consta de una serie de momentos mentales, cada uno de los cuales surge y desaparece muy rápidamente, y cada momento de las diversas conciencias surge debido a causas y condiciones. En ninguna parte del canon pali ni de los comentarios se dice que la conciencia mental o el conjunto de agregados sean el sí-mismo. Ningún fenómeno (*dhamma*) en absoluto es propuesto como el sí-mismo. En el canon pali, no hay ninguna noción de una conciencia fundacional (s. *ālayavijñāna*) que lleve las latencias kármicas. La «persona» es una noción conceptual atribuida al conjunto de los cinco agregados. Se designa en dependencia o en función de los seis elementos, y la palabra «yo» y sus afines son meras convenciones que se interpretan erróneamente como evidencia de un sí-mismo verdadero.

También la tradición sánscrita analiza la relación del sí-mismo y los seis elementos. Nāgārjuna explica en el *Ratnāvalī* (80-82):

La persona no es tierra, no es agua,
ni fuego, ni aire, ni espacio,
ni conciencia, y tampoco todos ellos.
¿Qué más podría ser la persona?

Así como la persona no es real
pues es un compuesto de seis elementos,
así ocurre con cada uno de los elementos,
que no son reales por ser compuestos.

Los agregados no son el sí-mismo, ni están en él;
él no está en ellos, pero sin ellos no es;
no está mezclado con los agregados, como el fuego y el combustible.
Por tanto, ¿cómo podría existir el sí-mismo?

Los seis elementos del ser humano juntos en el reino del deseo constituyen la existencia de una persona y son la base de designación de la persona. La base de designación no puede ser el objeto designado (la persona). El sí-mismo no es ninguno de los elementos de forma individual ni tampoco su reunión.

Cuando se refuta que el sí-mismo sea la conciencia, Nāgārjuna disiente de aquellos que identifican el sí-mismo como la conciencia mental o la continuidad de la conciencia. Si examinamos cada estado sucesivo de conciencia cada vez más sutil, no podemos aislar ninguno de ellos, diciendo que es un sí-mismo. Incluso la mente más sutil en el momento de la muerte no es el sí-mismo, porque es impermanente y está compuesta de partes. Es más, decimos: «Mi mente luminosa», indicando convencionalmente una persona que posee y la mente luminosa que es poseída. Si la persona y la mente luminosa fueran lo mismo, esto no tendría sentido.

Si la persona fuera la mente más sutil, entonces el sí-mismo de esta vida continuaría en la vida siguiente porque la continuidad de la mente más sutil está presente en la vida siguiente. Sin embargo, la persona de esta vida muere y no continúa en la vida siguiente. Si lo hiciera, entonces yo sería Tenzin Gyatso en mi próxima vida. Pero no es así.

En el primer versículo, Nāgārjuna pregunta: «Si la persona no es ninguno de los elementos que son su base de designación, ¿qué otra cosa puede ser la persona?». Esto implica que tampoco se puede localizar a la persona independientemente de los agregados. Esto niega la visión de los no budistas que afirman una persona independiente de los agregados. Nāgārjuna no concluye que no exista la persona. Más bien, dice que la persona depende de la reunión de los seis elementos que son su base de designación. Porque la persona es dependiente, está vacía de existencia inherente.

En el segundo versículo habla de la ausencia de sí-mismo de los fenómenos, de la falta de existencia inherente de los elementos. También ellos están vacíos porque existen dependientes de sus causas y condiciones, de sus partes y de la mente que los concibe y los nombra.

El tercer versículo vuelve a la ausencia de un sí-mismo en la persona, analizándola en relación con los agregados. Los agregados no son lo mismo que la persona; la persona no está separada de los agregados, lo que tendría que ocurrir si los agregados se encontraran en la persona o la

persona se encontrara en los agregados. La persona no posee de manera inherente los agregados. No obstante, sin la presencia de los agregados, no puede existir una persona.

La persona existe y depende de los agregados, aunque no se pueda encontrar entre ellos. ¿Cómo existe entonces la persona? Por el mero nombre, por la mera designación. El término «mero/a» no niega la base de designación del sí-mismo —los agregados— ni el sí-mismo convencional. Simplemente, excluye la existencia inherente del sí-mismo. Aunque en última instancia nada pueda ser identificado como la persona, la persona existe en el nivel nominal. Al enlazar el surgimiento dependiente con la refutación de la existencia inherente, Nāgārjuna ilustra la compatibilidad del vacío y el surgimiento dependiente. Este es el sentido de la vía media.

REFUTACIÓN DE LOS CUATRO EXTREMOS DEL SURGIMIENTO

Cuando redactaba el *Mūlamadhyamakārikā*, Nāgārjuna basaba sus razonamientos en los primeros *sūtra*, sacando consecuencias de una manera que nadie había hecho anteriormente. Basado en los *sūtra* Prajñāpāramitā, el «sí-mismo» que se niega es existencia inherente, y la «ausencia de sí-mismo» es un atributo de todos los fenómenos, y no solo de las personas.

Los términos *existencia inherente (svabhāva)*, *ausencia de sí-mismo de las personas*, y *ausencia de sí-mismo de los fenómenos* no se encuentran en los *sutta* palis. Aparecen más tarde, inicialmente en los textos del Abhidhamma, donde su significado evolucionó y cambió con el paso del tiempo. Nāgārjuna refuta un significado que *svabhāva* había llegado a asumir: autoexistencia o existencia inherente. Dice en el primer versículo de su tratado:

Nada nunca en ningún lugar
surge de sí mismo, de otro,
de ambos [sí mismo y otro],
o sin una causa.

Esta cuádruple refutación tiene antecedentes en la refutación del Buddha del surgimiento de sí mismo, de otro, de ambos y sin causa en los *sutta* palis. Por ejemplo, el asceta desnudo Kassapa preguntó al Buddha si el sufrimiento era creado por sí mismo, por otro, por ambos, o de manera fortuita, a lo que el Buddha respondió «no» a cada uno de ellos. Entonces Kassapa preguntó si no había *dukkha* o si el Buddha no conocía ni veía el *dukkha*. De nuevo, el Buddha respondió de manera negativa. Confundido, Kassapa pidió una aclaración. El Buddha explicó (SN 12:17):

[Si uno piensa] «el que actúa es el mismo que el que experimenta [el resultado]», [entonces se afirma] con referencia a alguien que existe desde el principio: «*Dukkha* es creado por uno mismo». Una afirmación de este tipo implica eternalismo.

Pero, Kassapa, [si uno piensa] «el que actúa es uno, el que experimenta [el resultado] es otro», [entonces se afirma] con referencia a alguien aquejado por el sentimiento: «*Dukkha* es creado por otro». Una afirmación de este tipo implica nihilismo.

Sin inclinarse hacia ninguno de estos extremos, el Tathāgata enseña el Dhamma del medio: «Con la ignorancia como condición, [surgen] las acciones formativas; [se enumera el resto de los doce eslabones, con cada uno condicionando el surgimiento del siguiente.] [...] Ese es el origen de toda esta masa de *dukkha*. Pero con la

desaparición de lo que no deja residuo y la cesación de la ignorancia llega la cesación de las acciones formativas; con la cesación de [...] [el resto de los eslabones]. Esa es la cesación de toda esta masa de *dukkha*.

Cómo se transmite el *kamma* de una vida a la siguiente y cuál sea la relación entre la persona que crea la causa y la persona que experimenta el resultado han sido temas de discusión durante siglos. La primera alternativa —la persona que crea la causa de *dukkha* es idéntica a la persona que experimenta el resultado— implica eternalismo, pues requiere que haya un sí-mismo permanente que continúe a través de muchas vidas y que es a la vez el agente de la acción y el que experimenta el resultado. Pero un sí-mismo permanente no puede actuar como causa para otra cosa.

La segunda alternativa —*dukkha* es creado por otro— implica nihilismo. Aquí, alguien que cree en el renacimiento piensa que no existe ninguna continuidad de la persona: el creador de las causas cesa completamente en la muerte y nace alguien nuevo, sin ninguna relación con el que ha muerto. Alguien que no acepte el renacimiento piensa que un agente externo o un creador omnípotente determina su sufrimiento y su felicidad. Sin embargo, si el agente y el que experimenta no tienen ninguna relación en absoluto, no existiría ninguna conexión entre una causa y su efecto. Puesto que todo carecería igualmente de relación alguna con el resultado, cualquier cosa podría producir cualquier cosa.

La tercera alternativa —*dukkha* es causado tanto por uno mismo como por otro— equivaldría a pensar, por ejemplo: «Un creador me creó a mí y creó el potencial para mis acciones (que surgen de otro), pero yo actúo y experimento los resultados de mis acciones (que surgen de uno mismo)». Esta alternativa tiene los defectos de las dos anteriores.

La cuarta alternativa —no hay ninguna causa ni condición para nuestras experiencias— es la visión del nihilismo. Si los resultados se dieran al azar y sin causa, los agricultores no plantarían semillas para recoger la cosecha y los estudiantes no irían a la escuela para adquirir formación. Sin embargo, todo lo que funciona surge dependiendo de sus propias causas.

Las personas se adhieren a una u otra de estas cuatro alternativas basándose en la idea de que existe un sí-mismo real. Cuando se refutan las cuatro, se debe abandonar esa idea equivocada.

El Buddha expone la visión de la vía media, libre del eternalismo y el nihilismo: las causas producen sus resultados correspondientes. Cuando surge un efecto, su causa ha cesado. Así, el *dukkha* no es producido por una causa permanente o por alguien completamente distinto del que experimenta el resultado. *Dukkha* no está predestinado, ni sucede de manera arbitraria. El Buddha traza la evolución de *dukkha* y *samsara* enseñando los doce eslabones del surgimiento dependiente. Igualmente, localiza la cesación del *dukkha* en la erradicación de cada eslabón de esta cadena causal.

El Buddha no indica explícitamente en los *sutta* qué tipo de sí-mismo estaba refutando: un sí-mismo permanente, unitario, independiente, una persona autosuficiente sustancialmente existente o una persona inherentemente existente. Lo que los *sutta* signifiquen para nosotros depende de qué tipo de sí-mismo pretendamos refutar.

El Buddha explica al asceta errante Timbaruka que el placer y el dolor no surgen de uno mismo, ni de otro, ni de ambos ni surgen tampoco sin causa (SN 12:18):

[Si uno piensa:] «el sentimiento y el que siente son el mismo», [se afirma] con referencia a alguien que existe desde el principio: «Placer y dolor son creados por uno mismo». Yo no digo esto. Pero, Timbaruka, [si uno piensa:] «el sentimiento es uno, el que lo siente es otro», [entonces se afirma] con referencia a uno aquejado por el sentimiento: «placer y dolor son creados por otro». Tampoco yo digo esto. Sin virar hacia ninguno de estos extremos, el Tathāgata enseña el Dhamma del medio: «Con la ignorancia como condición, [surgen] las acciones formativas [...] [como en el texto antes citado]. Ese es el origen de toda esta masa de *dukkha*. Pero con la desaparición de lo que no deja residuo y la cesación de la ignorancia llega la cesación de las acciones formativas; con la cesación de [...] [el resto de los eslabones]. Esa es la cesación de toda esta masa de *dukkha*».

Timbaruka está confuso con relación no solo a la causa y el efecto, sino también al agente y al objeto. Esta primera posición —que el sentimiento y la persona que lo siente son lo mismo— es el extremo del eternalismo, porque pensamos que el sentimiento es creado por el sentimiento mismo. En este caso, el sentimiento resultante existiría en el pasado, antes de que surja.

La segunda postura —que un sentimiento es una cosa y la persona que lo siente es otra— es el nihilismo. Pensamos que el sentimiento fue creado por otro, una persona no relacionada; es decir, una persona creó la causa y otra experimenta el resultado. Esto significaría que la continuidad de la persona que creó la causa fue reducida a la nada con la muerte, y nació una persona totalmente diferente que es la que experimenta el sentimiento resultante.

Si el placer y el dolor fueran creados por nosotros mismos y por otro, los fallos de esas dos posturas se intensificarían, y si surgieran al azar, no debidos ni a uno mismo ni a otro, toda la causalidad se vendría abajo. El Buddha no niega la existencia del placer y el dolor; enseña que surgen dependientemente: los sentimientos surgen de causas impermanentes que producen resultados impermanentes que concuerdan con esas causas.

Suponiendo la existencia de un sí-mismo real, el monje Bhūmija preguntó a Sāriputta cómo surgen del *kamma* el placer y el dolor (SN 12:25): ¿Surgen de sí mismos, de otro, de ambos, o no tienen causa? Sāriputta replica que el Buddha dijo que placer y dolor surgen de manera dependiente. Específicamente, dependen del contacto. También aquí se usa el surgimiento dependiente para refutar las nociones equivocadas de sí-mismo y causalidad.

Este tema está íntimamente relacionado con nuestra vida. ¿Es la persona que creó en el pasado las causas para mi vida actual la misma persona que experimenta hoy los resultados? ¿Es nuestro sufrimiento culpa de otros? ¿Es el sufrimiento el castigo de un ser supremo? ¿Felicidad y desgracia ocurren por azar? Estas preguntas son alimento para el pensamiento en nuestro viaje espiritual, y la forma en que respondamos afectará a cómo vivimos nuestra vida.

Buddhaghosa cita a los comentaristas primeros (Vism 19:20):

No existe hacedor de una acción
ni quien coseche el resultado de la acción.
Los fenómenos fluyen solos;
ninguna otra visión es correcta.

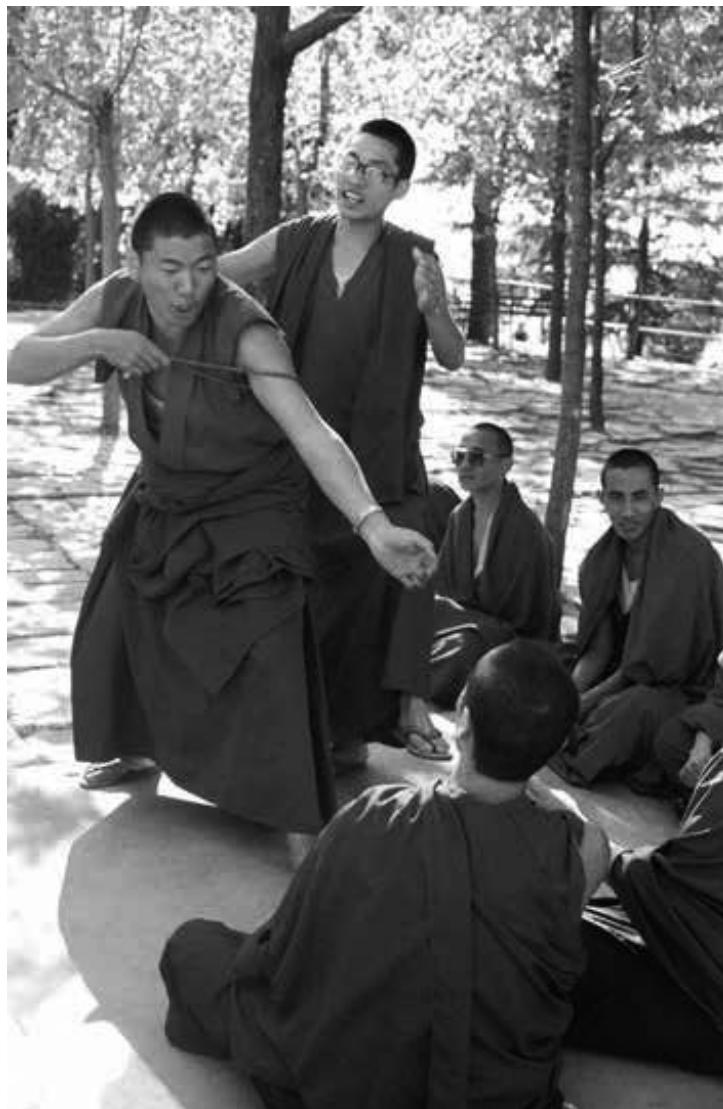
Y de este modo, mientras *kamma* y resultado
mantienen así causalmente su ronda,
cuando semilla y árbol se suceden uno a otro,
no se puede mostrar ningún primer principio.

[...]

Un monje discípulo del Buddha
con conocimiento directo de este hecho
puede penetrar esta condicionalidad vacía,
profunda y sutil.

Los *mādhyamikas* comienzan la refutación de los cuatro extremos del surgimiento identificando el objeto de negación. Tsongkhapa dice que aferrarse al objeto de negación es «tomar la causa y el efecto no como meramente imputados de forma nominal, sino como los objetos que son la base de la imputación nominal, entendidos como lo producido y el productor inherentemente existentes».⁴ Aquí se sostiene que tanto las causas —tales como las semillas y el *karma*— como los efectos —los brotes y el sufrimiento o la felicidad— tienen su propia esencia inherente independiente de todos los demás factores, incluida la imputación nominal.

Si las cosas existieran inherentemente, tendrían que surgir o de sí mismas, o de otra, o de ambas, o sin causa; no existe ninguna otra alternativa. Estas cuatro posturas eran mantenidas por varias escuelas en la India antigua. Examinemos cada una sucesivamente.



¿Surge una cosa de sí misma? La Escuela Sāṃkhya cree que hay una sustancia primordial o universal que es la causa de que surjan las cosas. Dice que las cosas surgen de sí mismas porque existen de forma no manifestada en su causa, como naturaleza con su sustancia primordial, anterior a su surgimiento. Si este fuera el caso, una causa y su efecto existirían simultáneamente. Eso significa que el anciano existiría en el niño recién nacido y que el brote existiría en la semilla. Si causa y resultado existieran al mismo tiempo aunque el resultado tuviera todavía que surgir y hacerse manifiesto, se seguirían cuatro consecuencias: 1) El brote no necesitaría surgir porque ya existía en la causa. Su surgimiento no tendría sentido. 2) La semilla nunca cesaría porque podría existir al mismo tiempo que el brote. Entonces seguiría produciendo brotes sin fin. 3) Podríamos ver la semilla y su brote resultante al mismo tiempo. 4) Si el brote existiera como una naturaleza con la semilla, ambos serían inherentemente uno y lo mismo. En ese caso, no podríamos diferenciar la semilla del brote. El productor (la semilla) y lo producido (el brote) serían exactamente lo mismo.

Actualmente, algunos sostienen una visión similar y piensan, por ejemplo, que el futuro está predeterminado y existe ya en una forma no manifiesta en el presente. Contemplar los fallos del surgimiento de sí mismo disipa esas ideas.

¿Surge una cosa de otra? Algunos budistas afirman que las cosas surgen de causas que son inherentemente diferentes de ellas. Aunque en el nivel nominal causas y efectos sean distintos, estos budistas creen que la diferencia entre la semilla y el brote es inherente y no meramente propuesta por la mente.

Si la semilla y el brote fueran inherentemente diferentes, carecerían totalmente de relación. El brote tendría entonces el mismo tipo de relación con la semilla que con cualquier otra cosa. No habría ninguna relación especial entre un brote y una semilla porque todas las cosas coincidirían en ser inherentemente distintas que la semilla y, de este modo, carecerían de toda relación. Así pues, un brote podría surgir de una roca y la felicidad podría surgir de la no-virtud.

Convencionalmente, el brote crece de una semilla. Son parte del mismo continuum. Sin embargo, cosas inherentemente diferentes no pueden ser parte del mismo continuum, porque serían independientes y no tendrían ninguna relación. Candrakīrti dice en su *Prasannapadā*: «Si las cosas —factores volitivos, brotes, etc.— tienen naturaleza [inherente], ¿qué necesidad tienen esas cosas existentes de causas y condiciones?».

Si la semilla y el brote existieran inherentemente, de manera totalmente independiente uno de otro, podrían existir al mismo tiempo. Sin embargo, mientras la semilla existe, hablamos del brote *que está a punto de surgir* de ella. Después de plantar semillas de zanahoria, incluso antes de que algo aparezca en la tierra, decimos convencionalmente: «Está brotando la zanahoria». En realidad, la zanahoria está en proceso de surgimiento mientras la semilla está en proceso de cesación. En ese momento, la zanahoria no existe todavía, porque si existiera, causa y efecto existirían simultáneamente, lo que es imposible. El resultado surge solo cuando la causa ha cesado.

Tres de los modos de surgimiento —de sí mismo, de ambos, y sin causa— no existen ni siquiera de manera convencional. No es necesario un análisis profundo para refutarlos. Sin embargo, las cosas surgen de otras que son *convencionalmente* diferentes de ellas. Por consiguiente, es importante calificar esta tesis con la precisión «*inherentemente*»: «El brote no surge *inherentemente* de la semilla». Si dijéramos simplemente que un brote no surge de una semilla, eso sería una muestra de ignorancia.

¿Surge una cosa de sí misma y de otra? Los jainas creen que un cacharro de arcilla surge de la arcilla, que es inherentemente lo mismo, y de un alfarero, que es inherentemente otro. Aunque es cierto que el cacharro de arcilla surge debido a la arcilla y a causa de los esfuerzos del alfarero, ninguno de estos es inherentemente lo mismo ni inherentemente diferente del cacharro. El surgimiento de sí mismo y de otro presenta los fallos de ambas posturas individualmente planteadas.

¿Surge una cosa sin una causa? Los materialistas (*cārvākas*) no refutan la causa y el efecto obvios como que el brote surge de la semilla. Sin embargo, puesto que no pueden explicar las causas del diseño de vivos colores de las plumas del pavo real o la redondez de los guisantes, dicen que surgen sin causa. Actualmente, algunas personas creen que las experiencias milagrosas ocurren sin causas. Otras personas creen que los acontecimientos ocurren al azar, sin ninguna causa que los produzca. Los budistas explican que todo lo que existe debe tener sus causas. Aunque puede que ahora no sepamos cuáles son las causas, cuando nuestro conocimiento, sabiduría y capacidades meditativas se desarrolle podremos llegar a conocerlas.

Si las cosas surgieran sin causas, nos encontraríamos con varios absurdos: 1) Nada surgiría, porque no habría nada que lo hiciera nacer. 2) Las cosas surgirían de manera caótica e impredecible. Lo que surge en un momento y en una situación, podría surgir en cualquier momento y en cualquier lugar, porque el surgimiento de una cosa no estaría determinado por la necesidad de causas con la capacidad de producirlo. Las flores podrían crecer en el hielo, y un pino piñonero podría producir una rosa. 3) Todos los esfuerzos por conseguir objetivos serían inútiles, porque las cosas sucederían por azar.

Inicialmente, determinamos que si las cosas existieran inherentemente tendrían que existir en una de esas cuatro formas. Luego, mediante el análisis, examinamos y vemos las consecuencias absurdas que se siguen si las cosas surgieran de cualquiera de esas formas, y concluimos que no pueden surgir en ninguna de ellas. Podemos entonces concluir que puesto que las cosas no surgen de ninguna de esas cuatro formas, están vacías de existencia inherente.

El lenguaje —incluidas palabras como «surgir» y «cesar»— es un medio para entender las cosas; es una aproximación a la realidad. No podemos determinar el momento exacto en que surge un brote. El proceso causal de la semilla que produce un brote solo tiene sentido en ese nivel nominal. No puede ser explicado en un marco en el que las cosas se suponen dotadas de naturaleza inherente.

Cuando analizamos el razonamiento que refuta los cuatro extremos del surgimiento, con frecuencia usamos el ejemplo del brote u otro objeto común. Sin embargo, cuando meditamos, aplicamos este razonamiento a la ira, el *dukkha*, el sendero hacia la liberación, etc., y contemplamos cómo surgen.

AUSENCIA DE SÍ-MISMO Y ENGAÑO

Según los *mādhyamikas*, los productos que surgen dependientemente son como reflejos; son falsos porque parecen existir inherentemente aunque no existan. Por ejemplo, aunque no haya un rostro real en el espejo, la apariencia de un rostro existe. Esta apariencia existe debido a causas y condiciones: el espejo, el rostro y la luz. Igualmente, aunque personas y fenómenos no existan inherentemente, aparecen y existen debido a causas y condiciones. Son falsedades en la medida en que parecen inherentemente existentes aunque no lo son.

La idea de que los fenómenos son engañosos aparece en los *sutta* palis. El Buddha dice: «Todos los *dhamma* [fenómenos] son no-sí-mismo» (*Dhammapada* 279). El *Suttanipata* (1:1) dice que los fenómenos carecen de núcleo y de esencia:

Al no encontrar núcleo ni sustancia
en ninguno de los reinos del ser
—como las flores que se buscan en vano
en las higueras, que no las tienen—,
ese monje abandona el aquí y el más allá [las vidas futuras]
igual que una serpiente muda su piel gastada.⁵

Y también:

Este mundo carece por completo de esencia;
se agita en todas direcciones.⁶

El Buddha dice que los agregados están huecos (*tucchaka*), vacíos (*rittaka, riktaka*) y son insustanciales (*asāraka*). Respecto de la forma de los agregados, dice (SN 22:95):

Bhikkhus, suponed que este río Ganges arrastrara un montón de espuma. Una persona con buena vista lo inspeccionaría, lo consideraría y lo investigaría cuidadosamente, y le parecería que está vacío, hueco, insustancial. Pues ¿qué sustancia podría haber en un montón de espuma? Así también, *bhikkhus*, ocurre con cualquier tipo de forma, sea pasada, futura o presente, interna o externa, ordinaria o sutil, inferior o superior, lejana o cercana: un *bhikkhu* la inspecciona, la considera y la investiga atentamente, y le parece que está vacía, hueca, que es insustancial.

Luego sigue con un versículo similar para cada uno de los otros agregados a fin de mostrar que son igualmente vacíos, huecos, insustanciales.

El Buddha no dijo que los *dhamma* fueran lo último (*paramattha, paramārtha*). Los comentadores del Abhidhamma dijeron que los cuatro elementos, por ejemplo, eran últimos en la medida en que son los componentes irreductibles de la existencia; es decir, los últimos componentes analizables de los que todas las demás cosas están compuestas. Los *abhidhammikas* palis no decían que fueran partículas sin partes, como decían los seguidores del Sarvāstivāda. Sin embargo, veían los agregados como más reales que las cosas, que eran designaciones (*paññatti, prajñapti*). Nāgasena dice en el *Milindapañha* que el carro no posee una realidad última, pero sí sus componentes.

La Escuela Sarvāstivāda fue popular en el norte de la India y sus ideas se extendieron más tarde al Tíbet como principios Vaibhāṣika. Los seguidores del Sarvāstivāda eran sustancialistas y

atribuían a los fenómenos y las personas una existencia ontológica que, en realidad, no tienen. Específicamente, decían que los fenómenos pasados y futuros eran sustancialmente existentes. Nāgārjuna debió de tener conocimiento de estas ideas y, considerándolas contrarias a la intención del Buddha, refutó el *svabhāva* tanto en los fenómenos como en las personas. Al hacerlo, difundió el significado de «sí-mismo», diciendo que todos los fenómenos son carentes de sí-mismo.

La visión de los *abhidhammikas* contrasta con los *sutta* en los que el Buddha dice claramente que todos los *dhamma* son irreales, engañosos y falsos (MN 140:26):

Eso es falso, *bhikkhu*, lo que tiene una naturaleza engañosa, y eso es verdadero, lo que tiene una naturaleza no engañosa: *nibbāna*.

Declara también que nombre y forma —mentalidad y materialidad— son engañosos, falsos e irreales:

Lo que ha sido considerado verdadero por el mundo de los seres humanos, junto con los dioses, Māra, Brahmā, y entre los renunciantes, brahmanes, dioses y seres humanos, que ha sido correctamente visto por los *ariyas*, gracias a su conocimiento perfecto, como realmente falso. [...] Lo que ha sido considerado falso por el mundo de los seres humanos, junto con los dioses, Māra, Brahmā, y entre los renunciantes, brahmanes y seres humanos, que ha sido correctamente visto por los *ariyas*, gracias a su conocimiento perfecto, como realmente verdadero.

Contemplad este mundo junto con los dioses, imaginando el sí-mismo en lo que no es el sí-mismo. Apegados al nombre y la forma, imaginan que es verdadero o real. De cualquier manera que imaginen que es, de hecho, es de otra manera distinta. Pues esta es su falsedad. Pues lo que es evanescente es de naturaleza engañosa. *Nibbāna* no es de naturaleza engañosa; los *ariyas* saben que eso es verdadero. Ellos, por la penetración de la verdad, llegan a estar libres del deseo y plenamente aplacados.⁷

VACÍO

En los *sutta* palis, «ausencia de sí-mismo» (*anatta*) se encuentra con más frecuencia que «vacío» (*suñña*), y ambas expresiones se usan más a menudo como adjetivos que en sus formas substantivas. Además, «vacío» no indica necesariamente el estatuto ontológico de los objetos, como ocurre en la tradición sánscrita. Más bien, «vacío» tiene dos significados principales: «vacío de sí-mismo o de lo que pertenece al sí-mismo» y «vacío de apego, ira y confusión». Existen también otros significados; por ejemplo, cada estado meditativo de una serie está vacío de las características del estado anterior, inferior (MN 121).

El Buddha considera el vacío un tema importante y recomienda a los monjes que le presten atención. Expresa preocupación por la supervivencia a largo plazo de la profundidad de las enseñanzas y aconseja (SN 20:7):

Deberíais prepararos de este modo: «Cuando esos discursos pronunciados por el Tathāgata, que son profundos, hondos en significado, supramundanos, que tratan del vacío, están siendo recitados, estaremos deseosos de escucharlos, les prestaremos atención, aplicaremos nuestra mente a comprenderlos; y pensaremos que esas enseñanzas deben ser estudiadas y dominadas».

El *Dhammapada*, en el versículo 93, habla del vacío refiriéndose al *nibbāna*, el objeto de meditación del arahant. El *Patisambhidāmagga* (2.179) dice:

¿Qué es el vacío supremo (*agga suñña*)? Este *dhamma* es supremo [...], el acallamiento de todas las formaciones, la renuncia a todos los apegos, la destrucción del deseo, la falta de pasión, la cesación, el *nibbāna*.

Nāgārjuna (MMK 15.7) indica que el vacío de la existencia inherente se enseña en el canon pali, aunque el término *existencia inherente* no se utilice allí.

El Señor transcendental, comprendiendo
«existe» y «no existe»,
rechazó tanto la existencia como la no-existencia
en el *Katyāyana Sūtra* [*Kaccānagotta Sutta*].

En el *Kaccānagotta Sutta* (SN 12:15) el Buddha dice:

Este mundo, Kaccāna, depende en su mayor parte de una dualidad, de [la noción de] existencia [eternalismo] y [la noción de] no-existencia [nihilismo]. Pero para quien ve el origen del mundo como realmente es con la sabiduría correcta, no hay ninguna [noción de] no-existencia respecto del mundo. Y para quien ve la cesación del mundo como realmente es con la sabiduría correcta, no hay ninguna [noción de] existencia respecto del mundo.

Aquí el Buddha refuta supuestos metafísicos incorrectos en la mente de aquellos que se preguntan si el mundo existe o no existe. Quienes tienen una visión eternalista creen que si el mundo existe, existe para siempre, permanentemente. Viendo alguna continuación de identidad entre una causa y su efecto, creen que una entidad permanente tiende un puente entre la causa y su resultado. Esta visión no surge en una persona que tenga visión recta, que sepa que cada momento en un continúum de causa y efecto surge debido a causas, cesa y es seguido por un momento nuevo en el continúum.

La persona con visión nihilista ve que algo cesa y entonces concluye que no tiene ninguna continuación; cuando una persona muere, ningún ser renace. Alguien que piense que el sí-mismo y el cuerpo son lo mismo o que la mente es una propiedad emergente del cerebro concluye que cuando el cuerpo cesa en la muerte, también la persona cesa totalmente; no hay ningún renacimiento, ninguna experiencia de resultados kámmicos y ninguna posibilidad de liberación. La persona con una visión recta sabe que después de la muerte surge alguien nuevo debido a causas y condiciones; la muerte de una persona y el fin del mundo sirven como causas para lo que surge posteriormente. Este proceso de cambio continuo que surge de forma dependiente ocurre sin que haya una entidad perdurable que vaya del momento anterior al momento posterior. Para refutar el eternalismo y el nihilismo el Buddha habla del surgimiento dependiente:

«Todo existe»: Kaccāna, este es un extremo. «Nada existe»: este es el segundo extremo. Sin inclinarse hacia ninguno de estos extremos, el Tathāgata enseña el Dhamma del medio: «Con la ignorancia como condición, [surgen] las acciones formativas [...]. Ese es el origen de toda esta masa de *dukkha*. Pero con la desaparición de lo que no deja residuo y la cesación de la ignorancia llega la cesación de las acciones formativas [...]. Esa es la cesación de toda esta masa de *dukkha*».

¿QUÉ LLEVA AL KARMA?

Qué es lo que traslada a las semillas kármicas de una vida a la siguiente ha sido un tema de preocupación para los budistas desde el principio. La tradición pali explica que no es necesario un sí-mismo localizable para que ocurra el renacimiento y que el *kamma* continúe en la vida siguiente. El renacimiento se basa en la continuidad de la conciencia, con cada momento de la mente conectado con los momentos anterior y posterior como miembros de la misma continuidad causal. Es a través de la continuidad de la corriente de la mente como la memoria, los hábitos, la energía kármica, etc. se preservan. En la muerte, la corriente mental continúa, asumiendo el soporte de un nuevo cuerpo físico. Este proceso impersonal se produce sin un sí-mismo localizable. Se identifica nominalmente a una persona porque existe una continuidad causal de los agregados.

Aunque los *sutta* palis y los comentarios utilizan ocasionalmente la metáfora de las semillas para ilustrar el *kamma*, no pretenden que el *kamma* vaya dejando semillas que tengan algún tipo de naturaleza substantiva. La visión predominante es que una acción (*kamma*) establece una potencia para que produzca sus frutos cuando se reúnan las condiciones convenientes. Sin embargo, la acción no posee una existencia perdurable y no existe en algún lugar. Por ejemplo, las notas de una melodía no habitan en el laúd, listas para aparecer cuando se toca el instrumento. Más bien, dependiendo del laúd, el aire y el músico, surge la melodía. Buddhaghosa dice (vism 17:170):

Cuando surge un resultado en una única continuidad, no es ni de uno [ni de un *kamma*] ni de otro, porque identidad absoluta y otredad absoluta se excluyen.

«Identidad absoluta» significa una persona única, inmutable, que persiste desde el momento de crear el *kamma* hasta el momento de experimentar el resultado. «Otredad absoluta» significa que una persona hace la acción y otra persona totalmente diferente, sin ninguna relación con la anterior, experimenta el resultado. En lugar de ello, existe una continuidad de experiencia —la continuidad de una persona impermanente— que está cambiando continuamente y pasa de una vida a la siguiente, permitiendo que el *kamma* produzca sus resultados.

Esta explicación concuerda con la explicación *madhyamaka* de que la persona que crea la acción no es ni inherentemente una ni carece totalmente de relación con la persona que experimenta el resultado. La persona es designada en dependencia de los agregados y, por lo tanto, el yo existe meramente por el nombre. El *Samādhirāja Sūtra* (LRCM 3:303) dice:

Los estados de *saṃsāra* son como un sueño. [...]

No hay nadie que muera en este mundo
y pase o migre a otro.
Sin embargo, las acciones realizadas nunca se pierden,
y los efectos virtuosos y no virtuosos maduran en el mundo.
Ni permanentes ni desvaneciéndose en la nada,
las acciones ni se acumulan ni perduran.
Sin embargo, no puedes realizar acciones sin encontrar sus efectos,
ni experimentar los efectos de las acciones de otro.

Los *mādhyamikas* describen dos depósitos de semillas kármicas, uno pasajero y otro constante. La continuidad de la conciencia mental que funciona durante nuestra vida es la base temporal de las semillas kármicas. El «mero yo» —el yo designado en dependencia de los agregados— es la base constante. Existiendo incluso durante el equilibrio meditativo del *ārya* sobre el vacío, el sueño profundo y la muerte, el mero yo lleva las semillas kármicas. No obstante, el mero yo existe solo por designación: no es localizable mediante el análisis.

Este breve análisis de la ausencia de sí-mismo según las tradiciones pali y sánscrita demuestra que existen muchas semejanzas. Nada tiene de sorprendente, puesto que ambas tradiciones tienen su origen en el mismo maestro, el Buddha.

EL SURGIMIENTO DEPENDIENTE

El surgimiento dependiente es una de las enseñanzas más importantes del Buddha. Su principio esencial se afirma de este modo (MN 79:8):

Cuando esto existe, eso llega a ser; con el surgimiento de esto, eso surge. Cuando esto no existe, eso no llega a ser; con la cesación de esto, eso cesa.

El Buddha emplea este principio de condicionalidad en diversas circunstancias, especialmente cuando explica los doce eslabones del surgimiento dependiente, el proceso causal para asumir el renacimiento samsárico y para alcanzar la liberación. El surgimiento dependiente se utiliza también para probar la ausencia de un sí-mismo.

LOS DOCE ESLABONES DEL SURGIMIENTO DEPENDIENTE

Como seres sensibles, existimos en dependencia de un cuerpo y una mente, que son a su vez dependientes. Buddhaghosa explica (vism 18:36):

[El cuerpo y la mente] no pueden llegar a ser por su propia fuerza,
ni pueden mantenerse por su propia fuerza;
dependiendo del apoyo de otros estados [...]
llegan a ser con otros como condición.
Son producidos por [...] algo distinto de ellos mismos.

Los doce eslabones explican cómo nuestro cuerpo y nuestra mente vienen al ser dependiendo de sus factores causales y cómo dan origen a posteriores resultados insatisfactorios. Nuestras vidas surgen debido a causas que creamos nosotros mismos. Nuestras experiencias no son causadas por un poder sobrenatural o un agente externo. Ni hay una persona sustancialmente existente que cree *kamma* y experimente sus resultados. Más bien, un eslabón surge de otro en un proceso natural de condicionalidad.

En los *sutta*, el Buddha presenta los doce eslabones de diversas maneras, empezando en diferentes puntos de la cadena para dar una variedad de perspectivas sobre la causación. Aquí seguiremos la secuencia (SN 12:2, MN 9) que empieza con nuestra experiencia actual —envejecer y acercarse a la muerte— y procede avanzando hacia atrás. Se explica así cómo llegamos a este punto en nuestra vida. Es también la secuencia que se encuentra en el relato del Buddha de su propio despertar, cuando comprendió la causación en su totalidad.

Para comprender claramente cada eslabón tenemos que comprender su relación con los eslabones anterior y posterior, que son respectivamente su causa principal y su efecto principal.

Al contemplar estos factores interrelacionados llegamos a ver nuestra vida como una red compleja de causalidad dependiente. La siguiente explicación de la tradición pali concuerda con la de la tradición sánscrita.

Tras la descripción de cada eslabón, surge la pregunta: «¿Cuál es su origen, su cesación y el sendero a su cesación?». La respuesta es que el eslabón anterior —el que será descrito después en este orden inverso de los eslabones— es la causa de este eslabón. La cesación del eslabón anterior ocasiona la cesación de este eslabón. El noble sendero óctuple es el camino a su cesación. Cuando leas lo siguiente, puedes detenerte después de la descripción de cada eslabón para recordar esto.

12. El *envejecimiento* es el declive de la vida que comienza inmediatamente después del nacimiento; la *muerte* es la disolución del cuerpo y la mente de esta vida. Envejecimiento y muerte ocurren debido al nacimiento. Sin nacer, no envejeceríamos ni moriríamos. Para detener por completo el envejecimiento y la muerte, para que no sean experimentados de nuevo, hay que detener el nacimiento en el *samsāra*.

11. El *nacimiento*, para los seres humanos, es el momento de la concepción, cuando el esperma, el óvulo y la conciencia se reúnen. Esta conciencia es la continuación de la corriente mental de un ser que dejó su cuerpo y su vida anteriores. Con ella vienen todas las tendencias subyacentes de aflicciones y *kamma* presentes en la vida anterior. Estas condicionarán muchas de las experiencias del nuevo ser. El nacimiento es la «manifestación de los agregados» de la nueva vida. Las cinco facultades cognitivas de vista, oído, olfato, gusto y tacto son materia sutil que se encuentra muy en el interior de cada órgano físico. Se desarrollan gradualmente para que el contacto con los objetos de los sentidos empiece a ocurrir.

En la sociedad, el nacimiento es considerado una ocasión de júbilo. Esto se debe a que no vemos su resultado inevitable, la muerte. Cuando preparamos nuestra mente para ver el cuadro completo de la vida en el *samsāra*, aspiraremos a la liberación.

Se discute si existe un período de tiempo entre la muerte y el renacimiento siguiente. Aunque en los *sutta* no se encuentre ninguna afirmación clara al respecto, algunos pasajes sugieren que puede haber un período de tiempo entre dos vidas. La tradición sánscrita habla de un estado intermedio (*antarābhava*, o *bardo* en tibetano) entre una vida y la siguiente.



Enseñanza del Dhamma, Malasia

10. La *existencia renovada* (o *devenir*) como causa del nacimiento se refiere a la fuerza kámmica que conduce al renacimiento en un estado particular. El *Visuddhimagga* (17:250) distingue dos aspectos de la existencia renovada: 1) El *kamma activo de existencia renovada* es el *kamma* que conduce a un nuevo renacimiento: las intenciones y los factores mentales de apego y similares que van unidos a dichas intenciones. Es la causa kámmica que impulsa hacia un renacimiento. 2) La *existencia resultante del renacimiento* es el renacimiento resultante: los cuatro o cinco agregados impulsados por el *kamma* que experimentan los resultados diversos de nuestras acciones anteriores. El nacimiento es el principio de la existencia resultante del renacimiento, el envejecimiento es su continuación y la muerte es el final de esa existencia particular resultante del renacimiento. La tradición sánscrita especifica la existencia renovada como el *karma* que está a punto de madurar en el nuevo renacimiento.

Durante el tiempo de esta nueva vida, impulsada por la ignorancia y el *kamma*, se crean muchos nuevos *kamma* que conducirán a renacimientos futuros a través de nuestras decisiones. Nuestras decisiones están condicionadas y limitadas por nuestras acciones anteriores y nuestro estado mental actual, pero no están totalmente determinadas por ellos. Tenemos la libertad de tomar decisiones responsables y alimentar o contrarrestar nuestras tendencias a ciertas intenciones.

9. El hecho de *aferrarse* nos lleva a implicarnos en actividades que producen nuestra existencia siguiente. La actitud de aferrarse es de cuatro tipos, aferrarse a 1) placeres sensuales, 2) creencias equivocadas distintas de las dos creencias siguientes, 3) creencias relativas a normas y prácticas —por ejemplo, pensar que la automortificación o matar a no creyentes es el camino a la buena suerte— y 4) creencia en un sí-mismo: doctrina eternalista que sostiene que hay un alma o sí-mismo.

Aferrarse conduce a una existencia renovada, al nacimiento, envejecimiento y muerte, y más *dukkha*. Por consiguiente, es imperativo conocer el origen, la cesación y el sendero que lleva a la cesación del aferrarse. Esta actitud surge debido al deseo y cesa cuando cesa el deseo. El noble sendero óctuple es el camino para dejar de aferrarse.

8. El *deseo* es de tres tipos: deseo sensual, deseo de una existencia renovada y deseo de no-existencia. Se explicaron en el capítulo 3.

Desear y aferrarse están estrechamente relacionados. Un aumento del deseo estimula el aferramiento. Los dos producen insatisfacción durante nuestra vida y mucho miedo en el momento de la muerte, cuando no queremos separarnos de esta vida y nos aferramos a seguir con vida.

7. El *sentimiento* es la naturaleza de la experiencia y puede ser de tres tipos (placentero, doloroso y neutro), de cinco tipos (placer físico, felicidad mental, dolor físico, dolor mental y sentimiento neutro), o de seis tipos (sentimientos que surgen del contacto con las seis fuentes). Gran parte de nuestra vida está gobernada por nuestras reacciones a los diversos sentimientos; deseamos los sentimientos placenteros, deseamos separarnos de los desagradables y deseamos que los sentimientos neutros no disminuyan. Esto último se aplica especialmente a seres que están en el cuarto *jhāna* y por encima, que solo tienen sentimientos neutros y no desean que cese la paz de su estado.

Un punto en el que se puede romper el impulso hacia adelante del surgimiento dependiente es entre los sentimientos y el deseo. Los sentimientos surgen naturalmente como resultado del *kamma* anterior. Aplicando la atención y la conciencia introspectiva a nuestros sentimientos, observándolos tal como son —impermanentes, insatisfactorios y carentes de sí-mismo— no reaccionaremos ante ellos con ninguno de los tres tipos de deseo. Entonces los sentimientos surgirán y desaparecerán sin que surja el deseo, el aferramiento ni los eslabones restantes. De esta manera, *ariyas* y *arahants* experimentan sentimientos sin deseo.

6. El *contacto* es el factor mental que surge del encuentro del objeto con la conciencia por medio de la base correspondiente. Ocurre cuando, por ejemplo, un objeto visible como el color, la facultad cognitiva del ojo y la conciencia visual se reúnen para crear la percepción de ese color. El contacto es de seis tipos, correspondientes a los seis objetos y las seis fuentes que lo producen y los seis tipos de sentimientos que lo estimulan.

5. Las *seis fuentes* se refieren a las seis bases internas —ojo, oído, nariz, lengua, tacto y mente— que generan conciencia. Se las llama «fuentes» porque de ellas surgen las seis conciencias. Son *internas* porque son parte del organismo psicofísico. De estas, las cinco primeras son fuentes de los sentidos y la sexta es una fuente mental. El *bhavanga* se incluye en la última. Cada fuente interna es particular de su objeto y conciencia propios. Si está dañada o incapacitada para funcionar, también la función sensorial correspondiente se ve debilitada. Las seis fuentes *externas* —que dan forma a los objetos mentales— son los objetos de la conciencia. Las doce juntas incluyen todos los fenómenos condicionados.

4. *NOMBRE* y *FORMA* son la mentalidad y la materialidad. En la tradición pali, el *nombre* (*nāma*) se refiere a los cinco factores mentales que son indispensables para hacer que las cosas tengan sentido y poder nombrarlas en el mundo que nos rodea: sentimiento, discriminación, intención, contacto y atención. Estos nos ayudan a organizar los datos que fluyen en y a través de nuestras seis fuentes y a hacerlos inteligibles. La tradición sánscrita dice que el *nombre* consta de los agregados sin forma. La *forma* (*rūpa*) es el agregado de la forma: nuestro cuerpo constituido por los cuatro elementos y las formas derivadas de ellos.

La manera en que las seis fuentes surgen del nombre y la forma se puede entender de dos modos: 1) cuando el organismo psicofísico concebido en el vientre de la madre se desarrolla, surgen las seis fuentes; y 2) el condicionamiento que ocurre en cualquier cognición produce las seis fuentes. Por ejemplo, la fuente del ojo depende del soporte del cuerpo (material), que está vivo debido a la presencia de la conciencia y los factores mentales que la acompañan (mentalidad).

3. *Conciencia* se refiere aquí a la conciencia mental que inicia la nueva vida, conectando la corriente mental de la vida anterior con la nueva vida. Da origen simultáneamente a los cinco factores mentales denominados «nombre» —término que engloba todo el aspecto mental de la existencia— y anima el nuevo cuerpo físico, o «forma». Sin conciencia, los cinco factores mentales del nombre no pueden aparecer y el cuerpo no puede funcionar como un ser vivo.

Las seis conciencias primarias condicionan también el nombre y la forma cada vez que conocemos un objeto. Cuando no está presente la conciencia, el cuerpo muere y las seis facultades cognitivas no pueden conectar sus objetos correspondientes y la conciencia para producir cognición y contacto.

La conciencia mantiene la continuidad de la existencia del individuo en cualquier vida dada desde el nacimiento hasta la muerte y más allá de esta. Lleva consigo recuerdos, latencias kámmicas y hábitos, conectando las diferentes vidas y convirtiéndolas en una serie que permite que surjan momentos posteriores de conciencia de los momentos anteriores de conciencia y que las vidas futuras se relacionen con las anteriores.

2. Las *acciones formativas* son todas las intenciones no virtuosas y virtuosas mundanas, o *kamma*, que procuran el renacimiento en el *samsāra*. Aunque las conciencias de los sentidos no

creen *kamma*, debido a su contacto con los objetos surgen factores mentales virtuosos y no virtuosos en nuestra conciencia mental y crean *kamma*.

No todo *kamma* conduce al renacimiento. Las intenciones débiles, las intenciones neutras y las acciones físicas y verbales que son incompletas carecen de la fuerza para producir el renacimiento samsárico. Las intenciones virtuosas supramundanas —las realizadas por *ariyas*— no son acciones formativas en relación con los doce eslabones porque no perpetúan el *samsāra*.

Las acciones formativas pueden ser meritorias, demeritorias, o constantes, conduciendo, respectivamente, a renacimientos afortunados en el reino del deseo, renacimientos desafortunados y renacimientos en los reinos material o inmaterial. (Según la tradición pali, el renacimiento en el reino material es el resultado de un *kamma* meritorio).

Las acciones formativas generan el renacimiento en una existencia nueva al servir como condición para la conciencia que nace. Esto ocurre de dos maneras. Primero, durante nuestra vida, creamos *kamma* cuando pensamos, hablamos y actuamos. Estas intenciones existen junto con la conciencia y afectan también a la conciencia. Segundo, en el momento de la muerte se activa el *kamma* anterior e impulsa a la conciencia a través del proceso de la muerte hacia una nueva existencia. Las acciones formativas determinan si esta nueva conciencia es de un ser humano, un animal, etc., en correspondencia con el cuerpo en que ha entrado. El *kamma* acumulado en vidas anteriores también determina en qué entorno nacemos, las situaciones que experimentamos, nuestras tendencias habituales y los sentimientos que experimentamos.

Aunque el *kamma* anterior influye en la conciencia, en general no es una fuerza determinante inalterable. En cualquier momento de nuestra vida despierta tenemos el potencial para cambiar su curso modificando nuestras intenciones.

1. *Ignorancia* es la falta de comprensión de las cuatro verdades. Inconsciente de las tres características de los fenómenos condicionados, la ignorancia no comprende el surgimiento dependiente y, de este modo, nos mantiene atados al *samsāra*. Los *mādhyamikas* dicen que la ignorancia aprehende lo contrario a la realidad, captando a las personas y los fenómenos como inherentemente existentes cuando no lo son.

Como primer eslabón, la ignorancia es la condición para el surgimiento tanto de acciones formativas virtuosas como no virtuosas. Enraizados en la tendencia subyacente (*anusaya*, *anuśaya*) de ignorancia, el apego, la ira y otros factores mentales contaminados motivan acciones no virtuosas. La ignorancia condiciona también los estados mentales virtuosos como el amor y la compasión en los seres sensibles ordinarios. Solo cuando la ignorancia es erradicada cesan todas las acciones formativas y los renacimientos samsáricos.

La ignorancia en una vida está condicionada por la ignorancia en la vida anterior. No hay ningún primer momento de ignorancia; así pues, el *samsāra* es sin principio. Sin embargo, la ignorancia puede cesar, y el camino a esa cesación es el noble sendero óctuple. Cuando un *ariya* comprende los contaminantes, su origen, su cesación y el camino a esa cesación, erradica todas las tendencias subyacentes que conducen al renacimiento samsárico y alcanza la liberación.

