

# BUDDHISMO EN POCAS PALABRAS

POR NARADA THERA

## PRÓLOGO

*Buddhismo en Pocas Palabras* apareció por primera vez en 1933. Desde entonces, varios filántropos han publicado distintas ediciones para su distribución gratuita.

Para una exposición más completa de los temas que aquí se tratan, a los lectores se les sugiere amablemente que lean la edición revisada y más larga de *The Buddha and His Teachings*, publicado en 1964.

El permiso para reimprimir o traducir este libro puede obtenerse de forma gratuita.

NARADA

*Vajirarama*

*Colombo, Sri Lanka.*

*Junio de 1975*

## EL BUDDHA

En la luna llena de mayo, en el año 623 a.C. nació en la región de Nepal un príncipe indio Sakya llamado Siddhartha Gotama, que estaba destinado a ser el más grande maestro religioso del mundo. Criado en el seno del lujo y habiendo recibido una educación adecuada a un príncipe, se casó y tuvo un hijo.

Su naturaleza contemplativa y compasión sin límites no le permitieron disfrutar de los placeres materiales efímeros de la casa real. Aunque no tuvo que soportar penas ni aflicciones, se compadeció profundamente del dolor de la humanidad. En medio del confort y la prosperidad, se dio cuenta de la universalidad del dolor. El palacio, con todos los entretenimientos mundanos, dejó de ser un lugar agradable para el príncipe compasivo y llegó el momento oportuno para su marcha. Comprendiendo la vanidad de los placeres sensuales, a sus veintinueve años, renunció a todos los placeres mundanos y, vistiéndose con el simple atuendo amarillo de un asceta, solo, sin dinero, se fue en busca de la Verdad y la Paz.

Se trató de una renuncia histórica sin precedentes ya que renunció no en su vejez sino en la flor de la vida, y no en la pobreza sino en la abundancia. Siguiendo la creencia de la época de que no podía obtenerse la liberación a menos que se llevara una vida de estricto ascetismo, practicó enérgicamente todas las formas de austeridades severas. “Sumando vigilia tras vigilia, y penitencia tras penitencia” llevó a cabo un esfuerzo sobrehumano durante seis largos años.

Su cuerpo quedó reducido a poco más que un esqueleto. Cuanto más atormentaba su cuerpo, más se alejaban sus objetivos de él. Las austeridades penosas pero sin éxito que practicó con decisión se probaron absolutamente inútiles. Estaba ahora completamente convencido por experiencia personal de la completa futilidad de la auto-mortificación, que había debilitado su cuerpo y dado como resultado la lasitud de espíritu.

Aprovechando esta incalculable experiencia suya, finalmente decidió seguir un camino independiente, evitando los dos extremos que suponen la auto-indulgencia y la auto-mortificación. La primera retrasa el propio progreso espiritual y la segunda debilita el propio intelecto. El nuevo camino que él mismo descubrió era el Camino Medio, *Majjhimā Patipadā*, que llegó a ser posteriormente una de las características sobresalientes de su enseñanza.

Una mañana feliz, mientras estaba profundamente absorto en meditación, sin ayuda ni guía de ningún poder sobrenatural, apoyado simplemente en sus esfuerzos y sabiduría, erradicó todos los estigmas, se purificó a sí mismo, y, comprendiendo las cosas tal cual son,

alcanzó la Iluminación (Budeidad) a la edad de 35 años. No había nacido como Buddha<sup>1</sup>, pero se hizo Buddha por sus propios esfuerzos. Como perfecta encarnación de todas las virtudes, predicó; dotado de una profunda sabiduría acorde a su compasión infinita, dedicó el resto de su preciosa vida a servir a la humanidad tanto con su ejemplo como con su precepto, sin estar dominado por motivo personal alguno.

Tras un muy fructífero ministerio de 45 largos años, el Buddha, como cualquier otro ser humano, sucumbió a la inexorable ley del cambio y, finalmente, murió a los 80 años, exhortando a sus discípulos a considerar su doctrina como su maestro.

El Buddha fue un ser humano. Como hombre nació, como hombre vivió y como hombre su vida llegó a su fin. Aún siendo humano, llegó a ser un hombre extraordinario (*acchariya manussa*), pero nunca se arrogó ningún tipo de divinidad. El Buddha puso énfasis en este punto importante para no dar lugar a que alguien cayera en el error de pensar que él era un ser divino inmortal. Afortunadamente, no hay deificación en el caso del Buddha. Sin embargo, debería remarcar que no hubo Maestro “nunca tan irreligioso como el Buddha y, sin embargo, nadie tan parecido a dios”.

El Buddha no es ni una encarnación del dios hindú Vishnú, como fue creído por algunos, ni es un salvador que libremente salva a otros mediante su salvación personal. El Buddha exhorta a sus discípulos a depender de sí mismos para su liberación, para que tanto su pureza como su demérito dependieran de sí mismos. Clarificando su relación con sus seguidores y haciendo hincapié en la importancia de la confianza en uno mismo y del esfuerzo individual, el Buddha afirma con claridad: “Sois vosotros los que deberíais esforzaros, los *Thatagatas*<sup>2</sup> sólo son los maestros”.

Los Buddhas señalan el camino, y se nos deja a nosotros seguir ese camino para obtener nuestra purificación.

Depender de otros para la salvación es negativo, pero depender de uno mismo es positivo. La dependencia de otros significa una claudicación de los propios esfuerzos.

Exhortando a los discípulos a ser auto-dependientes el Buddha dice en el *Parinibbāna Sutta*: “sed vosotros mismos una isla para vosotros, sed vuestro propio refugio y no busquéis vuestro refugio en otros” Estas elocuentes palabras son enaltecidas en sí mismas. Revelan cuán vital es el propio esfuerzo para cumplir los propósitos y cómo de fútil y superficial es buscar la redención por medio de salvadores benignos y ansiar la felicidad ilusoria después de la vida mediante la propiciación de dioses imaginarios o plegarias sin respuesta y sacrificios carentes de sentido.

Más aún, el Buddha no reivindica el monopolio de la Budeidad que, de hecho, no es prerrogativa de ninguna persona especialmente agraciada. Él alcanzó el más alto estado posible de perfección al que una persona pueda aspirar y, sin la severidad del maestro, reveló el único camino recto que conduce a ese estado. Según la Enseñanza del Buddha, cualquiera

---

<sup>1</sup> Un Despierto o Iluminado.

<sup>2</sup> Lit. los que así se han ido

puede aspirar a tal estado supremo de perfección si hace el esfuerzo necesario. El Buddha no condena a los hombres llamándoles malditos pecadores, sino que, por el contrario, les llena de gozo diciéndoles que son puros de corazón en su concepción. En su opinión, el mundo no es perverso sino que está confundido por la ignorancia. En lugar de descorazonar a sus seguidores y reservarse para sí ese estado de exaltación, les anima y les induce a imitarle, dado que la Budeidad está latente en todos. En cierto modo, todos somos Buddhas potenciales.

Uno que aspira a convertirse en Buddha es llamado “Bodhisatta” que, literalmente, significa ser de sabiduría. Este Bodhisatta ideal es el más hermoso y más refinado rumbo de la vida que jamás haya sido presentado a este mundo egocéntrico, por cuanto es más noble que una vida de servicio y pureza.

Como hombre, él alcanzó la Budeidad y proclamó al mundo las impensables posibilidades latentes y el poder creativo del hombre. En lugar de poner sobre el hombre un dios todopoderoso invisible que arbitrariamente controlase los destinos del género humano, y convertir a los hombres en serviles ante un poder supremo, él elevó el valor del género humano. Fue él quien enseñó que el hombre puede ganar su liberación y purificación por sus propios esfuerzos sin depender de un Dios externo ni de la mediación de sacerdotes. Fue él quien enseñó al mundo egocéntrico el noble ideal del servicio desinteresado. Fue él quien se rebeló contra el degradante sistema de castas y enseñó la igualdad de los seres humanos y dio las mismas oportunidades a todos para hacerse personas singulares sea cual fuere el tipo de persona.

Declaró que las puertas del éxito y la prosperidad estaban abiertas a todos los que, en todas las condiciones de la vida, alta o baja, santa o criminal, se preocuparan por hacer borrón y cuenta nueva y aspiraran a la perfección.

Independientemente de la casta, color o clase, él estableció tanto para hombres como para mujeres meritorios una Orden célibe constituida democráticamente. No forzó a sus seguidores a ser esclavos ni de sus Enseñanzas ni de sí mismo, sino que les concedió completa libertad de pensamiento.

Confortó a los afligidos con sus palabras de consuelo. Asistió a los enfermos abandonados. Ayudó a los pobres que estaban descuidados. Ennoblecó las vidas de los engañados, purificó las corruptas vidas de los criminales. Animó a los débiles, unió a los divididos, iluminó al ignorante, clarificó al místico, guió al confundido, elevó a las bases, dignificó al noble. Ricos y pobres, santos y criminales le querían por igual. Reyes déspotas y justos, eruditos famosos y oscuros, y humildes, pobres indigentes, personas oprimidas que buscan su sustento en la basura, asesinos viles, cortesanas despreciadas –todos se beneficiaron de sus palabras de sabiduría y compasión–.

Su noble ejemplo fue fuente de inspiración para todos. Su semblante pacífico y sereno fue una visión tranquilizadora para los ojos piadosos. Su mensaje de Paz y Tolerancia fue bienvenido por todos con gozo indescriptible y fue de eterno beneficio para todos aquellos que tuvieron la fortuna de escucharlo y practicarlo.

Allá donde sus enseñanzas penetraron dejaron una impresión indeleble sobre el carácter de las respectivas gentes. El avance cultural de todas las naciones budistas fue debido principalmente a sus sublimes Enseñanzas. De hecho, todos los países budistas como Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya, Vietnam, Laos, Nepal, Tíbet, China, Mongolia, Corea, Japón, etc.

crecieron en la cuna del Buddhismo. Aunque han transcurrido más de 2500 años desde la muerte de su más grande Maestro, todavía su personalidad única ejerce una gran influencia sobre todos aquellos que se acercan a conocerle.

Su voluntad de acero, profunda sabiduría, amor universal, compasión infinita, servicio desinteresado, renuncia histórica, pureza perfecta, personalidad magnética, métodos ejemplares empleados para propagar las Enseñanzas y su éxito final, todos estos factores han impulsado a, hoy, alrededor de un quinto de la población del mundo, a aclamar al Buddha como su Maestro religioso supremo.

Haciendo un encendido homenaje al Buddha, Sri Radhakrishnan declara: “ En el Buddha Gotama tenemos una insuperable mente oriental en lo que respecta a la influencia sobre el pensamiento y la vida de la raza humana, siendo venerado por todos como fundador de una tradición religiosa cuyo dominio no es menos amplio y profundo que cualquier otro. Pertenece a la historia del pensamiento del mundo, a la herencia general de todos los hombres cultivados, pues juzgado con integridad intelectual, seriedad moral y entendimiento espiritual, es indudablemente una de las grandes figuras de la Historia.”

En *“The Three Greatest Men in History”* H.G. Wells escribe: “En el Buddha se ve claramente a un hombre, simple, devoto, -luchando en solitario por encontrar la luz- una vívida personalidad humana, no un mito. Dio un mensaje al ser humano universal como si para él mismo se tratara. Muchas de nuestras mejores ideas modernas están en estrecha armonía con ese mensaje. Todas las miserias y descontentos se deben, enseñó, al egoísmo. Antes de que un hombre pueda llegar a serenarse debe dejar de vivir para sus sentidos o para sí mismo. Entonces, se une a un gran ser. Buddha, en un lenguaje diferente, hizo una llamada al desprendimiento, al no egoísmo, 500 años antes de Cristo. En cierto sentido, está más cerca de nosotros y de nuestras necesidades. Sobre nuestra importancia individual, fue más lúcido que Cristo, y sobre la cuestión de la inmortalidad personal, menos ambiguo.”

St. Hilaire señala: “El modelo perfecto de todas las virtudes que predica... su vida no tiene una sola mancha al respecto”

Fausball dice: “Cuanto más le conozco, más le amo”.

Un humilde seguidor suyo diría: “Cuanto más le conozco, más le amo; cuanto más le amo, más conozco de él.”

## EL DHAMMA

### ¿Es una filosofía?

El sistema filosófico no agresivo, moral, expuesto por el Buddha, que no demanda fe ciega de sus adeptos, que expone credos no dogmáticos, que anima a que no se lleven a cabo ritos supersticiosos o ceremonias, pero que aboga por un medio dorado que guíe a un discípulo por la vida y el pensamiento puros para obtener la sabiduría suprema y la liberación del mal, es llamado Dhamma y es conocido popularmente como Buddhismo.

El todo compasivo Buddha ha muerto, pero el sublime Dhamma que sin reservas él legó a la humanidad, todavía existe en su prístina pureza.

Aunque el Maestro no ha dejado palabras escritas de sus Enseñanzas, sus distinguidos discípulos las preservaron memorizándolas y transmitiéndolas de forma oral de generación en generación.

Inmediatamente después de su muerte 500 jefes Arahats<sup>3</sup> versados en el Dhamma<sup>4</sup> y en el Vinaya<sup>5</sup>, llevaron a cabo una convocatoria para ensayar la Doctrina tal y como fue enseñada originalmente por el Buddha. El Venerable Ananda Thera, que disfrutó del privilegio especial de oír todos los discursos, recitó el Dhamma, mientras que el Venerable Upali, recitó el Vinaya.

El *Tipitaka* fue compilado y arreglado en su forma presente por aquellos Arahats de antaño.

Durante el reinado del piadoso Rey Sinhala Vattagamani Abhaya, sobre el 83 a.C., el Tipitaka fue consignado por escrito en hojas de palma en Sri Lanka por primera vez en la historia del Buddhismo.

El voluminoso Tipitaka, que contiene la esencia de las Enseñanzas del Buddha, se estima que tiene unas once veces el tamaño de la Biblia. Un llamativo contraste entre el Tipitaka y la Biblia es que el primero no es un desarrollo gradual como en el caso del segundo.

---

<sup>3</sup> Literalmente, los que son dignos. Son los discípulos iluminados que han destruido todas las pasiones.

<sup>4</sup> La Enseñanza

<sup>5</sup> La Disciplina

Tal y como implica la misma palabra, el Tipitaka consiste en tres cestos. Se trata de:

1. Cesto de la Disciplina (*Vinaya Pitaka*).
2. Cesto de los Discursos (*Sutta Pitaka*).
3. Cesto de la Doctrina Principal (*Abhidhamma Pitaka*).

El Vinaya Pitaka, que se considera como los cimientos de la más antigua orden célibe de la historia –la Sangha- trata principalmente de reglas y reglamentos que el Buddha promulgó, según se presentaba la ocasión, para la disciplina futura de la Orden de monjes (*Bhikkhus*) y monjas (*Bhikkhunis*). Describe en detalle el desarrollo gradual del Sasana (Dispensa). También se recoge una explicación de la vida y ministerio del Buddha. Indirectamente, revela algunas informaciones importantes e interesantes sobre la historia antigua, las vestimentas indias, el arte, la ciencia, etc.

El Vinaya Pitaka contiene los siguientes cinco libros:

*Vibhanga*: 1. *Pārājika* Pali – Ofensas principales.

2. *Pācittiya* Pali – Ofensas menores.

*Khandaka*: 3. *Mahāvagga* Pali – Sección mayor.

4. *Cullavagga* Pali – Sección menor.

5. *Parivāra* Pali – Compendio del Vinaya.

El Sutta Pitaka consiste principalmente en los discursos pronunciados por el mismo Buddha en diversas ocasiones. También se incluyen unos pocos discursos de algunos de sus discípulos distinguidos tales como los Venerables Sariputta, Ananda, Moggallana, etc. Es como un libro de prescripciones, dado que los sermones plasmados que allí se exponían le iban bien a situaciones diferentes y a los distintos temperamentos de las personas. Pueden darse afirmaciones aparentemente contradictorias, pero no deberían ser malinterpretadas ya que fueron pronunciadas oportunamente por el Buddha con un propósito concreto: por ejemplo, a la misma pregunta, el Buddha podía mantener absoluto silencio como respuesta a la cuestión (cuando el que preguntaba estaba siendo simple y tontamente inquisitivo) o dar una respuesta detallada cuando sabía que quien preguntaba lo hacía de forma concienzuda. La mayor parte de los sermones estaban concebidos principalmente para beneficio de los monjes y tratan de la Vida Sagrada y de la exposición de la doctrina. También hay otros discursos más que tratan tanto del progreso material como moral de sus seguidores laicos.

Este Pitaka se divide en cinco Nikayas o colecciones, a saber:

1. *Dīgha Nikāya* (Colección de los Discursos Largos)
2. *Majjhima Nikāya* (Colección de los Discursos Medianos)
3. *Saṃyutta Nikāya* (Colección de los Discursos Agrupados Temáticamente)
4. *Anguttara Niyāka* (Colección de los Discursos Agrupados Numéricamente)
5. *Khuddaka Niyakā* (Colección de Textos Pequeños)

El quinto está, a su vez, dividido en quince libros:

1. *Khuddaka Pāṭha* (Textos cortos)
2. *Dhammapada* (Camino del Dhamma)
3. *Udāna* (Exclamaciones)
4. *Itivuttaka* (Así se ha dicho)
5. *Sutta Nipāta* (Colección de los discursos)
6. *Vimāna Vatthu* (Historias de las mansiones celestiales)
7. *Peta Vatthu* (Historias de los espíritus hambrientos)
8. *Theragāthā* (Versos de los monjes ancianos)
9. *Therīgāthā* (Versos de las monjas ancianas)
10. *Jātaka* (Historias de nacimiento)
11. *Niddesa* (Exposición)
12. *Patisambhidā Magga* (Camino de la discriminación)
13. *Apadāna* (Vidas de Arahats)
14. *Buddhavaṃsa* (La Historia del Buddha)
15. *Cariyā Pitaka* (Canasta de la conducta)

El Abhidhamma Pitaka es el más importante y el más interesante de los tres al contener la filosofía profunda de las Enseñanzas del Buddha en contraste con los reveladores y más simples discursos del Sutta Pitaka.

En el Sutta Pitaka se encuentra la Enseñanza clásica (*voḥāra desanā*) mientras que en el Abhidhamma Pitaka se encuentra la Enseñanza fundamental (*paramattha-desanā*).

Para las personas sensatas, el Abhidhamma es una guía indispensable; para las personas desarrolladas, un regalo intelectual; y para los eruditos y estudiosos, alimento para el pensamiento. Se define la Consciencia. Los pensamientos se analizan y se clasifican principalmente desde un punto de vista ético. Se enumeran los estados mentales. Se expone en detalle la composición de cada tipo de consciencia. Se describe minuciosamente cómo afloran los pensamientos. Se dejan deliberadamente de lado los problemas irrelevantes que, aunque interesan al género humano, no tienen relación con la purificación personal.

Se habla de la materia sumariamente; se explica la unidad fundamental, las propiedades, las fuentes, las relaciones entre la mente y la materia.

El Abhidhamma investiga la mente y la materia, los dos factores que componen lo que se llama el ser, para ayudar a entender las cosas tal y como son verdaderamente, y toda una filosofía se ha desarrollado sobre estas líneas.