El surgimiento dependiente se aplica no solo al *samsāra* y lo que lo mantiene operativo (las dos primeras verdades de los *ariyas*), sino también a la liberación y al sendero que la produce (las dos últimas verdades). La liberación tiene su alimento —los siete factores del despertar— y

los eslabones de los factores condicionantes que conducen hacia ellos son los cuatro asentamientos de la atención, las tres modalidades de buena conducta, el control de los sentidos, la atención y la conciencia introspectiva, la atención correcta, la fe, la escucha del Dharma verdadero y la asociación con personas superiores (AN 10:61-62).

Al explicar hacia adelante y hacia atrás esta serie de causación para la existencia samsárica y la liberación, el Buddha no supone que un factor surja debido solo al factor precedente. Más bien, subraya que un impulso se fortalece porque varios factores se potencian entre sí. En resumen, todo tiene condiciones múltiples, algunas más evidentes, otras más profundas. Estas condiciones forman una red de factores interrelacionados. Es como buscar un tema en internet: Una página lleva a otras cinco, cada una de las cuales nos lleva en una dirección diferente pero relacionada.

EL FLUJO DE LOS ESLABONES

Los comentarios pali explican los doce vínculos en función de cuatro grupos, cada uno de los cuales tiene cinco eslabones. Esto aclara las relaciones de los doce eslabones y las diferentes vidas en las que ocurren. En el cuadro siguiente, las vidas A, B y C ocurren de forma secuencial, siendo B la vida presente.

<i>Vida</i>	<i>Eslabones</i>	<i>Veinte modos (cuatro grupos de cinco)</i>
A	Ignorancia (1) Acciones formativas (2)	Cinco causas pasadas 1, 2, 8, 9, 10
B	Conciencia (3) Nombre y forma (4) Seis fuentes (5) Contacto (6) Sentimiento (7)	Cinco resultados presentes 3, 4, 5, 6, 7
B	Deseo (8) Aferramiento (9) Existencia renovada (10)	Cinco causas presentes 8, 9, 10, 1, 2
C	Nacimiento (11) Envejecimiento y muerte (12)	Cinco resultados futuros 3, 4, 5, 6, 7

La columna de los «eslabones» muestra que nuestra vida actual, B, está enraizada en la ignorancia y las acciones formativas de una vida precedente (A). Mediante la maduración del *kamma* (acciones formativas) condicionado por la ignorancia llegan los cinco factores resultantes en esta vida (B): conciencia, nombre y forma, seis fuentes, contacto y sentimiento.

En esta vida (B), cuando ocurre el sentimiento, surge el deseo. Eso conduce al aferramiento, que genera el *kamma* activo de una existencia renovada. Estos tres son la fuerza generadora de

otro renacimiento (C), durante el cual se experimentan el nacimiento, el envejecimiento y la muerte.

En cualquier vida dada, todos estos factores se engranan entre sí. Para comprender cómo funcionan en esta vida los doce factores, recurrimos a la última columna, con sus veinte modos que se asocian en cuatro grupos de cinco cada uno.

1. *Cinco causas pasadas*. En la vida anterior, la ignorancia y las acciones formativas, así como el deseo, el aferramiento y el *kamma* activo de la existencia renovada fueron causas para la vida presente.
2. *Cinco resultados presentes*. Esas cinco causas produjeron los cinco resultados presentes: factores 3-7, que son una manera amplia de hablar de nacimiento, envejecimiento y muerte.
3. *Cinco causas presentes*. Cinco causas existentes en esta vida —deseo, aferramiento, existencia renovada, ignorancia y acciones formativas—producen un futuro nacimiento. Aunque estas son las mismas que las cinco causas pasadas que conducen a la vida presente, ahora surgen en la vida presente y condicionan la vida futura.
4. *Cinco resultados futuros*. Los eslabones 3-7 —que incluyen nacimiento, envejecimiento y muerte— surgen en la vida futura debido a las cinco causas presentes.

La explicación anterior coincide con la enseñanza explícita en el *Sālistamba Sūtra*, un *sūtra* sánscrito, en el que los puntos de la segunda columna son denominados respectivamente *causas impulsoras*, *resultados impulsados*, *causas de actualización* y *resultados actualizados*. Aquí, el eslabón 3, la conciencia, incluye la conciencia causal en la que las semillas kármicas fueron colocadas y la conciencia resultante en el momento en que las semillas kármicas maduran. La primera es una causa impulsora y la última es un resultado impulsado.

Los doce eslabones se pueden clasificar también en tres grupos: 1) Las aflicciones —ignorancia, deseo y aferramiento—subyacen en todo el proceso del renacimiento actuando como la fuerza condicionante para el *kamma*. 2) El *kamma* —acciones formativas y el *kamma* activo de la existencia renovada— impulsa realmente el renacimiento. 3) Los resultados —conciencia, nombre y forma, las seis fuentes, contacto, sentimiento, existencia del renacimiento resultante, nacimiento, envejecimiento y muerte— son el *dukkha* resultante.

La tradición sánscrita habla de los doce eslabones refiriéndose a ellos como *aspecto afflictivo* —cómo continúa la existencia cíclica— y *aspecto purificado* —cómo cesa la existencia cíclica—. Cada aspecto tiene un orden hacia adelante y hacia atrás. Estas cuatro combinaciones corresponden a las cuatro verdades de los *āryas*. Enfatizando los orígenes verdaderos del *dukkha*, el *orden hacia adelante del aspecto afflictivo* empieza con la ignorancia y muestra cómo conduce finalmente al envejecimiento y la muerte. El *orden hacia atrás del aspecto afflictivo* enfatiza el *dukkha* verdadero. Empieza con el envejecimiento y la muerte y se remonta a través del nacimiento y demás a la ignorancia.

El aspecto purificado es el proceso de alcanzar la liberación. El *orden hacia delante del aspecto purificado* habla de senderos verdaderos al subrayar que al poner fin a la ignorancia, todos los

demás eslabones cesarán. El *orden hacia atrás del aspecto purificado* habla de cesaciones verdaderas y de liberación al subrayar que, empezando con el envejecimiento y la muerte, cada eslabón cesa con la cesación del eslabón que le precede.

Sāriputta hace una de las afirmaciones más conocidas de los *sutta* palis (MN 28:28):

Ahora, esto ha dicho el Bienaventurado: «Quien ve el surgimiento dependiente ve el Dhamma; quien ve el Dhamma ve el surgimiento dependiente».

Aquí, «Dhamma» se refiere a la verdad, la realidad. Se refiere también a la doctrina del Buddha. Comprender el surgimiento dependiente es la clave para comprender ambas cosas. Es también la clave para contrarrestar el *samsāra*. Dice el Buddha (DN 15:1):

Este surgimiento dependiente, Ānanda, es profundo y parece profundo. Debido a la falta de comprensión y penetración en este Dhamma, Ānanda, esta generación ha llegado a ser como una madeja enredada [...] y no pasa más allá del *samsāra* con sus planos de desdicha, nacimientos desgraciados y reinos inferiores.¹

Además de los doce eslabones, la evolución dependiente del *samsāra* se puede explicar analizando minuciosamente un ejemplo de cognición (MN 28). En dependencia de una facultad cognitiva intacta, un objeto que la afecte (estos dos se incluyen en el agregado de la forma), y la atención a ese objeto, surge la conciencia del ojo. Junto con ello están los factores de los cinco agregados: forma visual, facultad del ojo, sentimiento, discriminación, factores mentales del agregado de los factores volitivos y la conciencia primaria del ojo están todos presentes. Este es otro modo en que los cinco agregados llegan a ser dependientes de causas y condiciones y no autónomos. Cuando las condiciones no están presentes, los agregados no surgen, y *dukkha* cesa.

El noble sendero óctuple que erradica los orígenes de *dukkha* es también condicionado. Por consiguiente, puede ser practicado y cultivado. Desarrollar el sendero erradicará los orígenes de *dukkha*, conduciéndonos a lo incondicionado, el *nibbāna*, la paz verdadera.

¿QUIÉN GIRA EN EL SAMSĀRA?

En un *sutta* pali (SN 12:35), cuando un monje pregunta: «¿Para quién existe el envejecimiento y la muerte?», el Buddha responde que esta no es una pregunta válida porque presupone un sí-mismo sustancial. Si se piensa que el sí-mismo y el cuerpo son lo mismo, el sí-mismo dejará totalmente de existir cuando el cuerpo muera, y por tanto no habrá ninguna necesidad de practicar el sendero porque el *samsāra* terminará de manera natural en el momento de la muerte. Este es el extremo del nihilismo.

Si alguien piensa que el sí-mismo es una cosa y el cuerpo es otra, y que el sí-mismo es liberado del cuerpo en la muerte y vive eternamente, cae en el extremo del eternalismo. Si el sí-mismo fuera permanente y eterno, el sendero sería incapaz de poner fin al *samsāra* porque un sí-mismo permanente no podría cambiar.

El Buddha no solo refutó el sí-mismo sustancial que nace, envejece y muere, también negó que el cuerpo —y, por extensión, los otros agregados— pertenezcan a esa persona (SN 12:37). Este cuerpo no es nuestro, porque no existe ninguna persona independiente que lo posea. No pertenece a otros, porque no existente ningún sí-mismo independiente de otros.

Buddhaghosa responde a la pregunta: «¿Quién experimenta el resultado del *kamma*?». Para ello cita un antiguo versículo pali y luego lo explica (Vism 17:171-172):

«El experimentador» es una convención
para el mero surgimiento del fruto;
se dice «da fruto» como una convención
cuando en un árbol aparece su fruta.

Así como se debe simplemente al surgimiento de los frutos del árbol, que son una parte del fenómeno llamado *árbol*, que se diga: «El árbol da fruta» o «el árbol dio fruta», así también se debe simplemente al surgimiento del fruto que consiste en el placer y el dolor llamado *experiencia*, que es una parte de los agregados llamados *devas* y *seres humanos*, que se diga: «Un *deva* o un ser humano experimenta o siente placer o dolor». No hay, por tanto, ninguna necesidad aquí de un experimentador superfluo.

Las palabras «experimentador» y «agente» son meras etiquetas convencionales. No hay ninguna necesidad de afirmar un experimentador localizable del *kamma* ni un creador localizable del *karma*. Ese sí-mismo es superfluo porque decimos: «Una persona experimenta placer o dolor», simplemente porque ese sentimiento ha surgido en el agregado del sentimiento de esa persona. Al hablar de las cuatro verdades, dice Buddhaghosa (Vism 16:90):

[...] en última instancia, todas las verdades deberían ser interpretadas como vacío, debido a la ausencia de cualquier experimentador, cualquier hacedor, cualquiera que se extingue y cualquiera que recorre el camino. Así pues, se dice:

Pues hay sufrimiento, pero nadie que sufra;
el hacer existe, aunque no hay hacedor;
la extinción es, pero nadie se extingue;
y aunque hay un sendero, no hay quien lo recorra.

Igualmente, los *mādhyamikas* dicen que aunque hablamos de una persona que gira en el *samsāra* —alguien que crea *karma* y experimenta sus efectos— esto no supone un sí-mismo inherentemente existente. Los factores resultantes surgen debido a factores causales, que son a su vez causados por otros factores.

De manera similar, no hay ningún *ārya* inherentemente existente que se aproxime al *nirvāna*, y su avance en el sendero —su actividad de practicar— no puede sustentar un análisis que busque justificar su modo de existencia último. Sin embargo, los *āryas* comprenden el vacío, purifican su mente, alcanzan el despertar y se vuelven guías cualificados para otros en el sendero. Aunque todos estos agentes y acciones no son, en última instancia, localizables y no tienen esencia inherente, existen y funcionan en el nivel convencional simplemente porque son designados. Puesto que todavía aparecen a los *āryas* en la posmeditación, de forma errónea, como inherentemente existentes, se dice que son falsos, como los sueños, ilusiones, espejismos y reflejos.

Decimos: «Estudié mucho cuando era niño» desde la perspectiva de que nuestro yo presente es una continuación de aquel niño. El sí-mismo del niño y el sí-mismo actual son diferentes, sin embargo, dado que existen como elementos del mismo continuum, el adulto experimenta el resultado de las acciones del niño. El proceso es similar de una vida a la siguiente: el sí-mismo de una vida no es el mismo que el sí-mismo de la vida siguiente, sin embargo, este último experimenta los resultados del *karma* acumulado por el primero porque son miembros del mismo continuum.



Monjes chinos y cingaleses bajo el árbol bodhi, Bodhgaya, India

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN SOBRE LOS DOCE ESLABONES DEL SURGIMIENTO DEPENDIENTE

La tradición sánscrita explica el proceso del surgimiento dependiente en sus diversos niveles como *dependencia causal*. Cada eslabón surge dependiente del anterior; comprender esto contrarresta el extremo del eternalismo, que piensa que los eslabones existen de forma inherente o que un creador exterior causa el *duḥkha*. Cuando cada eslabón está completo, da origen a los eslabones posteriores; comprender esto elimina la idea del nihilismo, que piensa que las cosas cesan totalmente.

Comprender la dependencia causal conduce al discernimiento sobre la ausencia de sí-mismo. Vemos que no hay ninguna persona sustancial que subyazca al proceso de surgimiento dependiente, y que no hay ninguna persona o fenómeno inherentemente existentes que estén atados al *samsāra* o que se liberen de él.

La reflexión sobre la dependencia causal pone en su sitio las ideas erróneas, tales como creer que nuestro *duḥkha* surge sin causas o se debe a un creador exterior o a una causa permanente. Identificar que la ignorancia y las acciones formativas causan las vidas futuras elimina la visión errónea de que todo cesa con la muerte. Comprendemos también que nuestras acciones tienen una dimensión ética e influyen en nuestras experiencias. Ver la variedad de reinos en los que podemos nacer hace cesar la concepción errónea de que no existe ninguna otra forma de vida. Además, comprendemos que todas las causas del sufrimiento existen en nosotros. Por lo tanto, el alivio del sufrimiento debe alcanzarse también en nosotros mismos.

Contemplar individualmente cada eslabón acentúa su naturaleza insatisfactoria. Ver la naturaleza sin principio e insatisfactoria del *samsāra* estimula la renuncia profunda y nos vigoriza para esforzarnos en ponerle fin. Nos preguntamos: «¿Qué sentido tiene anhelar los placeres mundanos cuando el apego a ellos trae renacimientos sin fin?». Los *bodhisattvas* meditan en los doce eslabones con respecto a ellos mismos y a otros seres vivos. Esto despierta su compasión, la cual estimula el *bodhicitta*. Quieren alcanzar el despertar pleno para ser perfectamente capaces de conducir a otros por el sendero de salida del *samsāra*. La compasión de los *bodhisattvas* es tan intensa que si fuera más beneficioso para los seres sensibles que los *bodhisattvas* retrasaran su propio despertar, lo harían alegremente. Sin embargo, viendo que pueden ser más beneficiosos para otros después de convertirse en *buddhas*, se esfuerzan por alcanzar la budeidad tan rápidamente como sea posible.

TRADICIÓN SÁNSCRITA: NIVELES DE DEPENDENCIA

Los apartados siguientes tratan del planteamiento del Madhyamaka Prāsaṅgika sobre el surgimiento dependiente: como todos los fenómenos son dependientes, están vacíos de existencia inherente; como surgen dependientes de otros factores, existen de manera convencional. Comprender esta compatibilidad del surgimiento dependiente y el vacío — especialmente que el *karma* y sus resultados funcionan aunque carezcan de existencia inherente — nos permite practicar el sendero hacia la liberación y el despertar pleno.

Existen diferentes maneras de explicar y comprender el surgimiento dependiente. Según una exposición: 1) El *surgimiento a través del encuentro* se refiere a los efectos que surgen de las causas. Esta es la dependencia causal y está relacionada solo con las cosas impermanentes y es común a todas las tradiciones budistas. 2) *Existir en dependencia* indica que todos los fenómenos dependen de sus partes. Esto se aplica tanto a los fenómenos permanentes como a los impermanentes. 3) *Existencia dependiente* se refiere a todos los fenómenos existentes por ser meramente designados en dependencia de su base de designación y de la mente que los concibe y los designa.

En otra exposición del surgimiento dependiente se proponen dos niveles: 1) la *dependencia causal* indica que los efectos surgen debido a sus propias causas; y 2) la *designación dependiente* tiene dos implicaciones: a) *dependencia mutua* es el ser de los fenómenos propuestos unos en relación con los otros, y b) *mera designación dependiente* se refiere a los fenómenos que existen como mero nombre o mera designación. «Mero nombre» no significa que las cosas sean solo palabras o sonidos; eso claramente no es así. Significa que existen por el mero hecho de ser designadas.

En ambas exposiciones, el «surgimiento» en el *surgimiento dependiente* no está limitado al surgimiento debido a causas y condiciones, sino que se extiende a otros factores que contribuyen a la existencia de los fenómenos. También en ambas exposiciones, los niveles primeros del surgimiento dependiente son, en general, más fáciles de comprender que los últimos, y los primeros sirven como fundamento para comprender los últimos. Centrándonos en la segunda exposición, examinaremos estos niveles del surgimiento dependiente con más profundidad.

DEPENDENCIA CAUSAL

La dependencia de causas y condiciones es el significado del surgimiento dependiente desarrollado tanto en el canon pali como en el sánscrito y practicado en los Vehículos del Śrāvaka, el Pratyekabuddha y el Bodhisattva. Este es el significado explorado anteriormente en los doce eslabones del surgimiento dependiente.

Puesto que la dependencia causal es un hecho, sostener que las cosas existen con una naturaleza inherente es insostenible. Si las cosas existieran inherente o independientemente, no podrían surgir debido a causas y condiciones. Contemplar la dependencia causal nos lleva a comprender que ninguna de las cosas que existen existe por su poder propio. El hecho de surgir dependientes de causas y condiciones indica que existen. Por lo tanto, son a la vez vacías y existentes.

DEPENDENCIA MUTUA

Basándose en la dependencia causal, los *sūtra Prajñāpāramitā* explican la dependencia mutua y la mera designación dependiente. La dependencia causal no es demasiado difícil de comprender: sabemos que las flores crecen de las semillas, que el conocimiento procede del aprendizaje. Sin embargo, habitualmente no pensamos que las causas dependen de sus efectos.

Sobre la base de la observación de la dependencia causal, una reflexión más profunda nos lleva a reconocer la reciprocidad de la relación. No solo el efecto depende de la causa, sino que también la causa depende del efecto. Aunque una causa no surja de su efecto, la identidad de algo como causa depende de que haya un efecto. Una semilla se convierte en causa porque tiene el potencial de producir su efecto, un brote. Sin la posibilidad de que surja el brote, la semilla no puede ser una causa. Esto no es solo semántica; el significado es más profundo.

Las cosas no tienen una identidad inherente como causa o como efecto. Cuando el término *causa* se atribuye a una semilla, nada en la semilla la hace objetivamente un referente para el término *causa*. Lo mismo es cierto para el efecto.

Hay muchos ejemplos obvios de cosas que existen en dependencia mutua una de otra. El Este y el Oeste, el sufrimiento y la felicidad, el que camina y el caminar, el objeto designado y la base de designación, el practicante espiritual y el sendero espiritual, el todo y las partes, el ser ordinario y el *ārya*: todos estos se proponen en relación recíproca.

Algunos pares que son mutuamente dependientes son también causalmente dependientes, como la mente de ayer y la mente de hoy. Sin embargo, muchos no lo son. Alguien se convierte en empleador porque tiene empleados, y viceversa. Ninguno de nuestros roles sociales es autoexistente; existen mutuamente dependientes uno del otro.

Las acciones se denominan «constructivas» o «destructivas» no porque lo sean inherentemente. Las acciones o el *karma* constructivos o destructivos se postulan no solo en relación mutua, sino también en dependencia de sus resultados. Cuando los seres sensibles experimentan felicidad, las acciones que la causan se califican de «constructivas», y cuando experimentan sufrimiento, esos *karma* causativos se consideran «destructivos».

Agente, acción y objeto de la acción —donante, dar, receptor y donación— son igualmente dependientes uno de otro. Una acción generosa existe dependiendo de los tres.

El todo y las partes dependen también uno del otro. Un coche (un todo) depende de un motor, las ruedas, etc. (sus partes), y una rueda es una «parte del coche» porque existen los coches. Tanto los fenómenos permanentes como los impermanentes dependen de sus partes. La mente depende de una continuidad de momentos de conciencia. Los átomos están compuestos de partículas aún más pequeñas. Ni la partícula más pequeña ni los momentos de conciencia se pueden encontrar porque todo consta de partes. También el vacío depende de partes. La generalidad *vacío* se designa en dependencia del vacío de la mesa, el vacío de la silla, etc. También el vacío depende de los fenómenos —personas, agregados, etc.— que están vacíos. Por consiguiente, el vacío no es un absoluto que exista independientemente.

MERA DESIGNACIÓN DEPENDIENTE

Ahondando más, vemos que los fenómenos existen por ser meramente designados en dependencia de sus bases de designación. Hay un objeto designado —una mesa— y su base de designación —el conjunto de patas y superficie—. La mente concibe el conjunto de esas partes como una mesa y lo designa «mesa». Si tratamos de encontrar una esencia —el referente verdadero de la palabra «mesa»— no podemos encontrar nada que *sea* la mesa en las partes individuales ni en el conjunto de las partes. Nada en las partes puede ser identificado objetivamente como la mesa. Dependencia de otros factores significa que los fenómenos están vacíos de existencia inherente.

Cuando se atribuye «serpiente» a una cuerda enrollada, moteada, en una zona tenuemente iluminada, nada en relación con la cuerda es una serpiente. Igualmente, cuando imputamos «serpiente» en dependencia de un ser grande y enrollado, nada por parte de ese ser —su

cuerpo, su mente, o el conjunto de los dos— es una serpiente. Podemos pensar: «Pero ha de haber algo que sea una serpiente por parte del ser enrollado. De otra manera, no hay ninguna razón para que eso, y no la cuerda enrollada, sea una serpiente». Sin embargo, si buscamos algo que haga que el ser enrollado sea una serpiente, no podemos identificar nada.

De manera similar, cuando el yo es designado en dependencia de los agregados, no hay nada por parte de estos que sea yo o mío. La persona no es un agregado, el conjunto de agregados ni el continúum de los agregados.

¿Qué es lo que hace que sea válido designar «serpiente» en dependencia de un ser grande, enrollado, o designar «yo» en dependencia de los agregados, mientras que designar «serpiente» a una cuerda y «yo» al rostro en el espejo sea erróneo? El ser enrollado puede realizar la función de una serpiente y el yo puede funcionar como una persona. La cuerda enrollada y el reflejo de un rostro no pueden realizar esas funciones.

El hecho de que las cosas existan dependientes de ser meramente designadas no significa que todo lo que nuestra mente conciba sea real, o que cada vez que designamos algo con un término este se convierta en ese objeto. Pensar que hay personas reales en la televisión no significa que existan, y llamar «pomelo» al teléfono no lo convierte en fruto.

Tres criterios permiten establecer la condición de existente para un objeto: 1) Es bien conocido a una conciencia convencional: algunas personas pueden identificar el objeto. 2) No es desmentido por otro conocedor convencional fiable: la percepción de alguien con los sentidos intactos no lo niega. 3) No es desmentido por un análisis superior: una mente que comprenda el vacío no puede refutar su existencia. En resumen, aunque todos los fenómenos convencionalmente existentes existen meramente porque son designados por la mente, no todo lo que es designado existe necesariamente de manera convencional.

COMPATIBILIDAD DE VACÍO Y SURGIMIENTO DEPENDIENTE

Los niveles de dependencia están relacionados entre sí. Sabemos por experiencia directa que las cosas dependen de causas y condiciones: ciertos medicamentos curan enfermedades particulares, y la contaminación afecta negativamente a nuestra salud. Reflexionando profundamente sobre el hecho observable de la dependencia causal, veremos que la capacidad para que los efectos surjan de las causas se debe a que son interdependientes por naturaleza. Su posesión de una naturaleza interdependiente permite que influencias causales produzcan efectos cuando se reúnen las condiciones apropiadas.

Pero ¿qué hace que los fenómenos tengan esta naturaleza dependiente? Mediante el examen, vemos que el hecho de que las cosas puedan tener una naturaleza dependiente que les permite tener interacciones condicionadas con otras se debe solo a que todo carece de existencia inherente y nada es una entidad independiente, encerrada en sí misma. De este modo, sobre la base del hecho observado de la dependencia causal, avanzamos por esta cadena de razonamientos que culmina en la comprensión del vacío de la existencia inherente, lo que, a su vez, nos permite comprender que todos los fenómenos existen por la mera designación, el mero nombre.

Aunque los fenómenos estén vacíos de existencia inherente, existen. Vemos que cada cosa tiene sus efectos propios. ¿Cómo existen? Hay solo dos posibilidades: o inherentemente por derecho propio o por la mera designación. Investigando más profundamente, vemos que la existencia inherente —los fenómenos existen por sí-mismos, sin relación con ninguna otra cosa — es insostenible. Si poseyeran esa realidad, cuanto más buscáramos su identidad, más evidente sería. De hecho, cuando sometemos los fenómenos a un análisis crítico, son inencontrables, lo que indica que carecen de una existencia inherente, independiente u objetiva. Cuando comprendemos que las cosas existen pero no de manera inherente, la única conclusión a la que podemos llegar es que existen dependiendo de la mera designación por término y concepto, es decir, por el pensamiento y el lenguaje. Puesto que existen, su existencia solo puede establecerse en el nivel de la designación dependiente. Así, entender el vacío en función de la dependencia causal nos lleva finalmente a entender el surgimiento dependiente en términos de vacío.

Vacío y surgimiento dependiente son contemplados como plenamente integrados y no contradictorios después de salir del equilibrio meditativo sobre el vacío. El mundo no deja de existir con la comprensión del vacío; más bien, nuestra comprensión de cómo existe se vuelve más veraz. El yo, los agregados, el *karma* y sus efectos y los otros fenómenos son falsedades porque no tienen existencia inherente, aunque parezcan existir ante nuestros sentidos ordinarios. Saber que existen de manera dependiente, no inherente, nos permite relacionarnos con la gente y con nuestro entorno de una manera más amplia. Dice Nāgārjuna (MMK 24.18-19):

Eso que surge dependientemente
lo explicamos como vacío.
Este [vacío] es una designación dependiente.
Solo este es el camino medio.

Porque no hay ningún fenómeno
que no surja dependientemente,
no hay ningún fenómeno
que no esté vacío.

El surgimiento dependiente de otros factores —como las causas y las condiciones, las partes, y el término y el concepto— es el significado del vacío de la existencia inherente. Las acciones producen resultados porque dependen de otros factores. Esto sería imposible si existieran de modo inherente o independientemente de otros factores. Esta interpretación, que une surgimiento dependiente y vacío, niega tanto la existencia inherente como la inexistencia total. Surgimiento dependiente y vacío son cualidades inseparables de todo lo existente. Esta es la verdadera vía media.

Aunque vacío y surgimiento dependiente son compatibles y llegan al mismo punto, no son lo mismo. Si lo fueran, entonces solo con percibir un caso de surgimiento dependiente, como un libro, por ejemplo, o el principio del surgimiento dependiente, percibiríamos el vacío. Vacío y surgimiento dependiente son dos maneras de mirar los fenómenos. El hecho de que los objetos estén vacíos no impide las distinciones convencionales entre ellos. Plumas y mesas tienen todavía sus funciones únicas y propias. Alguien que comprende el vacío las discierne cuando sale del equilibrio meditativo sobre el vacío.

Si el surgimiento dependiente se refiriera solamente a la dependencia causal, solo refutaría la existencia inherente de los fenómenos condicionados causalmente. Como aquí «surgimiento dependiente» significa designación dependiente, establece el vacío de todos los fenómenos. Para comprender este nivel más sutil de dependencia es necesario comprender la dependencia mutua, y para comprender esto es vital comprender la dependencia causal. Estos tres niveles de dependencia son progresivamente más sutiles, aunque no son mutualmente excluyentes.

El surgimiento dependiente se denomina «el rey de los razonamientos» porque no solo niega la existencia independiente, sino que también establece la existencia dependiente. La expresión *surgimiento dependiente* refleja la visión de la vía media de que los fenómenos están vacíos y, sin embargo, existen. El término «dependiente» expresa que están vacíos de existencia independiente, rechazando el eternalismo. El término «surgimiento» indica que existen, rechazando el nihilismo. Todos los fenómenos que existen carecen de cualquier naturaleza inherente; no obstante, existen dependientes de otros factores y son establecidos por la conciencia convencional fidedigna.

TRADICIÓN PALI: TÉRMINOS, CONCEPTOS Y CONVENCIONES

El Buddha explica el peligro de no comprender correctamente términos y conceptos (SN 1:20):

Aquellos que se guían por los nombres o los conceptos,
haciendo su morada en nombres y conceptos,
sin discernir el proceso de nombrar,
están sometidos al reino de la muerte.²

El comentario dice que lo que «se guía por nombres y conceptos» son los agregados. Cuando las personas ordinarias perciben los agregados, sus mentes conciben erróneamente que son permanentes, agradables, y que tienen o son un sí-mismo. Debido a concepciones tergiversadas, la gente entonces «hace su morada en nombres y conceptos», generando todo tipo de aflicciones en relación con los agregados. Las personas familiarizadas con la visión del Madhyamaka pueden comprender estos mismos versículos desde esa perspectiva.

El comentario al *Itivuttaka* explica el mismo versículo diciendo que los seres «que hacen su morada en nombres y conceptos» aprehenden los agregados como yo o mío, o cuando los agregados no son tuyos, los aprehenden como otra persona. Aquellos que hacen esto están sometidos a la muerte y el renacimiento en la existencia cíclica. El *sutta* continúa:

Aquel que ha discernido el proceso de nombrar
no supone que el que nombra exista.
Ningún caso existe para él, en verdad,
por el que pudiera decir: «Él es esto o eso».

Alguien que comprende el proceso de nombrar comprende los agregados y conoce que son impermanentes, insatisfactorios y que carecen de sí-mismo, y abandona el deseo por ellos haciendo realidad el sendero supremo. Ese *arahant* no interpreta que lo que se etiqueta como

yo, mío, o «mi sí-mismo» en dependencia de los agregados sea una persona real. Después de dejar atrás los agregados y alcanzar el *nibbāna* sin residuos, no se puede decir que el *arahant* sea «esto o aquello».

En varios *sutta*, el Buddha explica que ver el no-sí-mismo (la ausencia de sí-mismo) con sabiduría no destruye el discurso convencional ni la capacidad de comunicarse con los demás mediante el uso del lenguaje. El discurso convencional, dice, no necesita agarrarse a un sí-mismo. Palabras, nombres, expresiones y conceptos pueden ser usados por los *arahants* que han eliminado todo aferramiento.

El Buddha aclara que un *arahant* usa palabras y conceptos de acuerdo con la forma en que se hacen las cosas en el mundo, sin agarrarlas como un sí-mismo. Un *arahant* con su último cuerpo samsárico sigue usando el lenguaje convencional que se corresponde con la forma de hablar de los seres ordinarios (SN 1:25). El comentario dice: «Ellos no violan el discurso convencional diciendo: “Los agregados comen [...], los agregados se visten”». Si no hablan de una manera que los otros pudieran comprender, ¿cómo enseñarían el Dhamma?

Aunque los *arahants* usen palabras como «yo», «mío» y «mi sí-mismo», esto no indica que estén sometidos a la vanidad del «yo soy». Están más allá de concebir debido al deseo, las ideas y la vanidad.

El Buddha aclara (DN 9:53): «Hay meramente nombres, expresiones, giros del lenguaje, designaciones de uso común en el mundo, que el Tathāgata usa sin agarrarse a ellas». Nombres y conceptos pueden ser usados de dos maneras: alguien sumido en la ignorancia y que tiene la visión de una identidad personal usa palabras y conceptos creyendo que hay un objeto verdadero al que se refieren, que hay un sí-mismo en esos fenómenos. Aquellos que están libres de la ignorancia y de la idea de identidad personal no se agarran a los referentes verdaderos de palabras y conceptos. Los usan meramente como convenciones para transmitir un significado, sin agarrarse a un sí-mismo en los objetos a los que se refieren.

UNIR SERENIDAD Y DISCERNIMIENTO

TRADICIÓN PALI

El Buddha practicó los *jhāna* y recomendó esta meditación a sus discípulos para vencer los obstáculos, alejando la mente del placer sensual, dirigiéndola a estados más depurados de felicidad y posteriormente al despertar. Sin embargo, si no estamos vigilantes en mantener la motivación del Dharma, existe el peligro de quedarse atados a la dicha y la paz de los *jhāna*, y así distraerse del objetivo de eliminar las impurezas. Para remediar esto, el Buddha aconsejaba a los meditadores, después de salir de un *jhāna*, examinar el *jhāna* por lo que se refiere a las tres características. Viendo que es impermanente, insatisfactorio y carente de un sí-mismo, no se apagarán a él y cultivarán el discernimiento liberador.

El propósito último de desarrollar la concentración profunda es unirla con la sabiduría del discernimiento y utilizar la unión de los dos para erradicar completamente las impurezas. El cuarto *jhāna* es la puerta a los tres conocimientos superiores: conocimiento de las vidas pasadas, conocimiento de la muerte y del renacimiento de los seres según su *kamma* y conocimiento de la destrucción de todos los contaminantes. El Buddha usaba la mente concentrada del cuarto *jhāna* para lograr estos tres conocimientos, y así pudo decir (MN 4:32): «Supe directamente: “El nacimiento es destruido, la vida santa ha sido vivida, lo que tiene que hacerse se ha hecho, no hay más acceso a ningún estado del ser”».

Cómo equilibremos el cultivo de la serenidad y el discernimiento para alcanzar la liberación depende de nuestras facultades y de la guía de nuestro mentor espiritual. Ánanda habla de cuatro caminos a través de los cuales los practicantes pueden alcanzar la condición de *arahant* (AN 4:170): 1) Primero practicamos la serenidad y, basados en esa mente tranquila, no distraída, cultivamos el discernimiento contemplando las tres características para que surja el sendero supramundano. 2) Cultivamos el discernimiento contemplando las tres características, debilitando así los cinco obstáculos. Luego desarrollamos la serenidad, la unimos con el discernimiento y alcanzamos el sendero supramundano. 3) Cultivamos la serenidad y el discernimiento juntamente, alternando entre los dos. Alcanzamos el primer *jhāna* y, después de salir de él, examinamos sus componentes con discernimiento, viéndolos como impermanentes, insatisfactorios y carentes de un sí-mismo. Luego hacemos esto con el segundo *jhāna*, y así sucesivamente. 4) La mente es presa de la inquietud respecto del Dhamma. Según el *Visuddhimagga*, esta agitación mental es debida a las diez imperfecciones del discernimiento (*vipassanā upakkilesa*), experiencias excepcionales que los practicantes sobreestiman como indicaciones de logros en lugar de ver su impermanencia (vism 20:105). Cuando esta agitación se aquietá y la mente se calma, unificándose y concentrándose, surge el sendero supramundano. Otra interpretación es que esta agitación es la inquietud mental producida por un deseo

excepcional por realizar el Dhamma. En algunos casos, esto puede precipitar la comprensión de la verdad, como parece haber sucedido con el asceta Bāhiya Dārucīriya (Ud 1:10).

Cada uno de los cuatro caminos anteriores conduce inicialmente a entrar-en-la-corriente y finalmente a la eliminación de todas las ataduras, tendencias subyacentes y contaminantes. Todo el que ha alcanzado la liberación lo ha hecho en uno de estos cuatro caminos. Los tres primeros caminos son enseñados actualmente por los maestros de meditación del Therāvada.



Borobudur, Indonesia

La serenidad y el discernimiento son necesarios para realizar la entrada-en-la-corriente, aunque un individuo pueda acentuar una cosa u otra al principio. Cuando nuestra práctica está madura, serenidad y discernimiento son armonizados, de manera que ambos están presentes apoyándose mutuamente. Cuando están unificados, la mente permanece firme y tranquila en el objeto de meditación, mientras que el discernimiento ve profundamente en la naturaleza de los fenómenos. En el sendero supramundano, serenidad y discernimiento surgen simultáneamente de una manera equilibrada, siendo la primera concentración recta y el último visión recta.

Los *sutta* no son claros sobre el grado de *samādhi* necesario para convertirse en *arahant*. Alguno sugiere que al menos es necesario el primer *jhāna*, mientras que otros comentarios dicen que es suficiente la concentración de acceso (*upacāra samādhi*). En el último caso, la persona es denominada «*arahant* de sabiduría seca» porque la sabiduría sin el efecto humedecedor de *jhāna* está «seca», aunque pueda erradicar las impurezas. En general, dado que

los cinco obstáculos no han sido bien contenidos en la concentración de acceso y pueden rebrotar, es más seguro desarrollar al menos el primer *jhāna* como base para el discernimiento.

Aunque los *jhāna* son estados de plena absorción en un objeto, la *concentración momentánea* (*khaṇika samādhi*) —concepto introducido en los comentarios pali— no restringe el alcance de la conciencia a un solo objeto. Para desarrollar la concentración momentánea dirigimos la atención a los estados cambiantes de la mente y el cuerpo y mantenemos la conciencia continua de cualquier objeto que entre en el campo de percepción. No aferrándonos a ningún objeto, advertimos la variedad de objetos de los sentidos, sentimientos, estados mentales, etc. que surgen y desaparecen. La concentración gana de este modo en fuerza hasta que se establece de forma focalizada en la corriente cambiante de acontecimientos. Aunque el cambio constante de los objetos de meditación inhibe habitualmente la concentración, con la concentración momentánea focalizada en un punto, la unificación de la mente permanece. Con el tiempo, la atención a los fenómenos cambiantes en el campo de la conciencia se hace lo bastante fuerte para suprimir los cinco obstáculos. Los cuatro asentamientos de la atención plena desarrollan esta concentración flexible-aunque-firme, permitiéndonos progresar a lo largo del sendero del discernimiento y conduciéndonos al sendero supramundano que realiza el *nibbāna*.

La mente se centra en el *jhāna*, focalizada constantemente en un objeto inmutable, mientras que el discernimiento requiere observación, análisis y atención a un objeto cambiante, funciones mentales no habitualmente operativas en *jhāna*. Por consiguiente, según el *Visuddhimagga* y el sistema del Abhidhamma, se practica el discernimiento en un estado de concentración no jhánico. Ese estado, que algunos llaman *vipassanā samādhi*, surge cuando acabamos de salir de *jhāna* y, por lo tanto, estamos todavía impregnados con el poder del *jhāna*. Aunque no tan concentrada como *jhāna*, la mente está suficientemente centrada para analizar un objeto sin distracción.

TRADICIÓN SÁNSCRITA

Encontrar la visión correcta de la ausencia de sí-mismo y el discernimiento adecuado requiere aprendizaje, reflexión y meditación. Abundan las ideas erróneas respecto del vacío y el discernimiento. Al identificar incorrectamente el objeto de negación, algunas personas niegan toda existencia. Otras personas permanecen de forma focalizada en un estado no conceptual, pensando incorrectamente que, puesto que todos los pensamientos se afellan a la existencia inherente, abandonar completamente los pensamientos produce la liberación. De esta manera, abandonan la compasión, la generosidad, la conducta ética y otras prácticas importantes, considerando que implican la idea de una existencia verdadera.

Sin embargo, no todos los pensamientos son concepciones de una existencia inherente. Cuando oímos inicialmente las enseñanzas sobre el vacío y reflexionamos sobre ellas, usamos el pensamiento. Esa reflexión conceptual es útil, aunque nuestro objetivo último sea ir más allá de ella. Además, no toda meditación analítica es conceptual; los yoguis en los senderos de la visión y la meditación emplean el análisis no conceptual para meditar sobre el vacío. Cuando algunas Escrituras afirman que el vacío es inconcebible y está más allá de la conciencia, eso no significa

que podamos prescindir del análisis que apunta a descubrir la naturaleza última. Estas afirmaciones indican solo que el vacío no puede ser experimentado plenamente mediante el intelecto.

Cuando tenemos una concentración profunda, podemos tener muchas experiencias asombrosas. Puede desaparecer la apariencia ordinaria de sujeto y objeto; nuestra mente puede ser muy clara; los objetos pueden parecer tan insustanciales como el arco iris o incluso pueden desaparecer. Sin embargo, estas experiencias no indican necesariamente discernimiento sobre la ausencia del sí-mismo ni meditación sobre las apariencias como ilusión.

Para evitar el extravío, debemos identificar correctamente la ignorancia que se aferra al yo y su objeto, la existencia inherente. Luego analizamos si los fenómenos existen de la manera que aparecen a la mente oscurecida por la ignorancia. Solo demostrándonos a nosotros mismos la no-existencia de la existencia inherente —el objeto aprehendido por ignorancia— podemos generar la sabiduría que comprende el vacío de la existencia inherente. Puesto que el objeto de esta sabiduría —el vacío— contradice directamente el objeto sostenido por la ignorancia, esa sabiduría contrarresta la ignorancia.

El vacío no es un objeto que los seres ordinarios puedan conocer directamente a través de los sentidos. Debemos usar la razón para comprenderlo, y la comprensión inicial del vacío es deductiva y conceptual. Aunque excelente, esta comprensión carece del poder suficiente para acabar con la ignorancia innata y destruir las aflicciones. Se necesita la percepción directa del vacío de todos los fenómenos, y esto requiere aunar serenidad y discernimiento.

La *serenidad* es una concentración surgida en dependencia de las nueve fases de la atención sostenida y mantenida por la flexibilidad en virtud de la cual la mente es capaz de permanecer en su objeto tanto tiempo como deseé. El *discernimiento* es una sabiduría que discrimina su objeto con agudeza y es mantenida por la dicha de la flexibilidad inducida por el análisis de su objeto en la serenidad. Experimentar la flexibilidad física y mental inducida por la meditación estabilizante es la marca del éxito en el logro de la serenidad. Experimentar esta misma flexibilidad inducida por la meditación analítica es el signo del éxito en el logro del discernimiento. Hasta ese momento, las meditaciones estabilizadora y analítica todavía se interfieren sutilmente entre sí. El factor determinante para el discernimiento real sobre el vacío es ser capaz de refutar el objeto de negación y permanecer concentrado de forma focalizada en ese vacío de la existencia inherente sin laxitud ni excitación, con flexibilidad inducida por el poder de la meditación analítica.

Para unir serenidad y discernimiento, después de alcanzar la serenidad y lograr la visión correcta en las sesiones de meditación, haz primero meditación analítica para discernir el vacío, luego haz meditación estabilizante sobre el vacío. El análisis asegura que la investigación del vacío continúa correcta y vibrante, y la meditación estabilizante asegura que la mente continúa clara y estable en el vacío. Así, en una sola sesión de meditación, practica alternativamente la meditación analítica y la meditación estabilizante. Si la estabilidad disminuye debido a demasiada meditación analítica, haz más meditación estabilizante. Si tu discernimiento del vacío decae, haz más meditación analítica.

Luego, mientras haces la meditación analítica, atraviesa las nueve fases de la atención sostenida y desarrolla los cuatro compromisos mentales. Al llegar a la conclusión de la novena etapa, cuando surge el compromiso espontáneo, si el propio análisis induce a la no-discursividad y a

una serenidad especial centrada en el vacío, se alcanza la unión de serenidad y discernimiento. Este estado mental es muy poderoso. Aunque anteriormente serenidad y discernimiento eran entidades diferentes, ahora se producen simultáneamente. En una sola conciencia, el aspecto de la estabilidad es la serenidad, y el aspecto analítico es el discernimiento.

Antes de salir, al final de una sesión de meditación sobre el vacío, piensa: «Ningún fenómeno existe inherentemente, sino que todos dependen de otros factores. Por tanto, las acciones de los seres sensibles acarrean sus correspondientes consecuencias. Al no ver esto, los seres sensibles ordinarios se vuelven confusos, apegados y encolerizados, creando así las causas para el *duhkha*. Puesto que tengo una vida humana, tan sumamente valiosa, debo llevar a cabo las series de cualidades de mérito y sabiduría elevada para convertirme en un *buddha* y llevar a todos los seres al despertar».

Entre las sesiones de meditación, inclínate, haz ofrendas y practica la generosidad, la conducta ética y la fortaleza con *bodhicitta*. Mientras lo haces, reflexiona en que el agente, el objeto y la acción dependen cada uno del otro y no existen inherentemente; son como ilusiones. De esta manera, todas tus prácticas meritorias serán complementadas por la sabiduría.

BUDISMO CHINO

Zhiyi subrayaba que la práctica con éxito del Dharma depende de equilibrar la quietud de la serenidad y la sabiduría analítica del discernimiento. Cultivar la serenidad sin la sabiduría que comprende el vacío no aporta la liberación. Sin embargo, si se enseña a los principiantes la visión de Nāgārjuna sobre el vacío, es posible que no lo comprendan bien y puedan generarse incluso ideas erróneas. Por lo tanto, debemos primero estar bien fundamentados en el aspecto del método del sendero —generosidad, conducta ética y otras prácticas— tal como las explicaron Maitreya y Asanga. Puesto que las cinco primeras perfecciones sin sabiduría son como una casa yerma, incorporarles la sabiduría de la realidad es esencial. Mediante la práctica repetida, los practicantes unen una gran compasión y el *bodhicitta* con todas las prácticas de meditación y reflexionan sobre el vacío del agente, el objeto y la acción de todas las prácticas que llevan a cabo.

Mediante el aprendizaje, la reflexión y la meditación de los textos de Nāgārjuna, los practicantes logran la visión *madhyamaka*. Dado que la comprensión lograda por el aprendizaje y la reflexión es conceptual, buscan la unión de la serenidad y el discernimiento para generar una sabiduría no contaminada que comprenda de forma directa las ocho negaciones del homenaje de Nāgārjuna en su *Mūlamadhyamakakārikā*: no-cesación y surgimiento, no-aniquilación y permanencia, no-ir y venir, y no-singularidad y pluralidad.

En la China del siglo IX se discutió mucho sobre el papel de la serenidad y el discernimiento. Algunos practicantes del Chan afirmaban que su enseñanza estaba más allá de palabras y conceptos, y que por tanto, el Chan estaba más allá de las Escrituras budistas. Zongmi, el quinto patriarca de la Escuela Huayan y respetado maestro *chan*, aceptaba que el despertar final estaba más allá de palabras y conceptos. Sin embargo, decía que el Chan no debería desvincularse de las tradiciones filosóficas del budismo que emplean palabras y conceptos para conducir a los seres

sensibles hacia la verdad. Animaba a los practicantes a estudiar las Escrituras, y advirtió que la meditación no trataba de vaciar la mente de todo pensamiento, sino de cultivar la sabiduría de la realidad. Valorando mucho el aspecto del método en el sendero, Zongmi veía la acumulación gradual de mérito como condición esencial para desarrollar la sabiduría.

Zongmi describió dos tipos de *enseñanzas súbitas*: una para los seres de facultades agudas, la otra como método de exposición. El Buddha dio las enseñanzas súbitas a aquellos de facultades agudas cuando reveló espontánea y directamente el Dharma verdadero a seres no despiertos que inmediatamente alcanzaron el despertar. Aquí «despertar» se refiere a la primera percepción directa de la realidad. Para Zongmi, esto significa ver por vez primera que la verdadera naturaleza propia de uno es, y siempre ha sido, la misma que la naturaleza de todos los *buddhas*. En ese momento, aunque un practicante tuviera una experiencia del despertar, no estaría todavía plenamente despierto; debería eliminar todavía todas las aflicciones y latencias kármicas que oscurecen la mente. Esto se hace mediante la práctica gradual después de la súbita experiencia inicial del despertar.

Las enseñanzas súbitas no son lo mismo que las *enseñanzas superiores*, que también incluyen las enseñanzas ofrecidas para la práctica gradual. En otras palabras, las enseñanzas superiores se pueden abordar de dos maneras, o gradualmente a través de un desarrollo constante, o súbitamente a través de la experiencia directa de la realidad. Para los discípulos de facultades agudas serán adecuadas las enseñanzas súbitas, mientras que los practicantes de facultades medias y bajas irán mejor con el planteamiento gradual. El Buddha conduce progresivamente a este último grupo hasta que son capaces de comprender las enseñanzas sobre el significado último. Este es el planteamiento mostrado en el *Saddharmapuṇḍarīka Sūtra* y el *Nirvāṇa Sūtra*, donde la enseñanza superior se expone de manera gradual, empezando con la manera de crear las causas para los renacimientos afortunados abandonando la no-virtud y generando virtud.

En una ocasión hablé del despertar gradual y el despertar súbito en un foro público en la ciudad de Nueva York con el Maestro Sheng Yen (1930-2009), fundador de la organización Dharma Drum Mountain y sabio y respetado maestro de Taiwán. Él afirmaba que en el Chan, *despertar* se refiere a tener la percepción inicial y directa del vacío. Aunque los budistas tibetanos usen ocasionalmente «despertar» de esa manera, lo usamos con más frecuencia para referirnos al punto final de un sendero, el de la condición de *arhat* de un *śrāvaka*, por ejemplo, o el despertar pleno de un *buddha*.

Si se comprende el sendero a la luz del diferente uso de la palabra *despertar*, no parece haber una gran distancia entre nuestras tradiciones. Por parafrasear lo que me dijo el maestro Sheng Yen: «En el tiempo del Buddha, muchas personas alcanzaron el despertar súbitamente después de que el Buddha les dijera tan solo unas pocas palabras. Las historias *chan* de personas que comprendían el vacío después de ser golpeadas o reñidas por sus maestros se aplican solamente a estudiantes excepcionales, altamente competentes. No todo el mundo es capaz del despertar súbito, y aquellos que no lo son deben empezar con los principios básicos de la práctica del Dharma. Aunque las personas de facultades penetrantes y buen *karma* puedan alcanzar el despertar rápida o súbitamente, todavía tienen que practicar el método y la sabiduría después de su primera experiencia del despertar porque aún no están libres de todas las aflicciones. Solo con la budeidad está uno libre de todos los oscurecimientos. Todos los demás practican un sendero

gradual para amasar la virtud y la sabiduría necesarias antes de su despertar. Aunque el despertar súbito es posible, no es fácil; no es como conseguir algo por nada. Se debe seguir con el cumplimiento de los preceptos puros y cultivar el *bodhicitta*, la concentración y la sabiduría».

Unos pocos textos tibetanos mencionan un acceso súbito o instantáneo que no está limitado a la estructura de la práctica gradual. Leí un texto Kagyu que explicaba explícitamente *mahāmudrā* como un sendero súbito. En los escritos Sakya, encontramos mención de la «simultaneidad de comprensión y liberación», y la práctica *dzogchen* de Nyingma también habla de esto. Tsongkhapa acepta las nociones de simultaneidad y liberación instantánea. Sin embargo, señala que lo que parece ser realización súbita es realmente el resultado de la convergencia de muchas causas acumuladas a lo largo del tiempo. Este es el caso de los cinco primeros discípulos del Buddha, que comprendieron el vacío inmediatamente después de escuchar la enseñanza de las cuatro verdades, y de Milarepa, que se había entregado a una práctica seria durante muchas vidas antes de alcanzar el despertar pleno en esa vida. Por eso, ya hablamos de despertar gradual o súbito, es necesario acumular causas y condiciones a lo largo del tiempo para el verdadero desarrollo espiritual.