Basado en esa filosofía ha evolucionado un sistema ético para llevar a cabo el objetivo último, el Nibbana.

El Abhidhamma Pitaka contiene siete libros:

1. *Dhammasaṅganī* (La Enumeración de los Fenómenos o Clasificación de Dhammas)
2. *Vibhanga* (El Libro de Análisis o El Libro de las Divisiones)
3. *Kathā-Vatthu* (Puntos de Controversia)
4. *Puggala-Paññatti* (Designación de los tipos de individualidades)



5. *Dhātu-Kathā* (Discurso de los elementos)
6. *Yamaka* (El Libro de los Pares)
7. *Patthāna* (El Libro de las Relaciones Condicionales)

En el Tipitaka se encuentra leche para el bebé y carne para el fuerte, dado que el Buddha enseñó su doctrina tanto para las masas como para la intelectualidad. El sublime Dhamma consagrado en estos textos trata de hechos y verdades, y no se preocupa de teorías y filosofías que pudieran ser hoy aceptadas como verdades profundas y tiradas por la borda mañana. El Buddha no se nos ha presentado con teorías filosóficas asombrosas, ni se aventuró a crear ninguna ciencia material nueva. En lo que respecta a nuestra emancipación, nos explicó lo que es esencial y ajeno, y principalmente, expuso un camino de liberación, que es único. A propósito, se anticipó a muchos científicos y filósofos modernos.

Schopenhauer en su *Die Welt als Wille und Vorstellung* (El mundo como voluntad y representación), expuso la verdad del sufrimiento y sus causas de un modo occidental. Spinoza, aunque no niega la existencia de una realidad permanente, afirma que toda la existencia fenoménica es transitoria. En su opinión, el dolor se domina “encontrando un objeto de conocimiento que no sea pasajero, ni efímero, sino inmutable, permanente, para siempre”. Berkeley probó que el átomo así llamado indivisible es una ficción metafísica. Hume, tras un análisis implacable de la mente, concluyó que la consciencia consiste en una secuencia de estados mentales fugaces. Bergson defiende la doctrina del cambio. El profesor James se refiere a una corriente de consciencia.

El Buddha expuso estas doctrinas de Transitoriedad (*Anicca*), Dolor (*Ducca*), y No-Alma (*Anattā*) hace unos 2500 años mientras viajaba por el valle del Ganges.

Debería entenderse bien que el Buddha no predicó todo lo que sabía. En una ocasión, mientras el Buddha estaba paseando por un bosque, cogió un puñado de hojas y dijo: “Oh Bhikkhus, lo que he enseñado es comparable a estas hojas en mi mano. Lo que no he enseñado es comparable al conjunto de hojas en el bosque.”

Enseño lo que consideré que era absolutamente esencial para la purificación de cada cual, no haciendo ninguna distinción entre doctrina esotérica y exotérica. Habitualmente, guardó silencio sobre cuestiones que eran irrelevantes para su noble misión.

El Buddhismo, sin duda, es coherente con la ciencia, pero ambos deberían ser tratados como enseñanzas paralelas, dado que una trata principalmente con verdades materiales mientras que el otro se limita a verdades morales y espirituales. La materia objeto de cada uno es diferente.

El Dhamma que el Buddha enseñó no es algo que solamente deba ser preservado en los libros, ni es una materia a estudiarse desde un punto de vista histórico o literario. Por el contrario, debe de aprenderse y ponerse en práctica en el curso de la vida diaria de cada uno, dado que, sin esa práctica, uno no puede llegar a comprender la verdad. El Dhamma tiene que estudiarse, y, más aún, practicarse, pero sobre todo, comprenderse: la inmediata comprensión es su objetivo principal. En ese sentido, el Dhamma puede compararse con una balsa que se concibe con el único propósito de escapar del océano del nacimiento y la muerte (*saṃsāra*).

El Buddhismo, por lo tanto, no puede calificarse estrictamente de mera filosofía porque no es solamente el “amor a, que induce a la búsqueda de, la sabiduría”. El Buddhismo puede aproximarse a la filosofía, pero es mucho más exhaustivo, abarca muchas más cosas.

La filosofía trata principalmente del conocimiento y no se preocupa de la práctica; mientras que el Buddhismo pone un énfasis especial en la comprensión y la práctica.

## ¿ES UNA RELIGIÓN?

Tampoco es una religión en el sentido en que se entiende comúnmente esta palabra, dado que no es “un sistema de fe y culto que suponga lealtad alguna a ningún ser sobrenatural”.

El Buddhismo no demanda fe ciega a sus adeptos. Aquí, la mera creencia es destronada y sustituida por la confianza basada en el conocimiento de lo que, en Pali, se conoce como *saddhā*. La confianza depositada por un seguidor en el Buddha es como la de una persona enferma en un noble médico, o un estudiante en su profesor. Un budista busca refugio en el Buddha porque fue él quien descubrió el Camino de la Liberación.

Un budista no busca refugio en el Buddha con la esperanza de ser salvado por la purificación personal del Buddha. El Buddha no da tal garantía. No está dentro de la capacidad del Buddha limpiar las impurezas de otros. Nadie podría ni purificar ni corromper a otro.

El Buddha, como Maestro, nos instruye, pero somos nosotros mismos los directamente responsables de nuestra purificación.

Aunque un budista busque refugio en el Buddha, no hace ninguna auto-entrega. Tampoco un budista sacrifica su libertad de pensamiento convirtiéndose en seguidor del Buddha. Puede ejercer su propio libre deseo y desarrollar su conocimiento incluso hasta el punto de convertirse él mismo en un Buddha.

El punto de partida del Buddhismo es razonar o comprender o, en otras palabras, *sammā-diṭṭhi*.

A los que buscan la verdad, el Buddha les dice:

“No aceptéis nada de oídas – (esto es, pensando en que lo hemos oído desde siempre).

No aceptéis nada por mera tradición – (esto es, pensando que ha sido transmitido así a través de muchas generaciones).

No aceptéis nada debido a la mera existencia de rumores – (esto es, creer en lo que otros dicen sin hacer comprobaciones).

No aceptéis nada simplemente porque coincida con vuestra religión.

No aceptéis nada por mera suposición.

No aceptéis nada por mera inferencia, por mera deducción.

No aceptéis nada considerando simplemente las razones.

No aceptéis nada simplemente porque esté de acuerdo con vuestras nociones preconcebidas.

No aceptéis nada simplemente porque os parezca aceptable – (esto es, pensar que porque un orador parezca bueno debería aceptarse su palabra)”.

“Pero cuando tenéis conocimiento por vosotros mismos de que – esto es inmoral, esto es indigno, esto lo censura la prudencia o el juicio, esto, cuando se hace o se asume, lleva a la ruina y al sufrimiento – entonces, rechazadlo de verdad.”

“Cuando sabéis por vosotros mismos que – estas cosas son morales, son intachables, son alabadas por la prudencia y por el juicio, estas cosas, cuando se hacen o se asumen, conducen al bienestar y a la felicidad – entonces, vivís actuando en consecuencia.”

Estas estimulantes palabras del Buddha retienen todavía su fuerza y frescura originales.

Aunque no haya fe ciega, uno podría discutir si hay o no culto a las imágenes, etc. ... en el Buddhismo.

Los budistas no rinden culto a las imágenes esperando favores espirituales o terrenales, sino que rinden reverencia a lo que representan.

Un budista consciente, ofreciendo incienso y flores a una imagen, se hace sentir expresamente a sí mismo que está en presencia del Buddha en vida y, por lo tanto, gana inspiración de su noble personalidad y respira profundamente de su compasión sin límites. Intenta seguir el noble ejemplo del Buddha.

El Árbol Bo es también un símbolo de Iluminación. Estos objetos externos de reverencia no son absolutamente necesarios, sino que son útiles en la medida en que tienden a facilitar nuestra concentración. Una persona docta podría prescindir de ellos ya que fácilmente podría fijar su atención y visualizar el Buddha.

Por nuestro propio bien, y por gratitud, hacemos tal muestra externa de respeto, pero lo que el Buddha espera de su discípulo no es tanto reverencia como observancia real de sus Enseñanzas. El Buddha dice – “Me honra más quien mejor practica mis enseñanzas. El que sigue el Dhamma, me sigue a mí”.

Con respecto a las imágenes, sin embargo, Count Hermann Keyserling señala: “No veo nada más grande en este mundo que la estatua del Buddha. Es una encarnación absolutamente perfecta de espiritualidad en la esfera visible”.

Más aún, debe mencionarse que no existen oraciones de petición ni de intercesión en el Buddhismo. Como sea, por mucho que podamos rezarle al Buddha, no seremos salvados. El

Buddha no concede favores a aquellos que le rezan. En lugar de oraciones de petición existe la meditación, que lleva al auto control, purificación e iluminación. La meditación no es ni un ensueño silente ni mantener la mente en blanco. Se trata de un esfuerzo activo. Sirve como tónico tanto para el corazón como para la mente. El Buddha no sólo habla de la futilidad de ofrecer oraciones sino que menosprecia una mentalidad esclava. Un budista no debería rezar para ser salvado, sino que debería confiar en sí mismo y ganarse su libertad.

“Las oraciones adquieren un carácter de comunicaciones privadas, negociaciones egoístas con Dios. Persiguen objetos de ambición terrenal e inflaman el sentido del yo. La meditación, por el contrario, es cambio personal.”<sup>6</sup>

En el Buddhismo no existe, como en la mayoría de otras religiones, un Dios Poderoso para ser obedecido y temido. El Buddha no cree en un potentado cósmico, omnisciente y omnipresente. En el Buddhismo no hay revelaciones divinas ni mensajeros divinos. Un budista, por lo tanto, no es servil a ningún poder superior sobrenatural que controla su destino y que arbitrariamente premia y castiga. En la medida en que los budistas no creen en las revelaciones de un ser divino, el Buddhismo no reclama el monopolio de la verdad y no condena a ninguna otra religión. Pero el Buddhismo reconoce las infinitas posibilidades latentes del hombre y enseña que el hombre puede obtener la liberación del sufrimiento por sus propios esfuerzos e independientemente de ayudas divinas o sacerdotes mediadores.

El Buddhismo, por consiguiente, no puede denominarse estrictamente una religión porque ni es un sistema de fe y culto ni está justificado “el acto externo o forma por la cual los hombres muestran su reconocimiento de la existencia de un Dios o dioses que tienen poder sobre sus destinos y a quien obedecer, servir y honrar”.

Si por religión se entiende “una enseñanza que comporta una visión de la vida que es más que superficial, una enseñanza que investiga en la vida y no simplemente la contempla, una enseñanza que dota a los hombres con una guía de conducta acorde con esa consideración interna, una enseñanza que permite a aquellos que le prestan atención encarar la vida con fortaleza y la muerte con serenidad, o un sistema para librarse de los males de la vida, entonces, es ciertamente un religión de religiones.

---

<sup>6</sup> Sri Radhakrishnan

## ¿ES EL BUDDHISMO UN SISTEMA ÉTICO?

No cabe duda de que contiene un excelente código ético que no tiene parangón en su perfección y actitud altruista. Contempla una forma de vida para los monjes y otra para los laicos. Pero el Buddhismo es mucho más que una enseñanza moral ordinaria. La moralidad es sólo el estadio preliminar en el Camino de la Pureza, y es un medio para alcanzar un fin, pero no un fin en sí mismo. La conducta, aunque esencial, es por sí misma insuficiente para obtener la propia emancipación. Debería ir acompañada de sabiduría o conocimiento (*paññā*). La base del Buddhismo es la moralidad, y la sabiduría es su cumbre.

Al observar los principios de moralidad, un budista debería no sólo contemplar su propio yo sino tener consideración por los demás también –animales incluidos-. La moralidad en el Buddhismo no está basada en ninguna revelación cuestionable ni es la ingeniosa invención de una mente excepcional, sino que es un código racional y práctico basado en hechos verificables y experiencia individual.

Debería mencionarse que ningún agente externo sobrenatural juega ningún papel en absoluto en el moldeado del carácter de un budista. En el Buddhismo no hay nadie que premie o castigue. El dolor y la felicidad son resultados inevitables de las propias acciones. La cuestión de incurrir en el agrado o el desagrado de un Dios no entra en la mente de un budista. Ni esperanza de recompensa ni miedo al castigo actúan como incentivo para él a la hora de hacer el bien o abstenerse de hacer daño. Un budista es consciente de las consecuencias futuras, pero se abstiene de hacer el mal porque retrasa y hace bien porque ayuda en el progreso hacia la Iluminación (*Bodhi*). También hay algunos que hacen el bien porque es bueno y se abstienen de hacer daño porque es malo.

Para entender el excepcionalmente alto estándar de moralidad que el Buddha espera de sus seguidores ideales, uno debe leer detenidamente el Dhammapada, Sigālovada Sutta, Vyaggapajja Sutta, Mangala Sutta, Karaniya Mettā Sutta, Parābhava Sutta, Vasala Sutta, Dhammika Sutta, etc.

Como enseñanza moral, supera a todos los demás sistemas éticos, pero la moralidad es sólo el principio y no el final del Buddhismo.

En un sentido, el Buddhismo no es una filosofía, en otro sentido, es la filosofía de las filosofías.

En un sentido, el Buddhismo no es una religión, en otro sentido, es la religión de las religiones.

El Buddhismo no es ni un camino metafísico ni un camino ritualista.

No es escéptico ni dogmático.

No es auto-mortificación ni auto-indulgencia.

No es ni pesimista ni optimista.

No es ni eternalismo ni nihilismo.

No es absolutamente de este mundo ni de otro mundo.

Es un Camino único de Iluminación.

El término original Pali de Buddhismo es Dhamma que, literalmente, significa “lo que sostiene”. No existe un término equivalente en español que coincida exactamente con el significado del término Pali.

El Dhamma es lo que realmente es. Es la Doctrina de la Realidad. Esto significa la Liberación del sufrimiento, y Liberación misma. El Dhamma existe, se presentara o no el Buddha. Permanecía escondido de los ojos ignorantes de los hombres, hasta que un Buddha, un Iluminado, lo reconoció y compasivamente lo reveló al mundo.

Este dhamma no es algo ajeno a uno mismo, sino que está estrechamente asociado a uno mismo. En este sentido, el Buddha exhorta:

“Vivid siendo uno mismo como una isla, uno mismo como un Refugio. Que el Dhamma sea vuestra isla, que el Dhamma sea vuestro Refugio. No busquéis otro refugio.” (*Parinibbhāna Sutta*).

## ALGUNAS CARACTERÍSTICAS RELEVANTES DEL BUDDHISMO

Los cimientos del Buddhismo son las Cuatro Nobles Verdades, a saber: el Sufrimiento (la razón de ser del Buddhismo); su causa (el Deseo); su final, es decir el Nibbana (el *summum bonum* del Buddhismo); y el Camino Medio.

¿Cuál es la Noble Verdad del Sufrimiento?

“Nacer es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, estar unido a lo desagradable es sufrimiento, estar separado de lo agradable es sufrimiento, no recibir lo que uno desea es sufrimiento, en resumen, los Cinco Agregados del Apego son sufrimiento”.

¿Cuál es la Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento?

“Es el deseo que nos lleva de renacimiento en nacimiento, acompañado de la avidez y la pasión, que nos deleitan ahora aquí, ahora allá; es el deseo de los placeres sensuales (*kāmatanḥā*), de la existencia y su continuidad (*bhavaṭanḥā*)<sup>7</sup> y el deseo de aniquilación o cesación de ser (*vibhavatanḥā*)<sup>8</sup>”.

¿Cuál es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento?

“Es la ausencia de cualquier resto, es la aniquilación total del deseo, el abandono de éste, la ruptura definitiva, la huida, la liberación del deseo”

¿Cuál es la Noble Verdad del Camino que lleva a la Aniquilación del Sufrimiento?

“Es el Noble Óctuple Sendero que consiste en la Visión o Entendimiento Correcto, el Pensamiento Correcto, el Habla Correcto, la Acción Correcta, el Medio de Vida Correcto, la Diligencia Correcta, la Atención Correcta y la Concentración Correcta.”

---

<sup>7</sup> Ansia asociada con Eternalismo (Sassataditthi)

<sup>8</sup> Ansia asociada con Nihilismo (Ucchedaditthi)



Se presenten o no los Buddhas, estas Cuatro Verdades existen en el universo. Los Buddhas sólo revelan estas Verdades que permanecen escondidas en el abismo oscuro del tiempo.

Interpretado científicamente, el Dhamma puede llamarse la ley de causa-efecto. Estas dos abarcan el corpus completo de las Enseñanzas del Buddha.

Las tres primeras representan la filosofía del Buddhismo; la cuarta representa la ética del Buddhismo, basada en esta filosofía. Estas cuatro verdades son dependientes de este corpus mismo. El Buddha afirma: “En este corpus de una braza de largo, junto con las percepciones y los pensamientos, yo proclamo el mundo, el origen del mundo, el fin del mundo y el camino que lleva al fin del mundo”. Aquí, el término mundo es aplicado a sufrimiento.

El Buddhismo descansa sobre el eje del dolor. Pero de aquí no debe inferirse que el Buddhismo es pesimista. Ni es totalmente pesimista ni es totalmente optimista sino que, por el contrario, enseña que la verdad descansa a mitad de camino entre ambos extremos. Podría encontrarse justificación en llamar a Buddha pesimista si sólo hubiera enunciado la Verdad del Sufrimiento sin sugerir un medio para ponerle fin. El Buddha percibió la universalidad del dolor y prescribió una receta para este mal universal de la humanidad. La mayor felicidad imaginable, según el Buddha, es el Nibbana, que es la total extinción del sufrimiento.

El autor del artículo sobre pesimismo en la Enciclopedia Británica escribe: “El Pesimismo denota una actitud de desesperanza hacia la vida, una vaga opinión general de que el dolor y el mal predominan en los asuntos humanos. La doctrina original del Buddha es tan optimista como cualquier optimismo en occidente. Llamarla pesimismo es simplemente aplicarle un principio característicamente occidental por el cual la felicidad es imposible sin personalidad. El verdadero budista espera con entusiasmo ser absorbido en la felicidad eterna.”

Normalmente, el disfrute de los placeres sensuales es la mayor y única felicidad del hombre medio. No hay duda respecto al tipo de felicidad momentánea que suponen la expectativa, satisfacción y rememoración de tan efímeros placeres materiales, pero son ilusorios y temporales. Según el Buddha, el no apego es una felicidad aún mayor.

El Buddha no espera que sus seguidores mantengan una reflexión constante sobre el sufrimiento que les conduzca a una miserable vida infeliz. Les exhorta a estar siempre felices y alegres porque el entusiasmo (*pīti*) es uno de los factores de la Iluminación.

La felicidad real se encuentra en el interior y no se define en términos de riqueza, hijos, honor o fama. Si tales posesiones están mal utilizadas, son obtenidas injustamente o por la fuerza, son malversadas o incluso vistas con apego, serán una fuente de infelicidad y dolor para sus poseedores.