PROGRESAR EN EL SENDERO

Tanto la tradición pali como la tradición sánscrita contienen explicaciones de los pasos progresivos que hay que recorrer en el camino hacia la condición de *arhat* y la budeidad. Conocerlos nos permite practicar de una manera sistemática y evaluar verazmente nuestro progreso.

TRADICIÓN PALI: PURIFICACIÓN Y CONOCIMIENTO

Al cultivar los cuatro asentamientos de la atención, los siete factores del despertar y el noble sendero óctuple, cultivamos la sabiduría, el antídoto que nos libera de la existencia cíclica. Los *sutta* (MN 24) y el *Visuddhimagga* exponen la estructura del sendero por lo que se refiere a las siete purificaciones (*satta visuddhi*).

Buddhagosa plantea la analogía del crecimiento de un árbol. El *suelo* en el que crece la sabiduría es el campo de estudio de la sabiduría: los cinco agregados, las doce fuentes, los dieciocho elementos, las veintidós facultades, las cuatro verdades y el surgimiento dependiente. Igual que las *raíces* del árbol lo hacen estable, las dos primeras purificaciones —la purificación de la conducta ética y la purificación de la mente— constituyen el fundamento de la sabiduría. Igual que ramas, hojas, flores y fruto crecen del *tronco* del árbol, las cualidades excelentes de los *ariyas* crecen de la sabiduría, y por eso las cinco purificaciones subsiguientes se incluyen en la preparación suprema de la sabiduría (Vism 18-22).

Las siete purificaciones se practican por orden, y cada una de ellas se basa en las precedentes. Las seis primeras son mundanas, la última es supramundana.

1. La purificación de la conducta ética (*sīla visuddhi*) es la preparación superior de la conducta ética. Hay cuatro maneras de realizarla. 1) La *conducta ética de restricción* consiste en asumir y vivir en los preceptos, lo que impide las no-virtudes físicas y verbales. 2) La *conducta ética de restricción de los sentidos* implica practicar la atención y la conciencia introspectiva para evitar el apego a los objetos atractivos y la aversión por los poco atractivos. 3) La *conducta ética del medio de vida puro* supone recibir los cuatro requisitos de una manera honrada y no perjudicial. 4) La *conducta ética del uso correcto de los requisitos* implica hacer uso de los requisitos después de reflexionar sobre su propósito, deshacerse del apego y consagrarlos al bienestar de los donantes.

2. La purificación de la mente (*citta visuddhi*) es la preparación superior de la concentración, realizada mediante el dominio de los cinco obstáculos por medio de la concentración de acceso y la concentración de absorción plena.

Los practicantes pueden cultivar el discernimiento de dos maneras. Siguiendo el vehículo de la serenidad, algunos alcanzan la concentración de acceso o un estado superior de absorción y lo usan como base para generar discernimiento. Aquí, el meditador emerge de la absorción, analiza los factores de esa absorción por lo que se refiere a los cinco agregados, comprende sus condiciones, examina su naturaleza y ve que están marcados por las tres características. La purificación de la mente para esta persona consiste en cualquier grado de concentración que desarrolle desde el acceso hacia adelante.

Otros, siguiendo el vehículo del discernimiento puro, cultivan la *concentración momentánea* (véase capítulo 9) en los siempre cambiantes acontecimientos físicos y mentales. Esto es comparable a la concentración de acceso y en esto consiste la purificación de la mente para estos practicantes.



Devoto prostrándose en el estupa Boudhanath, Nepal

3. La purificación de la visión (*ditṭhi visuddhi*), también conocida como el conocimiento analítico de la mente y la materia, inicia el proceso del cultivo de la sabiduría mediante el discernimiento de las características, funciones, manifestaciones y causas inmediatamente precedentes de los cinco agregados. De este modo, los meditadores disciernen que lo que se

denomina la persona es una reunión de factores físicos y mentales interdependientes. Esto purifica la visión errónea de un sí-mismo unitario y permanente.

4. La purificación por superación de la duda (*kañkhāvitaraṇa visuddhi*) discierne las condiciones de la mente y la materia en el pasado, presente y futuro, eliminando de este modo las dudas con respecto a ellas. Al meditar sobre el surgimiento dependiente, los meditadores contemplan el conjunto presente de agregados como fenómenos condicionados, surgidos dependientemente, comprendiendo así que su complejo cuerpo-mente no surge debido a un creador transcendente, no es una manifestación de una sustancia cósmica primordial o permanente y no apareció sin causas.

5. La purificación por el conocimiento y la visión de lo que es y no es el sendero (*maggāmagga nāñadassana visuddhi*) y la purificación subsiguiente suponen cultivar los *diez conocimientos del discernimiento*. Habiendo discernido la mente y la materia de los tres reinos y sus condiciones, los meditadores se preparan para cultivar el primer conocimiento contemplando los tres reinos en relación con los cinco agregados. Esto es, toda la materia, cualquiera que sea, está incluida en el agregado de la forma, todos los sentimientos están consolidados en el agregado del sentimiento, etc.

Para cultivar el *conocimiento de comprensión* (1), los meditadores aplican las tres características a los cinco agregados. Empezando con un tiempo más largo —«el cuerpo de esta vida es impermanente»— meditan en períodos de tiempos cada vez más cortos —«los sentimientos de este año son insatisfactorios»— hasta que ven que en cada fracción de segundo los agregados son impermanentes, insatisfactorios y carecen de sí-mismo.

La *fase inicial del conocimiento del surgir y desaparecer* (2a) se desarrolla contemplando que el surgimiento y la cesación de las cosas condicionadas se debe a la presencia o la ausencia de sus condiciones respectivas. Esta contemplación no se hace conceptualmente, sino observando el momento mismo en que ocurren el surgimiento y la desaparición. En cada nanosegundo todo surge y desaparece, dando paso al momento siguiente que es igualmente efímero.

Cuando la meditación se profundiza, surgen las *diez imperfecciones del discernimiento*: a) los meditadores ven un aura de luz irradiando de su cuerpo; b-d) experimentan arroabamiento, flexibilidad y dicha de una manera que nunca han experimentado antes; e) su resolución se hace más fuerte; f) se esfuerzan en la práctica; g) su conocimiento madura; h) su conciencia de atención se hace estable; i) su ecuanimidad se hace inmutable; y j) hay un disfrute sutil, aferramiento y apego a esas experiencias. Este último factor es la razón de que se les llame «imperfecciones»: la mente se relaciona con las nueve primeras de una manera incorrecta. Aunque estas experiencias intrigantes que son consecuencias naturales del discernimiento puedan dar a los meditadores la impresión de que su meditación está yendo bien y de que están desarrollando cualidades especiales —incluso el sendero supramundano y su fruto— esto no es realmente así. Al no ver el error con discernimiento, pueden impedir la meditación del discernimiento.

La purificación por el conocimiento y la visión de lo que es y no es el sendero es la capacidad de discernir que estas diez imperfecciones, no importa lo fascinantes que puedan resultar, no son el sendero a la liberación, y que el discernimiento de las tres características es el sendero correcto a la liberación. Esta purificación es fundamental para mantener a los meditadores en la vía correcta de manera que puedan realizar su objetivo espiritual.

6. La purificación por el conocimiento y la visión del camino (*paṭipadā nāñadassana visuddhi*) supone generar los nueve conocimientos restantes del discernimiento con respecto a las tres características. Estas se hacen más claras y estables debido a la ausencia de las diez imperfecciones del discernimiento durante la *fase madura del conocimiento del surgir y el desaparecer* (2b).

Para cultivar el *conocimiento de la disolución* (3) los meditadores se centran solo en la cesación de las cosas. Esto revela más profundamente la impermanencia, porque ven que las cosas condicionadas del *samsāra* están en proceso de desintegración constante. No hay en ellas nada estable ni digno de confianza; son totalmente insatisfactorias; puesto que solo son cesantes, ¿cómo puede existir en ellas un sí-mismo?

Con el *conocimiento de lo pavoroso* (4) ven que esta desintegración constante de las cosas del *samsāra* es verdaderamente espantosa porque apegarse a ellas nos ata al *dukkha*. Con el *conocimiento del peligro* (5), conocen con certeza que las cosas espantosas del *samsāra* tienen la naturaleza de *dukkha* y carecen de cualquier núcleo de un sí-mismo real, y que solo existe seguridad en lo incondicionado, libre de la imprevisibilidad de las cosas impermanentes. Con el *conocimiento del desencanto* (6) los meditadores se desencantan y desilusionan de los fenómenos samsáricos. Ven claramente los inconvenientes de aferrarse a la existencia en los tres reinos.

Con el *conocimiento del deseo de liberación* (7) se incrementa el impulso de apartarse del *samsāra* y volverse hacia el *nibbāna*, y la motivación de los meditadores para liberarse del mundo de la existencia condicionada crece con fuerza. Con el *conocimiento de la contemplación reflexiva* (8) revisan y examinan repetidamente las cosas condicionadas a la luz de las tres características de una manera expansiva. Con el *conocimiento de la ecuanimidad hacia las formaciones* (9) dejan a un lado tanto la atracción como la aversión hacia las cosas condicionadas y moran en la ecuanimidad. Este estado mental es un gran alivio que procede del cultivo de la sabiduría correcta respecto de los cinco agregados.

El *conocimiento de la conformidad* (10) surge en la conciencia del reino del deseo que precede a la conciencia del cambio de linaje (*gotrabhū*) que conduce al sendero supramundano. Este conocimiento se ajusta a la verdad de los conocimientos anteriores del discernimiento y del sendero supramundano que se seguirá después.

7. La purificación por el conocimiento y la visión (*nāñadassana visuddhi*), según Buddhaghosa, es el conocimiento de los cuatro senderos supramundanos y, por consiguiente, es la única purificación supramundana. Algunos momentos de transición de la purificación por el conocimiento y la visión del camino preceden a la irrupción en el sendero supramundano

cuando la mente «cambia de linaje», dejando de ser una mente mundana que percibe los fenómenos condicionados para ser una mente supramundana que conoce el *nibbāna*. La culminación del discernimiento que se produce justo antes del primer momento del sendero supramundano se centra en las tres características. Se denomina *discernimiento que conduce a la aparición* porque conduce al sendero supramundano que aparece desde los fenómenos condicionados al tomar el *nibbāna*, lo incondicionado, como su objeto, y que emerge desde la conciencia mundana eliminando algunas de las impurezas.

Este último momento de discernimiento, llamado conciencia del *cambio de linaje*, marca la transición entre el ser ordinario y el *ariya*. Aunque se parece al sendero por centrarse en el *nibbāna*, es distinto del sendero porque no puede disipar las impurezas que oscurecen la visión de las cuatro verdades. La conciencia del sendero que surge después de la conciencia del cambio de linaje lleva a cabo las cuatro funciones de: comprender plenamente el *dukkha*, abandonar el origen del *dukkha*, comprender el *nibbāna* y cultivar el noble sendero óctuple.

Cada conciencia del sendero del entrado-en-la-corriente y las siguientes realiza estas cuatro funciones y, cuando se ha reducido o erradicado el nivel correspondiente de impurezas, esa conciencia del sendero es seguida por la conciencia de la fruición.¹ Despues de la conciencia de la fruición surge el conocimiento de reconsideración (*paccavekkhaṇañāṇa*). Mira hacia atrás y reflexiona sobre el sendero, el fruto y el *nibbāna*, y a menudo sobre las impurezas que han sido eliminadas y sobre las que todavía quedan. Hay un sentimiento tremendo de satisfacción, alivio y alegría en ese momento, y los meditadores continúan practicando hasta que logran alcanzar el nivel del *arahant*. De esta manera, se lleva a cabo el conocimiento de los cuatro senderos supramundanos y se alcanza el objetivo final, el *nibbāna*.

TRADICIÓN SÁNSCRITA: LOS CINCO SENDEROS Y LAS DIEZ TIERRAS DEL BODHISATTVA

La mente de los seres sensibles se ve afectada por dos niveles de oscurecimiento, que son erradicados de forma gradual al progresar por el sendero. Son los *oscurecimientos aflictivos* los que principalmente entorpecen la consecución de la liberación. Incluyen las aflicciones, sus semillas —posibilidades de producir otro momento de aflicción— y el *karma* contaminado que provoca el renacimiento en el *samsāra*. Los oscurecimientos aflictivos han sido eliminados por los *arhats*, los *bodhisattvas* de la tierra octava y superiores y por los *buddhas*.

Los *oscurecimientos cognitivos* son más sutiles y difíciles de eliminar. Al impedir principalmente la omnisciencia, impiden que los seres perciban directamente los convencionalismos y su vaciedad de forma simultánea. Constan, en primer lugar, de las latencias (*vāsanā*) de las aflicciones que permanecen en la corriente mental incluso después de que las aflicciones y sus semillas hayan sido eliminadas, y, en segundo lugar, del aspecto de la mente que continúa viendo de manera errónea la existencia inherente. Solo los *buddhas* los han erradicado por completo. La tradición pali se refiere también a los oscurecimientos cognitivos (*ñeyyāvaraṇa*) que dificultan el pleno conocimiento y que un *buddha* ha eliminado.

Otros oscurecimientos cognitivos son las *tendencias disfuncionales* (*duṭṭhulla, dauṣṭulya*), latencias de las corrientes mentales de los *arhats* que se manifiestan en un peculiar

comportamiento físico, verbal y mental. El comentario pali al *Udāna* habla de las latencias (*vāsanā*) constituidas por las impurezas que producen acciones disfuncionales similares en el futuro. Estas existen en la corriente mental de los seres ordinarios y de los *arahants*.

Una conciencia que es una realización espiritual se denomina *sendero* (*magga, marga*) cuando conduce fuera del *samsāra* y lleva al despertar. Una conciencia que es una realización espiritual se denomina *tierra* (*bhūmi*) cuando es la base para el desarrollo de las buenas cualidades y libera de los oscurecimientos. La explicación de los Vehículos del Śrāvaka, el Pratyekabuddha y el Bodhisattva se describe aquí según el sistema Madhyamaka.

Cada uno de los tres vehículos tiene cinco senderos. Las características comunes de los cinco senderos en los tres vehículos se describen a continuación; las diferencias se explicarán después.

1. El sendero de la acumulación (*sambhāramārga*) es la comprensión clara de la doctrina, de las palabras de las Escrituras. Se denomina «acumulación» porque, en esta etapa, los practicantes acumulan gran saber doctrinal y empiezan a acumular el mérito y la sabiduría que conducen al objetivo del vehículo de su elección. Los *śrāvakas* y los *pratyekabuddhas* entran en el sendero de la acumulación de sus vehículos cuando, día y noche, tienen la determinación de liberarse del *samsāra*. Los *bodhisattvas* entran en su sendero de acumulación cuando tienen *bodhicitta* auténtico, además de la determinación de liberarse del *samsāra*.

2. El sendero de preparación (*prayogamārga*) es la comprensión clara del significado de la verdad: el vacío, la naturaleza última. Este sendero es una unión de serenidad y discernimiento sobre el vacío. Esta comprensión es deductiva: se conoce conceptualmente el vacío mediante el aspecto conceptual. En este sendero, los practicantes se preparan para la percepción directa del vacío.

3. El sendero de la visión (*darsanamārga*) es la comprensión clara de la verdad misma: el vacío. Como *āryas*, estos practicantes comprenden el vacío directamente, y no conceptualmente, sin ninguna sensación de sujeto y objeto. La mente y el vacío se fusionan como agua derramada sobre el agua. El sendero de la visión tiene tres fases. 1) La *sabiduría elevada del equilibrio meditativo* (*saṁahitajñāna*) comprende directamente el vacío y no tiene apariencia dualista en absoluto. Es de tres tipos: a) El *sendero ininterrumpido* (*ānantāryamārga*), que abandona las aflicciones adquiridas. b) El *sendero liberado* (*vimuktimārga*), que sigue directamente al sendero ininterrumpido y es una sabiduría que ha abandonado para siempre y definitivamente las aflicciones adquiridas. c) Las *sabidurías elevadas del equilibrio meditativo* que no están ni aparecen cuando los practicantes meditan sobre el vacío en otros momentos. 2) Las *sabidurías elevadas de la consecución posterior* (*pr̥ṣṭhalabdhajñāna*) aparecen cuando los practicantes salen del equilibrio meditativo, practican la meditación sobre la ilusión y acumulan mérito para alcanzar senderos superiores. 3) Las *sabidurías elevadas que no son ni equilibrio meditativo ni consecución posterior* son sabidurías elevadas no manifiestas.

4. El sendero de la meditación (*bhāvanāmārga*) comienza cuando los practicantes han acumulado suficiente mérito y su sabiduría es lo bastante poderosa para comenzar a erradicar las aflicciones

innatas. La palabra para «meditación» tiene la misma raíz verbal que la palabra empleada para «familiarizarse», y este camino se llama así porque los practicantes se familiarizan fundamentalmente con el vacío directamente comprendido por el sendero de la visión.

El sendero de la meditación tiene elevadas sabidurías de equilibrio meditativo, elevadas sabidurías de consecución posterior y elevadas sabidurías que no se corresponden con ninguna de estas. Aquí, los senderos ininterrumpidos contrarrestan progresivamente los niveles sutiles de oscurecimiento, y los senderos liberados los han abandonado de forma definitiva.

5. El sendero del no-más-aprendizaje (*āsaikṣamārga*) de cada vehículo es el objetivo más elevado de ese vehículo. Para los *śrāvakas* y los *pratyekabuddhas*, esta sabiduría ha erradicado todos los oscurecimientos aflictivos y la persona ha alcanzado la condición de *arhat*; para los *bodhisattvas*, también ha erradicado los oscurecimientos cognitivos y ha realizado la budeidad.

Desplegadas en los senderos del *bodhisattva* de la visión y la meditación están las *diez tierras del bodhisattva*. Estas diez son el *bodhicitta* supremo, la sabiduría incontaminada que comprende directamente el vacío de la existencia inherente. Esta sabiduría se divide conceptualmente en sus momentos anteriores y posteriores, formando estas diez tierras. Sin embargo, no todo caso de tierra es *bodhicitta* supremo; los *bodhisattvas āryas* también median en el *bodhicitta* convencional y se entregan a prácticas para crear mérito.

Las diez tierras se diferencian por cuatro características: 1) Cada tierra sucesiva tiene un número mayor que la anterior de buenas cualidades de un conjunto de doce. En estas doce cualidades se incluyen el ver a los *buddhas*, recibir su inspiración, ir a las tierras puras, tener una vida larga, hacer madurar a los seres sensibles y emanar cuerpos. 2) Cada tierra sucesiva tiene mayor poder que la anterior de erradicar los oscurecimientos y avanzar a un sendero superior. 3) Cada tierra tiene su propia perfección superadora que depura el cuerpo, las palabras y la mente del *bodhisattva*. 4) En cada tierra sucesiva, los *bodhisattvas* son capaces de asumir renacimientos superiores en los que tienen más poder para beneficiar a los seres sensibles.

Los *bodhisattvas* terminan de eliminar los oscurecimientos aflictivos al comienzo de la octava tierra. Terminan de eliminar los oscurecimientos cognitivos al comienzo de la décima tierra y se convierten en *buddhas* al instante siguiente.

DIFERENCIAS ENTRE LOS TRES VEHÍCULOS

Los *śrāvakas* median principalmente en las cuatro verdades y alcanzan su despertar en tres vidas según la tradición sánscrita y en siete vidas según la tradición pali. Los *pratyekabuddhas* median principalmente en el surgimiento dependiente y acumulan mérito durante al menos cien eones para alcanzar su despertar. Los *bodhisattvas* que practican el Sūtrayāna acumulan mérito durante tres grandes eones de incalculable duración para alcanzar la budeidad.

Los entrados-en-la-corriente están en el sendero de la visión; los que retornan-una-vez, los que no-retornan y los que se acercan al *arhat* están en el sendero de la meditación. Los *arhats* están en el sendero de no-más-aprendizaje. Como seres liberados, ya no están atados a la

existencia cíclica y ya no tendrán más renacimientos bajo el control de las aflicciones y el *karma* contaminado.

Aunque la tradición pali no utiliza el esquema de los cinco senderos, recurre a los nombres de cuatro de los cinco senderos para referirse a etapas similares en el desarrollo de los practicantes. En los comentarios tardíos, *acumulaciones* (*sambhāra*) se refiere a los requisitos que el practicante debe reunir para alcanzar la liberación. En el Abhidhamma, *visión* (*dassana*) indica el sendero del entrado-en-la-corriente y *meditación* (*bhāvanā*) se refiere a los senderos del que retorna-una-vez, del que no-retorna y del *arahant* que incrementan su conocimiento de la visión obtenida en la entrada-en-la-corriente. *No aprendizaje* (*asekha*) se refiere a la condición de *arahant* o a la budeidad y es la última tierra. La budeidad se considera una tierra y no un sendero porque señala el final del proceso.

Según los *mādhyamikas*, los *āryas* de los tres vehículos comprenden directamente y de manera no conceptual la ausencia de sí-mismo de las personas y los fenómenos: el vacío de su existencia inherente. Los *bodhisattvas* alcanzan el despertar de un *buddha* debido a factores especial que cultivan en el sendero: la motivación del *bodhicitta*, la inmensa recogida de mérito creado durante muchos eones, su preparación en las seis perfecciones, su uso de múltiples razonamientos para comprender el vacío a fin de enseñárselo a los otros, y su abandono de los oscurecimientos afflictivos y cognitivos.

TRADICIÓN SÁNSCRITA: EL *NIRVĀNA*

En general, el *nirvāna* o *liberación* (*vimokkha*, *vimokṣa*) es un estado o cualidad de la mente. No es un lugar exterior ni algo reservado a unos pocos elegidos. El *nirvāna* es alcanzable por todos y cada uno de los seres sensibles.

El vacío de la mente —su pureza natural o su natural habitar en la naturaleza de un *buddha*— es la base. Sobre esta base, experimentamos un proceso de purificación aplicando antídotos para erradicar los oscurecimientos adventicios hasta que la mente esté totalmente libre de los oscurecimientos afflictivos. El estado purificado del vacío de la mente que está libre de los oscurecimientos afflictivos es el verdadero *nirvāna*. Al comprender la naturaleza última de la mente que está libre de todos los oscurecimientos afflictivos, alcanzamos el *nirvāna*. De este modo, la comprensión del vacío elimina los oscurecimientos, y el vacío es también el estado resultante presente cuando todas las impurezas han sido eliminadas de la mente.

En general, hay cuatro tipos de *nirvāna*, aunque no todos son el *nirvāna* real:

1) El *nirvāna natural* es la naturaleza suprema de una mente que es primordialmente pura y está vacía de existencia inherente. Es la base que permite alcanzar el *nirvāna* real. Como naturaleza de la mente, es una cualidad de la mente, de modo que alcanzar el *nirvāna* real no implica lograr una cualidad desde el exterior. Más bien supone reconocer una cualidad de la mente que ya está presente.

En un sentido más general, el *nirvāna* natural es el vacío. Todo lo que nos rodea —así como las cuatro verdades, los senderos y los logros resultantes— está vacío de existencia inherente, y de esta manera podemos decir que posee un *nirvāna* natural. Sin embargo, solo los seres

sensibles pueden alcanzar el *nirvāṇa* libre de oscurecimientos, porque ese *nirvāṇa* es el vacío de la mente.

En las expresiones 2) *nirvāṇa con residuo* y 3) *nirvāṇa sin residuo*, «residuo» se refiere a los agregados ordinarios, que son el verdadero *duḥkha* porque surgen debido a la ignorancia y el *karma* contaminado. Cuando los *śrāvakas* y los *pratyekabuddhas* erradican todos los oscurecimientos aflictivos, alcanzan el *nirvāṇa* con residuo y se convierten en *arhats*. Cuando más tarde se deshacen de su cuerpo en la muerte, llega el *nirvāṇa* sin residuo, porque los agregados contaminados han cesado.

Algunos budistas dicen que, en el momento del *nirvāṇa* sin residuo, cesa el continúum de la conciencia de la persona, aunque el *nirvāṇa* sin residuo existe. Sin embargo, otros budistas afirman que todos los seres sensibles alcanzarán finalmente la budeidad y que el continúum de la conciencia existe incluso después de que los *arhats* mueran. En ese momento, los *arhats* tienen un cuerpo mental y residen en una tierra pura, donde permanecen en equilibrio meditativo sobre el vacío. En el momento apropiado, el Buddha los despierta de su equilibrio meditativo y los hace entrar en el sendero del *bodhisattva* y alcanzar el despertar de un *buddha*.

Los *mādhyamikas* plantean un segundo significado para el *nirvāṇa* con y sin residuo. En este caso, «residuo» se refiere a la apariencia de la existencia inherente y a la apariencia dualista de sujeto y objeto. El *nirvāṇa sin residuo* es una verdadera cesación que ocurre durante el equilibrio meditativo de los *āryas* sobre el vacío, cuando la mente está libre de esas dos apariencias erróneas. Al salir del equilibrio meditativo sobre el vacío, los *āryas* experimentan de nuevo la apariencia falsa de la existencia inherente, aunque ven las cosas como si fueran ilusiones, pues parecen inherentemente existentes aunque no lo son. Esto se llama *nirvāṇa con residuo* porque están presentes las apariencias dualistas.

En el primer caso, el *nirvāṇa* con residuo se produce en primer lugar, seguido del *nirvāṇa* sin residuo. En el segundo caso, el orden se invierte.

Nāgārjuna dice que lo que la tradición pali llama *extinción* o cesación, la tradición sánscrita lo denomina *nirvāṇa* (RA 386):

El no-surgimiento enseñado en el Māhayāna
y la extinción [enseñada] por otros [budistas]
son [ambas cosas] el vacío. Por lo tanto, se debería admitir
que la extinción y el no-surgimiento son en el fondo lo mismo.



Angkor Wat, Camboya

«Extinción» en la tradición pali se refiere al *nibbāna* sin residuo, el *nibbāna* del *arahant* que ha abandonado los agregados contaminados en la muerte. Nāgārjuna amplía el significado de la extinción para incluir la no-aparición (no-surgimiento) de fenómenos inherentemente existentes porque en la tradición sánscrita «residuo» se refiere también a la apariencia de la existencia inherente.

4) El *nirvāṇa* de la *no-morada* es el *nirvāṇa* del *buddha* que no mora ni en el *samsāra* ni en el *nirvāṇa* personal de un *arhat srāvaka*. Todos los budistas ven el *samsāra* como algo indeseable. Como quieren realizar el despertar de un *buddha* para beneficio de los seres sensibles de manera más eficaz, los *bodhisattvas* consideran el *nirvāṇa* personal del *arhat* como algo limitado. Buscan el *nirvāṇa* de un *buddha*, el aspecto purificado de la naturaleza suprema de una mente que está libre para siempre tanto de los oscurecimientos aflictivos como de los cognitivos.

TRADICIÓN PALI: EL NIBBĀNA

Nibbāna se refiere a la eliminación de la actitud de aferrarse a los cinco agregados (*sakkāya*). Es el estado de cesación en el que tanto el *dukkha* como sus orígenes han sido eliminados. Se habla también de *nibbāna* como objeto de meditación, la realidad que es vista directamente por la sabiduría supramundana de los *ariyas*.

Cuando habló del «*nibbāna* como la cesación del *dukkha* y sus orígenes», el Buddha describió su despertar (MN 26:19):

Consideré: «Este Dhamma que he alcanzado es profundo, difícil de ver y difícil de comprender, lleno de paz y sublime, inalcanzable por el mero razonamiento, sutil, para ser experimentado por el sabio [...]. Es difícil que esas gentes vean esta verdad, a saber, la condicionalidad específica, el surgimiento dependiente. Y es difícil ver esta verdad, a saber, el apaciguamiento de todas las formaciones, la renuncia a todos los apegos, la destrucción del deseo, la no-pasión, la cesación, el *nibbāna*».

El comentario pali dice que «este Dhamma» se refiere a las cuatro verdades; «la condicionalidad específica, el surgimiento dependiente» se refiere a los verdaderos orígenes, y el «apaciguamiento de todas las formaciones, la renuncia a todos los apegos, la destrucción del deseo, la no-pasión, la cesación, el *nibbāna*» se refiere a la cesación verdadera. La referencia al origen verdadero supone el *dukkha* verdadero, y la referencia a la cesación verdadera implica el sendero verdadero. Así pues, en el *nibbāna* se han comprendido las cuatro verdades. Aquí, *nibbāna* es la extinción de todo apego y todo deseo (orígenes verdaderos) y conduce a la extinción de los agregados (*dukkha* verdadero) en la muerte. Igualmente, Sāriputta decía que *nibbāna* es «la destrucción del deseo sensual, la destrucción del odio, la destrucción de la confusión» (SN 38:1). Este significado del *nibbāna* se centra en la cesación de los orígenes verdaderos.

Muchos *sutta* presentan el *nibbāna* como el «objeto de un sendero supramundano». El Buddha dijo que hay tres señales incondicionadas de *nibbāna*: no se discierne surgimiento, desaparición ni cambio (AN 3:47). A diferencia de los fenómenos condicionados que surgen y desaparecen, el *nibbāna* —lo incondicionado— está libre de tal fluctuación. No surge ni desaparece debido a causas y condiciones, no se transforma en otra cosa. El *nibbāna* es verdadero, en contraste con el mundo, que es engañoso. El *nibbāna* es un fenómeno distinto que no tiene nada que ver con lo material ni con los *saṃādhi* más profundos del *saṃsāra*. *Nibbāna* se ilustra por vía de negación —no se entra, no se sale, no se permanece, etc.— sin nada que se proponga en su lugar (Ud 8:1). El *Abhidhammattha Sangaha* explica el *nibbāna* como el objeto de solo un sendero supramundano: la mente suprema, última, conociendo el objeto supremo, último (CMA p. 258).

Los *sutta* y el Abhidhamma dicen que el *nibbāna* tiene tres aspectos: *nibbāna* es vacío (*suñnatā, śūnyatā*) porque está vacío de ignorancia, ira y apego y de todo lo condicionado. Es sin signos (*animitta*) porque está libre de los signos de la ignorancia, la ira y el apego y de los signos de las cosas condicionadas. *Nibbāna* es sin deseo (*appañihita, aprañihita*) porque está libre de anhelo por la ignorancia, la ira y el apego y no es deseado por el deseo (CMA p. 260).

La tradición sánscrita habla de estos tres atributos como tres perspectivas de la ausencia de sí mismo. Vacío se refiere a la falta de existencia inherente de la *entidad* de un objeto; sin signo, a la falta de existencia inherente de su *causa*; y sin deseo, a la falta de existencia inherente de su *resultado*.

Buddhaghosa refuta varias concepciones erróneas sobre el *nibbāna*. El *nibbāna* no es no existente. Existe porque es aprehendido por el sendero supramundano. El hecho de que las mentes limitadas de los seres ordinarios no puedan percibirlo no lo hace inexistente. Si el *nibbāna* fuera no existente, practicar el sendero sería inútil.

El *nibbāna* no es simplemente la ausencia de impurezas y el cese de la existencia. Se lo llama «destrucción del deseo» porque comprenderlo produce la destrucción del deseo. Si el *nibbāna*

fuera la destrucción del deseo, no sería lo incondicionado, porque la destrucción del deseo es un acontecimiento condicionado. Aunque la destrucción del deseo es producida por causas, el *nibbāna* es incausado y no tiene principio ni fin (vism 16:71).

Aunque el *nibbāna* es comprendido mediante el cultivo de la sabiduría a lo largo del tiempo, no aparece a través del acto de ser comprendido. *Nibbāna* siempre existe como el elemento incondicionado; es lo no nacido, no originado, inmutable, inmortal. Porque el *nibbāna* existe, es posible la erradicación de las impurezas (ud 8:3). El sendero del *ariya* comprende lo incondicionado, y esta comprensión elimina las impurezas.

Los comentadores palis muestran la compatibilidad de los dos sentidos de *nibbāna* en los *sutta*: 1) como objetivo, es un estado bienaventurado libre del *dukkha* y sus orígenes, que puede ser experimentado en esta vida y, 2) como objeto de meditación, es lo incondicionado, lo no nacido que existe siempre y es visto por el sendero supramundano y su fruto. Se lo considera la «destrucción del apego, la ira y la confusión» porque la comprensión del elemento incondicionado tiene el efecto de separar y eliminar definitivamente a los tres.

Nibbāna es lo incondicionado, a diferencia de *samsāra* que es condicionado. *Nibbāna* está completamente separado del mundo samsárico, gobernado por el surgimiento dependiente. *Nibbāna*, que es realidad, es también distinto de la ausencia de sí-mismo, que es una característica de los fenómenos samsáricos.

Para los *mādhyamikas*, todos los fenómenos del *samsāra* y el *nirvāṇa* carecen de existencia inherente y, por lo tanto, son sin sí-mismo y vacíos. Aunque con frecuencia se usa *nirvāṇa* para referirse a la cesación del *dukkha* verdadero y los orígenes verdaderos, su significado real es el vacío de la mente purificada.

LOS CUATRO INCONMENSURABLES

Los cuatro inconmensurables o «estados sin límite» —amor, compasión, alegría y ecuanimidad— se practican y enseñan extensamente en las tradiciones pali y sánscrita. Se denominan «inconmensurables» porque se dirigen hacia todos los seres sensibles con la mente libre de parcialidad y porque son estados de *jhāna* que no están limitados por los cinco obstáculos de la mente del reino del deseo. Se denominan también los *brahmavihāra* según los mundos de *brahmā* del primer *jhāna*, donde los seres tienen una mente amable. *Brahma* implica también «puro», pues los cuatro están libres de apego, ira y apatía. Se denominan *vihāras*, o «moradas», porque son lugares de descanso tranquilos para nuestra mente.

TRADICIÓN PALI

Se habla de los cuatro inconmensurables (*appamañña, apramāṇa*) en muchos *sutta* palis, y el *Visuddhimagga* dedica todo un capítulo a esta práctica. El *Mettā Sutta* (SN 1:8) habla del amor inconmensurable y es uno de los *sutta* más populares y recitados. Aunque la meditación sobre los cuatro inconmensurables puede conducir a renacer en un reino material, el objetivo final de esta meditación es lograr una mente flexible y concentrada —una liberación de la mente— que pueda ser utilizada como base para el discernimiento de las tres características.

La práctica de los cuatro inconmensurables enriquece nuestra relación con los otros. El *amor* tiene el aspecto de amabilidad hacia lo seres sensibles y desea que estén bien y sean felices. Esta debería ser nuestra actitud básica hacia los seres vivos. Cuando vemos el sufrimiento de los seres sensibles, respondemos con *compasión*, abandonando así el miedo y el desagrado, y hacemos lo que está en nuestra mano para prestarles ayuda. Cuando presenciamos su felicidad, éxito, virtud y buenas cualidades, nuestra respuesta es la *alegría*, lo contrario de los celos. Cuando nuestro objetivo en cuanto al bienestar de los otros no se cumple o los otros no son receptivos a nuestra ayuda, permanecemos equilibrados y *ecuánimes*.

El *amor* «tiene el aspecto de amabilidad [...]. Su causa próxima es ver que los otros son dignos de ser amados. Cuando esto sucede, se elimina la malevolencia. Cuando no sucede, degenera en un deseo de afectividad egoísta» (Vism 9:93). Ese deseo es la aflicción del apego que se aferra, lo que con frecuencia se denomina «amor» en la sociedad. El amor auténtico se extiende tanto a los que muestran una actitud favorable hacia nosotros como a los que no. Es firme y no flaquea en función de nuestro humor o de cómo nos traten los demás. Está dispuesto a ayudar, pero no coacciona a los otros para que cumplan nuestros deseos.

Combinar el amor con la comprensión de la ausencia de un sí-mismo acaba con todo sentimiento de posesión. Este amor sabe que en última instancia no hay ningún poseedor o

persona a la que poseer, ningún individuo sustancialmente existente para dar o recibir el amor. El amor superior desea que los seres tengan la más alta felicidad, el *nibbāna*.

La *compasión* «tiene el aspecto de apaciguar el sufrimiento [...]. Su causa próxima es ver el desamparo en los seres abrumados por el sufrimiento. Cuando esto sucede, reduce la crueldad. Cuando no sucede, produce angustia personal» (vism 9:94). La compasión nos permite examinar el sufrimiento en todas sus tortuosas variedades sin sucumbir a la desesperación. Nos motiva para llegar a los otros directa o indirectamente a fin de aliviar su sufrimiento. La compasión no favorece a unos y excluye a otros: no se limita a quienes están experimentando de manera obvia el sufrimiento. No culpa a los otros de su sufrimiento, sino que comprende que, en el fondo, el sufrimiento es el resultado de la ignorancia.

La *alegría* se deleita en la felicidad y la buena fortuna de los otros y se opone a los celos. Meditar sobre la alegría nos permite ver la bondad en el mundo. La alegría «se caracteriza por producir alegría [...]. Su causa próxima es ver el éxito de los otros seres. Cuando se produce, reduce los celos y el tedio. Cuando no, produce la sobreexcitación» (vism 9:95).

La *ecuanimidad* es un estado mental equilibrado que permanece firme y tranquilo en cualquier situación que nos encontramos. No es la indiferencia apática que levanta muros para protegernos del dolor. La ecuanimidad permite que nuestra práctica espiritual se mantenga constante, sin ser zarandeada por la excitación ni las emociones violentas. Al no aferrarse a nada, la ecuanimidad deja espacio para apreciarlo todo. La ecuanimidad «se caracteriza por fomentar el aspecto de equilibrio hacia todos los seres. Su causa próxima es ver de este modo la propiedad del *kamma*: “Los seres son los dueños de su *kamma*”. [...] Cuando se produce, hace que la ira y el apego se apacigüen. Cuando no, se genera una ecuanimidad ignorante» (vism 9:96). Comprender el *kamma* engendra ecuanimidad. Las personas se encuentran con los resultados causados por sus acciones. Entender que no hay ni yo ni mí libera del anhelo y de otras aflicciones, permitiendo que surja la ecuanimidad.

El esfuerzo gozoso es crucial cuando se empiezan a practicar los cuatro incommensurables. Dominar los obstáculos aplicando sus antídotos es importante hacia la mitad, cuando continúa la práctica. La absorción meditativa es esencial al final.

AMOR

Puesto que la hostilidad es lo opuesto al amor e impide su desarrollo, empezaremos reflexionando sobre los inconvenientes de la hostilidad y los beneficios de la fortaleza. La hostilidad destruye la confianza y acaba con las relaciones apreciadas; suprime nuestro mérito y nos obliga a actuar de maneras que más tarde lamentaremos. La fortaleza, o la paciencia, es como un bálsamo relajante. Atrae a los demás hacia nosotros y protege nuestra virtud.

Al principio, es importante cultivar el amor hacia personas específicas en un orden definido. No hay que empezar el cultivo de ninguno de los cuatro incommensurables dirigiéndolo hacia alguien por quien nos sintamos, o podamos sentirnos, atraídos sexualmente. Además, las personas deben estar vivas, porque no sabemos en qué forma están ahora los muertos.

Cuando cultives el amor, empieza recurriendo a ti mismo. Contempla repetidamente: «Que yo sea feliz y esté libre del sufrimiento. Que esté libre de hostilidad, aflicción y ansiedad y viva felizmente». Generar amor hacia nosotros mismos no es egoísta, porque el objetivo es generar amor hacia *todos* los seres, lo que también nos incluye a nosotros. También nosotros somos dignos de amor y amabilidad. Esta meditación contrarresta el odio a uno mismo, liberándonos para desarrollar todo nuestro potencial.

Después contemplamos: «Igual que yo quiero ser feliz, así también lo quieren los demás seres». Cultiva el amor por alguien a quien respetas y tengas en alta consideración, como por ejemplo tu mentor espiritual o algún otro maestro. Si comenzamos cultivando el amor por un ser querido, puede surgir fácilmente el apego bajo la apariencia de amor; sin embargo, esto no sucederá con alguien a quien respetas. Recordando la ayuda que has recibido de esa persona, contempla: «Que sea feliz y esté libre de sufrimiento. Que esté libre de hostilidad, aflicción y ansiedad, y que viva felizmente».

Luego extiende tu amor de manera más amplia, primero hacia un ser querido, pensando del mismo modo que antes. Cuando la mente sea maleable, genera amor por una persona neutra, viéndola como una amiga muy querida. Cuando puedes hacerlo, cultiva el amor por un enemigo, viéndolo como alguien neutro. «Enemigo» significa alguien por quien sientas hostilidad o con el que tengas una actitud crítica. Esta persona no tiene por qué ser alguien que corresponda a esas emociones perturbadoras.

Este paso puede ser difícil porque la ira o el deseo de venganza pueden surgir hacia aquellos que te han perjudicado. Si no puedes pasar por alto estas emociones perturbadoras, vuelve a meditar sobre el amor hacia alguna de las personas anteriormente consideradas, y cuando la mente esté empapada de ese sentimiento, vuelve a generar amor por el enemigo.

Si persiste la hostilidad, aplica un antídoto, como los que se proponen más adelante. Si uno de esos antídotos no libera de la ira, prueba con otro. Empieza recordando las desventajas de la hostilidad. El Buddha detalla siete desventajas de la ira (AN 7:64): aunque un enemigo pueda desear que seamos desagradables, sintamos dolor, carezcamos de prosperidad, riqueza, buena reputación, relaciones armoniosas y tengamos un renacimiento desgraciado, nosotros nos buscamos todo eso por nuestra propia ira. Permitir que la mente habite en la animosidad destruye nuestra virtud e inhibe nuestro progreso espiritual.

Con frecuencia, escuchar palabras molestas de los otros desencadena nuestra ira. Aquí el Buddha nos aconseja (MN 21:11):

Debéis prepararos así: «Nuestro estado mental no se verá afectado, y no pronunciaremos malas palabras; permaneceremos compasivos, con una mente de amor, sin odio interior. Irradiaremos hacia esa persona una mente imbuida de amor y, a partir de ella, continuaremos irradiando al mundo que todo lo abarca una mente imbuida de amor, magnánima, elevada, incommensurable, sin hostilidad ni malevolencia».

Este es el amor en el estado de *jhāna* (vism 9:44). Ese amor se conservará cuando dejemos el estado de *jhāna* y volvamos al estado mental cotidiano. Aunque no hayamos alcanzado el *jhāna*, preparar nuestra mente para que se acerque a todos los seres con una actitud amable destruirá nuestra incomodidad, suspicacia y malevolencia, y nos colmará de naturalidad y afecto por todo.

Reflexionar en las buenas cualidades de la persona cuando está en una buena disposición hacia nosotros nos permite disipar la actitud crítica. Podemos entonces recordar esto mismo cuando nos cree problemas. Si te resulta difícil ver alguna calidad buena en esa persona, genera compasión por él, pensando en el *kamma* destructivo que está creando y en el sufrimiento que él mismo experimentará a consecuencia de ello. No sirve de nada desear daño a quien se lo está trayendo hacia sí mismo. Es mejor generar compasión por él.

Pensar en las respuestas del Buddha a la agresión en sus vidas anteriores como *bodhisatta* puede movernos a perdonar a otros sus defectos. La recopilación del *Jātaka* nos cuenta muchas historias de las vidas anteriores del *bodhisatta* en las que respondía a los agresores con compasión.

Al pensar que todos los seres sensibles han sido nuestra madre, padre, hermanos e hijos, vemos que todos ellos nos han beneficiado en el pasado y que es, por lo tanto, impropio albergar enemistad hacia ellos. Nuestro afecto y gratitud por los demás se sobrepone entonces a cualquier resentimiento.

También podemos preguntarnos: «¿Con quién estoy enfadado? Entre los cinco agregados en dependencia de los cuales esta persona se llama fulano de tal, ¿con qué agregado estoy furioso?». Buscar a la persona real que es la fuente de nuestra ira se convierte en algo así como pintar en el aire.

Otra sugerencia es hacer un regalo a esa persona. La hostilidad de los demás hacia nosotros y de nosotros hacia ellos se apacigua cuando se da y se recibe un regalo sinceramente.

Una vez que la ira y el resentimiento se han disipado, cultiva el amor hacia el enemigo igual que lo hiciste hacia los otros.

Recitar la fórmula: «¡Que seas feliz y estés libre de sufrimiento! ¡Que estés libre de hostilidad, aflicción y ansiedad y vivas felizmente!» es una herramienta que nos ayuda a generar el estado mental que indican esas palabras. Si la recitación se vuelve mecánica, expresa ese mismo sentido con tus propias palabras. Alternativamente, piensa con más detalle en el tipo de felicidad que deseas que alguien tenga e imagina que la tiene. Haz más personal la meditación. Lentamente, surgirá tu amor y cobrará intensidad. Después de un rato, la meditación continuará por sí misma sin necesidad de usar fórmulas.

El paso siguiente es «derribar las barreras» viendo a los cinco individuos —uno mismo, la persona respetada, el amigo, la persona neutral y el enemigo— como iguales y generar amor por ellos igualmente. Cuando las barreras entre las cinco personas han sido derribadas y eres capaz de extender el amor a los cinco por igual, aparece simultáneamente el signo complementario y se alcanza la concentración de acceso. Al practicar repetidamente el signo complementario, alcanzarás la concentración plena del primer *jhāna*. Con esto se han suprimido los siete obstáculos, están presentes los cinco factores de absorción y se alcanza la liberación de la mente mediante el amor (*mettācetovimutti*). Se llama así porque en esa absorción la mente es liberada de la ira y la hostilidad. Se denomina también «amor como morada divina».

Solo al alcanzar el primer *jhāna*, el meditador (MN 43:31)

[...] habita impregnando una de las cuatro regiones del espacio con la mente imbuida de amabilidad amorosa, igualmente la segunda, igualmente la tercera, igualmente la cuarta; así arriba, abajo, alrededor y en todas partes, y

para todos como para sí mismo, habita impregnando el mundo entero con una mente imbuida de amabilidad amorosa, magnánima, elevada, incommensurable, sin hostilidad y sin malevolencia.

Para lograr este desarrollo adicional del amor, extiende el amor en una sola dirección —el Este — de manera que impregne a todos los seres sensibles que estén allí. Cuando lo hagas, empieza a pequeña escala, pensando en un solo hogar y extendiendo el amor a todos lo que estén allí. Luego amplía el amor a dos hogares y, gradualmente, a la ciudad, el Estado, etc., en una sola dirección. Cuando esa meditación sea firme, añade gradualmente a los seres de los otros tres puntos cardinales, las cuatro direcciones intermedias y arriba y abajo, irradiando amor hacia cada lugar, uno por uno.

Luego, extiende el amor a todas partes sin especificar una dirección particular, ni reino de existencia, estatus social, raza, etnia, religión, género, etc. No empañado por sentimientos negativos, pena ni sufrimiento, este amor incommensurable es puro, imparcial e incondicional.

A la vez que extiendes el campo de tu amor, intensifícalo recordando que en nuestros renacimientos sin principio todos hemos sido madres de cada uno de los otros. Esto ayuda a superar los sentimientos de separación y abre nuestros corazones al amor hacia todos los seres como si fueran nuestros hijos. El *Mettā Sutta* dice: «Como una madre protegería con su vida a su hijo único, así debe uno desarrollar un corazón sin límites hacia todos los seres».

Practicar el amor como morada divina supone practicarlo en todo momento en que estés despierto y en todas las posturas, sentado, de pie, tumbado y caminando. Cuando la meditación avance, se alcanzará el segundo y el tercer *jhāna* del esquema cuádruple.

En las primeras etapas del cultivo del amor son necesarios el pensamiento y la imaginación. Pero una vez despertado el amor y después de que se haya hecho fuerte y estable, son innecesarios. La mente se absorbe en la experiencia del amor, y el amor irradiante cobra intensidad por sí mismo.

La liberación de la mente mediante el amor se practica con *penetración universal* extendiéndolo a todos los seres, a todas las cosas que respiran, a todas las criaturas, a todas las personas y a todos aquellos dotados de personalidad. Aunque estos cinco términos son sinónimos, meditar individualmente en ellos nos da perspectivas diferentes sobre el objeto de nuestro amor. La liberación de la mente por el amor se practica con *penetración específica* extendiendo el amor a grupos de mujeres, hombres, *ariyas*, seres ordinarios, *devas*, seres humanos y a los nacidos en reinos desdichados.

La liberación de la mente por el amor se cultiva para impregnar las diez direcciones de diez maneras, pensando como anteriormente en todos los seres de las diez direcciones y luego pensando en los doce tipos de seres —los cinco inespecíficos y los siete específicos— de cada una de las direcciones. Además, cada una de las frases de la fórmula —«qué estés libre de hostilidad», «que estés libre de aflicción», «que estés libre de ansiedad» y «vive felizmente»— es una absorción meditativa, por eso cuando se combinan hay una totalidad.

El Buddha dijo que los que practiquen la liberación de la mente a través del amor experimentarán once beneficios (AN 11:15):

Duermes bien; te despiertas feliz; no tienes malos sueños; eres grato a los seres humanos; eres grato a los espíritus; las deidades te protegen; el fuego, el veneno y las armas no te dañan; tu mente se concentra rápidamente; tu

semblante es sereno; mujeres sin confusión; y si no penetras más allá, vas al mundo de *brahmā*.

Utilizando la liberación de la mente por el amor como base para desarrollar el discernimiento, puedes alcanzar la condición de *arahant*. Esto se consigue meditando en un *jhāna*, dejando luego ese estado y analizando sus componentes. De este modo, ves que incluso ese estado dichoso de concentración es impermanente, insatisfactorio y carente de sí-mismo. Ese discernimiento de las tres características te conducirá a la comprensión del *nibbāna* y a la erradicación de todas las ataduras.

COMPASIÓN

Similar a la meditación sobre el amor, el cultivo de la compasión comienza contemplando las desventajas de carecer de compasión y los beneficios de tenerla. La primera persona por la que cultives la compasión debería ser alguien que sufra mucho. Puedes conocerla o no conocerla personalmente, aunque la compasión surgirá con más fuerza si la ves directamente. Si no encuentras a la persona adecuada, puedes cultivar la compasión por alguien que esté creando un horrible *kamma* destructivo, aunque parezca feliz en el momento. Haz esto comparándolo con alguien a quien se da un alimento delicioso justo antes de ser ejecutado.

Después de generar compasión por una persona sufriente, hazlo por una persona querida, luego hazlo por una persona neutra y, finalmente, por un enemigo. Si sintieras furia hacia un enemigo, contrarréstala mediante los métodos descritos anteriormente. Si ninguna de esas personas está experimentando un gran sufrimiento en ese momento, cultiva la compasión recordando que todavía están bajo el control de las aflicciones y el *kamma* y, por lo tanto, no están libres del sufrimiento del condicionamiento dominante.

Luego derriba las barreras entre los cuatro tipos de personas —nosotros mismos, los seres queridos, la gente neutra y los enemigos— hasta que aparezca el signo complementario y se logre la concentración de acceso. Meditando repetidamente en ese signo, alcanzas el primero de los tres *jhāna*. Esa concentración permite a tu mente ser flexible y versátil, de manera que puedes meditar sobre la compasión por todos los seres sensibles en todas direcciones, tal como se describe en la meditación sobre el amor. También aumentan las once ventajas anteriormente detalladas.

Si al contemplar el sufrimiento de otros y cultivar la compasión te sientes abrumado por sentimientos de desesperación o impotencia, has equivocado el camino. La angustia por el sufrimiento de otros, la ira contra las fuerzas sociales que causan sufrimiento o la frustración con los otros por meterse en situaciones difíciles pueden ser emociones naturales para los seres ordinarios, pero están lejos del sentido budista de la compasión. La compasión es el deseo de que los demás estén libres del sufrimiento, y al cultivarla debemos permanecer centrados en responder con amable preocupación y deseo de ayudar.



Llamada a la asamblea en un templo vietnamita

ALEGRÍA

La alegría empática nos lleva a regocijarnos por el éxito, las buenas cualidades y la felicidad. Cultiva primero la alegría por una persona querida que sea bondadosa y feliz y de cuya felicidad y éxito sea normal alegrarse. Si la persona tuvo éxito en el pasado o esperas que lo tenga en el futuro, alégrate también por eso. Una vez generada la alegría por esa persona querida, cultiva la alegría por una persona neutra y luego por un enemigo. Los medios para controlar la ira por el enemigo, derribar las barreras, cultivar y practicar repetidamente el signo, aumentar la absorción hasta el tercer *jhāna*, cultivar la versatilidad y cosechar los beneficios son los mismos que se explicaron anteriormente.

ECUANIMIDAD

Una vez familiarizado con el tercer *jhāna* sobre el amor, la compasión y la alegría, sal de él y contempla los «riesgos» de los tres incommensurables anteriores y los beneficios de la

ecuanimidad. Los tres incommensurables anteriores son «peligrosos» porque el apego y la ira no andan lejos de ellos. Por ejemplo, mientras desarrollas el amor, podría surgir en su lugar el apego. Además, los tres incommensurables anteriores están asociados con la felicidad, lo que disminuye la profundidad de la concentración. Así pues, busca la ecuanimidad, una constancia o firmeza de la mente. Con la ecuanimidad, estamos libres del anhelo y la aversión por los otros. Aceptamos la felicidad y el sufrimiento comprendiendo que surgen debido al *kamma* creado por cada cual. Esta ecuanimidad no es indiferencia, pues los meditadores han alcanzado ya el *jhāna* sobre el amor, la compasión y la alegría. Mientras la ecuanimidad permanezca en paz y receptiva, los tres incommensurables anteriores generan afecto tranquilo por los seres sensibles y una relación equilibrada con ellos.

Una vez contemplado el amor, la compasión y la alegría, céntrate en una persona neutra y cultiva la ecuanimidad. Cuando esta sea estable, medita en la ecuanimidad hacia un ser querido seguido por la ecuanimidad hacia un enemigo.

Derribar las barreras y cultivar y practicar repetidamente el signo se hace del mismo modo que se dijo anteriormente. De esta manera entrarás en el cuarto *jhāna*. Solo después de alcanzar el primer, el segundo y el tercer *jhāna* sobre el amor, la compasión y la alegría puedes llegar al cuarto *jhāna* sobre la ecuanimidad.

Tu práctica se ampliará siendo versátil en los niveles del *jhāna* en los que entres y en el alcance de las emociones positivas que experimentes. Esto afecta a tu capacidad para acceder a los otros y beneficiarlos en tu vida diaria.

Incluso después de alcanzar el despertar, el Buddha siguió meditando sobre los cuatro incommensurables. Era un individuo amable, compasivo y alegre cuya ecuanimidad le permitía ser eficaz en situaciones diversas con personas variadas.

Buddhaghosa compara el cultivo sucesivo de los cuatro incommensurables con la actitud cambiante de los padres con sus hijos. Cuando el niño está en el útero, los padres piensan en él con una mente amorosa: «¿Cuándo veremos a nuestro hijo?». Después de que ha nacido, cuando el adorable niño está tumbado y llora porque ha tenido un mal sueño, los padres sienten compasión. Cuando el niño crece y los padres le ven jugando y aprendiendo, sienten alegría por su felicidad. Cuando el niño ha crecido y se ha convertido en adulto responsable por sí mismo, los padres tienen ecuanimidad sabiendo que puede cuidar de sí mismo. Esta analogía muestra la utilidad de cada actitud en situaciones específicas.

LOS CUATRO INCOMMENSURABLES Y EL DISCERNIMIENTO

La «liberación de la mente» es un estado de concentración resultante de la serenidad. Queda liberada porque se ve libre de los cinco obstáculos. Solo eso no puede procurar la liberación del *samsāra*, pero cuando se usa para meditar en las tres características y en el *nibbāna*, el discernimiento resultante conduce a la liberación.

Por ejemplo, los meditadores que han desarrollado el primer *jhāna* basado en el amor entran en ese *jhāna* a través del amor. Después de estabilizar el *jhāna* sobre el amor, salen de ese estado,

lo recuerdan y lo examinan. La experiencia del *jhāna* es tan dichosa que si no la examinasen, fácilmente se apagarían a ella, sacrificando la liberación a la dicha del *samādhi*.

Pero cuando analizan el *jhāna*, ven que es simplemente un estado mental. Hay un sentimiento agradable y ecuánime, algo de discriminación, otros varios factores volitivos como amor, atención, contacto, intención y concentración. También están presentes la conciencia mental primaria, los otros tres agregados mentales y el cuerpo físico. Al diseccionar el *jhāna* del amor en sus partes, lo ven como un fenómeno compuesto que consta de los cinco agregados. Con el discernimiento, estos meditadores ven que el *jhāna* es impermanente porque surge y cesa debido a diversas condiciones. Porque surge y perece a cada momento, no puede aportar una felicidad duradera y es insatisfactorio por naturaleza. Siendo impermanente e insatisfactorio, no vale la pena aferrarse a él; no es yo, ni mío, ni es ese mi yo. No hay ninguna persona sustancialmente real que se pueda localizar en él ni diferente del conjunto perpetuamente cambiante de cuerpo y mente.

Al continuar investigando su experiencia del *jhāna* más profundamente a la luz de las tres características, su sabiduría aumenta hasta que hay una ruptura y perciben lo incondicionado, el *nibbāna*. Se convierten en entrados-en-la-corriente y comienzan el proceso de abandonar las ataduras, convirtiéndose finalmente en *arahants*.

Algunos *ariyas* cultivan los cuatro incommensurables y renacen en los mundos de *brahmā* después de la muerte. Continúan entonces practicando el discernimiento y se convierten en *arahants*. Esta situación es muy diferente a la del individuo mundial que cultiva los cuatro incommensurables con el propósito de nacer en los mundos de *brahmā*. Este último carece de discernimiento y sabiduría, así como de interés por desarrollarlos; nacerá en un reino desgraciado después de que el *kamma* para el renacimiento en los mundos de *brahmā* se haya agotado.

ENEMIGOS CERCANOS Y LEJANOS

Cada uno de los cuatro incommensurables tiene un «enemigo cercano» y un «enemigo lejano», siendo el primero una aflicción similar de alguna manera al incommensurable no afligido, y el último una aflicción que es lo opuesto a ese incommensurable. Debemos asegurarnos de que estamos libres de ambos.

Los enemigos cercanos son difíciles de detectar. El enemigo cercano del amor es el apego, porque ambas emociones ven las buenas cualidades en la otra persona. Sin embargo, el apego se aferra a los otros con esperanzas irreales, y el afecto que sentimos entonces está contaminado por la posesividad y la necesidad. El enemigo cercano de la compasión es la pena personal. Esta pena está basada en la vida mundial y es la tristeza que sentimos cuando nuestros seres queridos son infelices. Es similar a la compasión en que las dos tienen un elemento de pesar debido a la desdicha de los otros. El enemigo cercano de la alegría es la felicidad basada en la vida mundial —el gozo de los placeres o el reconocimiento social en el pasado o en el presente—. Presos del vértigo por la excitación, nos implicamos en exceso en la felicidad de algún otro y nos apegamos a ello. El enemigo cercano de la ecuanimidad es la indiferencia y la apatía basadas

en la vida mundana. Son similares a la ecuanimidad en que no advierten las faltas ni las buenas cualidades de los otros.

El enemigo lejano del amor es la ira y la malevolencia; el enemigo lejano de la compasión es la crueldad; el enemigo lejano de la alegría son los celos y el aburrimiento; el enemigo lejano de la ecuanimidad es el apego, la ira, los prejuicios y la parcialidad.

TRADICIÓN SÁNSCRITA

Los cuatro incommensurables se explican extensamente en el *Bodhisattvapitaka Sūtra* y son esenciales en el Vehículo del Bodhisattva. En general, se contemplan al principio de la sesión de meditación para estabilizar y aumentar el *bodhicitta*. Una versión de los cuatro incommensurables es:

Que todos los seres sensibles tengan felicidad y sus causas.

Que todos los seres sensibles estén libres del sufrimiento y de sus causas.

Que ningún ser sensible esté separado de la dicha exenta de pesar.

Que todos los seres sensibles moren en la ecuanimidad, libres de prejuicios, de apego y de ira.

Otra versión es:

Qué maravilloso sería que todos los seres sensibles moraran en la ecuanimidad, libres de prejuicios, de apego y de ira. Que todos ellos habiten de esta manera. Haré que habiten de esta manera. Buddha, te lo ruego, insprírame para que sea capaz de hacerlo.

Qué maravilloso sería que todos los seres sensibles tuvieran felicidad y sus causas. Que la tengan. Haré que la tengan. Buddha, te lo ruego, inspríame para que sea capaz de hacerlo.

Qué maravilloso sería que todos los seres sensibles estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas. Que estén libres. Haré que estén libres. Buddha, te lo ruego, inspríame para que sea capaz de hacerlo.

Qué maravilloso sería que todos los seres sensibles nunca se separaran de un renacimiento superior y de la dicha excelente de la liberación. Que nunca se separen. Haré que nunca se separen. Buddha, te lo ruego, inspríame para que sea capaz de hacerlo.

En la primera versión, la ecuanimidad aparece al final. Acentúa nuestro deseo de que los otros disfruten de la paz de estar libres del apego a los amigos, de la ira hacia los enemigos y de la apatía por los extraños.

En la segunda versión, la ecuanimidad aparece al principio, proporcionando la base para generar amor imparcial, compasión y alegría. Aquí la secuencia de los cuatro incommensurables es una sinopsis de la séptuple instrucción de causa-y-efecto para generar *bodhicitta*, que se explica más detalladamente en el capítulo siguiente. Primero nos liberamos del apego, la ira y la apatía hacia los seres sensibles: esta es la meditación de la ecuanimidad que es preliminar a las siete instrucciones. En segundo lugar, meditamos sobre el amor, lo que comprende las cuatro primeras instrucciones: considerar a todos los seres sensibles como nuestra madre, reconocer su amabilidad, deseando devolvérsela, y su amor. En tercer lugar, cultivamos la compasión, que es la quinta instrucción. Esto conduce a la gran resolución y a *bodhicitta*, la sexta y séptima instrucción. Con *bodhicitta*, trabajamos por el bienestar temporal y definitivo de los seres

sensibles, por su renacimiento superior y su liberación respectivamente. Este es el significado ampliado de la alegría que desea que los seres sensibles nunca se vean separados de la felicidad que hayan obtenido.

En la segunda versión de los cuatro incommensurables, cada versículo tiene cuatro partes, que gradualmente intensifican la emoción: 1) un deseo («Qué maravilloso sería...»); 2) una aspiración («Que ellos...»); 3) una resolución («Haré que...»); y 4) una petición de inspiración al Buddha («Buddha, por favor, inspírame para que sea capaz de hacerlo»).

Utilizando el amor como ejemplo, primero tenemos el deseo de que los seres sensibles tengan felicidad y sus causas. Al centrarnos en este deseo, se intensifica nuestro sentimiento y aspiramos a que lo tengan. Luego nos implicamos y tomamos una resolución, asumiendo la responsabilidad de realizar nuestro deseo. Como se necesita energía y determinación para cumplir esta resolución, buscamos la inspiración y el apoyo del Buddha y de nuestro mentor espiritual. Nuestro sentimiento de amor se hace más fuerte y estable, como también nuestra confianza en nosotros mismos para hacer cuanto sea necesario a fin de que los seres sensibles alcancen la felicidad y sus causas.

La expresión «y sus causas» se añade explícitamente cuando generamos amor y compasión, indicando el deseo de que los seres sensibles comprendan la ley del *karma* y sus efectos y el sendero del despertar, de modo que creen las causas de la felicidad y dejen de crear causas de sufrimiento.

La alegría se expresa como deseo de que todos los seres alcancen la liberación, la paz que nunca declina y que está libre de pesar. También hay alegría por la felicidad temporal de los otros y se desea que no se separen de la felicidad que ya tienen. También nos alegramos de que los seres sensibles tengan ya la naturaleza de *buddha*, la naturaleza pura de la mente que hace posible el despertar.

La ecuanimidad se refiere tanto a la ecuanimidad hacia los otros en la mente del meditador como a la ecuanimidad en la mente de todos los seres sensibles. Deseamos que todos los seres sensibles experimenten la ecuanimidad para que su mente se vea libre de los grandes apegos y la ira y reciban un beneficio equitativo.

En su *Abhisamayālamkāra*, Maitreya dice que ecuanimidad, amor, compasión y alegría no son incommensurables a menos que estén acompañados de un *dhyāna* real. Así que se puede hacer la meditación sobre estas cuatro cualidades para intensificar nuestro *bodhicitta* o desarrollar *dhyāna*.

La combinación de los cuatro incommensurables con la sabiduría se hace mediante la visión de agentes, objetos y acciones en cuanto vacíos de existencia inherente. Si tomamos el amor como ejemplo, eso significa contemplar que el meditador que genera amor por los seres sensibles, los seres sensibles que son el objeto de ese amor y la acción de desear su felicidad y sus causas son acontecimientos dependientes y, por tanto, están vacíos de naturaleza inherente. Esta sabiduría unida a los cuatro incommensurables y *bodhicitta* conduce al despertar pleno, mientras que sin esta sabiduría, la meditación sobre los cuatro incommensurables conducirá en el mejor de los casos a renacer en los mundos de *brahmā*.

Bodhicitta —la aspiración a alcanzar el despertar pleno para beneficio de todos los seres sensibles— es la excelsa motivación que permitió a Siddhārtha Gautama convertirse en *bodhisattva* y luego en un *buddha* y hacer girar la rueda del Dharma. Tanto la tradición pali como la sánscrita hablan de *bodhicitta*, los *bodhisattvas* y las prácticas del *bodhisattva*.

BUDISMO TIBETANO

La meditación profunda y continua sobre las limitaciones del *samsāra* da origen a la *renuncia*, la aspiración a la liberación. Esta aspiración es la autocompasión que quiere que estemos libres del sufrimiento y de sus causas. Saber que todos los seres sensibles también experimentan las limitaciones del *samsāra* y querer que se vean libres de ellas es la compasión que constituye la base del *bodhicitta*.

Los beneficios del *bodhicitta* son muchos. El *bodhicitta* genera una gran satisfacción por su gran amor y compasión hacia todos los seres. Es la causa distintiva del despertar pleno de un *buddha*. Los *bodhisattvas* resuelven con facilidad problemas y dificultades y actúan de manera que aportan paz a la sociedad en general. Al principio de nuestra práctica del Dharma, el *bodhicitta* nos mueve a practicar con diligencia; a la mitad del camino nos motiva para eliminar todas las impurezas; y al final nos permite hacer un trabajo ilimitado para beneficiar a los seres sensibles y conducirlos a la liberación y el despertar pleno.

Los *bodhisattvas* deben comprometerse con todas las prácticas del Vehículo del Śrāvaka, que incluye la prescripción ética *prātimokṣa* de abstenerse de las acciones perjudiciales físicas y verbales. Además, se preparan en el código ético del *bodhisattva* para contrarrestar la tendencia a centrarse en sí mismos. Los *bodhisattvas* aspiran a alcanzar el *dharmakāya* —la mente omnisciente de un *buddha*— para cumplir *su propio propósito* de tener una mente totalmente purificada, y quieren alcanzar un cuerpo de la forma del *buddha* (*rūpakāya*) para cumplir *el propósito de los otros* manifestándose de formas diferentes para conducirlos por el sendero.

La compasión del *bodhisattva* es tan fuerte que si fuera más beneficioso para los seres sensibles que los *bodhisattvas* permanecieran en el *samsāra*, lo harían. Sin embargo, puesto que pueden beneficiar más a los seres sensibles después de eliminar sus impurezas, practican con diligencia. Al eliminar todos los oscurecimientos aflictivos, los *bodhisattvas* no moran en el *nirvāṇa*, pero tienen un cuerpo mental y emanan formas diversas que benefician a los seres samsáricos y acumulan mérito. Continúan practicando hasta que erradican todos los oscurecimientos y alcanzan el despertar pleno.

Śāntarakṣita explica en su *Madhyamakālamkāra* la secuencia de la meditación para dos tipos de aspirantes a *bodhisattva*. Aquellos que son de *facultades modestas* generan inicialmente la renuncia, seguida por la compasión hacia todos los seres sensibles. Admiran el *bodhicitta* debido a que tienen una gran confianza en quienes enseñan *bodhicitta*, y su aspiración de alcanzar el despertar deriva de su fe ardiente en las Tres Joyas. Generan *bodhicitta*, practican las perfecciones y luego cultivan el discernimiento en el vacío.

Los aspirantes a *bodhisattva* de *facultades agudas* no se contentan con creer que es posible el despertar porque lo digan las Tres Joyas y sus mentores espirituales. Indagan para determinar si la ignorancia puede ser eliminada. Al ver que la sabiduría que comprende el vacío puede vencerla, se esfuerzan por lograr al menos una inferencia correcta del vacío, generando de este modo la certeza de que es posible el despertar. Sobre esta base, generan *bodhicitta*. Con el *bodhicitta* informado por la sabiduría que comprende el vacío, practican luego las perfecciones.

Es muy beneficioso cultivar la compasión y la sabiduría conjuntamente. Así como aumenta nuestro entendimiento del vacío, así aumentará también nuestra compasión por los seres sensibles, que están bajo la influencia de la ignorancia. Mientras tanto, la compasión contrarresta temporalmente muchas de las aflicciones ordinarias, facilitando la meditación sobre el vacío.

Existen dos métodos para adiestrar la mente en el *bodhicitta*: 1) la séptuple instrucción de causa-y-efecto y 2) igualarse y cambiarse uno mismo por los otros. En los dos, la causa principal del *bodhicitta* es una gran compasión. Esta se basa a su vez en ver a los otros como seres agradables y dignos de ser amados y en sentir la profundidad de su *duḥkha*.

ECUANIMIDAD

Para tener amor y compasión imparciales por todos los seres debemos primero liberar nuestra mente del apego ordinario a los amigos y parientes, de la apatía hacia los extraños y de la hostilidad hacia los enemigos. Como se mencionó anteriormente, cultivar la ecuanimidad es el camino para lograrlo.

Para desarrollar la ecuanimidad, reflexionaremos sobre nuestra categorización de las personas como amigos, enemigos y extraños y constataremos su carácter inestable y sumamente subjetivo. Si alguien nos es agradable hoy, lo consideramos un amigo y nos apegamos a él. Pero si mañana nos critica, se evapora nuestro cariño y se convierte en enemigo. Cuando perdemos el contacto con un amigo o con un enemigo, se convierte en extraño. Al mismo tiempo, los extraños de hoy pueden convertirse en amigos o enemigos en el futuro, y si nos encontramos con un enemigo en una situación diferente, se puede convertir en amigo. No hay nada fijo en ninguna de estas relaciones. Hemos sido amigos, enemigos y extraños de los otros innumerables veces en el *samsāra* sin principio. Por consiguiente, no hay ninguna razón para ser parcial a favor o en contra de ningún ser sensible.

Tener una preocupación sincera y equitativa por los otros no significa que tratemos a todo el mundo de la misma manera o confiemos en todo el mundo por igual. Los roles y las relaciones convencionales siguen existiendo. Confiamos más en los viejos amigos que en los extraños,

aunque a ambos les deseemos igualmente que sean felices y se vean libres de sufrimiento. Mientras mantenemos la ecuanimidad interiormente, podemos impedir que alguien nos dañe.

SÉPTUPLE INSTRUCCIÓN DE CAUSA-Y-EFECTO

Basadas en la práctica de la ecuanimidad, las tres primeras causas nos ayudan a cultivar el amor y la compasión. Son las siguientes: 1) *reconocer que todos los seres sensibles han sido nuestros padres* en vidas anteriores; 2) *contemplar su amabilidad* cuando fueron nuestros padres; y 3) *desear retribuir su amabilidad*. Estas tres producen 4) un afecto profundo y un *amor cálido* hacia todos los seres, lo que conduce a 5) la *compasión*.

La compasión tiene dos aspectos principales: sentimiento de cercanía a los otros y preocupación por su sufrimiento. Ver a los seres sensibles como dignos de ser amados mediante el recuerdo de su amabilidad crea un sentimiento de intimidad, afecto y cariño en nuestro corazón. Meditar sobre el hecho de que los seres sensibles sufren los tres tipos de *duḥkha* —especialmente el *duḥkha* del condicionamiento dominante— estimula la preocupación sincera por su sufrimiento. Reunir ambos aspectos despierta una compasión auténtica por todos los seres.

El tormento sufrido por los otros debido a los dos oscurecimientos se nos vuelve insopportable, y la compasión que surge de ahí produce 6) la *gran resolución*, es decir, asumir la responsabilidad de trabajar por el bienestar de los seres sensibles. Esto significa principalmente liberarlos del *samsāra*, aunque también se pueda incluir ahí el beneficiarlos de manera temporal en el *samsāra*. La gran resolución es el compromiso incondicional de actuar para generar la felicidad de los otros y protegerlos del *duḥkha*.

Estas seis causas conducen a 7) el efecto: *bodhicitta*. Para transformar la gran resolución en *bodhicitta*, reflexionamos en que para conseguir que los seres sensibles sean felices y estén libres de sufrimiento deben crear las causas apropiadas para ello. Para enseñarles cómo hacerlo y guiarlos en el sendero, debemos conocer por experiencia propia todas las prácticas y senderos que llevan al despertar pleno. Debemos también discernir las disposiciones y tendencias espirituales de los otros y conocer las prácticas que les resulten adecuadas. Para desarrollar plenamente estas capacidades se necesita alcanzar la budeidad, el estado en el que todos los oscurecimientos han sido eliminados y se han desarrollado de forma ilimitada todas las cualidades excelentes. El *bodhicitta* es la motivación necesaria para conseguirlo. Es una conciencia mental primaria informada por dos aspiraciones: beneficiar a todos los seres sensibles y alcanzar el despertar pleno para hacerlo realidad.

Aunque el método para desarrollar *bodhicitta* no es difícil de comprender, requiere paciencia y un esfuerzo constante en su realización. Después de generar *bodhicitta*, necesitamos hacerlo firme por medio de la meditación repetida y luego tenemos que vivir esa elevada motivación a través de la práctica de las perfecciones. No importa el tiempo que lleve ni tampoco las dificultades que experimentemos a lo largo del camino; vale la pena convertirse en *buddha* para poder beneficiar a los seres sensibles de manera eficaz.

IGUALARSE CON LOS OTROS E INTERCAMBIARSE CON ELLOS

El segundo método para cultivar *bodhicitta* comprende varios pasos: igualarse con los otros, contemplar los inconvenientes de estar centrado en uno mismo y los beneficios de apreciar y preocuparse por los demás, intercambiarse con ellos y tomar y dar.

Para *igualarnos con los otros*, investigamos nuestro innato sentimiento de engreimiento y comprendemos que no hay ninguna razón que lo justifique: todos coincidimos en desear la felicidad y querer estar libres del sufrimiento. Tanto nosotros como los demás merecemos la felicidad y la cesación del sufrimiento porque somos igualmente seres sensibles que tenemos la naturaleza de *buddha*. Nosotros somos solamente un solo individuo, mientras que los demás seres sensibles son innumerables. No tiene ningún sentido ignorar su bienestar, cuando contrarrestar la desgracia de los otros y aportarles felicidad resulta beneficioso.

Los *inconvenientes de centrarse en uno mismo* son muchos. Nuestra actitud egocéntrica ha ocasionado todo tipo de consecuencias indeseables desde el *samsāra* sin principio hasta el presente. Aunque queremos ser felices, nuestra preocupación por nosotros mismos nos ha llevado a comprometernos con un inimaginable *karma* destructivo, así como a hacer estragos en la vida de las personas que nos rodean. Hemos pasado innumerables eones buscando nuestro propio beneficio a expensas de los demás, pero no hemos realizado nuestros objetivos ni tampoco los de los otros. La preocupación por uno mismo alimenta la culpa, el miedo y la ansiedad. Si en lugar de ello nos hubiéramos preocupado por los demás, sin duda nos habríamos convertido en *buddhas* hace mucho tiempo.

Cuando contemplamos los defectos de estar centrados en nosotros mismos, es importante recordar que esa actitud no es una parte inherente de nosotros y que no somos «malos» porque estemos invadidos por ella. Además, ser feliz no significa que estemos centrados en nosotros ni que, para que nuestra compasión sea auténtica, debamos sufrir. Practicar el sendero supone un esfuerzo alegre y conduce a la dicha suprema del despertar pleno.



Afeitado de la cabeza antes de la ordenación, India

Todo bien procede de *apreciar a los otros y preocuparse por ellos*. La mejor manera de alcanzar nuestra propia felicidad es beneficiar a los demás. Vivimos en un mundo en el que dependemos de otros simplemente para estar vivos. Si consideramos únicamente nuestro bien e ignoramos la grave situación de los demás, pronto nos encontraremos rodeados de personas infelices. Sin duda, su infelicidad nos afectará; se quejarán, tendrán celos de nuestro éxito y tratarán de robar nuestras posesiones. Sin embargo, si trabajamos para beneficio de los demás, los que nos rodean estarán contentos y serán amables, ¡y sin duda esto hará nuestra vida más agradable!

Apreciar a los otros trae la felicidad en esta vida y en las vidas futuras. Con una mente que se preocupa auténticamente por todos los demás, creamos *karma* constructivo. Como resultado, moriremos sin miedo ni pesar y nos aseguraremos un buen renacimiento. Las consecuencias llegarán fácilmente porque nuestra mente ha sido fertilizada con el mérito creado al apreciar y preocuparnos por los otros. Generaremos *bodhicitta*, progresaremos por los senderos y las tierras del *bodhisattva* y alcanzaremos el despertar pleno.

Al ver que la preocupación por uno mismo conduce a la desdicha y que preocuparse por los otros produce alegría, nos *intercambiamos con los otros*. Esto supone cambiar el punto focal del deseo de evitar el sufrimiento y conseguir felicidad desplazándolo desde nosotros mismos hacia los otros. Inicialmente, podemos pensar que esto es imposible, porque los seres vivos están programados biológicamente para estar atentos antes de nada a sí mismos. No sentimos el dolor y el placer en el cuerpo de otra persona, y por eso no nos preocupamos tanto por él como lo

hacemos por nuestro cuerpo. Sin embargo, considerar esta masa de materia orgánica «*mi* cuerpo» es un hábito ignorante. Nada de este cuerpo es nuestro: el esperma, el óvulo y los genes pertenecen a nuestros padres. El resto es el resultado de los alimentos que hemos consumido, que proceden de la tierra y los hemos recibido de otros. Es simplemente un hábito lo que nos hace considerar que este cuerpo es «mío». Al examinar el cuerpo, los sentimientos, la mente y los factores mentales con atención, vemos que no hay ningún «yo» ni nada «mío» en ellos. Hay simplemente elementos materiales y momentos de la mente y factores mentales. Pensar que existe una persona real que es los agregados o que los posee es una invención.

Dos obstáculos principales bloquean la posibilidad de intercambiarnos con los otros. Primero, pensamos que nosotros y los demás estamos inherentemente separados. En realidad, uno mismo y los otros se proponen en dependencia mutua, similar a la que está implicada en el acto de decir que un lado del valle es «este lado» en dependencia del otro que es «aquel lado». Que un lado sea «este lado» o «aquel lado» depende de dónde nos encontremos. Así mismo, lo que nosotros llamamos «yo» es considerado por los otros como «tú». Intercambiarse con los otros significa atribuir «yo» a otras personas de manera que «mi felicidad es lo más importante» queda referido a la felicidad de otros seres sensibles.

El segundo obstáculo para intercambiarse con los otros consiste en pensar que disipar el sufrimiento de los otros es innecesario porque su sufrimiento no nos perjudica. También esto se basa en verse a uno mismo y a los demás como entidades enteramente separadas cuando, de hecho, dependemos unos de otros. Es algo similar a pensar: «No hay ninguna necesidad de ahorrar dinero para mi vejez porque esa persona anciana es una persona diferente y su sufrimiento no me hace daño a mí». Es también similar al acto de negarse a extraer una espina clavada en el pie porque el dolor del pie no hace daño a la mano.

Nuestras acciones afectan al bienestar de los otros, ya sea otro individuo o la persona anciana que llegaremos a ser. Así como creamos las condiciones para la felicidad de esa persona anciana, deberíamos crear las condiciones para la felicidad de los otros. Así como la mano ayuda al pie sin ninguna expectativa de gratitud porque son partes del mismo cuerpo, también deberíamos ayudar a otros seres vivos porque todos somos partes del cuerpo de la vida. Śāntideva pregunta (BCA 8:115):

A través del conocimiento ha surgido el pensamiento del yo
en relación con este cuerpo impersonal;
así pues, de manera similar, ¿por qué no debería surgir
en relación con otros seres vivos?

Mientras que anteriormente nos considerábamos a nosotros mismos como lo más importante, ahora consideraremos que esa máxima importancia corresponde a los otros. Los beneficios de actuar de este modo son enormes. Śāntideva dice (BCA 8:129-130):

Cualquier alegría que haya en este mundo
procede de desear que los otros sean felices,
y cualquier sufrimiento que haya en este mundo
procede de desear que yo sea feliz.

¿Qué necesidad hay de decir mucho más?

Las personas inmaduras trabajan para su propio beneficio, mientras que los *buddhas* trabajan en beneficio de los otros.
¡Mira la diferencia que hay entre ellos!

La alegría del *bodhisattva* al intercambiarse con los otros es mucho mayor que cualquier felicidad que nosotros, seres centrados en nosotros mismos, pudiéramos siquiera soñar.

La meditación del *tomar* y *dar* profundiza nuestro amor, compasión y capacidad de intercambio con los demás. *Tomar* proviene del deseo compasivo: «Tomaré todos los problemas, sufrimientos e impurezas de otros seres sensibles sobre mí, para que estén libres de ellos». *Dar* está motivado por el amor: «Daré mi cuerpo, mis posesiones y mérito a los otros, para que todos sus deseos puedan cumplirse». Nāgārjuna expresa así su aspiración (RA 484):

Que yo cargue con los resultados de su negatividad,
y que ellos tengan los resultados de toda mi virtud.

Imaginamos que asumimos todo el sufrimiento de los demás y utilizamos este pensamiento para destruir nuestra actitud centrada en nosotros mismos. Luego transformamos nuestro cuerpo, riqueza y virtud en todo lo que los otros necesitan y se lo entregamos. De este modo, ellos reciben todo lo que necesitan y nosotros nos liberamos de nuestra preocupación por nosotros mismos.

EL INTERÉS POR UNO MISMO, LA CONFIANZA EN SÍ MISMO, EL CENTRARSE EN UNO MISMO Y LA IGNORANCIA DE AFERRARSE A UNO MISMO

Al conocer la capacidad de los *bodhisattvas* de apreciar a los otros y preocuparse por ellos más que por sí mismos, se nos puede suscitar la duda: «Si abandono todo interés por mí mismo y solo me ocupo de los otros, me desentenderé de mí mismo y mi sufrimiento aumentará». Ahora bien, apreciar a los otros y preocuparse por ellos no significa ignorar nuestras necesidades y cuidar solo de los otros. Si lo hicieramos así, caeríamos en un estado deplorable en el que beneficiar a los demás y practicar el Dharma sería casi imposible. En ese caso, ¡en lugar de ayudar a los otros, serían ellos los que tendrían que cuidar de nosotros!

Mientras que una forma de interés por uno mismo es egoísta, mezquina e irritable, otra es una forma de sabio interés por uno mismo que comprende que beneficiarnos a nosotros mismos y ayudar a los demás no tienen por qué ser cosas contradictorias. Como se mencionó anteriormente, el interés por sí mismos de los *bodhisattvas* les conduce a realizar su propósito de alcanzar el *dharmakāya* de un *buddha*, lo que a su vez les permite beneficiar a los demás mediante la consecución de un cuerpo de la forma de *buddha*.

De manera similar, aunque un sentido del sí mismo —la ignorancia del que se aferra a sí mismo— es perturbador, se necesita de una cierta confianza en uno mismo, estable y realista, para realizar el sendero. Los *bodhisattvas* deben tener una confianza en sí mismos excepcionalmente fuerte para poder completar todas las perfecciones. Libre de arrogancia, esa confianza en uno mismo aspira a lo que es positivo sin aferrarse a nada.

La confianza en uno mismo es esencial para empezar, continuar y completar el camino al despertar, y nuestra naturaleza de *buddha* es una base válida sobre la que generarla. Reflexionar sobre el vacío nos ayuda a reconocer nuestra naturaleza de *buddha*, y podemos ver así que las impurezas son adventicias y pueden ser eliminadas. Además, la compasión por los otros desarrolla la confianza en uno mismo, como también lo hace igualmente el recordar el valioso carácter de nuestra vida humana, su sentido, su propósito y su excepcionalidad.

La actitud de *centrarse en uno mismo* considera que nosotros somos lo más importante, mientras que la *ignorancia que se aferra a uno mismo* malinterpreta la forma en que uno mismo existe. Aparte de las manifestaciones más groseras de la actitud de centrarse en sí mismo, que son evidentemente perjudiciales, su aspecto más sutil busca la liberación solo para uno mismo. En general, esta no es algo a lo que haya que renunciar; es una mente libre de confusión lo que induce a *śrāvakas* y *pratyekabuddhas* a llevar a cabo sus aspiraciones espirituales, generar cualidades virtuosas y alcanzar la liberación, todas ellas actividades admirables. Sin embargo, el centrarse en uno mismo es algo que debe ser abandonado por aquellos que siguen el sendero del *bodhisattva* a la budeidad.

El centrarse en uno mismo no es una actitud afflictiva ni un oscurecimiento cognitivo; no es un contaminante ni es la raíz del *samsāra*. Por el contrario, aferrarse a uno mismo es la raíz del *samsāra* y un oscurecimiento afflictivo que debe ser erradicado para alcanzar la liberación y el despertar pleno.

La actitud de centrarse en uno mismo y el aferramiento a sí mismo no tienen una relación causal —lo uno no genera lo otro— ni comparten una misma naturaleza —si existe lo uno en la corriente mental de una persona, no necesariamente existe lo otro—. Los *arhats* han eliminado el aferramiento pero están centrados en sí mismos. Los *bodhisattvas* que acaban de entrar en el sendero del *bodhisattva* (es decir que no son *arhats* que más tarde se convierten en *bodhisattvas*) y están por debajo de la octava tierra, tienen aferramiento pero no necesariamente tienen la actitud de centrarse en sí mismos. La actitud de centrarse en sí mismos y la ignorancia que se aferra a uno mismo también tienen fuerzas compensatorias diferentes. El *bodhicitta* es la fuerza que compensa o contrarresta a la primera y la sabiduría que comprende el vacío es la fuerza que contrarresta a la segunda.

INTEGRAR LA VISIÓN CON BODHICITTA

Cuando pensamos en emular las acciones de los grandes *bodhisattvas*, nuestra mente puede ser vencida por la ansiedad. «¿Qué *me* sucederá a *mí* si ayudo de manera altruista a los otros?». Integrar la visión del vacío del Madhyamaka o el Yogācāra nos ayuda a superar este miedo innecesario y limitador. Nos ayuda, en efecto, a cultivar el *bodhicitta* al debilitar la irreal fijación en las ideas de uno mismo y de los otros, de sufrimiento y felicidad, y de amigo, enemigo y extraño. Profundiza también nuestra compasión por todos los seres sensibles, que están bajo el control de las aflicciones y el *karma*.

Según la visión del Yogācāra, los objetos aparentemente externos que aparecen a nuestra conciencia sensorial han surgido debido a latencias kármicas en la conciencia. Aunque esos

objetos no existan como entidades separadas de nuestra mente, aparecen de ese modo debido a la ignorancia. En realidad, son como las cosas que aparecen en los sueños, que no existen en la forma en que aparecen.

Ver tanto las experiencias buenas como las malas como apariencias kármicas que surgen debido a latencias en la corriente mental debilita la solidez con la que contemplamos a los seres sensibles y el entorno. Desde esta perspectiva, amigos, enemigos y extraños son simplemente apariencias kármicas, y tener apego, cólera o apatía hacia ellos es una equivocación. Todos por igual, los objetos atractivos y los poco atractivos, la alabanza y la censura, la reputación y la notoriedad, y la riqueza y la pobreza, aparecen simplemente a la mente debido a la activación de esas latencias. Carecen de cualquier existencia exterior separada de la mente a la que se muestran. Por consiguiente, no tiene ningún sentido aferrarse a unas cosas y sentir aversión por otras.

Según la perspectiva del Madhyamaka, nada existe por sí mismo; las cosas existen tan solo porque son designadas por la mente. «Uno mismo» y «otros» existen dependientes de las etiquetas que los nombran; no hay ningún «yo» ni ningún «otros» que existan de forma inherente, del mismo modo, tampoco existe de forma inherente ningún sufrimiento ni ninguna felicidad. Contemplar que todo eso existe en dependencia mutua y, por lo tanto, está vacío de una naturaleza inherente propia reduce nuestro miedo al sufrimiento y nuestra tendencia a aferrarnos a la felicidad. De esta manera, nuestra mente se vuelve más audaz y alegre al practicar las acciones del *bodhisattva*.

BUDISMO CHINO

El *Daśabhūmikavibhāṣā* de Nāgārjuna habla de siete factores que pueden ser causa de que las personas generen *bodhicitta*, dependiendo de su disposición y sus tendencias: 1) ser instruido por un *buddha* que comprende sus facultades; 2) observar que el Dharma está al borde de la destrucción en nuestro mundo y sentir deseo de mantenerlo y protegerlo; 3) sentir compasión por los seres sensibles que sufren; 4) recibir instrucciones de un *bodhisattva* que mueve a generar *bodhicitta*; 5) observar la conducta de un *bodhisattva* y querer emularlo; 6) haber realizado una acción de generosidad que lleva a recordar las virtudes de los *bodhisattvas*; 7) sentir regocijo al ver u oír hablar de los treinta y dos signos y las ochenta marcas de un *buddha*.

Se puede generar *bodhicitta* debido a cualquiera de estas siete causas y condiciones. Sin embargo, solo aquellos que han generado *bodhicitta* de las tres maneras primeras alcanzarán con seguridad el despertar pleno. Esto se debe a que las raíces de la virtud creada al generar *bodhicitta* por esas tres vías son especialmente profundas, mientras que las raíces de la virtud creadas de las otras cuatro maneras no están necesariamente establecidas de un modo tan firme. Sin embargo, practicando bien y estabilizando sus raíces, también el último grupo alcanzará la budeidad.

Shixian (1685-1733), maestro de meditación y patriarca de la Tierra Pura, plantea diez puntos de reflexión en su *Quan fa pu ti xin wen* (*Exhortación a la resolución sobre la budeidad*), para estimular la generación de *bodhicitta*. Pero primero, para asegurarse de que se cultiva el

bodhicitta de manera pura y correcta, examina cuatro pares de distinciones en el *bodhicitta* de los practicantes.

Los practicantes que no examinan su mente y en cambio buscan riqueza, fama y placeres de los sentidos practican de forma *perversa*. Los no apegados al beneficio personal, la reputación y el placer ni en esta vida ni en la siguiente practican de forma *correcta*.

Dirigir la mente constantemente al sendero del Buddha, tratar de beneficiar a los seres sensibles con cada pensamiento y no dejarse intimidar por tener que practicar el *bodhicitta* durante eones es la resolución *auténtica*. Descuidar la purificación del *karma* destructivo, emprender proyectos con entusiasmo pero no completarlos y tener pensamientos virtuosos mezclados con el apego a la riqueza y la reputación constituyen una resolución *falsa*.

Decidir alcanzar el despertar pleno y mantener la motivación del *bodhicitta* y los preceptos del *bodhisattva* hasta que todos los seres sensibles hayan despertado es la *gran* resolución. Aspirar solamente a la liberación personal sin preocuparse por los otros indica una resolución *mediocre*.

Pensar que el sendero del Buddha está fuera de nuestra mente y seguir apegados a nuestro propio mérito, conocimiento y visión es una actitud *unilateral*. Generar *bodhicitta*, asumir los preceptos del *bodhisattva* y practicar las perfecciones con una mente apoyada por la sabiduría que comprende el vacío es la actitud *perfecta*.

Debemos comprender bien estas ocho distinciones y, a partir de ahí, examinar de manera continuada nuestra mente para asegurarnos de que nuestro *bodhicitta* es correcto, auténtico, grande y perfecto. Realizada de este modo, nuestra práctica, sin duda alguna, será culminada con éxito.

Los cinco primeros de los diez puntos para la reflexión que nos inspiran a generar *bodhicitta* son la atención a la gran amabilidad que hemos recibido del Buddha y de nuestros padres, maestros, benefactores así como de todos los seres sensibles. Reconocerlo de este modo nos mueve a devolver su amabilidad generando *bodhicitta* y practicando el sendero del *bodhisattva*. Los cinco puntos restantes apoyan y dirigen nuestro *bodhicitta*. Deberíamos 1) estar atentos al sufrimiento del nacimiento y la muerte repetidos en el *samsāra*; 2) respetar nuestra naturaleza de *buddha*; 3) pensar en las desventajas de un *karma* no virtuoso, arrepentirnos y purificarnos; 4) aspirar a nacer en la tierra pura; y 5) rogar para que las enseñanzas puras del Buddha permanezcan por siempre en nuestro mundo. Después de que generemos *bodhicitta*, Shixian nos aconseja:

Teniendo la dificultad, no te eches tímidamente atrás. Considerando que este asunto es fácil, no lo tomes a la ligera. Buscando una conclusión rápida, no dejes de establecer un compromiso perdurable. [...] No mantengas que ningún pensamiento es insignificante.¹

El *bodhicitta* es tremadamente importante para nuestro bienestar y el bienestar de los otros y nunca debemos abandonarlo. Si reflexionamos sobre el *bodhicitta* en los momentos de sufrimiento, nuestra angustia disminuirá y, generando compasión, nuestro sufrimiento físico se transformará y adquirirá un sentido en el camino hacia el despertar.

El budismo chino contiene varias meditaciones para cultivar amor y compasión. Una es la meditación sobre los cuatro incommensurables. Otra es la «meditación de las siete rondas de la compasión», que tiene su origen en el *Abhidharmakośabhāṣya* de Vasubandhu. Esta meditación

consta de siete rondas, cada una de las cuales tiene siete pasos en los que contemplamos nuestra relación con otros tantos grupos de personas.

1) Recuerda la amabilidad de tus *mayores* en esta vida, pensando en cada una de las personas que han cuidado de ti, te han enseñado, guiado, protegido y servido como modelo. Piensa: «Mis mayores han hecho mucho por mí. Puesto que ellos me han ayudado desinteresadamente, parece natural que yo trate de devolverles su amabilidad. Sin embargo, en vez de hacerlo, discuto con ellos y les causeo preocupación. No escucho sus sugerencias y no aprecio todo lo que han hecho por mí. Reconozco esto y lo lamento». Siéntelo así en tu corazón y dedica todo tu mérito a tus mayores para la cesación de su sufrimiento y el logro de la budeidad. Luego piensa en ellos en vidas pasadas y haz lo mismo.

2) Recuerda a tus *iguales* —hermanos, amigos, colegas— y considera que te han hecho compañía, han entablado amistad contigo y te han ayudado cuando lo has necesitado. Recuerda que, por tu parte, en vez de preocuparte por ellos los has criticado y censurado, has hablado mal de ellos, has sido poco considerado o has tenido celos de sus éxitos. Confiésalo así, purifícate y dedícales tu mérito. Contempla a tus iguales en vidas anteriores y piensa de la misma manera.

3) Medita de idéntico modo con respecto a tus *subordinados* (hijos, alumnos, empleados); 4) con respecto a los *enemigos de tus mayores* (personas que los hayan perjudicado, traicionado o se hayan aprovechado de ellos); 5) con respecto a tus propios *enemigos*; 6) con respecto a los *enemigos de tus subordinados*; y 7) con respecto a las *personas neutras* que no te han ayudado ni perjudicado. Contempla su amabilidad y recuerda luego que, en lugar de devolverles su amabilidad, en ocasiones has sido rencoroso y les has hecho daño. Confiésalo, purifícate y dedícales tu mérito para que puedan ser felices y estar libres del *duḥkha*, se refugien en las Tres Joyas y se conviertan en despiertos. Haz lo mismo por todos aquellos con los que has tenido esa relación en vidas anteriores.

Contemplar los siete pasos de esta manera constituye una ronda. La segunda ronda consiste en pensar de la misma manera hacia estos grupos diversos, empezando por la gente neutra y avanzando en orden inverso, terminando con tus mayores. La tercera ronda es pasar de nuevo por los siete pasos en orden hacia adelante. Se realiza la meditación, hacia atrás y hacia delante, de esta manera durante siete rondas.

A la conclusión, vacía la mente de todo pensamiento, idea, aferramiento, y mantén la conciencia pura. Contempla el vacío.

Quienes practican esta contemplación de la compasión durante algunos meses podrán observar un cambio en su vida y en sus relaciones con los seres sensibles.

LOS CUATRO GRANDES VOTOS

Los practicantes *chan (zen)* generan *bodhicitta* reflexionando sobre los cuatro grandes votos:

Los seres sensibles son innumerables; hago el voto de liberarlos.
Las impurezas son interminables; hago el voto de erradicarlas.
Las puertas del Dharma son ilimitadas; hago el voto de cultivarlas.
El camino del Buddha (*bodhi*) es supremo; hago el voto de alcanzarlo.

El último de los cuatro es la generación de *bodhicitta*. Para realizar este voto, necesitamos el respaldo de los tres primeros. Por lo tanto, el primer gran voto es liberar a todos y cada uno de los innumerables seres sensibles porque sentimos su sufrimiento en el *samsāra* como si fuera nuestro. Esta gran compasión conduce al segundo gran voto, erradicar todas las innumerables impurezas nuestras y de los demás cultivando la sabiduría que comprende la naturaleza suprema. Esto conduce al tercer gran voto, cultivar los innumerables accesos, comprensiones y medios adecuados.

Los *bodhisattvas* mantienen estos cuatro votos en su mente pensamiento tras pensamiento, de manera que no hay ningún momento en el que no estén presentes. A los *bodhisattvas* no les intimida la inmensidad de los cuatro votos. Su mente está centrada en el despertar pleno de todos los seres sensibles y están dispuestos a hacer todo lo que sea necesario para que se produzca.

Los *gātha* —versos cortos extraídos de los *sūtra* o escritos por grandes maestros— nos guían para preparar la mente, infunden en las acciones ordinarias una motivación *bodhicitta*, y convierten nuestras acciones neutras en virtud. Se encuentran también en la práctica de la «preparación de la mente» del budismo tibetano. Unos *gātha* del capítulo 11 del *Avatamsaka Sūtra* dicen:

Cuando das algo:

Que todos los seres sensibles sean capaces de renunciar a todo con el corazón libre de apego.

En el peligro y la dificultad:

Que todos los seres sensibles sean libres y no encuentren obstáculos dondequiera que estén.

Cuando estás sentado:

Que todos los seres sensibles se sienten en el asiento del despertar, con la mente desapegada.

Cuando viajas:

Que todos los seres sensibles caminen por el reino puro de [la realidad, con la mente libre de obstrucciones.

Cuando vas al servicio:

Que todos los seres sensibles se deshagan de su apego, ira [y confusión, y eliminen la conducta destructiva.

Según las Escrituras budistas chinas, el *bodhicitta* se cultiva y se amplía en cinco etapas: 1) haciendo el voto de convertirse en *buddha* y liberar a los innumerables seres sensibles; 2) entregándose a prácticas para contrarrestar las aflicciones y progresar hacia el despertar; 3) comprendiendo directamente la naturaleza última, que es el despertar real del *bodhicitta*; 4) continuando con el cultivo de la práctica del *bodhisattva* para llegar a despertar plena y perfectamente; y 5) alcanzando el *bodhicitta* último y supremo: la budeidad. Estas cinco etapas son similares a los cinco senderos del *bodhisattva* tal como se explicaron en la tradición tibetana.

En el Chan, la tercera etapa se considera una forma del despertar. Ahí se comprende la mente pura, la naturaleza de *buddha* que está vacía y es el *bodhicitta* real. Como el budismo Theravāda, el budismo chino usa «despertar» para aplicarlo a una comprensión directa, no conceptual, de la realidad.² Ninguna de las dos tradiciones considera que esta primera experiencia sea el despertar final; ambas dicen que tiene que ser cultivada a lo largo del tiempo para erradicar para siempre todos los oscurecimientos y alcanzar el objetivo final.

ASPIRAR AL BODHICITTA Y DEDICARSE A ÉL

De acuerdo a su naturaleza, el *bodhicitta* puede ser de dos tipos: *aspirar al bodhicitta* es el deseo de alcanzar el despertar pleno para beneficio de todos los seres sensibles; *dedicarse al bodhicitta* es la maduración de ese deseo de manera que se acompañe con las restricciones éticas del *bodhisattva* y el compromiso de practicar las perfecciones y las cuatro maneras de reunir discípulos, que se analizan en el capítulo siguiente.



Monjes theravāda cortando tela kaṭhina, Malasia

Inicialmente, nuestro *bodhicitta* es artificial o imaginado. Continuando con la reflexión sobre los dos métodos de generar *bodhicitta*, lo desarrollamos para que se haga natural, real. Participar en la ceremonia de generar la aspiración al *bodhicitta* en presencia de nuestro mentor

espiritual nos ayuda a hacerlo. Esto es lo que se llama «recibir la aspiración al *bodhicitta* en una ceremonia», y ayuda a estabilizar nuestra determinación de cultivarlo.

Más tarde, cuando nos sintamos capaces de prepararnos en las causas para impedir que nuestro *bodhicitta* se deteriore, podemos de nuevo generar *bodhicitta* en presencia de nuestro maestro con el pensamiento de que nunca lo abandonaremos. Esto es «recibir la aspiración al *bodhicitta* con compromiso en una ceremonia». En este momento asumimos los preceptos de aspirar al *bodhicitta* para impedir que se deteriore en esta vida y en las vidas futuras.