En lugar de intentar racionalizar el sufrimiento, el Buddhismo lo da por hecho y busca la causa para erradicarlo. El sufrimiento existe en tanto que existe el deseo. Sólo puede ser aniquilado andando el Noble Óctuple Sendero y alcanzando el éxtasis supremo del Nibbana.

Estas cuatro Verdades pueden ser verificadas mediante la experiencia. Por lo tanto, el Dhamma no se basa en el miedo a lo desconocido, sino que se fundamenta en los hechos que

pueden ser testados por nosotros mismos y verificados por la experiencia. El Buddhismo es, por lo tanto, racional e intensamente práctico.

Un sistema tan racional y práctico no puede contener misterios o doctrinas esotéricas. La fe ciega, por lo tanto, es extranjera al Buddhismo. Donde no hay fe ciega no puede haber ninguna coerción, persecución o fanatismo. Para el único crédito del Buddhismo, debe decirse que a lo largo de su pacífica marcha de 2500 años no se ha derramado ni una sola gota de sangre en nombre del Buddha, ningún monarca poderoso blandió su espada para propagar el Dhamma, y ninguna conversión fue llevada a cabo por la fuerza o métodos repulsivos. Sin embargo, el Buddha fue el primer y más grande misionero que vivió en la Tierra.

Aldous Huxley escribe: “Única entre todas las grandes religiones del mundo, el Buddhismo se abrió paso sin persecución, censura o inquisición”.

Lord Russell señala: “De las grandes religiones de la Historia, prefiero el Buddhismo, especialmente en sus formas tempranas; porque ha tenido el menor elemento de persecución.”

En el nombre del Buddhismo ningún altar se tiñó de rojo con la sangre de una Hypatia<sup>9</sup>, ningún Bruno<sup>10</sup> fue quemado vivo.

El Buddhismo apela más al intelecto que a la emoción. Se preocupa más por el carácter de los devotos que por su tamaño numérico.

En una ocasión, Upali, un seguidor de Nigantha Nataputta, se aproximó al Buddha y quedó tan satisfecho con la exposición del Buddha sobre el Dhamma que instantáneamente expresó su deseo de convertirse en seguidor del Buddha. Pero el Buddha le previno diciendo:

“De una verdad, oh dueño de la casa, haz una investigación concienzuda. Es bueno para un hombre distinguido como tu hacer (primero) una meticulosa investigación”.

Upali, rebosante de alegría ante esta inesperada observación del Buddha, dijo: “Señor, si hubiese sido seguidor de otra religión, sus seguidores me habrían rodeado por las calles en procesión proclamando que tal y cual millonario había renunciado a su antigua fe y abrazado la suya. Pero Señor, Su Reverencia me aconseja que investigue más. Estoy aún más satisfecho con esta observación Suya. Por segunda vez, Señor, busco refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha”.

El Buddhismo se satura de este espíritu de libre investigación y completa tolerancia. Es la enseñanza de la mente abierta y el corazón comprensivo que, iluminando y dando calor a todo el universo con su doble rayo de sabiduría y compasión, derrama su genial resplandor sobre todos los seres que luchan en el océano del nacimiento y la muerte.

---

<sup>9</sup> Nota del traductor: Hypatia de Alejandría.

<sup>10</sup> Nota del traductor: Giordano Bruno

Fue el Buddha el primero que intentó abolir la esclavitud y en protestar de forma vehemente contra el degradante sistema de castas que estaba enraizado firmemente en el suelo de la India. Según la palabra del Buddha, no es por mero nacimiento por lo que uno es paria o noble, sino por las propias acciones. La casta o color no excluye a nadie de convertirse en budista o de entrar en la Orden. Pescadores, personas que hurgan en la basura, cortesanas, junto con guerreros y brahmanes, fueron libremente admitidos en la Orden y disfrutaron de iguales privilegios y se les dieron también posiciones de rango. Upali el barbero, por ejemplo, fue el preferido sobre todos los demás para ser el responsable de los asuntos relativos a la disciplina Vinaya. El tímido Sunita, basurero, que alcanzó el status de monje, fue admitido por el Buddha mismo en la Orden. Angulimala, el ladrón y criminal, se convirtió en un santo compasivo. El temible Alavaka buscó refugio en el Buddha y llegó a ser un santo. La cortesana Ambapali entró en la Orden y alcanzó el estatus de monja. Tales ejemplos podrían fácilmente multiplicarse desde el Tipitaka para mostrar que las puertas del Buddhismo estaban ampliamente abiertas a todos, independientemente de casta, color o rango.

Fue también el Buddha quien elevó el estatus de mujeres oprimidas y no sólo las llevó a la comprensión de su peso en la sociedad sino que también fundó la primera orden religiosa célibe para mujeres con normas y regla.

El Buddha no humilló a las mujeres, sino que sólo las consideró como débiles por naturaleza. Vio el bien innato tanto de hombres como mujeres y les asignó su lugar adecuado en sus Enseñanzas. El sexo no es una barrera para alcanzar la santidad.

En ocasiones, el término Pali usado para denominar a las mujeres es “*mātugāma*” que significa rebaño-madre o sociedad de madres. Como madre, la mujer ocupa un honorable lugar en el Buddhismo. Incluso la esposa es contemplada como la “mejor amiga” (*paramā sakhā*) de su marido.

Las críticas apresuradas son sólo afirmaciones *ex parte* cuando tachan al Buddhismo de ser enemigo de las mujeres. Aunque al principio el Buddha rechazó admitir a las mujeres en la Orden sobre bases razonables, más tarde cedió a las súplicas de su madre adoptiva Pajapati Gotami, y fundó la Orden Bhikkhuni. Al igual que los Arahats Sariputta y Moggallana fueron nombrados discípulos principales en la Orden de Monjes, así, el Buddha señaló a las Arahats Khema y Uppalavanna como las dos discípulas principales femeninas. Muchas otras mujeres discípulas fueron también nombradas por el Buddha mismo como distinguidas y piadosas seguidoras suyas.

En una ocasión, el Buddha dijo al rey Kosala, quien estaba disgustado al enterarse de que el hijo que esperaba había sido una niña: “una niña, oh señor de los hombres, puede demostrar ser incluso mejor descendiente que un varón.”

Muchas mujeres, que, de otra manera habrían caído en el olvido, hicieron por distinguirse de varias maneras, y obtuvieron su emancipación siguiendo el Dhamma e ingresando en la Orden. En esta nueva Orden, que posteriormente demostró ser una gran bendición para muchas mujeres -reinas, princesas, hijas de nobles familias, viudas, madres desconsoladas por el hijo muerto, mujeres indigentes, cortesanas lastimosas- todas, a pesar de su casta o rango, encontraron una plataforma común, disfrutaron de perfecto consuelo y paz, y respiraron esa atmósfera libre que se niega a aquellas enclaustradas en fincas y mansiones palaciegas.

Fue también el Buddha quien prohibió el sacrificio de pobres animales y amonestó a sus seguidores para que extendieran su amor benevolente (*mettā*) a todos los seres vivientes – incluso a las más pequeñas criaturas que se arrastran a nuestros pies-. Nadie tiene el poder o el derecho de destruir la vida de otro, ya que la vida es preciosa para todos.

Un auténtico budista ejercería este amor hacia todo ser viviente y se identificaría con todos, sin hacer ninguna distinción fueren los que fueren casta, color o sexo.

Es este *mettā* budista el que intenta romper todas las barreras que nos separan a unos de otros. No existe razón para mantenerse distante de otros simplemente porque pertenezcan a otra creencia o sean de otra nacionalidad. En ese noble Edicto de Tolerancia que está basado en los Suttas *Culla-Vyūha* y *Mahā-Vyūha* el emperador Asoka dice: “Así, el contacto es lo correcto. Por esta razón, que no sólo escuchen, sino que deseen escuchar cada uno la doctrina del otro.”

El Buddhismo no está confinado a ningún país o a ninguna nación particular. Es universal. No es nacionalismo que, en otras palabras, es otra forma de sistema de castas fundada en una base más amplia. El Buddhismo, si se permite decirlo así, es supra-nacionalismo.

Para un budista no hay lejos o cerca, ni enemigo o forastero, ni renegado ni intocable, dado que el amor universal al que se llega por el conocimiento ha establecido la hermandad de todos los seres vivos. Un budista real es un ciudadano del mundo. Considera el mundo entero como su patria y a todos como sus hermanos y hermanas.

El Buddhismo es, por lo tanto, único, principalmente por su tolerancia, no agresividad, racionalidad, practicabilidad, eficacia y universalidad. Es la más noble de todas las influencias unificadoras y la única palanca que puede sostener el mundo.

Estas son algunas de las características más sobresalientes del Buddhismo y, de entre algunas de las doctrinas fundamentales, pueden mencionarse: Kamma o Ley de la Causación Moral, la Doctrina del Renacimiento, Anatta y Nibbana.

## KAMMA:

# LA LEY DE LA CAUSACIÓN MORAL

Nos enfrentamos a un mundo completamente desequilibrado. Percibimos las desigualdades y múltiples destinos de los hombres y los numerosos grados de seres que existen en el universo. Vemos cómo uno nace en la opulencia, dotado de unas buenas cualidades mentales, morales y físicas y otro en una abyecta pobreza y miseria. Aquí hay un hombre virtuoso y santo pero, contrariamente a sus expectativas, el infortunio está siempre preparado para saludarle. El perverso mundo corre en contra de sus ambiciones y deseos. Es pobre y miserable a pesar de sus tratos honestos y piedad. Hay otro vicioso y estúpido, pero considerado un amante de la suerte. Es recompensado con todas las formas de favores, a pesar de sus defectos y malos modos de vida.