Después de preparar la mente en la aspiración al *bodhicitta* con compromiso, podemos asumir las restricciones éticas del *bodhisattva*. Hacerlo así es comprometerse con el *bodhicitta*. La mayor parte de los aspirantes a *bodhisattva* asumen los preceptos del *bodhisattva* antes de ser *bodhisattvas* de pleno derecho con un *bodhicitta* artificial o imaginado. Los preceptos del *bodhisattva* en este punto son solo un simulacro, no son preceptos reales del *bodhisattva*, pero nos ayudan a desarrollar *bodhicitta* y a practicar la conducta *bodhisattva*.

En la tradición tibetana, las restricciones éticas del *bodhisattva* constan de ocho raíces y cuarenta y seis preceptos auxiliares. Fueron enseñadas por el Buddha en diferentes momentos y se extendieron desde el principio por todos los *sūtra* sánscritos. Asaṅga, Śāntideva y Candragomin las pusieron en orden, y la serie actual se formó por la combinación de sus diversas relaciones.

En el budismo chino existen dos versiones del código ético *bodhisattva*. El *Brahmajāla Sūtra* contiene diez raíces y cuarenta y ocho preceptos auxiliares, y el *Yogacārābhūmi Śāstra* tiene cuatro raíces y cuarenta y un preceptos auxiliares. Hay grandes coincidencias entre las listas de estos dos textos, así como con los preceptos del *bodhisattva* del budismo tibetano.

En las tradiciones china y tibetana, tanto los monjes como los seguidores laicos adoptan las restricciones éticas del *bodhisattva* con la intención de mantenerlas hasta el despertar pleno. Todas las transgresiones, aunque sean graves, pueden ser purificadas mediante la confesión y el arrepentimiento.

En la tradición china, una ceremonia voluntaria en la que los practicantes «ofrecen su cuerpo al Buddha» precede a la toma de los preceptos del *bodhisattva*. En cuanto a los monjes, esto se lleva a cabo realizando tres pequeñas marcas de quemadura en la parte alta de la cabeza; en el caso de los seguidores laicos, se hacen en el brazo. Se simboliza de este modo el ofrecimiento del cuerpo a los *buddhas* y *bodhisattvas* y la disposición a soportar el sufrimiento cuando se trabaje en beneficio de los seres sensibles y esforzándose por alcanzar el despertar pleno. Adicionalmente, en la China antigua, los monjes estaban exentos de cualquier castigo de la ley civil, al estar gobernados por los preceptos *vinaya*. Para evitar ser arrestados por la policía y beneficiarse de las ofrendas de los laicos, algunos delincuentes utilizaban las vestiduras monásticas. Para distinguir a los monjes genuinos de los impostores, surgió la costumbre de quemar tres o más conos de incienso sobre la cabeza de los monjes.

En general, los sacerdotes japoneses y los seguidores laicos comprometidos adoptan dieciséis preceptos *bodhisattva*. Los cinco primeros coinciden con los cinco preceptos de los laicos, y los tres últimos son tomar refugio en las Tres Joyas. Los restantes son no hablar de las malas acciones de los demás, no alabarse a sí mismo ni menospreciar a los otros, no negar ayuda

espiritual o material, no incurrir en la ira, ni injuriar a las Tres Joyas. Los tres restantes son renunciar al mal, hacer el bien y liberar a todos los seres sensibles.

En resumen, aunque existan diferencias en la concreción de los preceptos del *bodhisattva* en las diversas tradiciones, su esencia y su propósito son siempre los mismos.

TRADICIÓN PALI: BODHICITTA Y BODHISATTAS

Para los seguidores de la tradición pali, qué vehículo seguir es una elección individual, y buscar el despertar pleno de un *buddha* es igualmente una opción.³ Aunque la mayoría de los practicantes buscan la condición de *arhat*, se plantea el sendero del *bodhisatta* para individuos excepcionales. El *Buddhavaṃsa*, el *Cariyāpiṭaka*, los *Jatakas*, el *Mahāpadāna Sutta* (DN 14) y el *Apadāna* son textos canónicos que hablan de los *buddhas* anteriores que cumplieron las prácticas *bodhisatta*. El *Upāsakajanālaṅkāra*, tratado pali del siglo XII de Thera Ānanda, de la tradición Mahāvihāra, habla del despertar de los *sāvakas*, *pacceka-buddhas* y *bodhisattas* en detalle.

Algunos *sutta* palis enfatizan la compasión como la fuerza motivadora para el logro del despertar del Buddha. Él fue el «único que despertó y llegó a ser para el bien de la multitud, para la felicidad de la multitud, por compasión por el mundo, para el beneficio, bienestar y felicidad de dioses y seres humanos» (AN 1:170). El Buddha dijo a sus discípulos que cultivaran el Dhamma con esa misma motivación compasiva para que la vida santa se prolongue durante mucho tiempo (DN 16:3.50). Envío a los monjes a que difundieran el Dhamma por esa misma razón (SN 4:5).

Los monjes deben dedicarse al sendero de la liberación no solo por su propio beneficio, sino también para preservar el Dhamma para las generaciones futuras y para convertirse en ejemplos que inspiren a otros a practicar el sendero y alcanzar la liberación. Por interés y compasión por los otros, el Buddha instruye a sus seguidores para vivir armoniosamente. Alaba a Mahākassapa por enseñar el Dhamma con compasión, y el propio Mahākassapa dice que se hizo monje y vivió satisfecho con comida, vestido y refugio sencillos para beneficiar a los otros. Su esperanza era que los demás valorasen este estilo de vida, lo adoptaran para sí y alcanzaran la liberación.

Los monjes muestran compasión siendo receptivos, aceptando ofrendas y aconsejando a personas de cualquier clase social, de cualquier situación económica, de cualquier raza, etnia o nivel educativo. Su deber es recibir su medio de vida de manera no dañina, mostrar a la gente cómo vivir éticamente, animarlos a practicar la atención, enseñarles el Dhamma y ser receptores agradecidos de sus donaciones, de manera que los laicos acumulen mérito al hacerlas.

Los textos palis más antiguos hablan de *bodhisattas* que, en sus vidas pasadas como seres sensibles, se convirtieron en *buddhas* plenamente despiertos sin la ayuda de un maestro. Comienzan una dispensación (*sāsana*, *śāsana*), girando la rueda del Dhamma para que existan en el mundo enseñanzas iluminadoras. Este es el despertar alcanzado por los *buddhas*, y es ensalzado como superior a los despertares de *sāvakas* y *pacceka-buddhas*. Mientras que algunos sabios palis afirmaban que el sendero del *bodhisatta* es solo para aquellos que están destinados a ser *buddhas* que hacen girar la rueda, el comentador del sur de la India Dhammapāla no estaba

de acuerdo con eso y describió, por su parte, un sendero del *bodhisatta* abierto a quienes aspiren a seguirlo.

En un texto pali poscanónico, el *Dasabodhisattupattikathā*, el Buddha dice: «Han existido [...] y existirán ilimitados e incontables *ariyas* que [...] con valor y determinación, habiendo realizado sucesivamente las *pāramī*, alcanzarán la budeidad y desaparecerán tras haber realizado el deber de un *buddha*».⁴ Luego cuenta las historias de diez *bodhisattas* que lo harán en el futuro.

El ideal *bodhisatta* no es ajeno a los países *theravāda*. Históricamente, hubo interés por el sendero del *bodhisatta* en Sri Lanka y se han desenterrado estatuas del *bodhisatta* Avalokiteśvara en Sri Lanka, Tailandia y otros países *theravāda*. En el pasado y en el presente, tanto los reyes como el pueblo de zonas *theravāda* han visto en el ideal *bodhisatta* un ejemplo que seguir. A partir aproximadamente del siglo VIII, o bien se dijo que ciertos reyes de Sri Lanka, Birmania y Tailandia fueron *bodhisattas*, o bien ellos mismos declararon ser *bodhisattas* o practicantes del sendero *bodhisatta*.⁵ Algunos estudiosos y amanuenses *theravāda* declaraban al final de sus escritos su motivación *bodhicitta*, diciendo «*Buddho bhaveyyam*» o «Que yo me convierta en un *buddha*». Buddhaghosa era considerado la encarnación de Metteyya Buddha (Maitreya) por los monjes del monasterio Mahāvihāra.

A algunos practicantes *theravāda* el sendero *bodhisatta* les resulta atractivo y lo practican.⁶ Actualmente, hay monjes y budistas laicos de los países *theravāda* que toman la resolución de convertirse en *buddhas* para beneficio de todos los seres sensibles.⁷ En Tailandia, dos maestros tailandeses son considerados encarnaciones del *bodhisatta* Metteyya.

La intención pura de un *bodhisatta* está ilustrada en la historia de la vida anterior del Buddha como rey Sivi, que deseó dar sus ojos a alguien que los necesitara. Para probarlo, Sakka (Śakra), Señor de los *devas*, apareció como un anciano ciego y decrepito que le pidió sus ojos al rey. Con gran alegría, el rey hizo que el médico le sacara los ojos de inmediato para dárselos al anciano. Después de hacerlo, dijo:

Mientras deseaba dar, mientras daba, y después de haber dado, no había ningún estado contradictorio de mente; era por la causa del despertar [...]. La omnisciencia me era querida; por eso di los ojos.⁸

El *Buddhavamsa* relata la aleccionadora historia de cuando Gotama Buddha generó *bodhicitta* en su vida anterior. Nacido en una familia rica, el brahmán Sumedha vivió una vida de lujo. Sin embargo, cuando murieron sus padres, comprendió la impermanencia de la felicidad mundana, decidió buscar la liberación y se convirtió en un asceta de cabello enmarañado. Un día, supo que el Buddha Dīpamkara y sus discípulos iban a visitar la ciudad cercana a su ermita. Salió de la ermita y empezó a despejar el sendero para que ellos pudieran pasar, pero no pudo terminar a tiempo su tarea. Cuando se acercó el Buddha Dīpamkara, Sumedha, eufórico de verlo, se postró y se tendió en el barro. Sumedha cuenta este emotivo acontecimiento (BV 52-54):

Aflojando mi cabello, extendiendo mis ropas de corteza y hundido allí en el lodo, me tumbé boca abajo. «Que el Buddha, con sus discípulos, pise sobre mí. Que no pise sobre el fango. Será por mi bien».

Cuando invitó a que el Buddha y sus discípulos lo utilizaran como puente para pasar por encima del barro, Sumedha estaba centrado en su propio bien. Sabía que si deseaba, podía erradicar las impurezas y convertirse en *arahant* ese mismo día escuchando un discurso del Buddha Dīpaṅkara. Cuestionando su intención centrada en sí mismo, tomó la resolución inquebrantable de convertirse en *buddha* y conducir a todos los demás seres fuera del *samsāra* (BV 55-58):

¿De qué sirve comprender aquí el Dhamma mientras permanezco ignorante? Habiendo alcanzado la omnisciencia, me convertiré en un *buddha* en este mundo con sus *devas*. ¿De qué sirve haber cruzado solo y ser una persona consciente de mi fuerza? Habiendo alcanzado la omnisciencia, haré que el mundo con sus *devas* también cruce.

Por mi mérito hacia el supremo entre los humanos, alcanzaré la omnisciencia; haré que muchos seres crucen. Cortando la corriente del *samsāra*, destruyendo las tres existencias renovadas, embarcándome en la barca del Dhamma, haré que el mundo con sus *devas* cruce.

Dīpaṅkara Buddha predijo luego el despertar pleno de Sumedha: realizaría su voto de alcanzar el despertar pleno, convirtiéndose en un *buddha* con el nombre de Gotama después de cuatro edades incontables y cien mil eones. Encerrándose en reclusión, Sumedha contempló cómo cumplir su objetivo del despertar pleno y vio que las principales cualidades virtuosas que debía desarrollar eran las diez *pāramī*. Aquí se expone, pues, lo que es plenamente un sendero del *bodhisatta* en las Escrituras palis.

Los veinticuatro *buddhas*, la historia de cuyas vidas se encuentra en el *Buddhavamsa*, pasaron por un proceso similar. Primero, toman la resolución inquebrantable (*pañidhāna*, *prañidhāna*) de convertirse en *bodhisattas* y luego en un *buddha* que practica el sendero con gran diligencia durante mucho tiempo. Esta determinación mental se hace una vez. Luego, en presencia de una serie de *buddhas*, formulan la aspiración (*abhinīhāra*) de alcanzar el despertar pleno para beneficio de todos los seres sensibles. Los *bodhisattas* realizan luego un acto de mérito (*adhikāra*) para demostrar a cada *buddha* su sinceridad y su compromiso con la realización de esa aspiración, y ese *buddha* predice (*vyākaraṇa*) el éxito de su misión.

Para que la aspiración del *bodhicitta* se cumpla en la budeidad, debe estar apoyada en ocho condiciones: la persona en cuestión es un ser humano, es varón,² reúne las condiciones complementarias necesarias (una práctica firme del Dhamma), ha formulado la aspiración *bodhicitta* en presencia de un *buddha*, es un renunciante, ha logrado cualidades nobles como los superconocimientos y los estados superiores de absorción meditativa, tiene una dedicación y devoción tan profundas por el Buddha que está dispuesto a renunciar a su vida para llevar a cabo grandes actos de mérito por las Tres Joyas y tiene el firme deseo virtuoso y la determinación de cultivar las cualidades que conducen a la budeidad (BV 59). El deseo de despertar pleno por parte de un *bodhisatta* debe ser tan intenso que «si se le dijera que “la budeidad solo puede ser alcanzada después de experimentar tormento en el infierno durante cuatro edades incontables y cien mil eones”, no consideraría esa dificultad, sino que se llenaría de deseo por la tarea y no se arredaría» (TP, cap. 6). El *bodhisatta* investiga luego las *pāramī*, se prepara en ellas y las pone en práctica.

Además de generar la aspiración al despertar pleno, se necesita gran compasión y medios adecuados para practicar las *pāramī*. Medios adecuados (*upāyakosalla*, *upāyakauśalya*) son la sabiduría que transforma las *pāramī* en las series de cualidades necesarias para alcanzar el

despertar pleno. Uniendo la práctica de la sabiduría y la práctica de la compasión, realiza las diez *pāramī*, practica el celo, la competencia, la estabilidad y una conducta beneficiosa, y cultiva seis inclinaciones: renuncia, soledad, no-apego, no-odio, no-confusión y liberación (del *samsāra*).

PREPARACIÓN DEL BODHISATTVA EN LAS PERFECCIONES

Las perfecciones (*pāramī*, *pāramitā*) son el método para alcanzar el despertar, y las cuatro maneras de reunir discípulos (*saṅgahavatthu*, *samgrahavastu*) son el método para conducir a otros al sendero del despertar.

La tradición sánscrita enumera diez perfecciones: generosidad (*dāna*), conducta ética, fortaleza, esfuerzo gozoso, estabilidad meditativa, sabiduría (*paññā*, *prajñā*), medios adecuados, resolución inquebrantable, poder (*bāla*), y sabiduría elevada (*ñāna*, *jñāna*). Las cuatro últimas son aspectos refinados de la sabiduría, lo que reduciría las perfecciones a seis. En la tradición pali, las diez son: generosidad, conducta ética, renuncia (*nekkhamma*, *naiṣkramya*), sabiduría, esfuerzo gozoso, fortaleza, veracidad (*sacca*, *satya*), determinación (*adhitṭhāna*, *adhiṣṭhāna*), amor y compasión, y ecuanimidad.

Pāramī y *pāramitā* significan «ir más allá del final» o «alcanzar la perfección». Realizadas con la motivación *bodhicitta*, estas prácticas nos llevan más allá del *samsāra* a la budeidad, donde han sido eliminados todos los oscurecimientos y se han desarrollado todas las buenas cualidades de manera ilimitada. Las perfecciones se vuelven supramundanas cuando se unen con la sabiduría que comprende el vacío: el *bodhisattva* sabe que el agente, el objeto y la acción de cada perfección surgen dependientemente y están, por lo tanto, vacíos de existencia inherente.

TRADICIÓN SÁNSCRITA

Habiendo generado *bodhicitta*, necesitamos acumular todas las causas y condiciones apropiadas para el despertar pleno. Estas están incluidas en las dos series de mérito y sabiduría. La *serie de mérito* madura la mente, la hace más receptiva, y es la causa principal de un cuerpo de la forma de *buddha*. La *serie de sabiduría* erradica las impurezas y es la causa principal del *dharmakāya* de un *buddha*. Las dos series abarcan todas las perfecciones.

La *base* —la persona que se compromete con las perfecciones— son aquellos que han despertado su disposición *bodhisattva* generando *bodhicitta*. Se apoyan en un mentor espiritual cualificado y reciben enseñanzas extensas sobre textos acerca de las perfecciones. No satisfechos con el conocimiento intelectual, reflexionan y median en estas enseñanzas y practican las perfecciones en toda ocasión que encuentran.

En cuanto a la *naturaleza* de cada perfección: 1) La generosidad incluye las acciones físicas, verbales y mentales basadas en una intención amable y en la disposición de dar. 2) La conducta ética consiste en abstenerse de la no-virtud. 3) Fortaleza es la capacidad de permanecer tranquilo y sereno ante los males que aquejan a otros, el sufrimiento físico o mental, y ante las dificultades

en el aprendizaje del Dharma. 4) El esfuerzo gozoso es deleitarse en la virtud y en crear las causas para alcanzar el *dharmakāya* y los cuerpos de forma de un *buddha*. 5) La estabilidad meditativa supone la capacidad de permanecer fijo en un objeto virtuoso sin distracción. 6) Sabiduría es la capacidad de distinguir y comprender en profundidad las verdades convencionales y las verdades últimas, y de discernir lo que hay que practicar y lo que hay que abandonar en el sendero.

Cada perfección contribuye al bienestar de los seres sensibles de una manera específica. La generosidad alivia la pobreza y proporciona a los otros la satisfacción de las necesidades básicas de la vida y otras cosas de las que pueden disfrutar. La conducta ética atenúa el miedo y el dolor de los otros. La fortaleza soporta el comportamiento desconsiderado o dañino de los otros sin tomar represalias que puedan causarles dolor. El esfuerzo gozoso ayuda a los otros sin pereza, resentimiento ni pesar empático. La estabilidad meditativa conduce a los superconocimientos. La sabiduría instruye a los otros para que puedan alcanzar sabiduría, eliminando de este modo sus dudas y conduciéndolos al despertar.



Monjas tibetanas haciendo puja, la India

Puesto que cumplir las colecciones de mérito y sabiduría lleva mucho tiempo, tenemos que asegurarnos de disponer de una inestimable vida humana en nuestros renacimientos futuros, a fin de poder seguir practicando el sendero. La generosidad nos asegura los recursos materiales necesarios para practicar. La conducta ética es la causa principal de lograr un buen renacimiento. La fortaleza dota de atractivo y hace posible tener buenos compañeros que alienten nuestra

práctica del Dharma. El esfuerzo gozoso nos permite completar proyectos virtuosos en las vidas futuras. La estabilidad meditativa conduce a una mente estable y tranquila capaz de meditar sin distracción. La sabiduría que comprende correctamente el *karma* y sus efectos nos permite saber qué practicar y qué abandonar en el sendero, y poder diferenciar así a los verdaderos maestros de los charlatanes. Es importante entregarse a cada perfección y experimentar sus resultados en las vidas futuras. Carecer de cualquiera de ellas limitará nuestra oportunidad de progresar en el sendero del *bodhisattva* en las vidas futuras.

Las seis perfecciones pueden incluirse en las tres preparaciones superiores. Generosidad, conducta ética y fortaleza están incluidas en la preparación superior de la conducta ética; *dhyāna* lo está en la preparación superior de la concentración; y la sabiduría lo está en la preparación superior de la sabiduría. El esfuerzo gozoso es necesario para todas.

Se pueden incluir las seis perfecciones en la práctica de cada una de ellas. Por ejemplo, un pequeño acto de generosidad como ofrecer a alguien una taza de té se puede hacer con *bodhicitta*. No hacer daño a los otros ni física ni verbalmente cuando se da el té es conducta ética. Si el receptor nos hace daño o no aprecia el ofrecimiento, la fortaleza mantiene la mente calma. Dar el té se hace con el esfuerzo gozoso, disfrutando al ser generoso. Es necesaria la estabilidad de la mente para conservar la motivación *bodhicitta* y que la mente no se vea contaminada por las aflicciones cuando da. Como cuestión previa al hecho de dar, se necesita sabiduría para saber qué, cuándo y cómo dar. Mientras se da, contemplar el vacío del donante, el don, el receptor y el acto de dar cultiva la sabiduría.

Cumplir las perfecciones requiere tiempo, práctica y paciencia. En lugar de esperar a ser expertos, podemos aceptar nuestras capacidades presentes y, al mismo tiempo, trabajar para aumentarlas en el futuro. El Buddha no comenzó plenamente despierto, y hubo un momento en el que descubrió que las perfecciones eran un reto. Sin embargo, puesto que las causas producen sus resultados correspondientes, mediante una práctica firme podemos empezar, desarrollar y completar todas las prácticas *bodhisattva*.

TRADICIÓN PALI: LAS DIEZ PĀRAMĪ

El *Tratado sobre las pāramī* —escrito por el gran comentador pali Dhammapāla y que se encuentra en su comentario sobre el *Cariyā-piṭaka* y el subcomentario al *Brahmajāla Sutta*— explica las diez *pāramī* como prácticas *bodhisatta*. Los destinatarios del texto de Dhammapāla eran «los hombres de un clan que siguen los *sutta* (*suttantikas*) y que están celosamente comprometidos con la práctica del vehículo para el gran despertar (*mahābodhiyāna*), a fin de mejorar su destreza en acumular las series de cualidades (requisitos) para el despertar». Elogiando al Buddha por haber completado el sendero *bodhisatta* y haberse convertido en un *buddha* plenamente despierto, Buddhaghosa comenta (vism 1:33): «La virtud de las perfecciones cumplidas para la liberación de todos los seres es superior».

Las perfecciones son las buenas cualidades que hay que cultivar en cualquiera de los tres vehículos que sigamos, y muchas personas que buscan la meta del *arahant* las practican. Los *bodhisattas* deben practicarlas más intensamente y durante un tiempo más largo para alcanzar

su objetivo espiritual. Los discípulos de los países *theravāda* elogian frecuentemente a sus maestros por su gran acumulación de *pāramī*.

Buddhaghosa explica la progresión de una perfección a la siguiente (vism 9:124). Habiendo generado los cuatro incommensurables, los *bodhisattas*

[...] ofrecen donaciones, lo que es una fuente de placer, sin distinguir: «Se le debe dar a este; no se le debe dar a ese». Para no hacer daño a los seres, asumen los preceptos de la *conducta ética*. Practican la *renuncia* con el propósito de perfeccionar su conducta ética. Purifican su *sabiduría* para el propósito de *no confundir* lo que es bueno y lo que es malo para los seres. Están siempre dispuestos al *esfuerzo*, con el bienestar y la felicidad de los seres en el corazón. Cuando han adquirido la *fortaleza* heroica a través del esfuerzo supremo, se vuelven pacientes con los múltiples tipos de faltas en que todos incurren. *No engañan* cuando prometen: «Te daremos esto; haremos esto por ti». Su *determinación* por el bienestar y la felicidad de todos los seres es inquebrantable. Mediante un *amor* incondicional, los anteponen a cualquier cosa. Gracias a la *ecuanimidad*, no esperan ninguna recompensa. Habiendo cumplido de este modo las *pāramī*, perfeccionan todos los estados de bien categorizados como los diez poderes, los cuatro tipos de ausencia de miedo, los seis tipos de conocimiento no compartido [por los *sāvakas*] y las dieciocho cualidades únicas de un *buddha*.

Las diez perfecciones comparten muchas características: actúan para beneficio de los otros, están motivadas por la aspiración de alcanzar el despertar y se practican con una mente incontaminada por el anhelo, la vanidad y las ideas erróneas. Gran compasión y medios adecuados —la sabiduría que las convierte en los requisitos del despertar— son sus causas próximas y acompañan a cada una de ellas.

Cuando contemplamos estas perfecciones, deberíamos reflexionar: ¿contra qué aflicciones en particular necesito estar en guardia cuando practico cada *pāramī*? ¿Cuáles son los antídotos de esas aflicciones? ¿Cómo puedo fortalecer la atención y la conciencia introspectiva para reconocer las aflicciones y aplicar sus antídotos?

Con objeto de desarrollar la fuerza interior necesaria para completar el sendero, los *bodhisattas* se ofrecen a sí mismos a los *buddhas*. Entonces, si encuentran dificultades al practicar las *pāramī* —por ejemplo, si carecen de los requisitos necesarios para sobrevivir, si son insultados, sufren enfermedades o resultan heridos, o se sienten agotados—, reflexionan de este modo: «Me he dado a los *buddhas* por el despertar de todos los seres. Lo que ha de ser, será». De esta manera, creen en las Tres Joyas y tienen confianza en la ley del *kamma* y sus efectos. Sin sucumbir al miedo ni a la preocupación, se mantienen firmes y resueltos a continuar en el sendero del *bodhisatta*.

Dejar de estar centrado en uno mismo y cultivar el amor son los medios para realizar las *pāramī*. Los *bodhisattas* tratan a todos los seres como iguales a ellos mismos en importancia, y permanecen emocionalmente estables en toda circunstancia. Contemplar a los seres sensibles como hijos o parientes estimados aumenta el amor, la compasión y el afecto del *bodhisatta*. Tras dominar su propia ignorancia, apego e ira, ayudan a madurar la mente de los otros con las cuatro maneras de reunir discípulos, haciendo que los seres sensibles abracen y luego completen cualquiera de los tres vehículos.

El tiempo necesario para realizar las perfecciones depende de la tendencia de cada *bodhisatta*, según predomine en ellos la sabiduría, la fe o la energía. Todos los *bodhisattas* reciben predicciones de su despertar directamente de un *buddha*, y proceden a realizar las perfecciones

en el tiempo que corresponde a su tendencia. Puesto que el despertar pleno se alcanza por el poder de la sabiduría, los *bodhisattas* inclinados a la sabiduría progresan con mayor rapidez.

Los *bodhisattas* son un campo supremo de mérito, son queridos por los seres humanos y los no humanos, están protegidos por las deidades y los animales salvajes no les hacen daño. Libres de malevolencia, celos, competitividad, hipocresía, mezquindad, terquedad y arrogancia, la presencia de los *bodhisattas* en un lugar impide el peligro y los desastres. Debido a su práctica de las *pāramī*, los *bodhisattas* tienen una vida larga, que les permite acumular cualidades excelentes, profundizar su meditación y completar una multitud de acciones virtuosas en beneficio de los seres sensibles. Tienen un especial atractivo para los demás, nacen en familias excelentes, son influyentes y siempre hay muchas personas dispuestas a ayudarles por sus actividades virtuosas que benefician a todos. Son dignos de toda confianza y por eso los seres sensibles valoran su consejo y les dan autoridad. Como su mente ha sido transformada en el Dhamma, los *bodhisattas* no pueden ser sometidos por otros, pero en cambio doblegan a los demás por sus nobles cualidades. Mediante estas dotes, los *bodhisattas* pueden tener, y tienen, numerosas oportunidades de guiar a los otros en el Dhamma de los tres vehículos.

No obstante, no deberíamos esperar que todos los *bodhisattas* hagan patentes todos estos beneficios. Los *bodhisattas* se manifiestan de la forma que beneficia a los seres sensibles según el *kamma* de estos. Por tanto, pueden pertenecer a una clase social inferior, ser físicamente poco atractivos o tener una vida breve.

El resultado del *bodhicitta* y de las *pāramī* de los *bodhisattas* es la budeidad, con el logro del magnífico cuerpo de forma con los treinta y dos signos y las ochenta marcas de una «gran persona» (*mahāpurisa, mahāpuruṣa*), y el *dhammadakāya*, espléndido, con cualidades asombrosas como los diez poderes.

Cinco de las diez perfecciones de la tradición pali y la tradición sánscrita tienen los mismos nombres: generosidad, conducta ética, fortaleza, esfuerzo gozoso y sabiduría. Resolución inquebrantable (tradición sánscrita) y determinación (tradición pali) tienen nombres diferentes pero un significado similar, como también la estabilidad meditativa (tradición sánscrita) y la renuncia (tradición pali). Aunque la veracidad, el amor y la ecuanimidad se enumeran como perfecciones solo en la tradición pali, y los medios adecuados, el poder y la sabiduría elevada, solo en la tradición sánscrita, el sentido de todas ellas se encuentra en las enseñanzas de ambas tradiciones. Dhammapāla dice que cuando se consideran según su naturaleza, las diez perfecciones se convierten en seis, que son las seis perfecciones que se encuentran en la tradición sánscrita. Por consiguiente, lo esencial es compartido en común.

Las perfecciones enseñadas en ambas tradiciones se explicarán conjuntamente. A continuación vendrán las perfecciones que se encuentran en una tradición pero no en otra. El material del tratado de Dhammapāla tiene terminología pali, y el material de la tradición sánscrita tiene terminología sánscrita.

LA PERFECCIÓN DE LA GENEROSIDAD

Basada en el no-apego y la renuncia a la avaricia, la generosidad es la actitud mental de dar. La generosidad es de cuatro tipos:

1) *Dar recursos materiales* es dar posesiones o dinero. Los *bodhisattas* dan cualquier cosa que se necesite a cualquiera que la necesite. Dan aunque no les pidan, y dan una cantidad adecuada, no solo un poco para que el otro los deje en paz. Dan sin esperar recibir nada a cambio, ni tampoco alabanza o consideración, y cuando no hay suficiente para todos, lo distribuyen equitativamente entre los que están en necesidad. No dan cosas que puedan causar daño o estimulen el surgimiento de aflicciones en la mente de los demás, como armas, drogas y bebidas alcohólicas, pornografía y sustancias químicas peligrosas. Dan solo lo que es conveniente para el receptor y favorable para el bienestar de los otros.

Si los *bodhisattas* se dan cuenta de que se han apegado a un objeto particular, lo abandonan inmediatamente. Cuando les piden algo, consideran las desventajas de aferrarse a las cosas y ven a la persona que pide como un amigo cercano que les ayuda a liberarse de la esclavitud de esas cosas y que les da la oportunidad de ser generosos.

Los *bodhisattas* dan también su propio cuerpo sirviendo a los demás o dando partes de su cuerpo, pero solo lo hacen cuando es conveniente. Si vacilan en dar su cuerpo, deberían pensar que si las personas necesitadas de las diversas partes de un árbol medicinal fueran y las cogieran, el árbol no se quejaría. Igualmente, puesto que el cuerpo tiene la naturaleza de *dukkha* y puesto que le han confiado a él el servicio a los otros, no tiene ningún sentido aferrarse al pensamiento «esto es mío, esto soy yo, este es mi yo».

Los *bodhisattvas āryas* son capaces de ofrecer su cuerpo sin miedo ni vacilación. A los practicantes que están por debajo de este nivel se les permite dar solo partes de su cuerpo, si hacerlo no pone en peligro sus vidas. Es más sabio para los *bodhisattas* ordinarios mantener su valiosa vida humana y usarla para practicar el Dharma. Mientras tanto, pueden aspirar a dar su cuerpo en el futuro, después de convertirse en *āryas*.

Los *bodhisattvas āryas* que dan sus cuerpos no experimentan sufrimiento físico debido a su gran mérito, y no experimentan sufrimiento mental debido a su sabiduría. Los *bodhisattvas* ordinarios sienten dolor físico cuando dan partes de su cuerpo. Sin embargo, el dolor que experimentan sirve solo para intensificar su compasión por otros seres sensibles, que experimentan un dolor mucho mayor en renacimientos desgraciados.

Deberíamos practicar el dar nuestras posesiones tanto como podamos, haciendo cada día ofrendas a las Tres Joyas, ofreciendo nuestro alimento antes de comer y dando a los que están necesitados. También es beneficioso hacer prácticas en las que imaginamos que damos nuestro cuerpo, posesiones y virtudes del pasado, presente y futuro, especialmente si reflexionamos en que donante, receptor y don existen dependientemente y están vacíos de existencia inherente.

2) *Dar con valentía* es ofrecer protección a aquellos que están asustados, extraviados o en peligro. Calma la mente de los seres sensibles y los protege del sufrimiento físico.

3) *Dar amor* incluye trabajar como voluntario en proyectos de asistencia social, consolando a los que lloran y alemando las buenas cualidades de todos.

4) *Dar el Dhamma* es dar las enseñanzas correctas del Dhamma que conducen al bienestar y la paz en esta vida y las vidas futuras y a la liberación y el despertar pleno. Los *bodhisattas* presentan el Dhamma a los seres sensibles que no lo han conocido y ayudan a madurar

mentalmente a quienes ya están practicando. Exponen los tres vehículos de acuerdo con la disposición de quienes los escuchan. Cuando comparten el Dhamma, no esperan ningún trato especial, respeto ni retribución, sino que simplemente dan consejos o instrucciones a los demás como lo haría un buen amigo.

La generosidad produce muchos beneficios. Es una causa generadora de recursos. Hacer ofrendas a las Tres Joyas crea una conexión kármica que nos permitirá encontrar seres santos que nos guiarán en el sendero. Los *bodhisattvas* dan todo lo que se necesita y es beneficioso con un corazón alegre, sabiendo que de este modo alcanzarán el despertar pleno.

Si pensamos en los beneficios de dar y en las desventajas de la tacañería, pero todavía no somos capaces de dar a quien nos ha pedido algo, el Buddha nos dice que se lo expliquemos humildemente:

En este momento, mi fuerza es escasa y las raíces de mi virtud son débiles. [...] Todavía me aferro a las cosas y estoy habituado a entenderlas desde la perspectiva de «yo» y «mío». Y por eso te pido que me perdes y no te disgustes.

[En el futuro] actuaré y me esforzaré por cumplir tus deseos y los de todos los seres.¹

Ser generoso no significa abolir toda la pobreza del mundo. Si tenemos el deseo de dar pero carecemos de recursos, no hay falta ninguna. Cada situación en la que se nos pide ayuda ha de ser examinada individualmente, a la luz de nuestra motivación, nuestra capacidad, y las repercusiones de nuestra acción.

LA PERFECCIÓN DE LA CONDUCTA ÉTICA

La conducta ética es la actitud de suprimir todo pensamiento de hacer daño a los otros mediante el abandono de la actitud de centrarse en uno mismo. Hay tres tipos de conducta ética:

1) *Abstenerse de las acciones destructivas* supone abandonar las diez no-virtudes y atenerse a todos los preceptos y compromisos que hemos asumido. Es la mejor protección para evitar ser dañado, más eficaz que miles de cañones y que el mejor guardaespaldas. La conducta ética nos da soberanía sobre el cuerpo, las palabras y la mente. Quienes tienen una conducta ética pura rezuman la «fragancia de la virtud», que los hace más atractivos a los otros y, por tanto, más eficaces para beneficiarlos.

Si surgen aflicciones en la mente que amenazan su virtud, los *bodhisattvas* reflexionan: «¿No decidí alcanzar el despertar para beneficio de todos los seres? Para hacerlo, debo enseñar el Dhamma, y para ser un guía digno de confianza debo tener un carácter puro y poseer logros como los *jhāna* y la sabiduría. Todos ellos se basan en una conducta ética pura. Por tanto, debería cuidar mi conducta ética». De este modo, los *bodhisattvas* fortalecen su resolución ética, su integridad personal y la consideración por los otros; asumen preceptos laicos o monásticos; evitan transgredir sus preceptos ejercitando la atención y la conciencia introspectiva; y purifican todas las transgresiones.

Los *bodhisattvas* guardan las cuatro puertas por las que se introducen los errores éticos: 1) ignorancia respecto de qué practicar y qué abandonar; 2) falta de respeto por los preceptos: pensar que la conducta ética no es importante; 3) despreocupación; y 4) fuertes aflicciones que

subyugan la mente. Practican los antídotos de estas cuatro actitudes mediante: 1) el estudio de las diez virtudes y preceptos; 2) el desarrollo de la fe y el respeto por los preceptos comprendiendo las desventajas del comportamiento no ético y los beneficios de la conducta ética; 3) la conducta cuidadosa y concienzuda manteniendo la atención y la conciencia introspectiva; y 4) la aplicación de antídotos a las aflicciones.

2) *Reunir cualidades positivas* es aprovechar cada oportunidad para aumentar las series de mérito y sabiduría a fin de progresar en el sendero. Los *bodhisattas* respetan a sus mentores espirituales y a aquellos que son dignos de respeto, les ofrecen su servicio y cuidan de ellos si están enfermos. Aprecian los consejos e instrucciones impartidos por los sabios y se alegran del mérito de los otros. Con gratitud hacia quienes les han ayudado, los benefician y honran en reconocimiento por ello.

3) *Beneficiar a los seres sensibles necesitados* supone preocuparse por los enfermos y heridos, consolando a los afligidos, dando sabios consejos a los que actúan de manera imprudente, ayudando a quienes están en peligro y facilitando la reconciliación y el perdón. También supone ayudar a los ciegos, sordos, y a todos los que están física o mentalmente disminuidos, y ayudar igualmente a los que no tienen fe para que puedan cultivarla, enseñar a los perezosos a ser diligentes e instruir a los que están atormentados por los cinco obstáculos mostrándoles sus antídotos. Los *bodhisattas* rehabilitan a quienes llevan una conducta ética imperfecta, tienen adicciones o un historial de delincuencia. En resumen, de cualquier modo en que su compañía, conocimiento o capacidades puedan beneficiar a los otros, los emplean sin vacilar.

Con sensato criterio, los *bodhisattas* son accesibles a los otros, pero solo en el momento justo, en un lugar conveniente y en la situación adecuada. No imponen su ayuda y sus consejos a nadie ni los niegan cuando son necesarios. Al guiar a otros, los *bodhisattas* se comportan de tal manera que refuerzan las buenas cualidades y las acciones virtuosas de los otros y evitan ofender o humillar a nadie. En la medida de lo posible los *bodhisattvas* actúan de acuerdo con los deseos y las necesidades de los otros, siempre que ello no implique un perjuicio para ellos mismos o para otros y no les distraiga de la práctica del Dharma.

Los tres tipos de conducta ética se plantean en una secuencia fija. Abstenerse de hacer daño establece el fundamento para entregarse a acciones virtuosas, lo que a su vez nos permite trabajar por el bienestar de los seres sensibles.

Cuando oyen hablar de las asombrosas acciones y los logros espirituales de *bodhisattas* anteriores, los *bodhisattas* no se desaniman ni se sienten abrumados, sino que reflexionan de este modo: «Esos grandes seres fueron también una vez seres humanos. Se adiestraron en las *pāramī* e hicieron realidad las series de cualidades, logrando de este modo sus elevadas capacidades. También yo me prepararé como ellos lo hicieron y alcanzaré las mismas capacidades en beneficio de los otros». De esta manera, los *bodhisattas* generan fe y se estimulan a sí mismos.

Los *bodhisattas* no se vuelven arrogantes por la pureza de su conducta ética, sino que permanecen siempre humildes, ocultando sus virtudes y revelando sus faltas. Están satisfechos, no se lamentan y no son vanidosos ni manipuladores. Son honrados y directos a la vez que discretos.

Cultivar la sabiduría incontaminada que no se aferra a la existencia inherente de la triple esfera —la persona que abandona la acción destructiva, la acción destructiva y el ser que iba a ser el receptor de esa acción— constituye la práctica de la conducta ética supramundana del *bodhisattva*.

Los *bodhisattas* dedican su mérito al despertar pleno, pero no a lograr un renacimiento afortunado, liberarse del *samsāra* o alcanzar los superconocimientos. Dhammapāla (TP, cap. 10) afirma que lo dedican

solo al propósito de llegar a ser un *buddha* omnisciente para hacer posible que todos los seres adquieran el adorno incomparable de la conducta ética.

LA PERFECCIÓN DE LA FORTALEZA

Fortaleza o paciencia es la capacidad de permanecer resuelto y sereno frente al infortunio o el sufrimiento. Recordar los inconvenientes de la ira tal como se explicó anteriormente nos inspira a practicar la fortaleza. Dado que no podemos identificar quién es un *bodhisattva* y quién no lo es, es mejor abstenerse de manifestar ira hacia todos los seres.

Cultivar la fortaleza aporta numerosos beneficios. Somos gratos a la mirada de los otros, estamos cerca de los seres santos, nuestra sabiduría discriminativa es profunda, nuestros renacimientos futuros serán afortunados y nuestras no-virtudes disminuyen. La fortaleza es la base para la buena reputación, que nos permite beneficiar a los demás. La perfección de la fortaleza es de tres tipos:

1) *La fortaleza no perturbada por el daño que otros nos hacen* supone no tomar represalias cuando alguien nos perjudica o hace daño a nuestros seres queridos o a nuestras posesiones. Aquí se ofrecen algunos temas para la reflexión a fin de evitar la ira, el resentimiento y el rencor cuando alguien nos hace daño:

- La ira es el enemigo real porque destruye todo lo que es bueno, perpetra el daño y propaga la negatividad.
- Los enemigos son el resultado de los pensamientos coléricos y los prejuicios. Para librarme de mis enemigos debo renunciar a la ira.
- La ira destruye mi virtud y mi mérito. Sin estos no puedo cumplir mi aspiración *bodhisattva*. Hasta que lo haga, todos los seres sensibles estarán inmersos en el *dukkha*.
- Nada bueno surge de la ira. Debido a ella disminuyen mis buenas cualidades y mi reputación. No puedo dormir ni comer a gusto.
- El sufrimiento consumirá ese *karma*, no permitiéndole que siga oscureciendo mi mente.
- Aunque este sufrimiento surja de las acciones perjudiciales de otros, mi cuerpo es el campo para ese sufrimiento y el *karma* que hizo que yo tomara este cuerpo lo creé yo mismo. No hay ninguna razón para culpar a otros de mi desgracia.

- La persona que me perjudica es para mí un maestro, al permitirme que cultive la fortaleza.
- Aunque esa persona me perjudique ahora, en el pasado ha sido mi amiga y alguien que me ayudó.
- Todos los seres son como hijos míos. ¿Cómo puedo enfadarme por las malas acciones que realizan por ignorancia?
- Este daño me muestra la naturaleza de sufrimiento del *samsāra*. Debo trabajar para terminar con el *dukkha* mío y de los otros.
- Está en la naturaleza de las facultades cognitivas encontrarse con objetos agradables y desagradables.
- El daño, la acción dañina y el receptor del daño han cesado en este mismo momento. Son ya pasado. ¿Con quién me enfadaré y quién se enfadará? Puesto que todos los fenómenos carecen de sí-mismo, ¿quién puede hacer daño a quién?
- El Buddha mira a todos estos seres como seres queridos. ¿Cómo puedo yo odiar a alguien a quien el Buddha quiere?
- Los fenómenos meramente existen, carentes de toda realidad de «yo» o «mío». Al surgir y desintegrarse debido a causas y condiciones, no proceden de ninguna parte, no van a ninguna parte, no se establecen en ningún lugar. No existe ningún agente autosuficiente en nada.
- La persona y la acción son diferentes. Aunque una acción pueda ser perjudicial o estar equivocada, la persona que la hace no es mala. Tiene el potencial para convertirse en *buddha*. Lo que realmente ocasiona perturbaciones son sus aflicciones, que le hacen actuar de manera perjudicial.

La tradición pali explica que los *bodhisattas* diseccionan las experiencias de daño e ira en sus partes, y ven que cada factor surge dependiente de otros y que es pasajero, surgiendo y desapareciendo en un momento brevísimo. ¿A qué aferrarse, entonces? Al ser impermanentes, estos factores son insatisfactorios y, siendo impermanentes e insatisfactorios, no son adecuados para ser considerados míos, yo, o mi sí-mismo. No hay ninguna persona que sea criticada y ninguna persona que se sienta herida por ello.

La tradición sánscrita explica que, después de meditar sobre el vacío, los *bodhisattvas* contemplan todos los elementos del daño —el que hace el daño, el dañado y el acto de dañar— como engañosos, similares a reflejos ilusorios que parecen existir inherentemente, pero que en realidad no existen. Esta sabiduría permite a los *bodhisattvas* cargar con el sufrimiento sin angustia física o mental, y, por lo tanto, sin ira.



Cueva del gran meditante tibetano Milarepa, el Tíbet

Practicar la fortaleza y ser compasivo no significa que nuestras acciones físicas y verbales tengan que ser siempre pasivas y agradables. Aunque la conducta calmada es apropiada en algunas situaciones, en otras puede que tengamos que actuar de manera contundente o energética para hacer que una persona deje de hacer daño a otra. Sin embargo, aun en esa situación actuaremos sin ira.

Cuando alguien nos hace daño y luego, comprendiendo su error, se disculpa sinceramente, es crucial que lo perdonemos y no le guardemos rencor. Seguir recordando a esa persona su error o desear secretamente que algún daño caiga sobre él va contra el espíritu *bodhisattva*.

2) *La fortaleza de aceptar voluntariamente el sufrimiento* es la capacidad de soportar el sufrimiento o las privaciones con calma. Hay veces en nuestra vida que soportamos gustosamente el sufrimiento. Una mujer de parto soporta de buena gana el dolor del nacimiento de su hijo. De forma análoga, cultivamos la capacidad de soportar el sufrimiento sin que nos perturbe, porque así impedimos el sufrimiento futuro y eso nos permite progresar por el sendero del despertar.

Cuando experimentamos dolor físico debido a una enfermedad o una lesión, o dolor mental por una injusticia o traición, recordamos que ese dolor es el resultado de nuestras propias acciones destructivas. Podemos reflexionar así: «Es mejor que esta semilla kármica madure ahora como un sufrimiento presente que en un renacimiento horrible en el futuro». O podemos pensar: «Que mi sufrimiento sea suficiente para paliar la desdicha de todos los seres sensibles». Observamos que soportar el sufrimiento con la mente tranquila disipa la vanidad, intensifica la renuncia, fortalece nuestro refugio en las Tres Joyas y acrecienta nuestra compasión.

3) *La fortaleza de practicar el Dharma* nos permite seguir aprendiendo felizmente y practicar todo el tiempo necesario para llegar a comprender su sentido profundo y detallado. A lo largo del sendero pueden surgir temor y resistencia porque el Dharma pone en cuestión nuestras ideas preconcebidas y nuestros prejuicios más queridos, por más afflictivos que sean. Requiere fortaleza no refugiarse en la conducta y las emociones habituales, que son el origen mismo de nuestra desgracia, y despertar en cambio el valor y la práctica continuada. Meditar sobre el vacío cuestiona la raíz misma de la ignorancia innata que se aferra al yo; se precisa fortaleza y valor para desmontarla.

Esta fortaleza incluye aceptar los conceptos del Dharma que nuestra sabiduría todavía no ha penetrado por completo, confiando en las palabras del Buddha sobre la base de las enseñanzas que ya hemos comprendido o experimentado. Esto nos permite seguir indagando en las enseñanzas, sabiendo que se necesita tiempo para comprenderlas plenamente. Cuando adquirimos la fortaleza que nace de la reflexión en el Dharma, nos hacemos capaces de tolerar cosas que anteriormente parecían intolerables.

LA PERFECCIÓN DEL ESFUERZO GOZOSO

El esfuerzo gozoso es una actitud que se complace en la virtud. Sin él es imposible hacer realidad nuestra aspiración espiritual. Con él, practicamos felizmente el sendero de nuestro bienestar y del bienestar de los otros, sin desánimo ni agotamiento. Con un esfuerzo infatigable, perseveraremos cuando nos comprometamos a cumplir las series de cualidades de mérito y sabiduría y a liberar a todos los seres sensibles del *samsāra*.

Los textos mencionan tres tipos de esfuerzo gozoso:

1. *El esfuerzo gozoso como armadura* es el entusiasmo por la práctica. Nos permite continuar sin caer presos de la pereza de las dilaciones, dedicándonos a actividades sin sentido, ni del desánimo. Con él mantendremos el voto de los *bodhisattvas*: «Me dedicaré durante eones a beneficiar hasta el último de los seres sensibles».
2. *El esfuerzo gozoso de actuar de manera constructiva* está sostenido por una aspiración profunda a beneficiar a los seres sensibles, aspiración que proporciona vigor a nuestra mente y hace que se deleite en practicar.
3. *El esfuerzo gozoso de beneficiar a los seres sensibles* alcanza a los mismos grupos de seres sensibles mencionados en la conducta ética de beneficiar a los otros.

El *Abhisamayālamkāra* habla de los tres tipos de esfuerzo gozoso que contrarrestan los tres tipos de pereza:

1. *El esfuerzo gozoso de no estar apgado a acciones frívolas* contrarresta la pereza del apego a las ocho preocupaciones mundanas. Recordar las desventajas de la existencia cíclica nos despoja de la distracción complaciente.

2. *El esfuerzo gozoso de no fatigarse* se opone a la pereza del sueño, la tendencia a dormir y las dilaciones. Contemplar la muerte nos ayuda a apreciar la oportunidad que nos brinda la valiosa vida humana de que actualmente disponemos y disipa la pereza.
3. *El esfuerzo gozoso de mantenerse firme en el sendero* se opone a la pereza del desánimo que piensa: «Soy incapaz de practicar el Dharma», «El sendero es demasiado difícil», o «El objetivo del despertar es demasiado elevado».

A veces queremos desarrollar una cierta habilidad o ayudar a otros, pero nuestros esfuerzos no obtienen los resultados deseados y nos sentimos desanimados. Esto también me sucede a mí. Pero cuando examino mi motivación, recupero la confianza. Empecé con un deseo sincero de beneficiar. Independientemente de lo que otros puedan decir, saber que mi motivación era auténtica me proporciona valor y fuerza interior. Aunque puede que exteriormente no tenga éxito, no obstante me siento satisfecho. Por el contrario, si mi motivación no es sincera, entonces, aunque reciba elogios y me haga famoso, me atormentará el desconsuelo y la falta de seguridad en mí mismo.

Es importante contrarrestar la pereza del desánimo. Hazlo reflexionando en el hecho de que tienes el potencial suficiente para la liberación y el despertar pleno. Reflexiona en la maravillosa situación de libertad que disfrutas y en lo afortunado que eres al contar con tu valiosa vida humana. Recuerda que el Buddha fue una vez un ser sensible limitado como tú, pero que a través de su práctica diligente alcanzó el despertar pleno.

Inicialmente, nuestra capacidad para practicar es muy débil. A medida que practicamos repetidamente, nuestra capacidad aumenta. Cuando nuestra capacidad se fortalezca, miraremos hacia atrás y veremos que lo que inicialmente parecía imposible se ha hecho ya posible, y que hemos llevado a cabo lo que no pensábamos que podríamos hacer. Nuestras capacidades interiores han crecido gracias a nuestro esfuerzo.

Cuatro fuerzas contrarrestan esta pereza que inhibe nuestro esfuerzo gozoso: pensando en los beneficios del esfuerzo gozoso y en los defectos de la pereza, generamos *interés* en cultivar el esfuerzo gozoso y abandonar la pereza. Con *estabilidad*, continuamos cualquier actividad virtuosa que comencemos, comprometiéndonos con ella solo después de examinar si tenemos el tiempo y la capacidad para completar esos proyectos. Con *alegría*, actuamos de forma benéfica de manera coherente y constante. Con *renuncia*, descansamos nuestro cuerpo y nuestra mente cuando lo necesitan y reanudamos más tarde, con entusiasmo, nuestras actividades virtuosas.

Los *bodhisattvas* cultivan tres tipos de confianza que les permite mantener su esfuerzo gozoso: con *confianza en la acción*, están preparados para actuar solos, sin la ayuda de otros. Con *confianza en su capacidad de trabajar por los otros*, se entregan a actividades benéficas sin dudar de sí mismos ni vacilar. Con *confianza para oponerse a las aflicciones*, están decididos a impedir y contrarrestar las aflicciones.

Los *bodhisattvas* reflexionan: «¿He acumulado hoy las series de cualidades necesarias? ¿Qué he hecho hoy en beneficio de los seres sensibles?». De esta manera recuerdan su sincera aspiración espiritual y se estimulan a actuar en ella. Los *bodhisattvas* toman sobre sí de buena gana el

sufrimiento de todos los seres y se alegran por sus méritos y virtudes. Recuerdan con frecuencia las grandes cualidades del Buddha y realizan todas las acciones motivados por el *bodhicitta*. Cualquier felicidad que experimenten, aspiran a que todos los seres la experimenten también. De esta manera, día a día, acumulan los requisitos para el despertar.

LAS PERFECCIONES DE LA ESTABILIDAD MEDITATIVA Y LA RENUNCIA

Aunque con nombre diferente, la perfección sánscrita de la estabilidad meditativa y la perfección pali de la renuncia tratan de la misma práctica: renuncia a los placeres de los sentidos y cultivo de la concentración. La perfección de la *estabilidad meditativa* implica desarrollar la concentración a través de las nueve fases de la atención sostenida. El método para su realización se describió anteriormente.

Aunque los *bodhisattvas* renuncian a la búsqueda de los placeres de los sentidos para desarrollar las ocho absorciones meditativas, estas no constituyen su principal interés. Su objetivo supremo es usar su concentración para desarrollar el discernimiento centrado en el vacío y utilizarlo luego para cortar la raíz del *samsāra* y eliminar los dos oscurecimientos.

La *pāramī* de la *renuncia* se basa en la comprensión de la naturaleza insatisfactoria del *samsāra*. Basados en un sentimiento de urgencia espiritual (*saṃvega*), los *bodhisattas* abandonan el apego a los placeres de los sentidos y a la existencia en todos los reinos samsáricos. La renuncia protege a los *bodhisattas* del ascetismo extremo, de la implicación en las aflicciones de los otros y de caer en la tentación de permitirse los placeres de los sentidos.

Para reforzar la renuncia, los *bodhisattas* reflexionan sobre los peligros de los placeres sensoriales, la distracción de la vida familiar y los beneficios de la vida monástica. Ven que la dedicación a la vida de familia conduce a numerosos enredos que consumen el tiempo y galvanizan las aflicciones. Los sentidos proporcionan un placer limitado y un daño abundante, como la miel untada en el filo de una espada. Son fugaces como un destello de luz, pero intensifican nuestra sed como el beber agua salada.

Viendo estos inconvenientes, los *bodhisattas* contemplan los beneficios de la renuncia, la sencillez y la soledad, y adoptan la vida monástica. Viviendo con conducta ética, cultivan la alegría de sentirse satisfechos con su túnica, la comida procedente de la limosna y el refugio, y de este modo llegan a sentir la felicidad de la meditación y alcanzan los *jhāna*. En relación con esto, Dhammapāla analiza las trece prácticas ascéticas y los cuarenta objetos de meditación para el cultivo de la serenidad.

LA PERFECCIÓN DE LA SABIDURÍA

Cultivar la sabiduría, la inteligencia y el conocimiento para lograr el despertar pleno no requiere un elevado nivel de inteligencia ni contar con ningún título universitario. Más bien debemos ser de mente abierta, tener la disposición de aprender y analizar con claridad, ser sinceros en nuestras aspiraciones espirituales y haber creado un mérito suficiente. La inteligencia y la

capacidad de comprender se pueden aumentar en esta vida mediante el aprendizaje, el pensamiento y la meditación bajo la guía de un maestro sabio y compasivo.

En la tradición sánscrita, la perfección de la sabiduría es de tres tipos: sabiduría que comprende el vacío, sabiduría de los campos de conocimiento y posesión de las habilidades necesarias para beneficiar a los seres sensibles, y sabiduría que sabe cómo beneficiar a los seres sensibles. Se enfatiza la sabiduría que comprende el vacío porque, sin ella, permanecemos en el *samsāra* y nuestra capacidad para beneficiar a los otros es limitada.

La meditación sobre el vacío es de dos clases: meditación como espacio y meditación como ilusión. La *meditación como espacio* es equilibrio meditativo sobre el vacío, sobre la ausencia de sí-mismo en personas y fenómenos. Se denomina «como espacio» porque el vacío es sin trabas y sin límites como el espacio y la mente que medita sobre el vacío es espaciosa, no está encerrada por las apariencias de objetos inherentemente existentes y conceptualizaciones discursivas.

Después de refutar la existencia inherente, lo que permanece es la mera existencia nominal. Es evidente por nuestra propia experiencia que las cosas existen y procuran ayuda o perjuicio; nuestras acciones tienen efectos. Sin embargo, cuando analizamos *cómo* existen esas cosas, no podemos encontrar nada que exista «por sí mismo», por derecho propio. Todo existe meramente por ser designado.

Una vez que los practicantes salen del equilibrio meditativo sobre el vacío, las cosas les parecen una vez más inherentemente existentes debido a las latencias de ignorancia. Los *bodhisattvas* hacen ahora la *meditación como ilusión*, reflexionando en que las cosas son como ilusiones que parecen de una manera (inherentemente existentes) pero existen de otra (vacías de existencia inherente). Esta meditación permite a los practicantes permanecer ecuánimes respecto de las cosas aparentemente atractivas y repulsivas con las que se encuentran. La atención a la naturaleza ilusoria de personas y fenómenos refuerza su comprensión del vacío en las sesiones formales de meditación.

En la tradición pali, la perfección de la sabiduría incluye la comprensión de las características generales y específicas de los fenómenos. Se basa en la concentración y el conocimiento de las cuatro verdades e ilumina claramente los fenómenos.

La sabiduría purifica todas las demás perfecciones, permitiendo que sirvan de fundamento para la mente omnisciente de un *buddha*. La sabiduría permite que los *bodhisattvas* den incluso su propio cuerpo. Libera la *conducta ética* de aflicciones como el deseo. Al reconocer los peligros de los placeres sensuales y de la vida familiar, la sabiduría conoce los beneficios de la *renuncia*, el *jhāna* y el *nibbāna*. Conduce al *esfuerzo gozoso* en la dirección correcta, permitiendo que realice todas las virtudes. La sabiduría otorga a los *bodhisattvas* *fortaleza* cuando se encuentran con las malas acciones y el comportamiento ofensivo de los otros. Los que tienen sabiduría hablan *verazmente*, tienen una *determinación firme*, se preocupan *afectuosamente* del bienestar de todos los seres y mantienen la *ecuanimidad* mientras los sirven y los guían, y en tanto siguen soportando las vicisitudes del *samsāra*.

Para cultivar la *sabiduría que surge de la enseñanza*, los *bodhisattvas* estudian a fondo los cinco agregados, las seis fuentes, los dieciocho constituyentes, las cuatro verdades del *ariya*, las veintidós facultades, los doce eslabones del surgimiento dependiente (vism 14-17), los cuatro asentamientos de la atención y las clasificaciones de los fenómenos. Los *bodhisattvas* aprenden

también lo relacionado con los campos dignos de conocimiento que podrían ser útiles para los seres sensibles. Los *bodhisattas* cultivan la *sabiduría que surge del pensamiento* reflexionando sobre las características específicas de los fenómenos que han estudiado.

Luego se dedican a la *parte preliminar de la sabiduría que surge de la meditación*, que está incluida en los tipos mundanos de la comprensión plena (*pariñña, parijñāna*). Aquí, los *bodhisattas* discriernen las tres características generales de los agregados y comprenden todos los fenómenos internos y externos como sigue: «Esto es mero nombre y forma (*nāmarūpamatta*), que surge y cesa según las condiciones. No existe ni agente ni actor. Es impermanente en el sentido de que no es después de haber sido; insatisfactorio, en el sentido de producir disgusto por el cambio; y no-sí-mismo, en el sentido de no ser susceptible al ejercicio del dominio». Mediante esta comprensión, los *bodhisattas* abandonan el apego e inducen a los otros a que hagan otro tanto. Maduran la mente de los seres sensibles en los senderos de los tres vehículos, ayudándoles a alcanzar los *jhāna*, las liberaciones meditativas, concentraciones, logros y superconocimientos mundanos. Siguen haciendo esto hasta que alcanzan la cima de la sabiduría y las cualidades del Buddha están a la vista.

Se puede hablar de la *sabiduría que surge de la meditación* desde dos perspectivas: los cinco superconocimientos mundanos (vism 12-13) y las cinco purificaciones. La purificación de la visión, la purificación mediante la superación de la duda, la purificación por el conocimiento y la visión de lo que es y no es el sendero, y la purificación por el conocimiento y la visión del camino son purificaciones mundanas. La purificación por el conocimiento y la visión es el conocimiento supramundano de los cuatro senderos del *ariya* (vism 18-22).

Dhammapāla comenta que el *Visuddhimagga* describe estos temas para alguien que sigue el sendero del *sāvaka* hacia la condición de *arahant*. Los *bodhisattas* deberían practicarlos con compasión, *bodhicitta* y los medios adecuados de la sabiduría. Además, los *bodhisattas* desarrollan sabiduría hasta incluir la purificación por el conocimiento y la visión del camino. Deben esperar a alcanzar la purificación por el conocimiento y la visión, porque estos son los cuatro senderos del *ariya* que realizan el *nibbāna* por etapas. Antes de entrar en los senderos del *ariya*, los *bodhisattas* deben equilibrar hábilmente su desarrollo de la compasión y la sabiduría, y solo cuando están completas las *pāramī* entran en los senderos del *ariya* y alcanzan el despertar pleno. De esta manera, su logro del *nibbāna* coincidirá con su despertar pleno.

LAS PERFECCIONES DE LA RESOLUCIÓN INQUEBRANTABLE Y DE LA DETERMINACIÓN

La perfección sánscrita de la resolución inquebrantable y la perfección pali de la determinación son similares. La *perfección de la resolución inquebrantable* supone crear aspiración profunda y determinación decidida de hacer grandes acciones en beneficio de los seres sensibles. Según la tradición sánscrita, se incluyen ahí las doce promesas del Buddha de la Medicina, las cuarenta y ocho promesas de Amitābha Buddha y las diez promesas de Samantabhadra. Según el *Gaṇḍavyūha Sūtra*, estas últimas son: rendir homenaje a todos los *buddhas*, alabar a todos los *buddhas*, hacer abundantes ofrendas, confesar las acciones destructivas, alegrarse de las virtudes de los otros, solicitar a los *buddhas* que imparten su enseñanza, pedir que los *buddhas*

permanezcan en el mundo, seguir las enseñanzas de los *buddhas* en toda ocasión, beneficiar y vivir de manera armoniosa con todos los seres, y dedicar todo el mérito a los seres sensibles.

Los *bodhisattvas* asumen resoluciones inquebrantables que pueden no hacerse realidad, como la promesa de conducir a todos y cada uno de los seres sensibles fuera del sufrimiento. Hacer estas promesas no es un propósito sin sentido o inútil. Fortalece nuestra determinación de ser tan beneficiosos como podamos para cualquier ser sensible que esté en necesidad, independientemente de las dificultades que ello pueda acarrearnos a nivel personal. Como seres ordinarios con capacidades físicas y mentales limitadas, tenemos que evaluar lo que realmente podemos hacer antes de actuar. No obstante, tomar esas resoluciones asombrosas, aunque parezcan irreales, amplía el alcance y la fuerza de nuestra mente, de manera que gradualmente seremos capaces de aumentar nuestra capacidad de beneficiar a los otros.

La *perfección de la determinación* es la resolución inquebrantable de cumplir nuestra promesa de liberar a los seres sensibles y perfeccionar las diez *pāramī*. Nos da valor para permanecer firmes en la práctica, incluso cuando los estados mentales afflictivos amenacen con hacernos abandonar.

Las prácticas anteriores son compartidas por la tradición pali y la tradición sánscrita. Las siguientes se encuentran en la lista de perfecciones de una sola tradición, pero no de la otra, aunque, de hecho, se practican en ambas tradiciones.

LAS PERFECCIONES DE LOS MEDIOS ADECUADOS, EL PODER Y LA SABIDURÍA ELEVADA

Medios adecuados indica la manera en que los *buddhas* y *bodhisattvas*, movidos por la compasión, explican las enseñanzas y adaptan su conducta para comunicarse mejor con los seres sensibles, que tienen necesidades y capacidades específicas. «Medios adecuados» incluye también la capacidad de los *bodhisattvas* para ver todos los fenómenos como vacíos sin abandonar a los seres sensibles, y para permanecer en estados profundos de concentración sin verse obstaculizados por el apego al renacimiento en los reinos materiales e inmateriales.

El *Bodhisattvabhūmi* describe dos conjuntos de medios adecuados. Respecto del primero, *realizar todas las cualidades de un buddha en uno mismo*, los *bodhisattvas* practican el contemplar a todos los seres sensibles con compasión, asumir el renacimiento en el *samsāra* movidos por la compasión y la sabiduría, conocer la naturaleza última de los fenómenos, no abandonar a los seres en el *samsāra*, desear la sabiduría elevada del despertar insuperado y estimular su entusiasmo con el *bodhicitta*.

Respecto del segundo, *hacer madurar a todos los demás seres vivos*, los *bodhisattvas* cultivan la capacidad de enseñar a los seres sensibles cómo convertir las pequeñas acciones en gran virtud, los llevan a alcanzar sin dificultad las grandes raíces de la virtud, eliminan la ira en aquellos a quienes no complace la doctrina del Buddha, animan a los que tienen una actitud neutra a entrar en la doctrina del Buddha, maduran la corriente mental de aquellos que han entrado en el Dharma y provocan que los seres sensibles maduros alcancen la liberación.

El *poder* es de muchos tipos: el poder de no permitirse ya las aflicciones porque estas han sido abandonadas, el poder del pensamiento superior de prepararse en la sabiduría elevada de los

bodhisattvas āryas, el poder de recordar todas las enseñanzas del Dharma oídas o leídas, el poder de permanecer en concentración profunda sin distraerse, el poder de conocer el comportamiento de cada ser sensible en los innumerables reinos, el poder de cumplir todos nuestros objetivos, el poder de distinguir y examinar las cualidades del Buddha, el poder de no renunciar a las actividades del Buddha, el poder de madurar completamente las cualidades del Buddha en uno mismo y en los otros, el poder del amor que protege sin prejuicios a todos los seres sensibles, el poder de la gran compasión para eliminar el *duḥkha* de todos los seres sensibles, el poder de experimentar que la realidad última es como una ilusión y el poder de aproximarse a la sabiduría elevada de la omnisciencia.

Contemplar estos poderes de los *bodhisattvas āryas* nos da un vislumbre de las cualidades que podremos obtener al practicar el Vehículo del Bodhisattva. Crear las causas de esos poderes y usarlos para beneficiarnos a nosotros mismos y a los otros nos aportará gran satisfacción, confianza y euforia para llevarlos a la práctica.

La perfección de la *sabiduría elevada* conoce la diversidad de los fenómenos, sus convencionalismos, y permite a los *bodhisattvas* ser de gran beneficio para todos los seres.

LAS PĀRAMĪ DE LA VERACIDAD, EL AMOR Y LA ECUANIMIDAD

Veracidad es hablar sin engaño. Al hablar verazmente y actuar de acuerdo con nuestras promesas, permanecemos fieles a nuestra palabra de beneficiar a los seres sensibles y no abandonarlos. De este modo, ellos llegarán a confiar en nosotros, lo que abre las puertas para que podamos beneficiarlos.

Los *bodhisattvas* dicen la verdad, sea que los otros reaccionen de forma favorable o desfavorable. Enseñan el Dhamma hábilmente, según la idiosincrasia de los oyentes, pero no alteran las palabras del Buddha para que los otros les respeten o les den ofrendas. De este modo, los seres sensibles pueden confiar en que las enseñanzas de los *bodhisattvas* son el Dhamma real, no algo ajustado o inventado para justificar sus aflicciones.

Con veracidad, los *bodhisattvas* aceptan la naturaleza vacía de los seres. Al no estar engañados sobre la naturaleza verdadera de los fenómenos, completan todas las series de cualidades para el despertar y realizan el sendero del *bodhisatta*.

Amor es la aspiración a proporcionar felicidad a todos los seres sensibles y a crear las condiciones que los hagan felices. Los *bodhisattvas* piensan: «Es bueno desear felicidad a los otros, pero eso solo no los hará felices. Debo actuar con amor y esfuerzo gozoso para conseguirlo». También reflexionan sobre el hecho de que los seres sensibles son el incomparable campo de mérito mediante el cual pueden cultivar la virtud y cumplir las series de cualidades. De esta manera, los *bodhisattvas* mantienen constantemente una actitud mental de estima a los seres sensibles y nunca los abandonan. Con un corazón sin límites, tienden su mano para dar felicidad a los otros. Para hacerlo, deben eliminar la desdicha de los seres sensibles y su causa, que son las aflicciones. De esta manera, generan compasión al desear que los seres sensibles se vean libres del sufrimiento y de sus causas.

Ecuanimidad es imparcialidad respecto de lo deseable y lo indeseable, lo agradable y lo desagradable. Al permanecer ecuánimes, los *bodhisattas* continúan practicando sin importarles lo que aparezca en su camino. Con ecuanimidad, benefician a los seres sensibles sin discriminar entre quienes les ayudan y los que les hacen daño.

Sin ecuanimidad, la mente oscila según lo que encontremos en las personas y las cosas que nos rodean. Esta carencia de equilibrio dificulta la concentración, perturba la conducta ética y entorpece la eficaz conducta benéfica hacia los seres sensibles. Imbuidos de ecuanimidad, podemos enfrentarnos de manera equilibrada a cualquier cosa que se nos plantee, liberarnos de la preocupación, el descontento y el temor, aumentando de este modo nuestra determinación de servir a los seres sensibles y mantener la práctica de todas las *pāramī*.

LAS CUATRO MANERAS DE REUNIR DISCÍPULOS

Tanto en la tradición sánscrita como en la tradición pali, los *bodhisattvas* recurren a las cuatro maneras de reunir discípulos para inspirar el interés de las gentes por el Dharma y convencer a todos de que aprendan y practiquen. Se conocen también como las «cuatro maneras de promover el bien de los otros» y los «cuatro medios de unificación», que nos permiten formar una comunidad unificada por el objetivo común de la práctica del Dharma.

1) *Ser generoso y dar ayuda material* supone ayudar a los otros materialmente proporcionándoles lo que necesiten. Los demás se sentirán atraídos por nuestra generosidad y eso abre la puerta para que les enseñemos el Dharma. Además, dar asegura que tienen los requisitos materiales para aprender el Dharma, sin lo cual los discípulos sinceros serán incapaces de practicar. Las tradiciones pali y sánscrita atestiguan que el don del Dharma es el don superior, porque permite que los otros creen por sí mismos las causas de la felicidad temporal y de la felicidad suprema.



*Puja con lámparas de mantequilla en el convento de monjas
de Dolma Ling, en Dharamsala, la India*

2) *Hablar de manera amable y amistosa* implica hablar a los otros de maneras diversas en función de la situación. Podemos hablar con los demás sobre aquello que les interesa para conocerlos. Cuando sean receptivos al Dharma, hablamos con cordialidad instruyéndolos en las enseñanzas del Buddha y dándoles consejos cuando se enfrentan a dificultades. Los *bodhisattvas* hablan educadamente, respetan a los otros, escuchan atentamente lo que ellos dicen y no imponen sus ideas a los demás. No tienen prejuicios con respecto a las personas a las que enseñan, ricos o pobres, varones o mujeres, ordenados o laicos.

3) Para *estimular a los otros a adoptar una conducta benéfica*, alabamos sus buenas cualidades y los apoyamos para que puedan practicar el Dharma y convertir sus acciones físicas, verbales y mentales en virtud. Podemos hacer esto organizando o dirigiendo servicios, meditaciones y retiros budistas. Con la dedicación a proyectos de asistencia social, los budistas demostramos a todos que nuestra compasión no es meramente verbal, y así los demás se sienten atraídos por el Dharma. Animar a los que se enfrentan a los obstáculos kármicos que les hacen resistirse al Dharma, requiere gran paciencia y diligencia, pero vale la pena. En resumen, tratamos de despertar fe en el escéptico, virtud en las personas no éticas, generosidad en los tacaños y sabiduría en el ignorante (AN 9:5).

4) *Actuar de manera coherente y vivir las enseñanzas mediante el ejemplo personal* inspira a otros a practicar y aumenta su fe en las Tres Joyas. Es esencial encarnar el Dharma en nuestras acciones diarias para ser dignos de la confianza de los otros y poder seguir actuando en su beneficio. Trabajamos y vivimos con los demás, proporcionándoles un buen ejemplo de cómo

llevar una vida amable y ética. De maneras hábiles, podemos inducir a los otros a adoptar costumbres virtuosas.

Enseñar el Dharma es muy beneficioso, pero es también una gran responsabilidad que se debe abordar gradualmente y con el permiso de nuestro mentor espiritual. La motivación compasiva para enseñar es de crucial importancia, y debemos reflexionar continuamente en ella y purificarla. El Buddha criticó a los monjes que enseñaban con la esperanza de que los otros les escucharan y expresaran su aprecio ofreciendo requisitos y donaciones. Esa manera de enseñar es impura. El Buddha explicó la manera pura de enseñar (SN 16:3):

El *bhikkhu* enseña el Dhamma a otros con el pensamiento: «El Dhamma está bien expuesto por el Bienaventurado, es directamente visible, inmediato, invita a uno a venir y ver, es aplicable, puede ser experimentado personalmente por el sabio. ¡Oh, que puedan escuchar el Dhamma de mis labios! Habiendo escuchado, ¡que comprendan el Dhamma! Habiendo comprendido, ¡que practiquen como corresponde!. Por consiguiente, enseña el Dhamma a los otros movido por la excelencia intrínseca del Dhamma; enseña el Dhamma a los otros con compasión y simpatía, por una amorosa preocupación. Si es así, la enseñanza del Dhamma de ese *bhikkhu* es pura.

Para dar el Dharma a otros debemos conocerlo bien; de otro modo, corremos el riesgo de ofrecer enseñanzas incorrectas y perjudicar a quienes quieren aprender. No deberíamos enseñar temas que no comprendamos bien. Cuando no conozcamos la respuesta a una pregunta, es mejor decir: «No lo sé», y luego consultar a nuestro maestro o investigar el tema en los textos del Dharma.

LA POSIBILIDAD DE DESPERTAR Y LA NATURALEZA DE BUDDHA

¿ES POSIBLE LA LIBERACIÓN?

Si existe la posibilidad de acabar con el *duḥkha*, vale la pena perseguir ese objetivo. Dos factores hacen posible la liberación: la naturaleza de la mente es luz clara (*pabhassara, prabhāsvara*) y las impurezas son adventicias.

Según la tradición sánscrita, la naturaleza de luz clara de la mente se refiere a la naturaleza básica y vívida de la mente, su naturaleza convencional clara y conocedora que le permite conocer objetos. Esta capacidad de la mente de ser consciente de los objetos o de conocerlos está ya ahí; no tiene que ser cultivada de nuevo.

La incapacidad de la mente para conocer ciertos objetos tiene que deberse entonces a factores que la obstruyen. Un objeto material, como un muro, nos impide ver lo que está detrás de él. Un objeto que esté demasiado lejos o sea demasiado pequeño resulta imperceptible a los sentidos normales. El daño de la facultad cognitiva —por ejemplo, la ceguera— inhibe nuestro conocimiento de un objeto visual. El tipo de facultades cognitivas y cerebrales del reino en el que nacemos puede obstruir el conocimiento de los objetos. Los oídos humanos no pueden percibir sonidos que muchos animales perciben, y el cerebro de los animales inhibe la elaboración del conocimiento conceptual y el uso del lenguaje.

Otra dificultad añadida es que algunas cosas —por ejemplo, los objetos conocidos por los seis superconocimientos— son tan sutiles, profundas o inmensas que la mente ordinaria es incapaz de conocerlas. Para su conocimiento es necesaria la concentración meditativa profunda, unida a veces a la sabiduría correcta.

Las latencias sutiles de la ignorancia en la mente y las apariencias y percepciones erróneas que generan nos impiden conocer todos los fenómenos. Cuando la sabiduría que comprende la sutil ausencia de un sí-mismo en todos los fenómenos ha eliminado por completo todos los oscurecimientos mentales, la mente percibirá de manera natural todos los objetos, porque no habrá nada que se lo impida. De este modo, la mente de un *buddha* es omnisciente, capaz de comprender simultáneamente todos los fenómenos, incluido su vacío, en un solo acontecimiento cognitivo.

La naturaleza básica de la mente es clara como el agua. Cualquier suciedad que haya en el agua no forma parte de su naturaleza y puede ser eliminada. Por más turbia que se encuentre el agua, su claridad esencial no se pierde nunca. De modo similar, las aflicciones son meramente adventicias; no han penetrado la naturaleza básica de la mente. No todo caso de claridad y conocimiento de la mente va asociado con aflicciones. Si las aflicciones fueran inherentes a la mente, estarían siempre presentes y sería imposible eliminarlas.

Se dice también que la naturaleza de la mente es luz clara porque la mente está vacía de existencia inherente. Esta es la pureza natural de la mente. Si la mente existiera de forma inherente, la ignorancia que capta la existencia inherente conocería de manera correcta y, por tanto, sería imposible eliminarla. Pero la mente y todos los demás fenómenos existen solo de manera dependiente. La existencia inherente no existe y la ignorancia que la capta es una conciencia errónea.

La sabiduría percibe el vacío de la existencia inherente, percibe cómo existen realmente los fenómenos. Puesto que comprende lo contrario de lo que capta la ignorancia, la sabiduría tiene capacidad para desarrigar la ignorancia. Cuanto más nos acostumbramos a la sabiduría, más disminuyen la ignorancia y las otras aflicciones, hasta que cesan por completo. Las aflicciones que han oscurecido desde siempre nuestra mente no se eliminan mediante la oración, pidiendo bendiciones al Buddha o las deidades, o alcanzando la concentración focalizada. Solo son erradicadas por la sabiduría que analiza y percibe luego de forma directa la realidad última. Puesto que la ignorancia tiene un antídoto, puede ser eliminada y la liberación es posible. Destruir las aflicciones no destruye la mente; la naturaleza pura de la mente permanece. Este es el significado de que la ignorancia y las aflicciones son adventicias.

Cada sistema de principios budista tiene una interpretación ligeramente diferente de la liberación y el *nirvāṇa*, pero todos coinciden en que es una cualidad de la mente que se ha separado para siempre de las impurezas que causan el *samsāra* mediante la aplicación de los antídotos de dichas impurezas.

Cuando examinamos esa eliminación de las impurezas, descubrimos que es la naturaleza suprema de la mente lo que está libre de impurezas. Esta naturaleza suprema de la mente ha existido desde el tiempo sin principio; existe en tanto existe la mente. En el continúum de un ser sensible, la naturaleza suprema de la mente se denomina *naturaleza de buddha* o *potencial de buddha*. Cuando está dotada con la cualidad de haberse separado de las impurezas, se llama *nirvāṇa*. Por consiguiente, la base misma para el *nirvāṇa*, el vacío de la mente, está siempre con nosotros. No es algo que se cree en un momento dado o se alcance desde fuera.

Además, las buenas cualidades de la mente pueden cultivarse sin límites, convirtiendo nuestra mente en la mente plenamente despierta de un *buddha*. Tres factores lo hacen posible.

La naturaleza clara y cognosciente de la mente es una base estable para el cultivo de todas las cualidades excelentes. La mente de luz clara es firme y continua; no puede ser quebrantada. No se pueden cultivar ilimitadamente las cualidades sobre una base inestable como el cuerpo físico. Cuanto más nos adiestramos en las cualidades excelentes fundamentadas en esta base firme, más aumentarán esas cualidades de manera ilimitada, hasta que estén plenamente perfeccionadas en el estado de budeidad.

La mente puede habituarse a las buenas cualidades que se cultivan de manera acumulativa. Las buenas cualidades mentales pueden fomentarse gradualmente, sin tener que comenzar todo de nuevo cada vez que nos centramos en desarrollarlas. Un gran saltador no puede desarrollar su capacidad de manera ilimitada; cada vez que se levanta la barrera, debe superar la misma distancia que antes más algo más. Sin embargo, la energía de cultivar una cualidad mental el día de hoy permanece, de manera que, si cultivamos esa misma cualidad mañana, podemos partir de la base de lo que ya hicimos ayer. Puesto que no necesitamos el mismo grado de energía para

conseguir de nuevo el nivel de ayer, el mismo esfuerzo servirá para incrementar esa buena cualidad. Por supuesto, esto exige una preparación constante por nuestra parte; si no, como le ocurre al atleta, nuestros «músculos» espirituales se atrofiarán. Pero si practicamos con regularidad, nuestra energía puede ser dirigida al incremento continuo de las buenas cualidades, hasta el punto en que se vuelven tan familiares que resultan naturales y espontáneas.

Las buenas cualidades aumentan, no disminuyen, mediante el razonamiento y la sabiduría. Las actitudes y las emociones constructivas tienen un apoyo válido en el razonamiento y, de este modo, nunca resultan perjudicadas por la sabiduría que comprende la realidad. La compasión, la fe, la integridad y todas las demás cualidades excelentes pueden ser cultivadas junto con la sabiduría y son realizadas por ella. También por esta razón pueden ser cultivadas sin límite.

Todas las tradiciones budistas aceptan que se pueden cultivar las buenas cualidades y que las impurezas pueden ser eliminadas enteramente de la mente. Cada tradición describe la base sobre la que esto ocurre de manera ligeramente diferente.

TRADICIÓN PALI: LA MENTE LUMINOSA

Según las Escrituras palis, el Buddha identificó ciertas características que revelan la aptitud de los practicantes espirituales para la liberación. Tener un deseo modesto y una sensación de contento revela una práctica espiritual auténtica que apunta a la liberación. Estas características, que indican su potencial para alcanzar posteriores objetivos, deberían ser cultivadas diariamente.

Algunos *sūtra* hablan de que la mente es luminosa, lo que constituye la base para el desarrollo mental. El Buddha dice (AN 1:51-52):

Esta mente, *bhikkhus*, es luminosa, pero está corrompida por impurezas adventicias. Las personas profanas sin instrucción no comprenden esto como realmente es; en consecuencia, no hay en ellos desarrollo de la mente.

La mente, *bhikkhus*, es luminosa, y está liberada de las impurezas adventicias. Los *ariyas* instruidos comprenden esto como realmente es; en consecuencia, hay en ellos desarrollo de la mente.

El Buddha dijo también (DN 11:85):

Donde la conciencia carece de signos, sin límites, enteramente luminosa...

ESCUELA YOGĀCĀRA: LA NATURALEZA DE BUDDHA

Se habla de la naturaleza de *buddha* (*buddhagotra*)¹ en textos sánscritos como los *sūtra* Prajñapāramīta, el *Abhisamayālamkāra* y el *Uttaratantra* de Maitreya y el *Bodhisattvabhūmi* de Asaṅga. Se la analiza desde tres perspectivas: Yogācāra, Madhyamaka y Tantrayana.

Según la Escuela Yogācāra, la naturaleza de *buddha* es el germen o potencia que ha existido desde el tiempo sin principio y tiene el potencial de dar origen a los tres cuerpos de un *buddha*. Fenómeno condicionado, es germen de la sabiduría elevada incontaminada. Afirmar que la naturaleza de *buddha* es un germen se adapta bien al sistema Yogācāra, que ve todo como si surgiera de gérmenes o semillas en la conciencia contenedora o conciencia-fundamento.

Cuando este germen de sabiduría elevada, incontaminada, todavía no ha sido alimentado por la enseñanza, la reflexión y la meditación, se denomina la *naturaleza subyacente de buddha*. Cuando el mismo germen ha sido alimentado por el saber, la reflexión y la meditación en el Dharma, se denomina la *naturaleza en desarrollo de buddha*. Como la naturaleza subyacente de *buddha*, es un simple germen que tiene tres características: 1) ha existido desde el tiempo sin principio y ha pasado de una vida a la siguiente de manera ininterrumpida; 2) no ha sido creada en un momento dado, sino que habita de manera natural en nosotros; y 3) es portada por la conciencia contenedora según los partidarios de la Escritura Yogācāra, y por la conciencia mental según los partidarios del Razonamiento Yogācāra. Ambos coinciden en que, puesto que las conciencias sensoriales están presentes solo de manera intermitente y no son, por tanto, una base estable, no pueden ser la naturaleza de *buddha*.

Más tarde, cuando la naturaleza subyacente de *buddha* ha sido despertada y transformada por medio del aprendizaje, la reflexión y la meditación, produce la comprensión del sendero del *ārya* y se denomina entonces *naturaleza en desarrollo de buddha*. Los partidarios de la Escritura Yogācāra afirman que estos gérmenes o potencias son de tres tipos, según los tres vehículos. Puesto que estos gérmenes son inherentemente existentes, no pueden convertirse en un germen para otro vehículo; así, hay tres vehículos finales. No todo ser sensible se convertirá en un *buddha*; algunos llegarán a ser *arhats srāvaka* o *pratyekabuddha* y permanecerán para siempre en la liberación personal.



Monjes chinos reclinados

Los partidarios del Razonamiento Yogācāra y los *mādhyamikas* afirman ambos un solo vehículo final y dicen que todos los seres se convertirán finalmente en *buddhas* plenamente despiertos, incluidos aquellos que entran en los vehículos *śrāvaka* y *pratyekabuddha* y alcanzan primero la condición de *arhat*.

ESCUELA MADHYAMAKA: LA NATURALEZA DE BUDDHA

El *Ratnagotravibhāga* define la naturaleza de *buddha* como los fenómenos que tienen la posibilidad de transformarse en alguno de los cuerpos de *buddha*. Desde la perspectiva del Madhyamaka, *naturaleza de buddha* se refiere principalmente al vacío de la mente que todavía tiene que abandonar las impurezas. Esta naturaleza vacía de la mente está más allá del tiempo, más allá del *samsāra* y más allá del *karma* constructivo y destructivo. Ni virtuosa ni no virtuosa, puede servir de base tanto para el *samsāra* como para el *nirvāna*. Puesto que la naturaleza de *buddha* es simplemente la ausencia de la existencia inherente de la mente y la mente de un *buddha* carece también de existencia inherente, Nāgārjuna afirma que la naturaleza de un *tathāgata* es la naturaleza de los seres sensibles (MMK 22:16). Sin embargo, eso no significa que los seres sensibles sean ya *buddhas*. Pues mientras las mentes de los seres sensibles tengan impurezas, no son mentes de *buddha*.

El hecho de que la naturaleza de la mente sea el vacío no significa que ya hayamos comprendido el vacío. Solo cuando comprendamos de forma directa la naturaleza vacía de la mente y usemos esa comprensión para limpiar nuestra mente de las impurezas servirá como base para las cualidades de los *āryas*.

Fenómeno incondicionado que no depende de causas, el vacío de existencia inherente de la mente se llama también *nirvāna natural*. El vacío de la mente de un ser ordinario existe mientras existe ese ser. Cuando el ser ordinario se convierte en *ārya*, el vacío de la mente de ese ser ordinario ya no existe, pero sí el vacío de la mente de un *ārya*. Esos dos vacíos son ambos la ausencia de existencia inherente y, cuando es percibido por una mente que los comprende directamente, no hay diferencia ninguna entre ellos.

Como se explicó anteriormente, debido a que la naturaleza suprema de la mente está vacía de existencia inherente, las impurezas mentales que oscurecen nuestra visión de la realidad suprema pueden ser separadas y eliminadas. Estas impurezas no están arraigadas en la naturaleza suprema de la mente.

El discernimiento del vacío de la mente, el *nirvāna* natural, es el elemento crucial necesario para superar todas las impurezas. Cultivar esta sabiduría inicia el proceso de deshacer la cadena causal de los doce eslabones. Al comprender el *nirvāna* natural, alcanzaremos el *nirvāna* que es la pacificación de las impurezas mentales. Este *nirvāna* es la verdadera cesación suprema, la tercera verdad de los *āryas*.

Como se explicó en el capítulo 2, la naturaleza de la mente de un *buddha* tiene una pureza doble: su pureza natural sin mancha libre de existencia inherente y su pureza resultante de haber erradicado todas las impurezas adventicias. Estas dos constituyen la naturaleza *dharmakāya* de *buddha*. Aunque la mente de los seres sensibles está vacía de existencia inherente y sus

impurezas son adventicias, no podemos decir que su naturaleza de *buddha* es la naturaleza *dharma-kāya* de un *buddha* con esa doble pureza. Esto se debe a que la mente de los seres sensibles todavía está oscurecida por las impurezas.

Como los *yogācāras*, también los *mādhyamikas* hablan de la naturaleza subyacente de *buddha* y la naturaleza en desarrollo de *buddha*, aunque las describen de manera diferente. Estos dos tipos de naturaleza de *buddha* existen en todos los seres sensibles, estén o no en un sendero. La *naturaleza subyacente de buddha* es el vacío de una mente que no está libre de impurezas y es capaz de transformarse en una naturaleza *dharma-kāya* de *buddha*. La *naturaleza en desarrollo de buddha* es el germen o semilla para la mente no contaminada. Consta de fenómenos condicionados que se transformarán en sabiduría *dharma-kāya* de *buddha*. Sin este germen en la mente, no habría ninguna posibilidad de que las actividades despiertas del Buddha entraran en nosotros, pues no habría nada en nuestra mente que pudiera germinar al entrar en contacto con las enseñanzas del Buddha. La naturaleza en desarrollo de *buddha* permite que nuestra mente sea afectada y transformada por las enseñanzas. El hecho de que el Buddha enseñara el Dharma indica que los seres sensibles tienen potencial para convertirse en *buddhas*. Si no lo hicieramos, habría sido inútil que el Buddha haya hecho girar la rueda del Dharma.

La naturaleza en desarrollo de *buddha* incluye las conciencias mentales neutras, así como el amor, la compasión, la sabiduría, el *bodhicitta*, la fe y otros estados mentales virtuosos que pueden desarrollarse gradualmente cuando alcanzamos progresivamente las diez tierras del *bodhisattva*. En el momento de convertirnos en *buddhas*, nuestra naturaleza subyacente de *buddha* se convertirá en la naturaleza *dharma-kāya*, y nuestra naturaleza en desarrollo de *buddha* se convertirá en sabiduría *dharma-kāya*.

Las aflicciones no se pueden transformar en ninguno de los cuerpos de *buddha* y no tienen la naturaleza de *buddha*. Aunque fenómenos no sensibles como las rocas y la hierba estén vacíos de existencia inherente, no tienen la naturaleza de *buddha* porque carecen de mente y no pueden generar estados mentales virtuosos.

No importa el reino en que nazca un ser sensible, la naturaleza subyacente de *buddha* está siempre presente. No aumenta ni disminuye. Se puede enterrar oro en el suelo durante siglos, pero siempre es posible descubrirlo. Se puede cubrir con tierra, pero no se convierte en tierra. Aunque la tierra lo oscurezca, se puede limpiar para que brille su resplandor natural. Análogamente, la naturaleza de *buddha* existe, podemos limpiarla y cultivar todas las cualidades buenas de forma ilimitada.

TANTRAYĀNA: LA NATURALEZA DE BUDDHA

Según la descripción única del Tantra yoga superior, la naturaleza de *buddha* es la mente vital más sutil, cuya naturaleza está vacía de existencia inherente. La mente más sutil es un estado mental sumamente refinado, también llamado *mente innata de clara luz*. La energía vital más sutil es su marco. Los dos son inseparables. Todos los seres sensibles tienen esta mente vital más sutil y su continuidad se prolonga hasta el despertar. No es un alma ni una esencia independiente; cambia de momento a momento, carece de sí-mismo y está vacía de existencia

independiente. Cuando morimos, los niveles más toscos de la mente se disuelven en la mente innata de clara luz, y cuando renacemos las conciencias más toscas emergen de nuevo de la base de la mente innata de clara luz. Cuando estos niveles más groseros de conciencia están presentes, surgen pensamientos constructivos y destructivos y crean *karma*. El resultado de los pensamientos afligidos es el *samsāra*, el resultado de los estados mentales virtuosos tales como la renuncia, el *bodhicitta* y la sabiduría es la consecución del *nirvāṇa*. De esta manera, la clara luz innata es la base tanto para el *samsāra* como para el *nirvāṇa*. La mente más sutil de los seres sensibles es causa sustancial de la sabiduría *dharmakāya* de un *buddha*, y la energía vital más sutil es causa sustancial del cuerpo de forma de un *buddha*.

En los seres ordinarios, la mente vital más sutil se manifiesta solo en el momento de luz clara de la muerte, cuando pasa inadvertida. Aunque es neutra en el caso de los seres ordinarios, las prácticas yóguicas específicas pueden transformarla en virtud, introduciéndola de este modo en el sendero del despertar pleno. En esto consiste el núcleo del Tantra yoga más elevado. Mediante prácticas tántricas especiales, esta mente más sutil de clara luz es activada, dotada de bienaventuranza y luego utilizada para comprender el vacío. Dado que esta mente vital es tan sutil, cuando comprende directamente el vacío se convierte en una vigorosa fuerza para erradicar los oscurecimientos aflictivos y los cognitivos. De esta manera, se puede alcanzar la budeidad rápidamente.

CHAN: LA NATURALEZA DE BUDDHA, EL BODHICITTA Y LA IDENTIDAD VERDADERA

Desde la perspectiva del *chan* chino, todos los seres sensibles tienen la naturaleza de *buddha*, que es, por naturaleza, pura. Aquí «pura» significa que trasciende la dualidad de pureza e impureza. Cuando la naturaleza de *buddha* se manifiesta plenamente, ese ser es un *buddha*. Pero debido a las aflicciones y las impurezas —especialmente la ignorancia— la naturaleza de *buddha* no es actualmente manifiesta en los seres sensibles.

Mente pura y *naturaleza de buddha* son expresiones que se refieren a lo mismo, pero enfocado desde ángulos diferentes. *Mente pura* indica que la naturaleza de la mente no está ni puede estar contaminada por impurezas. *Naturaleza de buddha* se refiere al aspecto de la mente que garantiza nuestro potencial y capacidad de llegar a ser *buddhas*. Cuando está plenamente purificada se denomina *mente despierta* o *bodhicitta real*, sugiriéndose así que cuando la ignorancia estaba presente, no conocíamos nuestra naturaleza pura, pero una vez eliminada la ignorancia, la vemos y la comprendemos. Puesto que los seres no despiertos todavía no reconocen la naturaleza pura de su mente, se dice, en ese sentido, que no tienen la mente *bodhi* (*bodhicitta*), pero puesto que la naturaleza fundamental de la mente está pura de impurezas adventicias, se dice, desde esa perspectiva, que tienen la mente *bodhi*.

Aquí *bodhicitta* se refiere a la mente pura que nunca puede perder su brillo. Es como una perla que ha estado cubierta de barro durante miles de años. Aunque esté oculta en el barro y no se haya podido ver su brillo, no ha perdido nada de su belleza resplandeciente; solo está oscurecida de manera pasajera. Se le puede quitar el barro y limpiarla, de manera que su belleza sea visible a todos. Su resplandor no disminuyó por estar cubierta de barro, ni aumentó una vez

fue liberada de él. De manera similar, nuestra naturaleza de *buddha* es siempre pura. Sus cualidades no disminuyen cuando está cubierta de impurezas y no aumentan cuando se eliminan las impurezas.

Bodhicitta es naturaleza de *buddha*. En la tradición Chan, las expresiones *identidad verdadera*, *naturaleza de buddha*, *naturaleza original*, *realidad suprema*, *naturaleza pura*, etc., tienen significados similares. Se refieren a lo que no se puede conocer plenamente con palabras. Comprender la naturaleza de *buddha* o *bodhicitta* es comprender que es increada; no desaparece, es originalmente pura.

Peixiu, un laico de la dinastía Tang elogiado por Zongmi, patriarca *huayan* y *chan*, explica que *bodhicitta* debe ser generado desde nuestra «mente verdadera», desde el aspecto puro de la mente que es parte de nuestra naturaleza de *buddha*. No surge de la identificación con nuestro cuerpo samsárico ni de la mente oscurecida obsesionada por el placer de los sentidos o el éxito mundial. Nuestro cuerpo verdadero es «perfecto y completo, vacío y quiescente», y nuestra mente verdadera es inmensa en su alcance y está dotada de inteligencia y conciencia. El *dharma-kāya* perfecto y completo está lleno de incontables cualidades virtuosas; es vacío y quiescente porque está más allá de toda forma y característica y está libre para siempre de perturbación. La mente verdadera es inmensa porque coincide con el *dharma-dhātu*, la esfera de realidad. Está dotada de inteligencia y conciencia porque está centrada, es penetrante y clara, e indaga la iluminación. Incluye cualidades especialmente virtuosas, rompe con el pensamiento erróneo, como la visión equivocada de que las cosas surgen de sí mismas, de otra, de ambas, o sin causa. Como una luna llena oscurecida por las nubes de las aflicciones, su pureza original se manifestará cuando esas aflicciones hayan sido eliminadas. Como se dice en el *Avatamsaka Sūtra*: «La mente, el Buddha y también los seres: en estos tres, no hay distinciones». Esta mente verdadera es la misma que la esencia del *bodhicitta*. Cuando no vemos esto, nos enredamos en conceptualizaciones falsas y nos entregamos a acciones que nos atan al *samsāra*.

COMPRENDER EL TATHĀGATAGARBHA

En los *sūtra* Tathāgatagarba populares en China y el Tíbet, el Buddha explica que todo ser sensible tiene un *tathāgatarbha*, «esencia de *buddha*», permanente, estable y duradero, que es un cuerpo de *buddha* plenamente desarrollado con los treinta y dos signos. Aunque algunas personas lo toman literalmente y lo aceptan como una enseñanza definitiva, los *mādhyamikas* están en desacuerdo y preguntan: «Si existiera un *buddha* dentro de nosotros en nuestro estado actual, ¿no serían *buddhas* ignorantes? Si somos realmente *buddhas* ahora, ¿cuál sería el sentido de practicar el sendero? Si tuviéramos una esencia permanente, estable y duradera, ¿no contradiría eso las enseñanzas sobre la ausencia de un sí-mismo y se parecería al sí-mismo afirmado por los no budistas?». Mahāmati expresó las mismas dudas en el *Lankāvatāra Sūtra*:

Se dice que el *tathāgatagarbha* enseñado [por el Buddha] es luz clara en su naturaleza, completamente puro desde el principio, y que existe, poseyendo los treinta y dos signos, en los cuerpos de todos los seres sensibles. Como una gema preciosa envuelta en una tela sucia, [el Buddha] expresó que ese [*tathāgatagarbha*] está envuelto y ensuciado por la tela de los agregados, constituyentes y fuentes, aplastado por la fuerza del apego, la ira y la ignorancia,

manchado con las impurezas del pensamiento, y permanente, estable y duradero; ahora bien, ¿cómo se entiende que este *tathāgatagarbha* sea diferente del sí-mismo propuesto por los no budistas?

Al examinar el sentido de las enseñanzas del *tathāgatagarbha*, los *mādhyamikas* responden a tres preguntas.

¿Cuál era el significado final que pretendía el Buddha al hacer esa afirmación? Cuando hablaba de una esencia permanente, estable y duradera en todo ser sensible, el sentido a que pretendía apuntar era el vacío de la mente, la naturaleza subyacente de *buddha*, que es permanente, estable y duradera. Puesto que la mente está vacía de existencia inherente y las impurezas son adventicias, es posible la budeidad.

¿Cuál era el propósito del Buddha al enseñar esto? Actualmente, algunas personas son espiritualmente inmaduras y la idea de vacío y ausencia de un sí-mismo les asusta. Piensan erróneamente que significa que nada existe y temen que al comprender el vacío dejarán de existir. Para calmar su miedo y conducirlos gradualmente a la comprensión plena y correcta del vacío, el Buddha hablaba de una manera que se correspondiera con las ideas corrientes, diciendo que había una esencia permanente, estable y duradera, completa con los treinta y dos signos.

¿Qué incoherencias lógicas surgen de tomar esta declaración en su sentido literal? Si esta enseñanza debiera entenderse en su sentido literal, no habría ninguna diferencia entre ella y las afirmaciones de los no budistas que plantean un sí-mismo permanente, inherentemente existente. Una esencia permanente contradice el sentido definitivo —el vacío de la existencia inherente— tal como se expresa en los *sūtra* del Prajñāpāramīta y se refuta mediante el razonamiento.

El vacío de existencia inherente —la realidad suprema y la pureza natural de la mente— existe en todos los seres sensibles sin distinción. En ese sentido, se dice que ahí hay un *buddha*. Pero no existe un *buddha* real en los seres sensibles. Aunque los *buddhas* y los seres sensibles son similares en que la naturaleza última de su mente es vacío, esa realidad última no es igual, porque una cosa es la naturaleza última de la mente de un *buddha* —la naturaleza *dharma-kāya*— y otra la naturaleza última de una mente manchada. Si la naturaleza *dharma-kāya* existiera en los seres sensibles, la sabiduría *dharma-kāya*, que comparte una misma naturaleza con ella, existiría también en ellos. Eso significaría que los seres sensibles son omniscientes, ¡y no es así! Del mismo modo, si en los seres sensibles existiera el abandono de todas las impurezas, no habría nada que les impidiera percibir directamente el vacío y tendrían esa comprensión. Tampoco esto es así.

Si los treinta y dos signos estuvieran ya presentes en nosotros, sería contradictorio decir que seguimos necesitando practicar el sendero para crear sus causas. Si alguien dijera que ya estaban en nosotros de forma no manifiesta y que solo tenían que manifestarse, esa afirmación se asemejaría a la idea del Sāṃkhya del surgimiento desde sí mismo, y los *mādhyamikas* rechazan esa idea. El *sūtra* continúa con la respuesta del Buddha:

Mahāmati, mi enseñanza del *tathāgatagarbha* no es similar a la proposición de un sí-mismo de los no budistas. Mahāmati, los *arhats tathāgatas*, los *buddhas* completamente perfectos, habiendo indicado el *tathāgatagarbha* con el significado de las palabras *vacío, límite de la pureza completa, nirvāṇa, no producido, sin signos, sin deseo*, etc., para que los inmaduros pudieran abandonar completamente el estado de temor ocasionado por la ausencia de sí-mismo, enseñan el estado no conceptual, la esfera sin apariencias.