Uno podría preguntarse ¿Por qué razón tendría uno que ser inferior y otro superior? ¿Por qué tendría uno que ser arrancado de las manos de una madre cariñosa cuando apenas ha visto unos pocos veranos, y otro perecer en la flor de la vida, o a la edad madura de ochenta o cien? ¿Por qué razón tendría uno que ser un enfermo, y otro ser fuerte y saludable? ¿Por qué debería uno ser guapo y apuesto, y otro feo y espantoso, repulsivo para todos? ¿Por qué tendría uno que ser criado en el regazo del lujo, y otro en la absoluta pobreza, macerado en la miseria? ¿Por qué razón tendría uno que nacer millonario y otro pobre? ¿Por qué tendría uno que ser un prodigio mental, y otro un idiota? ¿Por qué tendría uno que nacer con características de santidad, y otro con tendencias criminales? ¿Por qué tendrían algunos que ser lingüistas, artistas, matemáticos o músicos desde la misma cuna? ¿Por qué razón tendrían unos que estar bendecidos y otros malditos desde su nacimiento?

Estos son algunos problemas que dejan perplejas las mentes de todos los hombres que piensan. ¿Cómo tenemos que explicar todos estos desequilibrios del mundo, estas desigualdades del género humano?

¿Se debe al trabajo del azar ciego o es accidental?

No hay nada en este mundo que ocurra por azar ciego o por accidente. Decir que algo ocurre por azar no es más cierto que decir que este libro ha llegado aquí por sí mismo. Estrictamente hablando, al hombre no le ocurre nada que no se merezca por una razón u otra.

¿Podía ser el decreto de un Creador irresponsable?

Huxley escribe: “Si asumiéramos que alguien ha establecido premeditadamente la marcha de este maravilloso universo, para mí, está perfectamente claro que ha dejado de ser por completo benevolente y que más bien, por utilizar un sentido inteligible de las palabras, es malévolo e injusto”.

Según Einstein, “Si este ser (Dios) es omnipotente, entonces cada acontecimiento, incluyendo todas las acciones humanas, todos los pensamientos humanos, y cada sentimiento y aspiración humanos, también son cosa suya; ¿cómo es posible pensar en hombres responsables de sus actos y pensamientos ante tal Ser Todopoderoso?”

“Repartiendo castigos y recompensas, en cierta medida, él se estaría juzgando a sí mismo. ¿Cómo puede ser esto compatible con la de bondad y rectitud que se le atribuyen?”

“Según los principios teológicos, el hombre es creado arbitrariamente y sin desearlo, y en el momento de su creación es bendecido o condenado eternamente. De ahí, el hombre es bueno o malo, afortunado o desgraciado, noble o depravado, desde el primer escalón de su creación física hasta el momento de su último suspiro, independientemente de sus deseos individuales, esperanzas, ambiciones, esfuerzos o devotas oraciones. Se trata del fatalismo teológico”. (Spencer Lewis)

Como dice Charles Bradlaugh: “La existencia del mal es un terrible escollo para el teísta. El dolor, la miseria, el crimen, la pobreza confrontan con el que aboga por la bondad eterna y desafían con fuerza irrefutable a su declaración de la Deidad como todo-bondad, todo-sabiduría y todo-poder.”

En palabras de Schopenhauer: “Cualquiera que, teniendo en cuenta que la vida es un don, considere que ha salido de la nada, debe pensar que al ser despojado de aquel don por la muerte, vuelve a la nada de donde salió; puesto que el que haya transcurrido hasta el momento de su existencia una eternidad, es decir, un tiempo infinito, y que, a partir de su muerte, empiece una segunda eternidad a lo largo de la cual nunca cesará de existir, es un pensamiento monstruoso”.

“Si el nacimiento es el principio absoluto, entonces la muerte debe ser su absoluto final; y el supuesto de que el hombre esté hecho de la nada lleva necesariamente al de que la muerte sea el final absoluto.”

Comentando sobre el sufrimiento humano y Dios, el profesor J.B.S. Haldane escribe: “O bien el sufrimiento es necesario para perfeccionar el carácter humano, o Dios no es Todopoderoso. La primera teoría queda descartada por el hecho de que algunas personas que han sufrido muy poco pero han sido afortunadas en su ascendencia y educación tienen rasgos muy refinados. La objeción a la segunda teoría es que, con respecto a la consideración del universo como un todo, hay una laguna intelectual que sólo puede llenarse con el postulado de una deidad. Y un creador podría, presumiblemente, crear cualquier cosa que él o ello quisiese.”

Lord Russell afirma: “El mundo, hemos contado, fue creado por un Dios que es tanto bueno como omnipotente. Antes de que creara al mundo, previó todo el dolor y miseria que contendría. Él es, por lo tanto, responsable de todo ello. Es inútil discutir que el dolor en el mundo es debido al pecado. Si Dios sabía de antemano los pecados de los que el hombre sería culpable, Él era claramente responsable de todas las consecuencias de esos pecados cuando decidió crear al hombre.”

En “Desesperación”, un poema escrito ya en su vejez, Lord Tennyson ataca audazmente a Dios, quien, como está escrito en Isaías, dice: “Yo hago la paz y origino el mal” (Isaías, xiv, 7)<sup>11</sup>

“¡Qué! ¿Debería apelar a ese amor infinito que tan bien nos ha servido?

Crueldad infinita, más bien, que ideó el infierno eterno,

Nos creo, nos preconció, nos condenó de antemano, y hace lo que quiere con lo que le pertenece.

Mejor a nuestra madre se sangre muerta que nunca nos ha oído gemir.”

Seguramente, la doctrina de que todos los hombres son pecadores y llevan el pecado original de Adán es un desafío a la justicia, la misericordia, el amor y la justicia omnipotente.

Algunos escritores de la antigüedad declararon con autoridad que Dios creó al hombre a su propia imagen. Algunos pensadores modernos afirman, por el contrario, que el hombre creó a Dios a su propia imagen. Con el desarrollo de la civilización, el concepto humano de Dios también quedó cada vez más definido.

Sin embargo, es imposible concebir un ser tal, sea dentro o fuera del universo.

¿Podiera deberse la diferenciación entre los seres humanos a factores de herencia o de entorno? Debe admitirse que unos fenómenos físico-químicos tales, revelados por los científicos, son parcialmente instrumentales, pero no pueden ser responsables en solitario de las distinciones sutiles y las vastas diferencias que existen entre los individuos. Sin embargo, ¿por qué gemelos idénticos, físicamente parecidos, que han heredado los mismos genes y que han disfrutado de la misma educación, son con frecuencia totalmente diferentes en temperamento, moralidad e intelectualidad?

La herencia no puede explicar por sí misma estas enormes diferencias. Estrictamente hablando, la herencia supone una explicación más plausible para las similitudes que para la mayoría de las diferencias. El infinitesimalmente diminuto germen químico-físico, de aproximadamente una treinta millonésima parte de una pulgada, heredado de los padres, explica sólo una porción del hombre, su fundamente físico. En cuanto a las más sutiles diferencias mentales, intelectuales y morales, necesitamos más luz. La teoría de la herencia no puede proporcionar una explicación satisfactoria al nacimiento de un criminal tras una larga lista de honorables ancestros, al nacimiento de un santo o un noble en una familia de mala reputación, a la aparición de niños prodigio, genios y grandes maestros religiosos.

Según el Buddhismo, esta variación se debe no sólo a la herencia, al entorno, “naturaleza y educación”, sino también a nuestro propio kamma o, en otras palabras, al resultado heredado de nuestras propias acciones pasadas y nuestros actos presentes. Nosotros mismos somos los responsables de nuestros actos, felicidad y miseria. Construimos

---

<sup>11</sup> Nota del traductor: En el original, pero la cita no corresponde realmente a la que se hace referencia.

nuestros propios infiernos. Creamos nuestros propios cielos. Somos los arquitectos de nuestro propio destino. En definitiva, nosotros mismos somos nuestro propio kamma.

En una ocasión<sup>12</sup>, cierto joven llamado Subha se acercó al Buddha y le preguntó por qué, cuál era el motivo de que entre los seres humanos existiesen estados elevados e inferiores.

“Pues”, continuó, “encontramos entre los seres humanos a aquellos de vida breve y de larga vida, los saludables y los enfermos, los bien parecidos y los feos, los poderosos y los que no tienen poder alguno, los pobres y los ricos, los de alta y baja cuna, los ignorantes y los inteligentes.”

El Buddha replicó sucintamente: “Cada criatura viviente tiene el kamma como propiedad, como herencia, como causa, como origen, como refugio. El kamma es lo que diferencia a los seres vivientes en estados bajos y elevados.”

Explicó entonces la causa de tales diferencias según la ley de causación moral.

Así, desde un punto de vista budista, nuestras presentes diferencias mentales, intelectuales, morales y temperamentales se deben, principalmente, a nuestras propias acciones y tendencias, tanto pasadas como presentes.

El kamma, literalmente, significa acción; pero, en su sentido último, significa volición meritoria y demeritoria (*kusala akusala cetana*). El kamma constituye tanto el bien como el mal. El bien produce bien. El mal produce mal. Lo igual atrae lo igual. Ésta es la ley del Kamma.

Como algunos occidentales prefieren decir: el kamma es “la influencia de la acción”. Recogemos lo que sembramos. Lo que sembramos lo recogemos en algún sitio o en algún momento. En un sentido, somos el resultado de lo que fuimos; seremos el resultado de lo que somos. En otro sentido, no somos totalmente el resultado de lo que fuimos; no seremos absolutamente el resultado de lo que somos. Por ejemplo, un criminal hoy puede ser un santo mañana.

El Buddhismo atribuye esta variación al kamma, pero no afirma que todo se deba al kamma.

Si todo se debiese al kamma, un hombre sería siempre malo, pues su kamma es el de hombre malo. Otro hombre no tendría que visitar a un médico para ser curado de una enfermedad, pues si su kamma fuese así, ese hombre se curaría.