Aquí vemos que el Buddha enseñaba hábilmente cosas diferentes a personas distintas, según lo que fuera necesario en cada momento para conducirlos por el sendero. También aprendemos que debemos pensar profundamente en las enseñanzas, emplear el razonamiento y leer ampliamente los *sūtra* y comentarios para discernir su sentido último. Al hacerlo, alcanzaremos la comprensión correcta de los *sūtra* del *tathāgatagarbha*, que contienen profundas enseñanzas que dan a entender la existencia de la mente de clara luz fundamental e innata explicada en el Tantra.

El propósito de aprender sobre la naturaleza de *buddha* y el *tathāgatagarbha* es comprender que la mente no es intrínsecamente imperfecta, que puede ser perfeccionada y que ya existen aspectos de la mente que permiten que se purifique y perfeccione. Entender esto nos proporcionará confianza y energía para practicar los métodos que nos permiten purificar y perfeccionar nuestra mente, de manera que se convierta en la mente de un *buddha* plenamente despierto.

Según la interpretación de los maestros budistas *vajrayāna*, el Tantrayāna es una parte de la herencia budista, transmitida por los maestros Nālandā y Vikramaśīla en la India antigua, así como por yoguis itinerantes. El Tantra budista difiere de las formas no budistas de Tantra, pues va unido al refugio en las Tres Joyas como fundamento, y a la renuncia, el *bodhicitta* y la sabiduría correcta como bases de la práctica. Por tanto, el Vajrayāna se desarrolla a partir de las ideas mencionadas en las enseñanzas palis y en las enseñanzas sánscritas generales.

En general, el carácter distintivo del Vajrayāna radica en su complejidad en las prácticas de concentración y meditación que hacen posible alcanzar el despertar pleno con rapidez, en comparación con los tres grandes eones incontables requeridos para acumular mérito y sabiduría siguiendo el Sūtrayāna. Idealmente, el Tantrayāna se practica sobre la base del Śrāvakayāna y el Bodhisattvayāna general. Una vez bien preparados en las tres preparaciones superiores y en las seis perfecciones, los *bodhisattvas* con un *bodhicitta* excepcionalmente intenso entran en el Tantrayāna. Con la gran compasión que hace que les resulte insoportable el sufrimiento de los seres sensibles en el *samsāra*, estos *bodhisattvas* solicitan y reciben iniciación tántrica (*abhiṣeka*), asumiendo las restricciones éticas y los compromisos tántricos. Luego se dedican diligentemente al estudio y la meditación de las enseñanzas tántricas, además de las prácticas descritas en los *sūtra*.

El Vajrayāna está extendido entre los seguidores del budismo tibetano y la secta japonesa Shingon. Las prácticas tántricas son hebras del tejido budista de China, Corea y Vietnam. Curiosamente, el culto de Amitabha, popular en estos países, se encuentra en el budismo tibetano como una práctica tántrica.

Lamentablemente, existen concepciones erróneas acerca del Vajrayāna debido a una falta de información correcta. Aunque el yoga sexual y las sustancias embriagantes estén permitidos en algunas prácticas tántricas, se encuentran estrictamente limitados *solo* a personas que se encuentran en etapas muy avanzadas del sendero. Solo muy pocas personas están cualificadas para realizar estas prácticas, y lo hacen con discreción. Creyéndose practicantes tántricos muy realizados, las personas que entran en el Vajrayāna y adoptan estas conductas sin haber comprendido la realidad suprema están transgrediendo los preceptos tántricos y generando *karma* destructivo. Por otra parte, algunos supuestos practicantes tántricos han reducido el Tantrayāna a la ejecución de rituales que son realizados con motivaciones mundanas de buscar riqueza o prestigio. Algunas personas pueden dar iniciaciones para recibir ofrendas. Todo esto es lamentable y está fuera de la perspectiva del Buddhadharma. En este capítulo, explico de qué manera los practicantes serios y sinceros practican el Vajrayāna.

DIVINIDADES TÁNTRICAS

Puesto que la mente de los seres ordinarios está demasiado oscurecida para recibir enseñanzas directamente de la mente omnisciente del Buddha, este aparece en varios cuerpos de forma según las disposiciones de los seres sensibles para poder enseñarles. Debido a las diferentes inclinaciones mentales y los distintos componentes físicos de los seres sensibles, aparecen varias deidades de meditación. Todas las divinidades tántricas comparten una misma naturaleza: la sabiduría elevada de la dicha y el vacío. No son personalidades individuales con sí-mismos inherentemente existentes.

Dado que la mente dichosa se utiliza para comprender el vacío, muchas de las divinidades de la meditación del Tantra yoga superior son descritas en unión con sus consortes. La deidad masculina simboliza el aspecto del método del sendero —compasión, generosidad, etc.— y la femenina el aspecto de sabiduría. No sucede que estas divinidades despertadas en la meditación tengan deseo sexual.

La sabiduría de un *buddha* puede manifestarse como divinidades pacíficas o como divinidades feroces. La apariencia de las divinidades feroces ilustra el poder y la claridad de la compasión y la sabiduría. Su ferocidad está dirigida hacia la ignorancia, las aflicciones y el egocentrismo, los enemigos reales que destruyen nuestro bienestar. Estas divinidades tienen una mente compasiva y nunca hacen daño a los seres sensibles.

Los budistas que no comprenden la práctica tántrica pueden considerar incorrectamente a una divinidad como un dios exterior que debe ser adorado. Aunque los manuales de meditación tántrica prescriben reclinaciones, ofrendas y oraciones, el sendero tántrico no se plantea adorar a ningún ser exterior para que nos bendiga y nos conceda el *nirvāna*. El Buddha dijo claramente que somos nosotros mismos quienes tenemos que cultivar el sendero y transformar nuestra mente. Las reclinaciones, las ofrendas, etc., son métodos para purificar el *karma* destructivo y crear mérito, lo que prepara la mente para la meditación sobre la serenidad y el discernimiento.

ENTRAR EN EL VAJRAYĀNA

Recibir una iniciación tántrica marca la entrada formal en el Tantra. Antes de recibir la iniciación de un maestro espiritual, es importante examinar sus cualificaciones y cualidades. Un maestro *vajra* cualificado tiene las cualidades de un mentor espiritual *bodhisattva*, especialmente la correcta comprensión del vacío complementada por el *bodhicitta*. Tal maestro preserva el cuerpo, la palabra y la mente de las acciones destructivas, practica las tres preparaciones superiores, es buen conocedor de los *sūtra* y los *tantra* y es compasivo y está libre de simulación y engaño. Él o ella posee el conjunto de las diez cualidades exteriores y las diez cualidades interiores de un maestro *vajra*. Además, debe haber recibido la iniciación en el Vajrayāna, tiene que haber cumplido los preceptos y compromisos de manera pura, haber estudiado bien las prácticas, haber completado los retiros apropiados y las ceremonias de conclusión, y haber experimentado algún discernimiento profundo a lo largo de este sendero. Encontrar un guru tántrico cualificado puede llevar muchos años, pero vale la pena una selección cuidadosa.

Los textos tántricos prescriben que solo se den iniciaciones a personas que estén correctamente preparadas —aquellas que tienen fe, renuncia, *bodhicitta* y una comprensión correcta del vacío— y no a personas que carecen de comprensión de los fundamentos del budismo. A pesar de esto, algunos *lamas* tibetanos permiten a los recién llegados asistir a iniciaciones. Su intención es «sembrar buenas semillas» en la corriente mental de la persona. En general, esto puede ser beneficioso. Sin embargo, en ocasiones se siguen resultados perjudiciales cuando se da la iniciación de forma prematura.

La conducta ética es crucial en el *tantra*. Los preceptos tántricos se asumen sobre la base de los preceptos del *bodhisattva*, que, a su vez, se basan en el refugio en las Tres Joyas y, preferiblemente, los cinco preceptos de los laicos.

Los que reciben la iniciación tántrica deben estudiar los diversos preceptos y compromisos y practicarlos con diligencia. De manera similar, deben recibir enseñanzas y estudiar los pasos de la meditación sobre el vacío, la visualización de la deidad, la recitación del mantra y demás elementos de una meditación tántrica, y practicarlos diariamente. Además, los practicantes del Vajrayāna deben seguir fortaleciendo su renuncia, el *bodhicitta* y la sabiduría que comprende el vacío, deben realizar las prácticas de purificación para limpiar su corriente mental de *karma* destructivo y acumular mérito.

Las enseñanzas y prácticas *vajrayāna* deberían permanecer privadas o «secretas» y los practicantes tántricos no deberían jactarse de las iniciaciones que hayan recibido ni anunciar a otros que hacen la práctica del Vajrayāna. Deberían guardar en privado sus imágenes Vajrayāna, sacándolas solo cuando meditan. De esta manera, evitan el peligro del egocentrismo y la arrogancia, actitudes que dificultan el progreso espiritual.

CARACTERÍSTICAS EXCELENTES DEL TANTRA YOGA SUPERIOR

Según un sistema de clasificación, el Tantra budista se puede dividir en cuatro clases: acción, ejecución, yoga y yoga superior. El Tantra yoga superior revela el significado último de la naturaleza de *buddha* explicando el nivel más sutil de la mente: la mente de clara luz fundamental e innata. Cuando esta conciencia más sutil se convierte en el sendero, los yoguis están provistos de un instrumento muy poderoso para purificar rápidamente los oscurecimientos y completar las excelsas cualidades de un *buddha*.

Algunos factores que distinguen el Tantra yoga superior y lo hacen profundo son:

- Se tiene la aspiración intensa y urgente de convertirse en *buddha* para beneficiar a los seres sensibles, lo que produce un esfuerzo especial en la práctica.
- El objeto con el que se cultiva la serenidad es muy sutil, conduciendo a la concentración profunda.
- La meditación estabilizante sobre los objetos sutiles de meditación y los niveles sutiles de la mente aumentan la claridad de la determinación del vacío.
- Gracias a técnicas meditativas especiales, serenidad y discernimiento se logran de forma simultánea.

- Se genera gran dicha para hacer manifiesta la mente de clara luz más sutil, que se usa entonces para comprender directamente el vacío y eliminar incluso los oscurecimientos más sutiles.
- Método y sabiduría se cultivan simultáneamente en un solo acontecimiento mental que permite la acumulación simultánea de ambos.
- Hay que prepararse para percibir las dos verdades simultáneamente, como camino hacia la budeidad, donde la verdad convencional y la verdad suprema se perciben al mismo tiempo.
- El sendero de la unión de dicha y vacío que conduce a un cuerpo ilusorio es una causa única para lograr un cuerpo de forma de *buddha*.
- El cuerpo ilusorio y la clara luz real hechos realidad en el Vajrayāna son causas sustanciales que concuerdan directamente con la forma resultante y los cuerpos de verdad.

La práctica de transformar la dicha generada por el deseo en el sendero está gobernada por los preceptos tántricos que todos los practicantes del Tantra yoga superior han asumido. La transgresión de estas restricciones éticas es sumamente grave y da lugar a un poderoso *karma* no virtuoso y a consecuencias adversas. Los yoguis que introducen el deseo en el sendero deben tener una actitud de renuncia estable, *bodhicitta* y sabiduría. Solo unas pocas personas cumplen estos requisitos. Aunque los monjes estén cualificados, no se entregan a esta práctica, dado que son célibes.

Algunas personas piensan equivocadamente: «Puesto que todo está vacío, no hay ni bueno ni malo. Cuando uno comprende el vacío, está más allá de los preceptos éticos». Esta es una lógica equivocada. Padmasambhava decía que cuanto mayor es la comprensión del vacío, mayor es el respeto que se tiene por el *karma* y sus efectos, y más fuerte el compromiso con la conducta ética.

Contrariamente a las concepciones erróneas, los yoguis tántricos no practican la magia, y el Tantra no es una excusa para comportarse de maneras estrañafarias. El Buddha fue siempre humilde y él es nuestro gurú. Trabajaba muy duro en el sendero, viviendo con sencillez y practicando con diligencia. Deberíamos seguir su ejemplo.

16

CONCLUSIÓN

En el pasado, debido a la falta de conocimientos, la gente tenía la impresión de que las tradiciones pali y sánscrita eran completamente diferentes y estaban separadas. Esto es un error. La tradición pali es el fundamento del Buddhadharma, y la práctica del Vinaya es esencial para la existencia de la enseñanza del Buddha. El propio Buddha se afeitó la cabeza y se convirtió en monje, preparándose en la conducta ética. Hizo luego seis años de meditación —preparándose en la concentración—, seguidos de la meditación bajo el árbol *bodhi* —preparándose en la sabiduría—. De este modo, logró el despertar pleno. Así que la vida del Buddha ilustra las tres preparaciones superiores. Como seguidores suyos debemos seguir su ejemplo y practicarlas.

Los *sūtra Prajñāpāramīta* que se encuentran en la tradición sánscrita establecieron el núcleo de las enseñanzas budistas practicadas por todos los budistas. En estos *sūtra*, el Buddha explicaba extensamente la posibilidad de eliminar por completo la ignorancia de la mente y daba una explicación completa de la cesación verdadera y los senderos verdaderos. También estableció el sendero del *bodhisattva*.

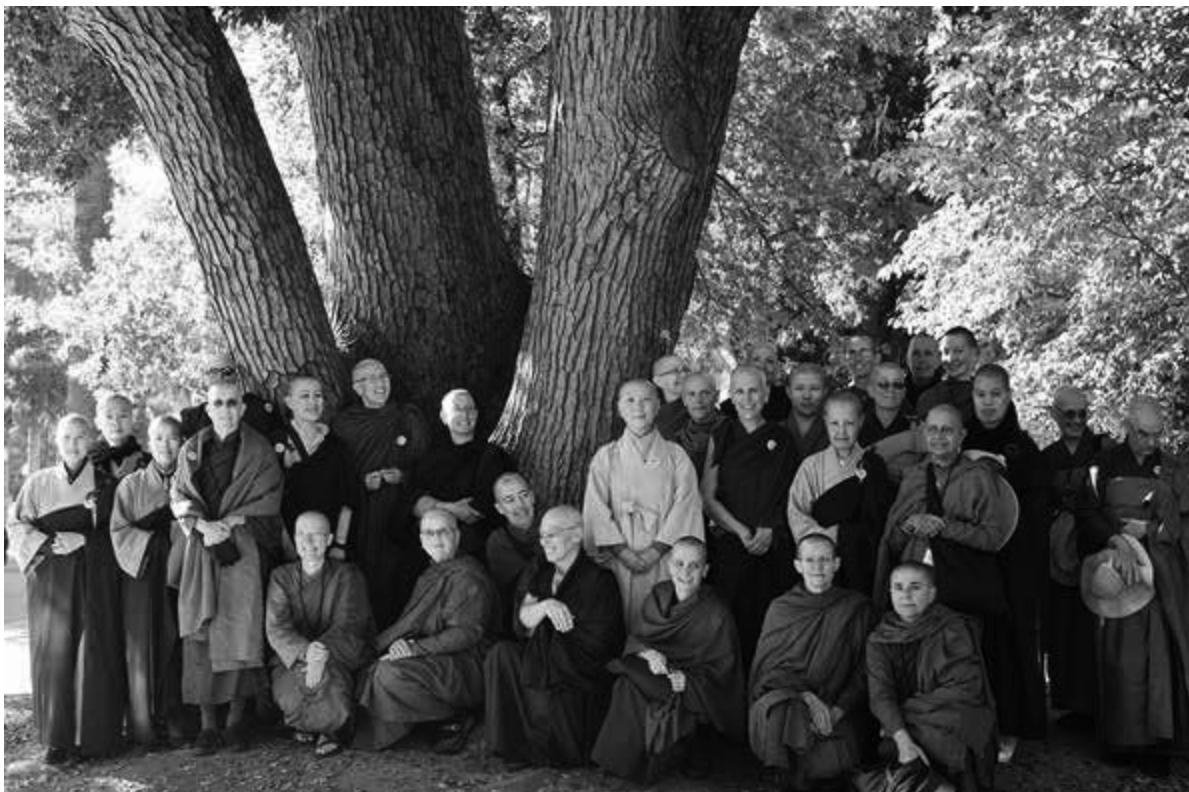
En el pasado ha existido una cierta distancia entre los seguidores de la tradición pali y los de la tradición sánscrita. Esto no beneficia a nadie. Debemos reunirnos e intercambiar nuestros puntos de vista. Por ejemplo, podemos aprender unos de otros el *prātimokṣa*. Debemos tener más reuniones regulares: no solo reuniones ceremoniales, sino reuniones con un intercambio auténtico de ideas. Esto es esencial para conocer la tradición de los otros.

Soy budista, pero en un nivel más profundo soy un ser humano, uno de los siete mil millones de seres humanos que habitamos este planeta. Los seres humanos somos animales sociales, por eso el futuro de cada individuo depende del resto de la humanidad. Por eso, incluso por mi propio interés, tengo que pensar seriamente en toda la humanidad. Todos aspiramos a una vida feliz y no queremos sufrir, y todos tenemos derecho a conseguirlo. A este respecto, no existe ninguna diferencia entre las personas de las distintas creencias ni entre personas religiosas y seculares. No importa nuestro origen, ricos o pobres, cultos o incultos, de clase social alta o baja; en este nivel todos somos iguales. Muchos de los problemas a los que se enfrenta la humanidad proceden de enfatizar las diferencias superficiales que pueden existir entre nosotros.

Las enseñanzas del Buddha tienen ahora dos mil seiscientos años de antigüedad y siguen siendo pertinentes para el mundo actual. Incluso algunos científicos de alto nivel están deseosos de aprender los métodos budistas para abordar las emociones destructivas. Pero aunque las enseñanzas del Buddha sean maravillosas, hay signos de que la calidad de nuestros *lamas*, *tulkus* y maestros está degenerando. Si los maestros y líderes espirituales no llevan una vida disciplinada, ¿cómo pueden enseñar a otras personas? Para mostrar a los otros el sendero correcto debemos seguirlo nosotros mismos. Nosotros, los budistas —independientemente de qué tradición practiquemos o de los muchos títulos que tengamos—, debemos ser auténticos

seguidores del Buddha. No basta con cambiar la forma de vestir. ¡Hasta una marioneta puede llevar un hábito monástico! El cambio real debe producirse en el corazón y en la mente. Para convertirnos en auténticos seguidores budistas y ser una tradición monástica verdadera debemos practicar rigurosamente la autodisciplina.

El Buddha nos enseñó el camino al *nirvāṇa*, pero alcanzarlo es cosa nuestra. El Buddha no puede llevarnos al despertar mediante bendiciones. Nosotros somos nuestros propios maestros y todo depende de nuestras acciones. Que una acción sea constructiva o destructiva depende de nuestra motivación. Al enseñarnos la forma de corregir la motivación, el Buddhadharma hace una contribución significativa a la paz interior.



*Monjas occidentales de diversas tradiciones budistas en la Novena Reunión Anual
de Monjas Budistas Occidentales, Estados Unidos*

Todas las grandes religiones del mundo tienen potencial para generar paz interior y, mediante ella, crear un mundo mejor. Pero una cualidad específica del budismo, el jainismo y parte de la tradición *sāṃkhya* es el énfasis en la responsabilidad individual. Creemos en la ley de causalidad. Si nos entregamos a acciones éticas, llegarán resultados felices. Si actuamos de manera dañina, llegarán acontecimientos desagradables. Puesto que la ley de causalidad es una ley natural, nadie puede eximirnos de experimentar los resultados de las acciones perjudiciales, ni siquiera el Buddha.

A veces las personas religiosas actuamos de manera hipócrita, rezando por todos los seres sensibles pero ignorando los derechos de los demás y explotando a otros. Podemos tener imágenes y libros religiosos en casa, pero nuestras acciones son corruptas. Ningún gran maestro espiritual nos dice: «Explota a los otros tanto como puedas, que yo te bendeciré».

Si aceptas a un ser superior, como Buddha, Cristo, Krishna, o Muhámmad, deberías ser una persona honrada y sincera. De esa manera, lograrás más confianza en ti mismo, pensando: «No tengo nada que esconder. Puedo decir lo que siento y mis acciones son transparentes». Los otros confiarán en ti. Por eso, si te preocupas por ti mismo, la honradez y la sinceridad son fuentes importantes de fuerza interior y confianza en uno mismo. Algunas personas hablan de manera muy agradable y sonríen mucho, pero su motivación es diferente. ¿Cómo pueden los otros confiar en ellos o respetarlos?

Debemos ser serios. Como monje budista, observo siempre mi mente. Todas las mañanas, al despertar, recuerdo al Buddha y recito alguna de sus enseñanzas. Luego planteo mi motivación: «Como estudiante del Buddhadharma, hoy viviré con honradez, sinceridad, compasión, actitud pacífica y no-violencia». Siempre que tengo tiempo, estudio, pienso y medito en los *sūtra* y comentarios. Como resultado de sumergir mi mente en esos libros, he desarrollado la plena convicción de que es indispensable la práctica de las tres preparaciones superiores.

Los budistas tenemos la responsabilidad de servir a la humanidad. La motivación para el despertar de Gautama Buddha era beneficiar a los seres sensibles. Toda su vida y su doctrina estaban destinadas al bienestar de todos los seres sensibles. Sin embargo, a veces parece que pensamos: «Que el Buddha trabaje duro y llevemos nosotros una vida de lujo». ¿Cómo podemos pensar eso? Si somos budistas, debemos seguir el ejemplo del Buddha: él vivió de manera sencilla y se contentaba con lo que recibía. Mi esperanza sincera para nuestros hermanos y hermanas budistas es que, cuando hablamos del Buddhadharma y decimos: «Difundid las enseñanzas del Buddha», nosotros mismos difundamos primero el Dharma en nuestros corazones. Eso es esencial.

La inteligencia humana ha avanzado en conocimiento científico y tecnología, aportándonos beneficios y al mismo tiempo un creciente poder de destrucción. Crear un mundo más feliz depende finalmente de la motivación de los individuos. Los individuos viven juntos formando comunidades y naciones, y los líderes surgen de ahí. Cuando los individuos creen paz interior en sus corazones, las comunidades, y finalmente el mundo, alcanzarán la paz. Este es el único camino.

NOTAS

1. ORIGEN Y DIFUSIÓN DE LA DOCTRINA DEL BUDDHA

1. Véase la Introducción para el uso de estas expresiones.

* Los autores utilizan aquí el término *monastics* para designar al conjunto de monjes y monjas. Al no existir una posibilidad similar en castellano, utilizaremos el término «monjes» para designar siempre al colectivo de monjes y monjas, especificando que se trata solo de monjes varones cuando el caso se presente. (*N. de los T.*)

2. EL REFUGIO EN LAS TRES JOYAS

1. Los fenómenos permanentes son fenómenos tales como un espacio no obstruido, el vacío y las cesaciones que no se desintegran momento a momento en función de causas y condiciones.

2. Estas son las seis facultades (cinco sensoriales y una mental); las dos facultades regenerativas (los órganos masculino y femenino); la fuerza vital; las cinco facultades para experimentar los resultados de las acciones constructivas y destructivas (felicidad e infelicidad mentales, placer y desagrado físicos, sentimientos neutros); cinco facultades para apartarse de lo mundano (fe, esfuerzo, atención, concentración y sabiduría en el sendero de la visión); y los tres poderes incontaminados (de visión, meditación y no-más-aprendizaje). Las catorce primeras son causas de la existencia cíclica, las ocho últimas causas de liberación y despertar pleno.

3. Véase el capítulo 5.

4. «Liberación de la mente» se refiere a la concentración, porque está libre del apego sensual y la malevolencia; la «liberación por la sabiduría» se refiere a la sabiduría porque está libre de la ignorancia. En general, la liberación de la mente es el resultado de la serenidad, y la liberación por la sabiduría, del discernimiento. Cuando las dos son incontaminadas y están unidas, son el resultado de la erradicación de los contaminantes por el sendero supramundano de un *arahant*.

5. Aquí, «cuerpo» se refiere a un corpus o serie de cualidades.

6. Anālayo, «The Buddha and Omniscience», *The Indian International Journal of Buddhist Studies* 7 (2006), p. 4, n. 14.

7. Matar, robar, mala conducta sexual, mentir, palabras que causan disensión, palabras violentas, charla vana, codicia, malevolencia, ideas perniciosas.

3. LOS DIECISÉIS ATRIBUTOS DE LAS CUATRO VERDADES

1. Vism 16:15 cita el *Patisambhidāmagga* sobre los dieciséis atributos. La explicación siguiente se basa en una enseñanza impartida por Ledi Sayadaw, http://mahajana.net/texts/kopia_lokalna/MANUAL05.html.

5. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONCENTRACIÓN

1. Existen dos tipos de concentración: concentración de la serenidad (*samatha samadhi*) y concentración del discernimiento (*vipassana samadhi*). En la primera, el *nimitta* es el objeto, mientras que en la última, el objeto son los cinco agregados caracterizados por una u otra de las tres características.

6. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA SABIDURÍA: LAS TREINTA Y SIETE AYUDAS AL DESPERTAR

1. Mediante una combinación de terminología, en los textos sánscritos llegaron a ser denominados *samyak prahāna*,

«abandonos supremos».

2. La explicación pali del noble sendero óctuple se ofreció en el capítulo 3.

7. AUSENCIA DE SÍ-MISMO Y VACÍO

1. Las tres primeras metáforas son fáciles de comprender. Sin embargo, puesto que la última metáfora parece verdadera, podemos pensar que tal vez el sí-mismo está en el cuerpo. El significado de esta metáfora es que aunque una joya sea un fenómeno distinto de la caja y pueda ser sacada de la caja y examinada separadamente de ella, sacar el sí-mismo del cuerpo y contemplarlo como una entidad distinta del cuerpo no es posible porque el sí-mismo es dependiente del cuerpo.

2. Traducido del pali. Aunque la segunda estrofa del texto pali no exprese literalmente la relación entre la existencia de los agregados y la convención «un ser», la estructura sintáctica transmite ese sentido.

3. MN, p. 1346, n. 1268. La traducción fue modificada después de la comunicación personal con el traductor, cambiando «verdaderamente» por «irreduciblemente» para evitar la confusión con la idea budista tibetana de la existencia verdadera. «Reduciblemente» e «irreduciblemente» aclaran que se plantea una distinción entre el modo de existencia de los elementos y de la persona según el método de análisis del Abhidhamma.

4. Tsongkhapa, *Ocean of Reasoning*, Nueva York, Oxford University Press, 2006, p. 97.

5. Traducción al inglés de Nyanaponika Thera en www.accesstoinsight.org.

6. *Suttanipata* 4:15, según la traducción al inglés de Andrew Olendzki en www.accesstoinsight.org.

7. *Suttanipata* 3:12, según la traducción al inglés de Bhikkhu Bodhi.

8. EL SURGIMIENTO DEPENDIENTE

1. Traducción al inglés de Bhikkhu Bodhi en *The Great Discourse on Causation*, Kandy, Buddhist Publication Society, 1984.

2. Traducción al inglés de Maurice Walshe en www.accesstoinsight.org.

10. PROGRESAR EN EL SENDERO

1. Las conciencias del sendero corresponden en la tradición sánscrita a los senderos ininterrumpidos, y las conciencias de la fruición, a los senderos liberados.

12. BODHICITTA

1. Bhikṣu Dharmamitra, *On Generating the Resolve to Become a Buddha*, Seattle, Kalavinka Press, 2009, p. 71.

2. Esto se explicó con más detalle en el apartado sobre el budismo chino, en el capítulo 9.

3. Walpola Rahula, «Theravada-Mahayana Buddhism», en *Gems of Buddhist Wisdom*, Kuala Lumpur, Buddhist Missionary Society, 1996.

4. *Dasabodhisattvapattikathā* 1:1-2, en *The Birth Stories of the Ten Bodhisattvas*, Londres, Pali Text Society, 1975.

5. Jeffrey Samuels, «The Bodhisattva Ideal in Theravada», *Philosophy East and West* 47.3 (julio de 1997), pp. 399-415.

6. Guy Armstrong, «The Paramis: A Historical Background», <http://media.audiодharma.org/documents/paramis/HistoricalBackground.html>. Chodron se lo escuchó también a unos monjes durante su estancia en un templo tailandés en el 2007.

7. Walpola Rahula, «Theravada-Mahayana Buddhism», *op. cit*

8. *Cariyāpiṭaka* I, 8:15-16, en *The Minor Anthologies of the Pali Canon*, Lancaster, Pali Text Society, 2007.

9. Según la tradición pali, uno puede convertirse en *ariya* y en *arahant* en un cuerpo femenino, pero no en un *buddha*. Según el Tantrayāna, uno también puede convertirse en un *buddha* en un cuerpo de mujer.

13. PREPARACIÓN DEL BODHISATTVA EN LAS PERFECCIONES

1. De *Ugrapariprcchā Sūtra*, en *A Few Good Men*, Honolulú, University of Hawaii Press, 2005, p. 259.

14. LA POSIBILIDAD DE DESPERTAR Y LA NATURALEZA DE BUDDHA

1. Otros términos que se encuentran en la discusión de la naturaleza de *buddha* incluyen la *esencia de buddha* (*tathāgatagarbha*) y *elemento de los seres sensibles* (*sattavadhātu*) o simplemente *elemento*. A veces, estos términos se usan de manera intercambiable; a veces tienen significados ligeramente diferentes.

ÍNDICE ANALÍTICO

A

Abhayagiri Theravāda
Abhidhammattha Saṅgaha
Abhidharma, cesta (de enseñanzas)
Abhidharma/Abhidhamma, filosofía/Escuela
análisis de los cuatro *jhāna*
sobre el *nibbāna*
sobre el sí-mismo y la ausencia de sí-mismo
sobre los cuatro elementos
sobre los seis elementos y el sí-mismo
sobre reinos y esferas de conciencia
Abhidharmakośa (Vasubandhu)
Abhisamayālaṃkāra (Maitreya)
absorción:
 absorciones inmateriales⁹
 absorciones materiales. Véase *jhāna*
 absorción plena⁸
 cinco factores de la
 Véase también absorciones meditativas
 absorciones meditativas
 inmateriales
 materiales. Véase *jhāna*
 acceso, concentración de
 acción recta
acciones (conducta/actividades):
 cinco acciones execrables
 conocimiento del Tathāgata de las
 constructivas y destructivas
 de purificación. Véase también conducta ética
 de un *buddha*(2)
 en los doce eslabones
 rectas/erróneas
 siete acciones virtuosas
 Véase también *karma*
 acciones erróneas

acciones execrables, cinco
acciones formativas (en los doce eslabones)
aceptación del sufrimiento
actividades del despertar de un *buddha*
actos de mérito
acumulación, sendero de la
acumulaciones (sendero de la acumulación)
admoniciones, dar y recibir
aferramiento:
 al Dhamma
 en los doce eslabones
aferrarse a uno mismo, ignorancia de
aflicciones(2)
 apego y
 como tendencias subyacentes
 compasión y
 conocimiento del Tathāgata de las
 en los doce eslabones
 latentes (tendencias subyacentes)
 obstrucciones
 purificar las
 sabiduría frente a
 seis raíces de las aflicciones
 sentimientos y
 superación/erradicación/eliminación de(3)
 surgimiento de las; no dar lo que pueda estimular
 tipos
 y *duḥkha*
 y la mente
 Véase también aferramiento; apego; deseo; duda; ideas erróneas; ignorancia; ira; y también
cinco obstáculos; contaminantes; diez ataduras; impurezas; oscurecimientos
Āgamas
Agivessana y el Buddha
agitación. Véase inquietud
agregado de la forma: el Buddha sobre
agregados, cinco (agregados contaminados)
 atención a
 carácter insatisfactorio de
 el Buddha sobre
 el sí-mismo y
 impermanentes
 parinirvāṇa y

vacíos
agresión, respuestas a la
agua, naturaleza de la mente como el
aislamiento, vida en
ajetreo (actividad inútil)
alegría
cultivar la
de amor y compasión por todos los seres
de la disciplina monástica
enemigos cercanos y lejanos de la
intercambiarnos con los otros
Véase también dicha; felicidad; arrobamiento
Amitābha, culto de
amor
acerca a todos los seres con
como morada divina0
cultivar; meditaciones para
dar
enemigos cercanos y lejanos
extender el
hacia todos los seres(2)
liberación de la mente a través del
perfección del
por el enemigo
Ānandac
Angkor Wat, Camboya
aniquilación. *Véase nihilismo*
antídotos:
no aplicación y sobreaplicación
ocho antídotos
para la ira/hostilidad
para los cinco obstáculos
Apadāna
apatía, ecuanimidad y
apego
a la dicha
a las ofrendas / al renombre
al deseo sensual
amor, compasión o alegría y
deseo y
liberarnos del
y aflicciones

apoyar la doctrina
apreciar a los otros
aptitud para el despertar o la liberación
árbol, analogía del
árbol *bodhi*, monjes bajo el
arhats (arahants),

con los seis superconocimientos
cuatro caminos para llegar a ser
frente a *bodhisattvas*
requerimiento de concentración
arrobamiento⁶⁽²⁾

abandonar el
cultivar el

arrepentimiento, confesión y
arrogancia de monjes o practicantes

Āryadeva

āryas (ariyas)

Véase también practicantes
asamblea cuádruple

Asaṅga

Bodhisattvabhūmi

comentarios

aspecto aflictivo de los doce eslabones

aspecto purificado de los doce eslabones

aspiración

de alcanzar el despertar para beneficiar a todos los seres sensibles. Véase *bodhicitta*
aspiración al *bodhicitta*

asumir los preceptos:

beneficios

generar *bodhicitta* al

motivación para

Véase también preceptos (restricciones éticas)

así ido/venido

ataduras. Véase diez ataduras

atención

a la mente

a la respiración

a las cuatro verdades

a las seis fuentes

a las tres características

al cambio

al cuerpo

a los agregados
a los cinco obstáculos
a los fenómenos
a los sentimientos
a los siete factores del despertar
cultivo/desarrollo de la
de un *buddha*
nueve fases de la atención sostenida
objetos de la
recta atención
relajación de la
y concentración/meditación
atención recta
atención sostenida, nueve fases de la
Atísa
audición
ausencia de deseo del *nibbāna*
ausencia de miedo:
 dar
 del Tathāgata
 Véase también confianza en sí mismo
ausencia de signo del *nibbāna*
ausencia de sí-mismo (no-sí-mismo)
 de la persona
 de los agregados
 de los fenómenos
discernimiento sobre la
en los *sūtra* Prajñāpāramitā
esquemas
tradición pali sobre la
tradición sánscrita sobre
y discurso convencional
autoconfianza. Véase confianza en sí mismo
autodisciplina, necesidad de la
Avataṃsaka Sūtra
ayudar a los otros
 miedo a
 Véase también compasión

base de la conciencia infinita
absorción en la

base del espacio infinito
absorción en la

bhavaṅga

bhikṣuṇī, enfermera, Taiwán

bhikṣuṇī, ordenación

bhāṇakas

Birmania, budismo en

Bisong

Blavatsky, Helena

Bodhicaryāvatāra (Śāntideva)

bodhicitta

- beneficios/importancia
- compasión y
- de los *bodhisattvas*
- distinciones en
- generar. Véase generar *bodhicitta*
- métodos de aprendizaje o adiestramiento. Véase también igualarnos a los otros; séptuple instrucción de causa y efecto
 - tipos /clases
 - tradición pali
 - tradición sánscrita
 - transformar la gran resolución en
 - vacío y
- Bodhidharma
- Bodhipathapradīpa* (Atiśa)
- bodhisattas*. Véase *bodhisattvas*
- bodhisattva*, diez tierras del
- bodhisattva*, ideal (propósito)
- bodhisattva*, prácticas del
 - como complementarias de las prácticas del *vinaya* y del *tantra*
 - cuatro asentamientos de la atención
 - diez tierras del
 - grandes votos
- Véase también concentración; conducta ética; meditación; perfecciones; refugio en las Tres Joyas; prácticas tántricas; tres preparaciones superiores; sabiduría
- bodhisattva*, preceptos del
 - Véase también asumir los preceptos
- bodhisattva*, sendero del
- Bodhisattva, Vehículo del
 - Véase también Sūtrayāna; Vajrayāna

Bodhisattvabhūmi (Asaṅga)

Bodhisattvapitaka Sūtra

bodhisattvas (*bodhisattas*)

bodhicitta

compasión del

conducta ética del

confianza en sí mismo del

determinación del

el Buddha como, en vidas pasadas

el Buddha sobre los

ofrecer el propio cuerpo

propósito (ideal) del

sendero del

tipos de aspirantes

y *arhats*

Véase también *bodhisattva*, prácticas del; *bodhisattva*, preceptos

Borobudur, Indonesia

Brahmajāla Sūtra

brahmavihāra. Véase cuatro incommensurables

Buddha, el

como *bodhisattva* (en vidas pasadas)

como Dharma/Dhamma

como ejemplo

como Joya. Véase Joya del Buddha

como no omnípotente

como objeto de meditación

como rey Sivi

como Sumedha

compasión

cualidades de un *buddha*/del Tathāgata

cuerpos de

despertar de

diferentes visiones complementarias de

discípulos, primeros cinco

enseñanza del Dharma por

enseñanzas. Véase enseñanzas del Buddha

historia de su vida

meditación sobre los cuatro incommensurables

omnisciencia

parinirvāṇa (*parinibbāna*)

respuesta al dolor

sobre *duhkha*

sobre el origen de *duḥkhacc*
sobre el placer y el dolor
sobre el surgimiento dependiente
sobre el sí-mismo
sobre el *tathāgatagarbha*
sobre el vacío
sobre guiarse por nombres y conceptos
sobre la cesación de *duḥkhac*
sobre la conciencia
sobre la enseñanza del Dharma
sobre la existencia y la no-existencia
sobre la ira
sobre la liberación de la mente a través del amor
sobre la mente
sobre la motivación para ordenarse
sobre la persona
sobre la vida monástica
sobre los agregados
sobre los *bodhisattas*
sobre los fenómenos
sobre nombre y forma
tradición pali sobre
tradición sánscrita sobre
ver a
visiones de (de Ajahn Mun)
y Kassapa

Véase también Tathāgata

buddha, naturaleza de. Véase también naturaleza de la mente

Buddhaghosa

analogía del árbol
«¿Quién experimenta...?»
sobre el cultivo sucesivo de los cuatro incommensurables
sobre el *nibbāna*
sobre el progreso a través de las perfecciones
sobre las cuatro verdades

Visuddhimagga

buddhas:

acciones (conducta/actividades)
cualidades; dieciocho cualidades no compartidas; cuatro formas de ausencia de miedo; diez poderes / conocimientos. Véase también liberación; sabiduría
cuerpos
Dīpankara

haciendo girar la rueda
mente de
omnisciencia
sendero del *bodhisattva*
Véase también Buddha, el
Buddhavaṃsa
Buddhayaśas
budeidad
ocho condiciones de la
Véase también despertar; liberación; comprensión
budismo:
autoridad del gobierno nacional sobre, en el Sudeste de Asia
budismo humanista
coincidencias y diversidad
colonialismo y
designaciones nacionales
destrucción y restauración del: en China; en Sri Lanka y el Sudeste Asiático; en el Tíbet
difusión(mapa)
en los países occidentales
en países particulares. *Véase países específicos*
teósofos y
budismo chino
Chan
destrucción y restauración del
Mogao, cuevas de
Budismo humanista
budismo indio
Cuevas de Ellora
Estupa Dhamekh
Gandhakuṭi
sistemas filosóficos
universidades monásticas
budistas, prácticas. *Véase prácticas*
budistas, textos:
fuentes de instrucciones para la meditación
pasajes contra las mujeres
Véase también canon chino; canon pali; canon tibetano; *sūtra*; y textos específicos
buenas cualidades:
cultivar las
de una persona, reflexionar sobre las
Buton Rinpoche

C

cambiarnos por los otros
cambio, *duḥkha* del

Véase también impermanencia
cambio de linaje, conciencia de
Camboya, budismo en
camino medio
Candragomin
Candrakīrti, comentarios de
canon chino

tres cestas en
versiones del código ético en
Véase también Dharmaguptaka *vinaya*; *sūtra*; y textos específicos
canon pali:

formación
tres cestas en el
Véase también *sūtra* (*sutta*); Theravāda *vinaya*; y textos específicos
canon tibetano
tres cestas en el

Véase también Mūlasarvāstivāda, *vinaya*; *sūtra*; y textos específicos
Caodong, Escuela

Cariyāpiṭaka
carro, símil del
causa-y resultado de los doce eslabones, grupos de
celibato de los monjes
celos
«centrar la mente en la mente»
centrarse en uno mismo
ceremonia del refugio
cesación de *duḥkha*

atributos
concepción y comprensión erróneas de la mente en relación con
el Buddha sobrec
erradicación de los doce eslabones y
nirvāṇa/nibbāna como

Véase también ausencia de sí-mismo; *nirvāṇa* (*nibbāna*); vacío
cesta Sūtra (de enseñanzas)

Chan

China:

budismo en. Véase budismo chino
difusión del budismo por(mapa)

maestros tibetanos en
sistemas filosóficos en
cima del *samsāra*
cinco acciones execrables
cinco agregados. Véase agregados, cinco
cinco factores de absorción
cinco facultades y cinco poderes
cinco faltas
cinco individuos
cinco obstáculos
atención a los
superación/erradicación de los
Véase también aflicciones; diez ataduras; oscurecimientos
cinco poderes. Véase cinco facultades...
cinco purificaciones
cinco senderos
cinco superconocimientos
clariaudiencia (oído divino)
claridad (de mente)
clarividencia (visión divina)
cognición (conocer)
coherencia (integridad)
colocar la mente en el objeto de meditación
colonialismo y budismo
compasión
aspectos
cultivar la; meditaciones para; y sabiduría conjuntamente
del Buddha
de los *bodhisattvas*
de los monjes
de un *buddha*
enemigos cercanos y lejanos
meditación de las siete rondas
poderes supranormales sin
por todos los seres
tomar refugio movidos por la
y aflicciones
y *bodhicitta*
y despertar
Véase también ayudar a los otros
comprehensión, conocimiento de
comprender (las enseñanzas):

dependencia causal
desarrollo
errores
importancia
las Tres Joyas
surgimiento dependiente
tomar refugio para
vacío
comprender la mente de los otros
comprensión:
 conocimiento del Tathāgata del nivel de realización de todos los seres
 de las cuatro verdades
 del vacío
 no compartida de un *buddha*
 Véase también despertar; liberación
compromiso:
 esforzado
 espontáneo
 ininterrumpido
 inquebrantable, perfección del
 ordinario
 refinado
compromisos mentales
compromisos mentales, cuatro
comunidades. Véase comunidad monástica; laicos practicantes; *sangha*
comunidad monástica
concentración (*samādhi*)
 absorciones inmateriales
 absorciones materiales. Véase *jhāna*
 atención y
 beneficios
 concentración momentánea
 conciencia introspectiva y
 cultivar/desarrollar la; signos cultivados en la
 de acceso. Véase acceso, concentración de
 en las fases de atención sostenida
 en los *jhāna*
 factores de absorción
 factores que contribuyen a la
 faltas y antídotos
 focalizada en un punto
 guía en la

liberaciones meditativas
morada/permanencia de un *buddha* en
propósito
recta concentración
requerimientos para convertirse en *arhat*
samatha samādhi
superconocimientos
tradición pali sobre
tradición sánscrita sobre
vipassanā samādhi/meditación
y discernimiento
y sabiduría
Véase también meditación
concentración en un punto
concentración momentánea
concentración recta
concepción india del sí-mismo
conciencia (que conoce los objetos). Véase también conciencia introspectiva
conciencia:
base de la conciencia infinita
como elemento
como no-sí-mismo
conciencia del cambio de linaje
conciencia del ojo
continuidad de la
el Buddha sobre la
en los doce eslabones
que conoce los objetos
seis conciencias
surgimiento dependiente de la
conciencia del ojo
conciencia introspectiva
cultivar/desarrollar la
y concentración
condicionamiento dominante, *duḥkha* del
condiciones para la meditación
conducta. Véase acciones
conducta ética
de los *bodhisattvas*
de monjes; alegría de
de practicantes laicos
en las prácticas tántricas

guardar las cuatro puertas
importancia de la
necesidad de autodisciplina
perfección de la conducta ética
responsabilidad individual
tipos y secuencia de aparición
Véase también preceptos; *vinaya*, práctica del
conducta sexual insensata
confesiones y arrepentimiento
confianza
confianza en sí mismo
Véase también ausencia de miedo
conformidad, conocimiento de la
conformidad con las actitudes culturales
confusión entre monjes y practicantes laicos
conocer (cognición)
conocer la destrucción de todos los contaminantes
conocer los estados mentales de los otros
conocimiento:
 conocimiento del discernimiento
 conocimiento de reconsideración
 conocimientos superiores, tres
 diez conocimientos del discernimiento
 diez poderes del Tathāgata
 superconocimientos
conocimiento del discernimiento
conocimientos del discernimiento, diez
conocimientos superiores, tres
conocimiento y visión, purificación por
conocimiento y visión del camino, purificación por
conocimiento y visión de lo que es y no es el camino, purificación por
consejos para los monjes
contacto (en los doce eslabones)
contaminantes
 conocer la destrucción de todos los contaminantes
Véase también aflicciones; impurezas
contemplaciones del cadáver
contemplación reflexiva, conocimiento de la
continuidad de conciencia/experiencia
convertirse en las Tres Joyas
Corea, budismo en
corriente de *bhavaṅga*

criterios de existencia

crueldad

cualidades:

- buenas. Véase buenas cualidades
- de la mente
- de los maestros *vajra*
- de un *buddha*/el Tathāgata
- cualidades no compartidas de un *buddha*
- cuatro absorciones inmateriales
- cuatro absorciones materiales. Véase *jhāna*
- cuatro asentamientos de la atención
 - cultivar los
 - en la tradición pali
 - naturalezas convencional y suprema de
 - para los *bodhisattvas*
- cuatro bases del poder supranormal
- cuatro caminos para alcanzar la condición de *arahant*
- cuatro compromisos mentales
- cuatro elementos
- cuatro esfuerzos supremos
- cuatro explicaciones extremas del surgimiento
- cuatro formas de ausencia de miedo del Tathāgata
- cuatro grandes votos
- cuatro incommensurables (*brahmavihāra*),
 - con sabiduría
 - cultivo sucesivo de los
 - meditación sobre los
 - riesgo de los tres primeros
 - tradición pali
 - tradición sánscrita
 - versiones
- cuatro *jhāna*. Véase *jhāna*
- cuatro maneras de reunir discípulos
- cuatro nobles verdades. Véase cuatro verdades...
- cuatro posturas, atención a
- cuatro puertas, guardar las
- cuatro sellos
- cuatro verdades de los *āryas/ariyas*
 - atención a las
 - atributos
 - Buddhaghosa sobre
 - comprensión de las

ideas y comprensiones erróneas de los objetos de la atención relacionados con las surgimiento dependiente y

Véase también cesación de *duḥkha*; *duḥkha*; origen de *duḥkha*; sendero verdadero cuerpo

atención al

ceremonia de ofrecimiento

examen

idea y comprensión erróneas del

ofrecimiento de los *bodhisattvas* del propio

poder del cuerpo creado por la mente

cuerpo creado por la mente

cuerpo de gozo

cuerpo mental

cuerpo/s de emanación

cuerpos de un *buddha* / del Buddha

cuidado de los otros

Cullavagga

Cārvākas (materialistas)

D

Daibutsu, Japón

Daoxuan

dar / no dar a los otros

Dasabodhisattupattikathā

Daśabhūmika Sūtra

Daśabhūmikavibhāṣā (Nāgārjuna)

debate entre monjes

dedicación al *bodhicitta*

dedicación al final de la meditación

degeneración en los maestros

dejar ir los pensamientos

dependencia (de todas las personas y fenómenos):

aspectos de

dependencia causal

dependencia mutua

niveles de

Véase también designación dependiente; interdependencia; surgimiento dependiente

dependencia causal

comprensión de la

surgimiento dependiente como

dependencia mutua
desar la felicidad de los otros
desear la liberación de todos los seres

Véase también *bodhicitta*
desencanto, conocimiento del
deseo

en los doce eslabones
tipos
y apego
y *duhkha*

Véase también deseo sexual
deseo de liberación, conocimiento del
deseo sensual, apego al
deseo sexual

designación dependiente
surgimiento dependiente como
despertar:

aptitud para
aspiración de alcanzar el despertar, para beneficiar a todos los seres sensibles. Véase *bodhicitta*
ayudas al. Véase treinta y siete ayudas al despertar
budeidad
compasión y
del Buddha
de los *buddhas* (antigua visión pali)
la posibilidad del
repentino y práctica gradual
requisitos para
siete factores del
significado del

Véase también budeidad; comprensión; liberación
despertar repentino y práctica gradual
destrucción y restauración del budismo:

en China
en el Tíbet
en Sri Lanka y el Sudeste de Asia
desánimo
determinación (resolución)
de los *bodhisattvas*
perfección de la
Véase también gran resolución
Dhamekh, India, Estupa de
Dhamma. Véase Dharma (Dhamma)

dhamma. Véase fenómenos

Dhammadinnā Bhikkhunī

Dhamma nueve veces supramundano

Dhammapada

Dhammapāla

Tratado sobre las pāramī

Dhammapāla, Anagārika

Dhammayuttikā Nikāya

Dharma (Dhamma):

aferrarse al

apoyar la doctrina

como Joya. Véase Joya del Dharma

continuar practicando el

dar el

difusión

el Buddha como

enseñanza del. Véase enseñar el Dharma

nueve veces supramundano

surgimiento del ojo del Dhamma

ver el

Dharma, cuerpo del (cuerpo del Dhamma)

Dharma, protectores del

dharma. Véase fenómenos

dharmadhātu

Dharmaguptaka, *vinaya*

preceptos, número y categorías de

dharmakāya (*dhammakāya*)

Dharmakīrti: *Pramāṇavārttika*

dhyāna. Véase *jhāna*

dhātu (elementos), conocimiento del Tathāgata de

dicha

apego a

cultivo de

de la flexibilidad

liberarse de

transformación en las prácticas tántricas

dieciocho cualidades no compartidas de un *buddha*

dieciocho elementos/constituyentes

diez ataduras

erradicación de las

tres ataduras

Véase también aflicciones; cinco obstáculos; oscurecimientos

diez conocimientos del discernimiento
diez perfecciones. Véase perfecciones
diez poderes/conocimientos del Tathāgata
diez puntos para generar *bodhicitta*
diez tierras del *bodhisattva*

difundir el Dharma
difusión del budismo(mapa)

dilación

Dipa Ma

Dīpañkara Buddha y Sumedha

Dīpavaṃsa

discernimiento:

agitación o inquietud
concentración y
cultivar/desarrollar el
imperfecciones del
mundano
sobre la ausencia de sí-mismo
y serenidad

discernimiento mundial

disciplina: necesidad de autodisciplina

Véase también conducta ética; preceptos; *vinaya*, práctica del
disciplina monástica (conducta ética)

alegría de la
discriminación de fenómenos

discurso:

amistoso
de un *buddha*
recto/equivocado

discurso convencional y ausencia de sí-mismo

Discursos Numéricos, comentario a los

discípulos:

del Buddha, los cinco primeros
cuatro formas de reunir

Véase también *śrāvakas* (*sāvakas*)

disfunciones

disolución, conocimiento de la

distorsiones

divinidades feroces

divinidades tántricas

doce eslabones del surgimiento dependiente

aspectos afflictivo y purificado

grupos de causa y resultado
erradicación y cesación de *duḥkha*
interrelaciones
secuencia

Dōgen Zenji
dolor
 duḥkha del
 la respuesta del Buddha
 Véase también *duḥkha*; placer y dolor
dominio sobre los poderes de la naturaleza

Dorje Shugden
dormir, tendencia a
dos series de cualidades de mérito y sabiduría
dos verdades

Drepung, monasterio
duda
 desvanecimiento de la
 superación de la
duḥkha (dukkha) (verdad del)
 atributos de
 de los agregados
 deseo y
 el Buddha sobre
 idea y comprensión erróneas del cuerpo en relación con
 tipos
 Véase también cesación de *duḥkha*; origen de *duḥkha*
duḥkha verdadero. Véase *duḥkha*

Dunhuang
Dushun
dzogchen

E

ecuanimidad
cultivar la
de un *buddha*
enemigos cercanos y lejanos
perfección de la ecuanimidad
 Véase también serenidad
ecuanimidad hacia las formaciones, conocimiento de la
efecto de un *buddha*

elemento espacio

elementos:

dieciocho constituyentes

elemento conciencia

elemento espacio

Véase también cuatro elementos; *dhātu*; seis elementos

Elementos esenciales para practicar la serenidad, el discernimiento y dhyāna (Zhiyi)

Ellora (India), cuevas de

embotamiento

emergencia/aparición, *nirvāṇa* como

emergencia definitiva

emociones. Véase sentimientos

enemigos (el enemigo):

amor por

enemigos cercanos y lejanos

meditación sobre

enemigos cercanos

enemigos lejanos

enseñanzas del Buddha

comprensión de las

enseñanzas comunes en las tradiciones

enseñanzas superiores

las cuatro verdades de los *āryas*

los cuatro sellos de las

mensaje central de paz

objetivo

Véase también Buddha

enseñar el Dharma

entrados-en-la-corriente

envejecimiento y muerte (en los doce eslabones)

ausencia de sí-mismo

equilibrio meditativo

equilibrio meditativo

erradicación. Véase superación

errores/equivocaciones:

incurrir en

libertad del un *buddha* respecto de

Véase también ideas erróneas

esfera luminosa. Véase *nimitta*

esferas de conciencia, tres

esfuerzo (diligencia)

de un *buddha*

esfuerzo recto

Véase también esfuerzo gozoso, perfección del

esfuerzo gozoso, perfección del

esfuerzo recto

esfuerzos supremos, cuatro

espíritus

esquemas de no-yo

estabilidad meditativa, perfección de la

estado intermedio

estados meditativos, conocimiento del Tathāgata de los

Véase también absorciones meditativas; *jhāna*

eternalismo

examinar el cuerpo

examinar los *jhāna*

excelsitud, *nirvāṇa* como

excitación

existencia:

como mera designación

criterio de

existencia inherente

existencia renovada (en los doce eslabones)

existencia sustancial autosuficiente

existencia y no-existencia: el Buddha sobre

experiencia:

continuidad de

experiencia rompedora o de irrupción

extinción

nirvāṇa/nibbāna como

F

factores del compromiso

factores mentales

Véase también fenómenos; sentimientos; pensamientos

facultades. Véase cinco facultades...; veintidós facultades

faltas, cinco

familiaridad

Fazun

fe

felicidad

carácter esquivo de la

de los otros
Véase también alegría; placer sensual
fenómenos (*dharma/dhamma*)
apariencia engañosa
atención a los
ausencia de sí-mismo de los
como mera designación, existencia de los
discriminación de
el Buddha sobre los
flujo de los
idea y comprensión erróneas de
refutación de las cuatro explicaciones extremas del surgimiento de los
vacío
flexibilidad
dicha de
experiencia de
flexibilidad física
flexibilidad mental
focalizar la concentración en un punto
fortaleza
perfección de la fortaleza
tipos
frutos del árbol, analogía de los

G

Gal Vihara, Sri Lanka
Gaṇḍavyūha Sūtra
Gandhakuṭī, India
Gelug, tradición
generar *bodhicitta*
al recitar los gathas
al reflexionar sobre los cuatro grandes votos
al tomar los preceptos
cinco etapas para
en una ceremonia con el maestro
generosidad
beneficios
perfección de la
tipos
gente: nuestra común humanidad

Véase también personas (la persona)
girar la rueda, *buddhas* que hacen
grandes votos, cuatro
gran resolución
perfección de la resolución inquebrantable
transformación en *bodhicitta*
guardar las cuatro puertas
guardar los preceptos
Gunaprabha/
gātha

H

hablar de manera amistosa
Hanshan Deqing
honradez
hostilidad
hua-tous (koans)
Huayan Escuela/filosofía
Huisi
humanidad, nuestra común
Hōnen

I

ideas erróneas:
sobre las tradiciones budistas
sobre los objetos de la atención
sobre el sí-mismo
identidad personal
identificar la mente
ignorancia
en los doce eslabones
ignorancia de aferrarse a uno mismo
indagar/identificar
sabiduría frente a
igualarnos a los otros
y cuidar de los otros; y cambiarnos por los otros
iguales, meditación sobre los
imparcialidad de un *buddha*
imperfecciones del discernimiento

impermanencia (cambio)
atención a la
impurezas
 mente libre de
 superación/eliminación de
 y sabiduría/descernimiento
 Véase también aflicciones; contaminantes
inclinaciones, conocimiento del Tathāgata de las
indagación
 de la ignorancia
 examinar los *jhāna*
 usando esquemas de no-yo

India:
difusión del budismo desde (mapa)
monasterios tibetanos en
 monjes bajo el árbol *bodhi*
indiferencia, ecuanimidad e
Indonesia, budismo en
iniciación al Vajrayāna
inmateriales, cuatro absorciones
inquietud (agitación)
 del discernimiento
insatisfacción. Véase *duḥkha*
instrucciones para la meditación
 enseñanzas de Zhiyi
 fuentes textuales
 olvido
integridad (coherencia)
intención
 de un *buddha*
 recta/equivocada
 Véase también *bodhicitta*; motivación
intención errónea
intención recta
interdependencia
 Véase también surgimiento dependiente
interés por uno mismo
 miedo a ayudar a los otros
ira
 antídotos para la
 el Buddha sobre la
 hacia todos los seres, restringir la

hostilidad
irrupción/ruptura/salto, experiencia de
Itivutakka Sutta

J

jainas
Japón, budismo en
Jātakas
Jetavana Theravāda
jhāna (absorciones materiales)
concentración en los
cuarto *jhāna*
examinar los
primer *jhāna*
progresión a través de los
segundo *jhāna*
tercer *jhāna*
Joya del Buddha
Joya del Dharma
 Véase también Dharma
Joya del Saṅgha
 Véase también saṅgha
Joyas convencionales del Buddha/Dharma/Saṅgha
Joyas supremas de Buddha/Dharma/Saṅgha

K

Kaccānagotta Sutta
Kagyu, tradición
Kamalaśīla, comentarios
Kangyur
karma (*kamma*)
el conocimiento del Tathāgata del
«¿Quién experimenta...?»
transmisión de una vida a la siguiente
y *duḥkha*
y renacimiento
 Véase también acciones
karma, semillas del. Véase latencias; semillas kármicas
kasiṇa

Kassapa y el Buddha

Katyāyana Sūtra

Kandhaka

koans

Kukai

Kumārajīva

L

«La alegría de la disciplina monástica»

laicos practicantes

conducta ética

confusión entre monjes y

preceptos *prātimokṣa*

laicos, preceptos

«lamaísmo» como designación inadecuada

lamas

Langdarma, rey

Laṅkāvatāra Sūtra

Laos, budismo en

latencias (*vāsanā*)

Véase también semillas kármicas

laxitud

Ledi Sayadaw

letargo/tendencia a dormirse

liberación:

aptitud para la

budeidad

de la menten; por el amor

la posibilidad de

ocho liberaciones meditativas

por la sabidurían

requisitos para la

tipos

Véase también comprensión; despertar; budeidad

liberaciones meditativas, ocho

«... liberado en ambos caminos»

«... liberado por la sabiduría»

liberarse del apego

libertad de un *buddha*:

de los errores/olvidos

de los oscurecimientos
limosna, petición de
Linji, Escuela
los-que-no-regresan
los-que-regresan-una-vez
Lucheng
luz clara de la mente, naturaleza de
luz radiante. Véase *nimitta*

M

Madhyamaka filosofía/Escuela/perspectiva

sobre el objeto de negación
sobre la identidad personal
sobre la ignorancia
sobre la naturaleza de *buddha*
sobre las prácticas *bodhisattva*
sobre los cinco senderos

Madhyamakālaṇkāra (Śāntarakṣita)

Madhyamakāvatāra (Candrakīrti)

Madhyāntavibhāga (Maitreya)

maestros:

cualidades de los maestros *vajra*
degeneración de los
generar *bodhicitta* en la ceremonia con los
maestros tibetanos en China

Mahā Ghosananda

Mahā Nikāya

Mahākassapa. Véase Kassapa...

Mahāmati y el Buddha

mahāmudrā

Mahāpadāna Sutta

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Mahasi Sayadaw

Mahāvagga

Mahāvihāra Theravāda

Maitreya

Abhisamayālaṇkāra

comentarios

Madhyāntavibhāga

Majjhima Nikāya

Malasia, budismo en
maldad (crueldad)
malevolencia (odio)
Marpa
materiales, cuatro absorciones. Véase *jhāna*
materialistas (*Cārvākas*)
medios adecuados
perfección de
medios de vida: rectos/erróneos
meditación:
atención y
condiciones para la
contemplaciones del cadáver
cultivar la
dedicatoria al final de la
de las siete rondas de la compasión
de tomar y dar
duración de la sesión
instrucciones. Véase instrucciones para la meditación
objeto(s) de. Véase objeto(s) de meditación
para cultivar el amor y la compasión
posturas
sendero de
sobre grupos de personas relacionadas
sobre las tres características
sobre la vacuidad
sobre los cuatro incommensurables
tipos
trabajo preliminar
tradición pali
tradición sánscrita sobre la
vipassanā
meditación analítica
meditación como espacio
meditación como ilusión
meditación estabilizante
mente
atención a la
centrar la mente en la
conocer el estado mental de los demás
cualidades de la
de los *buddhas*

dirigirla al objeto de meditación
domesticar la
el Buddha sobre la
en el renacimiento
en la muerte
errónea. Véase ignorancia
fiable. Véase sabiduría
idea y comprensión erróneas de la
identificar la
las aflicciones y la
liberación de la 60n; por amor
libre de impurezas
luminosa
naturaleza. Véase naturaleza de la mente
pacificar la
pureza de la
purificación de la
radiante
surgimiento y desvanecimiento de la
vacío
mente luminosa
mente radiante
mérito
Mettā Sutta
miedo:
 a ayudar a los otros
 a la muerte
 tomar refugio por miedo
milagro de la educación
Milarepa
Mingon Sayadaw
modo de vida erróneo
modo de vida recto
monasterios tibetanos en la India
Mongolia, budismo en
monjas
 ordenación *bhikṣunī*
monjes
 apego a las ofrendas y al respeto
 arrogancia
 bajo el árbol *bodhi*
 celibato

compasión
comunidad de
conducta ética. Véase disciplina monástica
confusión entre prácticos laicos y
consejos para los
cortando tela *kathina*, Malasia
debate filosófico entre
en reclinación
llamada para el canto, Taiwán
monjas. Véase monjas
monjes coreanos en meditación
motivación para ordenarse
occidentales
ordenación de las mujeres
preceptos *prātimokṣa* para
propósito de los
prácticas de los
práctica *vinaya*
quemar incienso en la cabeza de los
tratamiento y vestimentas distintivas
vida. Véase vida monástica
morada divina, el amor como
motivación:
para asumir los preceptos
para ordenarse
para practicar
Véase también intención
muerte:
estado intermedio entre la muerte y el renacimiento
la mente en la
miedo a la
y envejecimiento (en los doce eslabones)
Mūlamadhyamakārikā (Nāgārjuna)
Mūlasarvāstivāda, *vinaya*
número y categorías de preceptos
Mun, Ajahn
mundanas, ocho preocupaciones
Myōan Eisai

nacimiento (en los doce eslabones)

nada, base de la

absorción sobre la

Nāgārjuna

Daśabhūmikavibhāṣā

Mūlamadhyamakakārikā

refutación de *svabhāva*

sobre el *nirvāṇa*^{9c}

sobre el *parinirvāṇa* y los agregados

sobre el sí-mismo

sobre el vacío

sobre la meditación de tomar y dar

sobre la naturaleza de los *tathāgatas*,

sobre la verificación de las Tres Joyas

sobre los seis elementos y el sí-mismo

Nāgasena

Nālandā

naturaleza convencional de los cuatro asentamientos de la atención

naturaleza de la mente (estado natural)

Véase también *buddha*, naturaleza de

naturaleza de los *tathāgatas*

naturaleza *dharma**kāya*

naturaleza en desarrollo de *buddha*

naturaleza subyacente de *buddha*

naturaleza suprema de los cuatro asentamientos de la atención

Nechung

Nenghai

Nepal, budismo en

Nhat Hanh, Thich

ni-discriminación-ni-no-discriminación, base de la

absorción sobre

nibbāna. Véase *nirvāṇa*

nibbāna como incondicionado (no nacido)

nihilismo

Nikāyas

nimitta (esfera de luz luminosa o radiante)n

nirmāṇakāya

nirvāṇa (*nibbāna*)

aspectos del

bases del

Buddhaghosa sobre el

como cesación

como extinción
como incondicionado/sin principio
como paz
con/sin residuo
Nāgārjuna sobre9c
nirvāṇa de la no-morada
nirvāṇa natural
sinónimos de
tipos
tradición pali
tradición sánscrita
tres señales del
vacío

Nirvāṇa Sūtra
no aferrarse a las normas o prácticas
no conocer la respuesta a una pregunta
no dar lo que puede estimular el surgimiento de aflicciones
no hacer daño
no-más-aprendizaje, sendero del
no-morada, *nirvāṇa* de la
no-sí-mismo. Véase ausencia de sí-mismo
noble sendero óctuple
nobles verdades. Véase cuatro verdades de los *āryas*
nombres y conceptos
nombre y forma:
 el Buddha sobre
 en los doce eslabones
normas (reglas), no aferrarse a
nueve absorciones meditativas. Véase absorciones meditativas
nueve fases de la atención sostenida
Nyingma, tradición

O

objeto de negación
aferrarse
objeto(s) de meditación
categorías
colocar la mente en el
el vacío como
la respiración como

para cultivar/desarrollar la serenidad
para la purificación
perder el
refinar
temperamento y
objetos generales (para la meditación)
objetos religiosos

Véase también atención, objetos de la; objeto(s) de meditación
observación diestra, objetos de la
obstáculos. Véase cinco obstáculos
occidentales, monjes

Occidente, budismo en los países de
ocho antídotos
ocho condiciones de la budeidad
ocho distinciones en *bodhicitta*
ocho liberaciones meditativas
ocho preocupaciones mundanas
óctuple sendero

Véase también sendero verdadero (noble sendero óctuple)
Odantapuri
odio (malevolencia)
ofrendas/donaciones:

apego a
ceremonia de ofrecimiento del cuerpo
disfrute de los requisitos
ojo divino (clarividencia)
Olcott, Henry
olvidar la Instrucción
olvido, libertad de un *buddha* del
omnisciencia del Buddha/de los *buddhas*
ordenación de las mujeres
origen de *duhkha*
atributos
el Buddha sobre
ideas y comprensión errónea de los sentimientos relacionados con
refutación de las cuatro explicaciones extremas del
oscurecimientos (aflictivos/cognitivos)
libertad de un *buddha* de los
superación/eliminación/erradicación de
Véase también aflicciones; cinco obstáculos; diez ataduras
otredad
otros:

apreciar y preocuparse por los
ayudar a los; miedo de
conocer los estados mentales de
crear las condiciones de felicidad de los
cuidado de los
dar/no dar a
dependencia mutua
desear la felicidad de,
no hacer daño
perdonar a los

sufrimiento de; desesperación o angustia cuando se experimenta

Véase también igualarse uno mismo con los otros; intercambiarse con los otros oyentes. Véase *śrāvakas* (*sāvakas*)
oído divino (clariaudiencia)

P

paciencia. Véase fortaleza
pacificar la mente

Padabhājaniya

Padmasambhava

palabra recta

pali. Véase canon pali; tradición pali
parcialidad

parinirvāṇa (*parinibbāna*) del Buddha

Parivāra

pāṭimokkha, preceptos. Véase *prātimokṣa*

Patīsambhidāmaggan

pavoroso, conocimiento de lo

paz (quietud):

experiencia de

nirvāṇa como

Peixiu

peligro, conocimiento del

pensamientos:

dejar ir los

ideas equivocadas sobre los

perdonar a los otros

pereza

perfecciones (*pāramitās/pāramī*)

beneficios

como mutuamente incluyentes
en las tres preparaciones superiores
progresar a través de las
práctica
realización/cumplimiento
sabiduría y
seis perfecciones
tradición pali
permanencia de la idea del sí-mismo
permanencia de un *buddha* (en el *samādhi*)
persecución del budismo. Véase destrucción y restauración del budismo
perseverancia. Véase fortaleza
personas (la persona):
apariencia engañosa
ausencia de sí-mismo
el Buddha sobre
existencia de, como mera designación
identidad. Véase identidad personal
imputación/atribución de «persona»
los cinco individuos
meditación sobre grupos de personas relacionadas
nuestra categorización de
reflexionar sobre las buenas cualidades
vacío
Véase también otros; practicantes; sí-mismo; todos los seres
personas mayores, meditación sobre
personas neutras, meditación sobre
placer sensual:
alegría y
arrobamiento y dicha frente a
Véase también alegría; felicidad
placer y dolor:
ecuanimidad frente a
refutación de las cuatro explicaciones extremas del surgimiento de
plena, absorción
poder (fuerza):
diez conocimientos del Tathāgata
perfección del
Véase también cinco facultades y cinco poderes
posibilidad de despertar/liberación
posición sentada para la meditación
posturas, atención a las cuatro

práctica:

continuar la práctica del Dharma
gradual y despertar repentino
guía para la
motivación para la
práctica verdadera

practicantes:

arrogancia
tipos

Véase también *arhats*; *āryas*; *bodhisattvas*; entrados-en-la-corriente; laicos practicantes; los-que-no-regresan; los-que-regresan-una-vez; monjes; realizadores solitarios; *śrāvakas*

prácticas (budistas):

monásticas
no aferrarse a

Véase también *bodhisattva*, prácticas del; concentración; conducta ética; meditación; perfecciones; prácticas tántricas; refugio en las Tres Joyas; sabiduría; tres preparaciones superiores

prácticas tántricas

como complementarias de las prácticas *vinaya* y *bodhisattva*

conducta ética

divinidades en las

iniciación a las

reclinación

secreto

sūtra sobre

Tantra yoga superior

transformar la dicha

Prajñāpāramitā, *sūtra*

vacío y ausencia de sí-mismo en

Pramāṇavārttika (Dharmakīrti)

Prāsaṅgika Madhyamaka, visión (planteamiento) del

Prasannapadā (Candrakīrti)

prātimokṣa (*pāṭimokkha*), preceptos

Prātimokṣa Sūtra

pratyekabuddhas (realizadores solitarios)

Pratyekabuddhayāna (Vehículo del Realizador Solitario)

preceptos (restricciones éticas):

asumir los. Véase asumir los preceptos

celibato

cumplir los

practicar los. Véase conducta ética; *vinaya*, práctica del

preceptos del *bodhisattva*

preceptos laicos
preceptos tántricos
preceptos *vinaya/prātimokṣa/ pāṭimokkha*; número/categorías
tipos/niveles
trabajo preliminar antes de la meditación
traducciones en el canon chino
vacío y
preceptos tántricos
vacío y
preparación, sendero de
preparaciones superiores. Véase tres preparaciones superiores
presente, el
puja, monjas haciendo, en la India
pureza:
de mente
en la práctica del *vinaya*
purificación
cinco purificaciones
objetos de la meditación para la
siete purificaciones

Q

quietud. Véase paz

R

raíz del *samsāra*
Ratnagotravibhāga
realizaciones espirituales
cuatro absorciones inmateriales
Véase también *jhāna* (absorciones materiales); superconocimientos
Realizador Solitario, Vehículo del
realizadores solitarios (*pratyekabuddhas*)
reclinaciones:
por los monjes chinos
práctica tántrica de las
reconsideración, conocimiento de
recta, visión. Véase visión recta
recuerdo de vidas pasadas
por el Tathāgata/Buddha

recursos materiales, dar
reflexionar
refugio en las Tres Joyas
niveles
mantener y profundizar
razones/causas del
refutación de la cuatro explicaciones extremas del surgimiento
refutación de la existencia inherente
refutación de las
refutación de *svabhāva*
reinos del *samsāra*
remordimiento
renacimiento
asegurarse un buen renacimiento
en los reinos inmateriales
estado intermedio entre la muerte y el
kamma y
la mente en el
para los entrados-en-la-corriente
renuncia
perfección de
requisitos para el despertar/liberación
requisitos para vivir, disfrute/uso de
resolución. Véase determinación; gran resolución
respeto, apego al
respiración:
atención a la
como objeto de meditación
responsabilidad individual
restricciones en la forma de vida
Véase también preceptos (restricciones éticas)
restricciones éticas. Véase preceptos (restricciones éticas)
reunir discípulos, cuatro maneras de
«rey dios», denominación incorrecta
rey Sivi, el Buddha como
Rāma I / Rāma IV (reyes tailandeses)

S

sabiduría
como verdadero sendero

concentración y
con los cuatro incommensurables
cultivar la
cultivar la compasión y la
de un *buddha*; sabidurías elevadas
dharma-kāya
diez conocimientos del Tathāgata de la
elevada. Véase sabiduría(s) elevada(s)
experiencia de ruptura de la
frente a aflicciones/impurezas
frente a ignorancia
liberación por
perfección de la sabiduría
preparación (adiestramiento). Véase treinta y siete ayudas al despertar
sabiduría del discernimiento
sabiduría del sendero
serie de
tipos/aspectos
y las perfecciones
tradiciones pali y sánscrita sobre
sabiduría del sendero
sabiduría(s) elevada(s)
de un *buddha*
perfección de la sabiduría elevada
Saddharma-puṇḍarīka Sūtra
Sakya, tradición
sam-bhogakāya
Sāṃkhya, Escuela
samsāra
como sueño
la cima del
«¿Quién experimenta...?»
raíz del
reinos del
Samantapāśādikā, comentarios
samatha. Véase nueve fases de la atención sostenida; serenidad
samatha samādhin
samādhi. Véase concentración
Samādhirāja Sūtrac
Saṅgha, Ley del2 (Tailandia)
saṅgha:
asamblea cuádruple

comunidad monástica como
nacimiento del

Véase también Joya del Saṅgha
saṅgharāja (en el Sudeste de Asia)

Sanlun, Escuela

sánscrita, tradición

aflacciones

ausencia de sí-mismo

bodhicitta

budismo en China

budismo en el Tíbet; monjes estudiantes chinos de la
comienzo de la
concentración

el Buddha

fuentes básicas para este libro

instrucciones para la meditación

las cualidades del Tathāgata

las cuatro verdades

las tres características

las Tres Joyas

los cuatro incommensurables

los seis elementos y el sí-mismo

los tres vehículos

nirvāṇa

sabiduría del discernimiento

serenidad y discernimiento

surgimiento dependiente

treinta y siete ayudas

Véase también canon chino; canon tibetano

Śāntarakṣita

Madhyamakālaṁkāra

Śāntideva

Bodhicaryāvatāra

comentarios

Sāriputta

sobre el *nibbāna*

Sarvāstivāda, Escuela

Sati Bhikkhu

Satyasiddhi, Escuela

Satyasiddhi Śāstra

Sautrāntika

secreto de las prácticas tántricas

seis conciencias

seis conductas no compartidas de un *buddha*

seis elementos

como no el sí-mismo

seis fuentes:

atención a las

en los doce eslabones

seis perfecciones

Véase también perfecciones

seis poderes/fuerzas

Seis puertas a lo sublime (Zhiyi)

seis raíces de las aflicciones

seis realizaciones no compartidas de un *buddha*

seis superconocimientos

sellos, cuatro

semillas kármicas

Véase también latencias

sendero verdadero

atributos

ocho factores

cuatro ramas

idea y comprensión erróneas de los fenómenos relacionados con

tres aspectos principales

los tres vehículos

sabiduría como

senderos de

cinco senderos

sendero del *bodhisattva*

óctuple, noble. Véase sendero verdadero

sentimiento (en los doce eslabones)

sentimientos (emociones)

atención a los

desánimo

el Buddha sobre la ira

idea y comprensión equivocadas de los

y aflicciones

Véase también alegría; apego

séptuple instrucción de causa y efecto

serenidad (*śamatha*)

beneficios

comienzo de la

cultivar/desarrollar la; objetos para la meditación de la

y discernimiento

Véase también ecuanimidad; nueve fases de la atención sostenida
series de cualidades de mérito y sabiduría

serpiente, símil de la
señales del *nirvāṇa/nibbāna*, tres

Sheng Yen

Shingon, secta

Shixian: diez puntos sobre la génesis de *bodhicitta*

Shwedagon, pagoda, Birmania
sí-mismo

como ilusión

concepciones erróneas del
conciencia como no

el Buddha sobre

ideas equivocadas del
los seis elementos como no

Nāgārjuna sobre

objeto de negación
significados

y los agregados

Véase también personas

siete acciones virtuosas

siete factores del despertar

atención a los

siete purificaciones

siete rondas de la compasión, meditación de las
signo complementario

signo de aprendizaje

signo del trabajo preliminar

signos cultivados en el desarrollo del *saṃādhi*

Sivi, rey, el Buddha como

Skandha

somnolencia

Songtsen Gampo

Śrāvakayāna (Vehículo del Oyente)

śrāvakas (*sāvakas*) (oyentes)

Véase también āryas (*ariyas*)

Sri Lanka, budismo en

Sthaviravāda

súbito despertar y práctica gradual

subyacente. Véase tendencias subyacentes

sueño del *samsāra*

sufrimiento:

aceptar el
de los otros; desesperación/angustia cuando se experimenta
Véase también dolor; *duḥkha*

Sumedha y Dīpaṅkara Buddha

superación (erradicación o eliminación de):

aflicciones
dudas
impurezas
las diez ataduras
los cinco obstáculos
oscurcimientos
pereza / tendencia a dormir / desánimo
superconocimientos (poderes supranormales)
cuatro bases de los

Śūraṅgama Sūtra

surgimiento:

analogía de los tres frutos
como aproximación a la realidad
cuatro explicaciones extremas del; refutación del
de aflicciones; no dar lo que puede estimular el
del ojo del Dhamma
Véase también origen de *duḥkha*; surgimiento dependiente
surgimiento dependiente

como dependencia causal
como designación dependiente
comprensión del
de la conciencia
e identidad personal
el Buddha sobre el
eslabones del. *Véase* doce eslabones del surgimiento dependiente
explicaciones del

Nāgārjuna sobre
planteamiento *madhyamaka* del

productos. *Véase* fenómenos; personas
tradición sánscrita sobre el

ver el
y las cuatro verdades
y vacío

Véase también interdependencia

surgimiento y desaparición, conocimiento de
sūtra (sutta):

de las escuelas de budismo chino
sobre la impermanencia

Sūtrayāna

análisis de los cuatro *jhāna*

Véase también Bodhisattva, Vehículo del

Suttanipāta

Suttavibhaṅga

T

Tailandia, budismo en

Taishō Shinshū Daizōkyō

Taiwán, budismo en

Taixu

Tantra yoga superior

Véase también prácticas tántricas

Tantrayāna. Véase Vajrayāna

Tathāgata (*tathāgatas*)

cualidades; dieciocho cualidades no compartidas; cuatro ausencias de miedo; diez poderes/conocimientos

naturaleza

Véase también Buddha

tathāgatagarbha

temperamento y objetos de meditación

tendencias subyacentes (aflicciones latentes)

Tengyur

textos. Véase budistas, textos

teósofos

Theravāda:

en Sri Lanka y el Sudeste de Asia

origen

vinaya

Véase también tradición pali

Tiantai, Escuela

tibetano, budismo

bodhicitta en el

cueva de Milarepa

debate entre monjes

maestros en China

monasterios en la India

monjas haciendo *puja*

monjes chinos que estudian el
persecución y restauración del
preceptos *bodhisattva*
Véase también Vajrayāna
Tierra Pura, Escuela/práctica
tierras
diez tierras del *bodhisattva*
Timbaruka y el Buddha
todos los seres (todos los seres sensibles)
acerarse con amor a
alegría del amor y compasión por
amor y compasión por
anhelo de liberación para
aspiración de alcanzar el despertar para beneficiar a. *Véase bodhicitta*
dependencia
naturaleza de *buddha* de
restringir nuestra ira hacia
vacío
Véase también gente; personas
tomar refugio. *Véase* refugio en las Tres Joyas
tomar y dar, meditación de
tradición pali
aflicciones
atención a la mente
bodhicitta en el
concentración
el Buddha
fuentes básicas de este libro
ignorancia
impermanencia
instrucciones para la meditación
las cinco facultades y los cinco poderes
las cualidades del Tathāgata
las cuatro verdades
las perfecciones
las tres características
las Tres Joyas
los cuatro asentamientos de la atención
los cuatro incommensurables
los seis elementos y el sí-mismo
los tres vehículos
nibbāna

nombres, conceptos y discurso
purificación y conocimiento
sabiduría de discernimiento
serenidad y discernimiento
sí-mismo y ausencia de sí-mismo
treinta y siete ayudas
vacío

Véase también canon pali
transformar la dicha en práctica tántrica
transformar la gran resolución en *bodhicitta*
transmisión del *karma/kamma* de una vida a la siguiente

Tratado sobre las *pāramī* (Dhammapāla)
tratamientos para monjes y practicantes laicos
treinta y siete ayudas al despertar

cinco facultades y cinco poderes/fuerzas
cuatro bases del poder supranormal
cuatro esfuerzos supremos
naturaleza convencional y suprema de las

Véase también cuatro asentamientos de la atención; noble sendero óctuple; siete factores del despertar

tres actividades no compartidas del despertar de un *buddha*

tres aspectos principales del sendero

tres ataduras

tres características

atención a las
examinar los *jhāna* desde la perspectiva de las
meditación sobre las

Véase también ausencia de sí-mismo; *duḥkha*; impermanencia
tres cestas

tres conocimientos superiores

tres elevadas sabidurías no compartidas de un *buddha*

tres esferas de conciencia

Tres Joyas

comprender las
llegar a ser las
orden de generación
refugio en. Véase refugio en las Tres Joyas
tradición pali
tradición sánscrita

Véase también Joya del Buddha; Joya del Dharma; Joya del Saṅgha

tres preparaciones superiores

en la historia de la vida del Buddha

la seis perfecciones en las
practicar las
Véase también concentración; conducta ética; sabiduría
tres señales del *nirvāṇa/nibbāna*
tres vehículos
diferencias entre los
Vehículo del Bodhisattva. Véase también Sūtrayāna; Vajrayāna
Vehículo del Oyente (Śrāvakayāna)
Vehículo del Realizador Solitario
Trisong Detsen, rey
Tsongkhapa
tulkus
tántricas, divinidades

U

universidades monásticas en la India
unión sexual de las divinidades tántricas
Upāsakajanālāṅkāra
urgencia espiritual
usos y costumbres establecidos

V

Vacchagotta
vacío
como objeto de meditación
comprensión
comprensión del
de fenómenos
de la mente
del *nibbāna*
de los agregados
de personas y fenómenos
de todos los seres sensibles
el Buddha sobre el
en los *sūtra* Prajñāpāramitā
ideas erróneas del
meditación sobre el
Nāgārjuna sobre el
tradición pali sobre el

y *bodhicitta*
y los preceptos
y surgimiento dependiente
«vacío»: significados
Vaibhāṣika
Vajrā Bhikkhunīc
vajra, cualidades de los maestros
Vajrayāna (Tantrayāna)
sobre la naturaleza de *buddha*
cualidades de los maestros
amplia difusión del
Véase también prácticas tántricas
Vakkali
Vasubandhu,
 Abhidharmakośa
Vehículo del Oyente (Śrāvakayāna)
veintidós facultadesn
el conocimiento del Tathāgata de
veracidad/sinceridad
perfección de la
ver al Buddha
ver el surgimiento dependiente/el Dhamma
verdadera, práctica
verificar las Tres Joyas
vestiduras para monjes y practicantes laicos
vida monástica
aislamiento de la
vidas pasadas. Véase recuerdo de vidas pasadas
Vietnam, budismo en
Vijnāñavāda. Véase Yogācāra
Vikramaśila
Vinaya, cesta (de enseñanzas)
Vinaya, Escuelas
 preceptos, número y categorías de
vinaya, práctica del
vinaya, preceptos (preceptos *prātimokṣa* / *pāṭimokkha*)
 número y categorías
Vinayakṣudrakavastu
Vinayavastu
Vinayavibhaṅga
Vinayottaragrantha
vipassanā. Véase discernimiento

vipassanā samādhi / meditaciónn
visión (idea) de la identidad personal
visión recta (visión correcta)
visión, sendero de la
visiones (ideas) erróneas
comprensión del surgimiento dependiente y
de los pensamientos
del sí-mismo
del vacío
visiones (ideas / perspectivas)
purificación de la
recta visión (visión correcta)
Véase también ideas erróneas
Visuddhimagga (Buddhaghosa)
votos del *bodhisattva*
vāsanā. Véase latencias

W

Wachirayan, príncipe (de Tailandia)
World Buddhist Studies Institute

X

Xuanzang

Y

Yinshun
yoga superior, Tantra
Yogācāra, filosofía (Escuela)
sobre la naturaleza de *buddha*
sobre la ignorancia
Yogācārabhūmi Śāstra

Z

Zen. Véase Chan
Zhixu, Ouyi

Zhiyi

instrucciones para la meditación
sobre la serenidad y el discernimiento

Zongmi

INFORMACIÓN ADICIONAL

El budismo es practicado por millones de personas en todo el mundo, desde las cuevas del Himalaya hasta los templos de Japón o los retiros en Estados Unidos. Todas estas tradiciones tienen su origen en las enseñanzas impartidas por un maestro indio hace 2500 años, que se difundieron en todas direcciones y en numerosas lenguas, haciendo del budismo una de las religiones más influyentes en el mundo actual.

En este libro, su Santidad el Dalái Lama y la monja budista estadounidense Thubten Chodron trazan convergencias y divergencias entre las dos principales corrientes budistas: las tradiciones sánscritas del Tíbet y Asia Oriental, y las tradiciones pali de Sri Lanka y el Sudeste Asiático.

Los autores se ocupan de las prácticas y los principios centrales del budismo (las cuatro nobles verdades, la práctica de la meditación, el cultivo del amor, el significado del *nirvāṇa*, entre otras), y ponen de manifiesto cómo las tradiciones coinciden en ocasiones y difieren en otras, en sus interpretaciones. El planteamiento respetuoso de los autores ilumina las muy diversas maneras en que todas las formas de budismo, en su fecunda diversidad, comparten una herencia y unos objetivos comunes.

AUTORES

Su Santidad el **Dalái Lama** es el líder espiritual del pueblo tibetano. Galardonado con el Premio Nobel de la Paz, es un defensor de la compasión y la paz, y promueve la armonía entre las religiones y el diálogo con la ciencia. Ordenado monje budista cuando era niño, Bhikṣu Tenzin Gyantso completó los estudios monásticos tradicionales y logró su grado de *geshe* (equivalente al doctorado en filosofía). Célebre por su saber erudito y su abierta actitud mental, sus logros meditativos y su humildad, el Dalái Lama se considera a sí mismo «un simple monje budista» y su lema es «Mi religión es la amabilidad».

Bhikṣunī Thubten Chodron es monja budista desde 1977. Licenciada por la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA), ha estudiado y practicado el budismo en Asia y en Occidente, y es fundadora y abadesa de la Sravasti Abbey, en el oeste del Estado de Washington. Como conferenciente goza de una amplia popularidad por sus explicaciones prácticas sobre la forma de aplicar las enseñanzas budistas a la vida cotidiana. Es autora de varios *best sellers*, entre ellos *Buddhism for Beginners*.

OTROS TÍTULOS

[Encuentro con el budismo](#), Heinrich, Dumoulin

Pensamiento budista, Alexander Wynne, Antony Tribe, Paul Williams

El sutra del loto, Anónimo

La tradición del Yoga, Georg, Feuerstein

Un cristiano en la senda de Buda, Jacques Scheuer

H.M. Enomiya-Lasalle, Ursula Baat

VIKTOR EL HOMBRE
FRANKL EN BUSCA
DE SENTIDO



El hombre en busca de sentido

Frankl, Viktor

9788425432033

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

* Nueva traducción*

El hombre en busca de sentido es el estremecedor relato en el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración.

Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas.

La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio Frankl, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros?

El hombre en busca de sentido es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial. Traducido a medio centenar de idiomas, se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo. Según la Library of Congress de Washington, es uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Jean Grondin

La filosofía de la religión



Herder

La filosofía de la religión

Grondin, Jean

9788425433511

168 Páginas

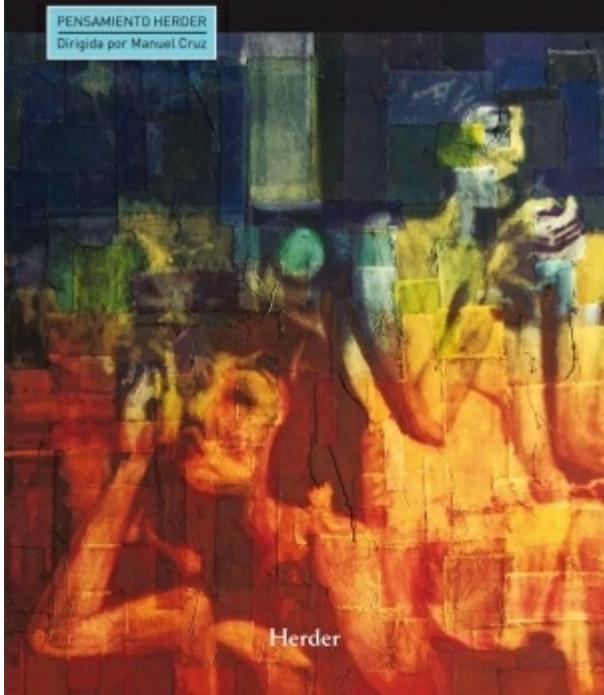
[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Para qué vivimos? La filosofía nace precisamente de este enigma y no ignora que la religión intenta darle respuesta. La tarea de la filosofía de la religión es meditar sobre el sentido de esta respuesta y el lugar que puede ocupar en la existencia humana, individual o colectiva.

La filosofía de la religión se configura así como una reflexión sobre la esencia olvidada de la religión y de sus razones, y hasta de sus sinrazones. ¿A qué se debe, en efecto, esa fuerza de lo religioso que la actualidad, lejos de desmentir, confirma?

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Byung-Chul Han
La sociedad del cansancio



La sociedad del cansancio

Han, Byung-Chul

9788425429101

80 Páginas

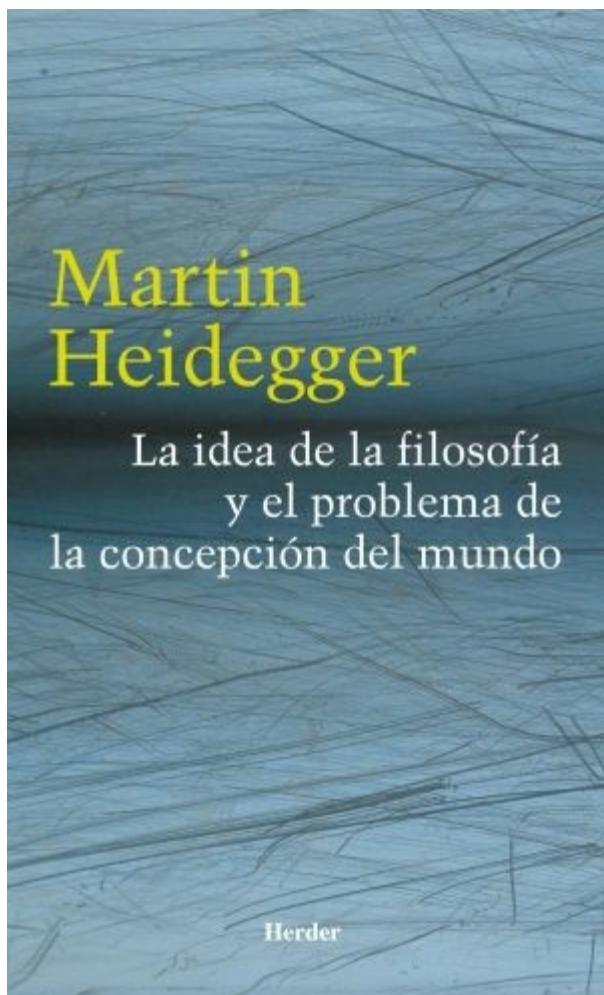
[Cómpralo y empieza a leer](#)

Byung-Chul Han, una de las voces filosóficas más innovadoras que ha surgido en Alemania recientemente, afirma en este inesperado best seller, cuya primera tirada se agotó en unas semanas, que la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma: el exceso de positividad está conduciendo a una sociedad del cansancio. Así como la sociedad disciplinaria foucaultiana producía criminales y locos, la sociedad que ha acuñado el eslogan Yes We Can produce individuos agotados, fracasados y depresivos.

Según el autor, la resistencia solo es posible en relación con la coacción externa. La explotación a la que uno mismo se somete es mucho peor que la externa, ya que se ayuda del sentimiento de libertad. Esta forma de explotación resulta, asimismo, mucho más eficiente y productiva debido a que el individuo decide voluntariamente explotarse a sí mismo hasta la extenuación. Hoy en día carecemos de un tirano o de un rey al que oponernos diciendo No. En este sentido, obras como Indignaos, de Stéphane Hessel, no son de gran ayuda, ya que el propio sistema hace desaparecer aquello a lo que uno podría enfrentarse. Resulta muy difícil rebelarse cuando víctima y verdugo, explotador y explotado, son la misma persona.

Han señala que la filosofía debería relajarse y convertirse en un juego productivo, lo que daría lugar a resultados completamente nuevos, que los occidentales deberíamos abandonar conceptos como originalidad, genialidad y creación de la nada y buscar una mayor flexibilidad en el pensamiento: "todos nosotros deberíamos jugar más y trabajar menos, entonces produciríamos más".

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La idea de la filosofía y el problema de la concepción del mundo

Heidegger, Martin

9788425429880

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cuál es la tarea de la filosofía?, se pregunta el joven Heidegger cuando todavía retumba el eco de los morteros de la I Guerra Mundial. ¿Qué novedades aporta en su diálogo con filósofos de la talla de Dilthey, Rickert, Natorp o Husserl? En otras palabras, ¿qué actitud adopta frente a la hermeneutica, al psicologismo, al neokantismo o a la fenomenología? He ahí algunas de las cuestiones fundamentales que se plantean en estas primeras lecciones de Heidegger, mientras éste inicia su prometedora carrera académica en la Universidad de Friburgo (1919- 923) como asistente de Husserl.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JESPER JUUL



Decir no, por amor

Padres que hablan claro:
niños seguros de sí mismos

Herder

Decir no, por amor

Juul, Jesper

9788425428845

88 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El presente texto nace del profundo respeto hacia una generación de padres que trata de desarrollar su rol paterno de dentro hacia fuera, partiendo de sus propios pensamientos, sentimientos y valores, porque ya no hay ningún consenso cultural y objetivamente fundado al que recurrir; una generación que al mismo tiempo ha de crear una relación paritaria de pareja que tenga en cuenta tanto las necesidades de cada uno como las exigencias de la vida en común.

Jesper Juul nos muestra que, en beneficio de todos, debemos definirnos y delimitarnos a nosotros mismos, y nos indica cómo hacerlo sin ofender o herir a los demás, ya que debemos aprender a hacer todo esto con tranquilidad, sabiendo que así ofrecemos a nuestros hijos modelos válidos de comportamiento. La obra no trata de la necesidad de imponer límites a los hijos, sino que se propone explicar cuán importante es poder decir no, porque debemos decírnos sí a nosotros mismos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prefacio	9
Prólogo	12
Introducción, venerable Thubten Chodron	14
Abreviaturas	17
1. ORIGEN Y DIFUSIÓN DE LA DOCTRINA DEL UDDHA	21
La vida del Buddha	21
Los cánones budistas y la difusión del Dharma	22
La tradición pali	23
El budismo en China	26
El budismo en el Tíbet	29
Nuestros elementos en común y nuestras diferencias	31
2. EL REFUGIO EN LAS TRES JOYAS	34
Existencia de las Tres Joyas	34
Las cualidades del Tathāgata	36
Las Tres Joyas: tradición pali	41
Las Tres Joyas: tradición sánscrita	44
El despertar, el parinirvāṇa y la omnisciencia del Buddha	46
Tomar refugio y mantener el refugio correcto	50
3. LOS DIECISÉIS ATRIBUTOS DE LAS CUATRO VERDADES	53
Tradición sánscrita	53
Tradición pali	62
4. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONDUCTA ÉTICA	72
La importancia de la conducta ética	72
Restricciones éticas prātimokṣa	73
¿Por qué el celibato?	76
Las Escuelas Vinaya	77
El valor de la comunidad monástica	80
Cumplir el propósito de la vida monástica	81

Monjes, sacerdotes y maestros laicos	83
Monjes tibetanos e instituciones monásticas	84
Retos para los monjes occidentales	85
Ordenación plena para las mujeres	86
Consejos para los monjes	87
La alegría de la disciplina monástica	88
Las restricciones éticas tántricas y del bodhisattva	89
5. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA CONCENTRACIÓN	91
La importancia de la concentración	91
Reinos de existencia y esferas de conciencia	92
Tradición pali	92
Los cinco obstáculos y los cinco factores de absorción	96
Los cuatro jhāna	98
Las cuatro absorciones inmateriales	101
Las ocho liberaciones meditativas	103
Los superconocimientos	103
Tradición sánscrita	106
La postura en la meditación y los objetos de meditación	107
Los cinco defectos y los ocho antídotos	111
Las nueve fases de atención sostenida	112
La serenidad y otras absorciones meditativas	114
Budismo chino	117
6. LA PREPARACIÓN SUPERIOR EN LA SABIDURÍA: LAS TREINTA Y SIETE AYUDAS AL DESPERTAR	118
Los cuatro asentamientos de la atención	119
Atención al cuerpo	120
Atención a los sentimientos	122
Atención a la mente	124
Atención a los fenómenos	127
Los cuatro asentamientos de la atención para los bodhisattvas	128
Los cuatro esfuerzos supremos	129
Las cuatro bases del poder supranormal	129
Las cinco facultades y los cinco poderes	130
Los siete factores del despertar	131
El noble sendero óctuple	132

Naturaleza convencional y suprema de las treinta y siete ayudas	132
7. AUSENCIA DE SÍ-MISMO Y VACÍO	134
Tradición pali: el sí-mismo y los agregados	134
Madhyamaka: el objeto de la negación	138
Refutación en siete puntos	139
Los seis elementos no son el sí-mismo	141
Refutación de los cuatro extremos del surgimiento	145
Ausencia de sí-mismo y engaño	150
Vacío	152
¿Qué lleva al karma?	153
8. EL SURGIMIENTO DEPENDIENTE	156
Los doce eslabones del surgimiento dependiente	156
El flujo de los eslabones	162
¿Quién gira en el <i>samsāra</i> ?	164
Beneficios de la meditación sobre los doce eslabones del surgimiento dependiente	166
Tradición sánscrita: niveles de dependencia	167
Dependencia causal	168
Dependencia mutua	168
Mera designación dependiente	169
Compatibilidad de vacío y surgimiento dependiente	170
Tradición pali: términos, conceptos y convenciones	172
9. UNIR SERENIDAD Y DISCERNIMIENTO	174
Tradición pali	174
Tradición sánscrita	176
Budismo chino	178
10. PROGRESAR EN EL SENDERO	181
Tradición pali: purificación y conocimiento	181
Tradición sánscrita: los cinco senderos y las diez tierras del bodhisattva	185
Diferencias entre los tres vehículos	187
Tradición sánscrita: el <i>nirvāṇa</i>	188
Tradición pali: el <i>nibbāna</i>	190
11. LOS CUATRO INCOMMENSURABLES	193
Tradición pali	193
Amor	194

Compasión	198
Alegria	199
Ecuanimidad	199
Los cuatro incommensurables y el discernimiento	200
Enemigos cercanos y lejanos	201
Tradición sánscrita	202
12. BODHICITTA	205
Budismo tibetano	205
Ecuanimidad	206
Séptuple instrucción de causa-y-efecto	207
Igualarse con los otros e intercambiarse con ellos	208
El interés por uno mismo, la confianza en sí mismo, el centrarse en uno mismo y la ignorancia de aferrarse a uno mismo	211
Integrar la visión con bodhicitta	212
Budismo chino	213
Los cuatro grandes votos	215
Aspirar al bodhicitta y dedicarse a él	217
Tradición pali: bodhicitta y bodhisattas	219
13. PREPARACIÓN DEL BODHISATTVA EN LAS PERFECCIONES	223
Tradición sánscrita	223
Tradición pali : las diez pāramī	225
La perfección de la generosidad	227
La perfección de la conducta ética	229
La perfección de la fortaleza	231
La perfección del esfuerzo gozoso	234
Las perfecciones de la estabilidad meditativa y la renuncia	236
La perfección de la sabiduría	236
Las perfecciones de la resolución inquebrantable y la determinación	238
Las perfecciones de los medios adecuados, el poder y la sabiduría elevada	239
Las pāramī de la veracidad, el amor y la ecuanimidad	240
Las cuatro maneras de reunir discípulos	241
14. LA POSIBILIDAD DE DESPERTAR Y LA NATURALEZA DE BUDDHA	244
¿Es posible la liberación?	244

Tradición pali: la mente luminosa	246
Escuela Yogācāra: la naturaleza de buddha	246
Escuela Madhyamaka: la naturaleza de buddha	248
Tantrayāna: la naturaleza de buddha	249
Chan: la naturaleza de buddha, el bodhicitta y la identidad verdadera	250
Comprender el tathāgatagarbha	251
15. TANTRA	254
Divinidades tántricas	255
Entrar en el Vajrayāna	255
Características excelentes del Tantra yoga superior	256
16. CONCLUSIÓN	258
NOTAS	261
Índice analítico	264
Información adicional	315