Según el Buddhismo, existen cinco órdenes o procesos (*niyāmas*) que operan en las esferas de lo físico y lo mental:

- i. *Kamma niyāma*: orden de acto y consecuencia, por ejemplo, actos deseables o indeseables producen los correspondientes buenos o malos resultados.

---

<sup>12</sup> Cūlakamma Vibhanga Sutta – Majjhima Nikāya, Nº 135



- ii. *Utu niyāma*: orden físico (inorgánico), por ejemplo, fenómenos estacionales de vientos y lluvias.
- iii. *Bīja niyāma*: orden de los gérmenes y semillas (orden orgánico-físico); por ejemplo, el arroz producido por semillas de arroz, el sabor dulce de la caña de azúcar o la miel, etc. La teoría científica de las células y genes y la semejanza entre hermanos gemelos son ejemplos de este orden.
- iv. *Citta niyāma*: orden de la mente o ley psíquica, por ejemplo, procesos de la consciencia (*citta vīthi*), poder de la mente, etc.
- v. *Dhamma niyāma*: orden de la norma, por ejemplo, los fenómenos naturales que ocurren cuando adviene un Bodhisatta en su último nacimiento, la gravedad, etc.

Todos y cada uno de los fenómenos mentales o físicos podrían explicarse por estos cinco órdenes o procesos que todo lo abarcan y que son leyes en sí mismos.

El kamma es, por lo tanto, sólo uno de los cinco órdenes que prevalecen en el universo. Se trata de una ley en sí misma, pero de ello no debe colegirse que deba de haber un legislador. Las leyes de la naturaleza corrientes, como la ley de gravitación, no necesitan de un legislador. Opera en su propio campo sin la intervención de un agente gobernante independiente.

Nadie, por ejemplo, ha decretado que el fuego tuviera que arder. Nadie ha ordenado que el agua tuviese que buscar su propio nivel. Ningún científico ha ordenado que el agua debiera consistir en H<sub>2</sub>O, y que el frío debiera ser una de sus propiedades. Éstas son sus características intrínsecas. EL kamma no es ni destino ni predestinación impuesto a nosotros por algún poder misterioso desconocido al cual debemos someternos sin remedio. Son los propios actos reaccionando sobre uno mismo, y así uno tiene la posibilidad de desviar el curso del kamma hasta cierto punto. En qué medida puede uno desviarlo, depende de uno mismo.

También debe decirse que una fraseología tal, como recompensa y castigo, no debería dejarse que entrara en discusión respecto al problema del kamma, puesto que el Budhismo no reconoce a ningún Ser Todopoderoso que gobierne a sus súbditos y les recompense y castigue en consecuencia. Los budistas, por el contrario, creen que el dolor y la felicidad que una persona experimenta son el resultado natural de las propias buenas y malas acciones. Debería afirmarse que el Kamma contiene ambos principios, el contributivo y el retributivo.

Inherente al kamma es la potencialidad de producir su efecto debido. La causa produce el efecto; el efecto explica la causa. La semilla produce el fruto; la fruta explica la semilla y ambas están interrelacionadas. De la misma manera, el kamma y su efecto están interrelacionados; “el efecto ya florece en la causa”.

Un budista que esté plenamente convencido de la doctrina del Kamma no le reza a otro para ser salvado, sino que, con seguridad, confía en sí mismo para su purificación porque esa doctrina enseña responsabilidad individual.

Es esta doctrina del kamma la que le proporciona consuelo, esperanza, auto confianza y valor moral. Es este creer en el kamma lo que le valida el esfuerzo, enciende su entusiasmo, le hace siempre amable, tolerante y considerado. Es también esta firme creencia en el kamma lo que le induce a abstenerse del mal, hacer el bien y ser bueno sin estar amenazado por ningún castigo ni tentado por ninguna recompensa.

Es esta doctrina del kamma la que puede explicar el problema del sufrimiento, el misterio del así llamado destino o predestinación de otras religiones y, sobre todo, todas las desigualdades del género humano.

El kamma y el renacimiento son aceptados como axiomáticos.

## RENACIMIENTO

En la medida en que existe esta fuerza kámmica, se da el renacimiento, pues los seres son simplemente la manifestación visible de esta fuerza kámmica invisible. La muerte no es sino el fin temporal de este fenómeno temporal. No es la aniquilación completa de este así llamado ser. La vida orgánica ha cesado, pero la fuerza kámmica que ha actuado hasta el momento no ha sido destruida. A la vez que la fuerza kámmica permanece completamente inalterada por la desintegración del cuerpo efímero, la desaparición del presente momento mental que muere sólo condiciona una nueva consciencia en otro nacimiento.

Es el kamma, arraigado en la ignorancia y el deseo, lo que condiciona el renacimiento. El kamma pasado condiciona el nacimiento presente; y el kamma presente, en combinación con el kamma pasado, condiciona el futuro. El presente es hijo del pasado y, a su vez, llega a ser padre del futuro.

Si asumimos una vida pasada, presente y futuro, entonces, de una vez, nos enfrentamos con el presunto misterioso problema -“¿Cuál es, en última instancia, el origen de la vida?”-.

Pudiera haber un principio para la vida o pudiera no haberlo.

Una escuela, en un intento de resolver el problema, postula una primera causa, Dios, considerado como una fuerza o como un Ser Todopoderoso.

Otra escuela niega una primera causa dado que, según la experiencia común, la causa siempre se convierte en el efecto y el efecto se convierte en la causa. En un círculo de causa y efecto una primera causa es inconcebible. Según la primera, la vida ha tenido un principio, según la segunda, no hay principio.

Desde el punto de vista científico, somos los productos directos del espermatozoide y el óvulo provistos por nuestros padres. En este sentido, la vida precede a la vida. Con respecto al origen del primer protoplasma de vida, o coloide, los científicos alegan ignorancia.

Según el Buddhismo, nosotros nacemos de la matriz de la acción (*kamma-yoni*). Los padres proporcionan simplemente una pequeña célula infinitesimal. De este modo, la vida precede a la vida. En el momento de la concepción, es el kamma pasado lo que condiciona la consciencia inicial que vitaliza el feto. Esta energía *kámmica* invisible, generada desde el nacimiento pasado, es la que produce tanto los fenómenos mentales como el fenómeno de la vida en un fenómeno físico ya existente para completar el trío que constituye el hombre.

Para que aquí nazca un ser, un ser debe morir en alguna parte. El nacimiento de un ser, que significa estrictamente el surgimiento de cinco agregados o fenómenos psico-físicos en esta vida presente, corresponde a la muerte de un ser en una pasada vida; igual que, en términos convencionales, la salida del sol en un lugar significa la puesta de sol en otro. Esta afirmación enigmática podría ser mejor entendida imaginando la vida como una onda y no como una línea recta. El nacimiento y la muerte son sólo dos fases del mismo proceso. El nacimiento precede a la muerte, y la muerte, por otra parte, precede al nacimiento. La sucesión constante de nacimiento y muerte en conexión con cada flujo de vida individual constituye lo que se conoce técnicamente como *saṃsāra* –el vagar recurrente–.

¿Cuál es el origen último de la vida?

El Buddha declara: “El principio de este *saṃsāra* es inconcebible. Un primer principio de los seres que, obstaculizados por la ignorancia y encadenados por el deseo, erran y siguen errando, no puede ser concebido”.

Esta corriente de vida fluye *ad infinitum* mientras es alimentada por las turbias aguas de la ignorancia y el deseo. Sólo cuando estas dos son completamente suprimidas, si uno así lo quiere, la corriente deja de fluir y el renacimiento termina como en el caso de los Buddhas y los Arahats. No puede determinarse un primer comienzo de esta corriente de vida, al igual que tampoco puede percibirse un estado cuando esta fuerza vital no ha estado llena de ignorancia y deseo.

El Buddha se ha referido aquí sólo al principio de la corriente vital de los seres vivientes. Se deja para los científicos especular sobre el origen y la evolución del universo. El Buddha no intenta resolver todos los problemas éticos y filosóficos que desconciertan a la humanidad. Nunca trata teorías y especulaciones que no se ocupen o de cómo infundir en alguien sentimientos de piedad y virtud o de la Iluminación. Tampoco demanda fe ciega de sus adeptos sobre una Primera Causa. Él se preocupa sobre todo del problema del sufrimiento y su destrucción. Con ninguno más que con este específico propósito práctico a la vista, todos los asuntos laterales irrelevantes son completamente ignorados.

Pero, ¿cómo hemos de creer que hay una existencia pasada?

Las más valiosas evidencias que los budistas mencionan a favor del renacimiento es el Buddha, pues desarrolló un conocimiento que le permitió leer pasadas y futuras vidas.

Siguiendo sus instrucciones, sus discípulos también desarrollaron este conocimiento y fueron capaces de leer sus vidas pasadas en gran medida.

Incluso algunos indios rishis, antes del advenimiento del Buddha, se distinguían por poseer poderes psíquicos tales como la clariaudiencia, la clarividencia, la lectura de pensamiento, el recuerdo de pasados nacimientos, etc.

Hay también algunas personas que, probablemente, conforme a las leyes de asociación mental, desarrollan espontáneamente el recuerdo de su pasado nacimiento, y recuerdan fragmentos de sus vidas anteriores. Tales casos son muy extraños, pero estos pocos bien certificados y respetables casos tienden a arrojar alguna luz sobre la idea de un nacimiento pasado. Igual es el caso de las experiencias de algunos parapsicólogos modernos dignos de confianza y los extraños casos de personalidades múltiples y alternativas.

En estados hipnóticos algunos relatan experiencias de sus pasadas vidas; mientras que otros pocos leen las vidas pasadas de otros e incluso curan enfermedades<sup>13</sup>.

Algunas veces tenemos experiencias extrañas que no pueden ser explicadas si no es por el renacimiento.

¿Con qué frecuencia encontramos personas a las que jamás habíamos visto y, sin embargo, sentimos instintivamente que nos son bastante familiares? ¿Cuántas veces visitamos lugares y nos sentimos impresionados al notar que conocemos perfectamente esos alrededores?

El Buddha nos dice: “Mediante asociaciones previas o ventajas presentes, ese viejo amor se levanta de repente de nuevo como la flor del loto en el agua.”

Las experiencias de algunos modernos parapsicólogos de confianza, los fenómenos fantasmales, las comunicaciones de los espíritus, las personalidades alternativas y múltiples y todo eso derraman alguna luz sobre este problema del renacimiento.

A este mundo vienen Perfectos como los Buddhas y personalidades altamente desarrolladas. ¿Evolucionan de repente? ¿Pueden ser producto de una sola existencia?

¿Cómo hacemos para explicar grandes personalidades como Buddhagosa, Panini, Kalidasa, Homero y Platón, hombres de genio como Shakespeare, niños prodigio como Pascal, Mozart, Beethoven, Rafael, Ramanujan, etc.?

La herencia por sí sola no puede explicarlos, “Su ascendencia lo hubiese revelado; su descendencia, que hubiese sido aún más grande que ellos, lo hubiese demostrado.”

¿Podrían ellos haber llegado hasta cimas tan sublimes si no hubieran vivido nobles vidas y obtenido experiencias similares en el pasado?: ¿Es por mera casualidad que nacieran de esos padres en particular y situados bajo esas circunstancias favorables?

Los pocos años que hemos tenido el privilegio de pasar aquí, a lo sumo cien años, sin duda deben ser una preparación insuficiente para la eternidad.

Si uno cree en el presente y en el futuro, es bastante lógico creer en el pasado. El presente es el hijo del pasado y actúa, a su vez, como padre del futuro.

Si existe alguna razón para creer que hemos existido en el pasado, entonces, seguramente, no hay razón para no creer que continuaremos existiendo después de que nuestra vida presente haya cesado en apariencia.

El siguiente es, en realidad, un argumento sólido a favor de las vidas pasadas y futuras: “en este mundo, personas virtuosas son a menudo desafortunadas y personas viciosas, prósperas.”

---

<sup>13</sup> Véase – Many Mansions and The World Within, de Gina Cerminara

Un escritor occidental dice: “Creamos en una existencia pasada o no, ello supone la única hipótesis razonable que cubre ciertas lagunas en el conocimiento humano en relación a determinados hechos de la vida diaria. Nuestra razón nos dice que únicamente esta idea del nacimiento pasado y el kamma pueden explicar los grados de diferencia que existen entre gemelos, por qué hombres como Shakespeare, con una experiencia muy limitada, son capaces de retratar con maravillosa exactitud los muy diversos tipos de carácter humano, escenarios y así, sucesivamente, de los cuales ellos no podían tener un conocimiento real; por qué el trabajo de los genios trasciende invariablemente su experiencia, la existencia de la precocidad infantil, la vasta diversidad de mentalidades y morales, cerebrales y psicológicas, de condiciones, circunstancias y entorno observables por el mundo, etcétera.”

Debería afirmarse que esta doctrina del renacimiento no puede ser ni probada ni desaprobada experimentalmente, pero es aceptada como un hecho evidentemente verificable.

La causa de este kamma, continua el Buddha, es *avijjā* o ignorancia de las Cuatro Nobles Verdades. La ignorancia es, por lo tanto, la causa del nacimiento y la muerte; y su transmutación en conocimiento o *vijjā* es, consecuentemente, su cesación.

El resultado de este método analítico se sintetiza en el *Paticca Samuppāda (El Origen Dependiente)*.

## PATICCA SAMUPPĀDA: LA LEY DEL ORIGEN DEPENDIENTE

*Paticca* significa “a causa de”, o “dependiente de”; *Samuppāda* “surgimiento, generación u origen”. *Paticca Samuppāda*, por lo tanto, significa literalmente Surgimiento Dependiente u Origen Dependiente.

Debe tenerse presente que *Paticca Samuppāda* es sólo un discurso sobre el proceso de nacimiento y muerte y no una teoría del origen último de la vida. Trata de la causa del renacimiento y el sufrimiento, pero no intenta, en lo más mínimo, mostrar la evolución del mundo desde la materia primordial.

La ignorancia (*avijjā*) es el primer eslabón o causa de la rueda de la vida. Nubla toda comprensión correcta.

Supeditado al desconocimiento de las Cuatro Nobles Verdades surgen las actividades (*sankhārā*) – tanto morales como inmorales-. Las actividades originadas en la ignorancia, sean buenas o malas, que necesariamente deben tener sus efectos correspondientes, sólo tienden a prolongar el deambular por la vida. Sin embargo, las buenas acciones son esenciales para liberarse de los males de la vida.

Supeditado a las actividades surge la consciencia de renacimiento (*viññana*). Esto conecta el pasado con el presente.

Simultáneamente al surgimiento de la consciencia de renacimiento llegan a surgir la mente y el cuerpo (*nāma-rūpa*).

Los seis sentidos (*salāyatana*) son las consecuencias inevitables de mente y cuerpo.

Debido a los seis sentidos, se establece el contacto (*phassa*). El contacto lleva a las sensaciones (*vedanā*).

Estos cinco, a saber, consciencia, mente y materia, seis sentidos, contacto y sensación son los efectos de las acciones pasadas y son llamadas el lado pasivo de la vida.

Supeditado a la sensación surge el deseo (*taṇhā*). El deseo resulta en apego (*upādāna*). El apego es la causa del kamma (*bhava*) que, a su vez, condiciona el futuro nacimiento (*jāti*). El nacimiento es la causa inevitable de la vejez y la muerte (*jarā-marana*).

Si como resultado de la causa surge el efecto, entonces si la causa cesa, el efecto también debe cesar.

El orden inverso del Paticca Samuppāda aclarará el asunto.

La vejez y la muerte son posibles en, y con, un organismo psico-físico. Tal organismo debe nacer; por lo tanto, la muerte presupone nacimiento. Pero el nacimiento es el resultado inevitable de actos pasados o kamma. El kamma está condicionado por el apego que es debido al deseo. Tal deseo puede aparecer sólo donde existen las sensaciones. La sensación es el resultado del contacto entre los sentidos y los objetos. Por lo tanto, ello presupone órganos de sentidos que no pueden existir sin mente y cuerpo. Donde hay mente existe consciencia. Es el resultado del bien y el mal pasados. La adquisición del bien y el mal se deben a la ignorancia de las cosas tal y como son en realidad.

La fórmula completa puede resumirse así:

Dependiente de la Ignorancia surgen las Actividades (Morales e Inmorales).  
Dependiente de las Actividades surge la Consciencia (Consciencia de Renacimiento).  
Dependiente de la Consciencia surgen la Mente y la Materia.  
Dependiente de la Mente y la Materia surgen las Seis Esferas de los Sentidos.  
Dependiente de las Seis Esferas de los Sentidos surge el Contacto.  
Dependiente del Contacto surge la Sensación.  
Dependiente de la Sensación surge el Deseo.  
Dependiente del Deseo surge el Apego.  
Dependiente del Apego surgen las Acciones (Kamma).  
Dependiente de las Acciones surge el Renacimiento.  
Dependiente del Nacimiento surgen la Decadencia, la Muerte, el Disgusto, la Lamentación, la Pena, el Dolor y la Desesperación.

Así, surgen todos los agregados del sufrimiento. Los dos primeros de estos doce pertenecen al pasado, los ocho de en medio, al presente y los dos últimos, al futuro.

La completa cesación de la Ignorancia conduce a la cesación de las Actividades.  
La cesación de las Actividades conduce a la cesación de la Consciencia.  
La cesación de la Consciencia conduce a la cesación de la Mente y la Materia.  
La cesación de la Mente y la Materia conduce a la cesación de las Seis Esferas de los Sentidos.  
La cesación de las Seis Esferas de los Sentidos conduce a la cesación del Contacto.  
La cesación del Contacto conduce a la cesación de la Sensación.  
La cesación de la Sensación conduce a la cesación del Deseo.  
La cesación del Deseo conduce a la cesación del Apego.  
La cesación del Apego conduce a la cesación de las Acciones.  
La cesación de las Acciones conduce a la cesación del Renacimiento.  
La cesación del Renacimiento conduce a la cesación de la Decadencia, la Muerte, el Disgusto, la Lamentación, el Dolor, la Pena y la Desesperación.

Así, resulta la cesación de todos los agregados del sufrimiento.

Este proceso de causa y efecto continúa *ad infinitum*. No puede determinarse el principio de este proceso ya que es imposible decir en qué momento este flujo vital quedó impregnado por la ignorancia. Pero cuando esta ignorancia se transforma en conocimiento, y el flujo de la vida se desvía hasta el Nibbana-dhatu (el Elemento de Nibbana), entonces, se produce el fin del proceso de la vida o *samsāra*.



## ANATTĀ: INSUSTANCIALIDAD

La doctrina budista del renacimiento debería ser distinguida de la teoría de la reencarnación que significa la transmigración de un alma y que su material invariable renace. El Buddhismo niega la existencia de un alma eterno o invariable creado por un Dios o que emane de una Esencia Divina (*paramātmā*).

Si el alma inmortal, que se supone que es la esencia del hombre, es eterna, no puede haber ni surgimiento ni caída. Además, no puede entenderse por qué “almas diferentes están constituidas en su origen de forma tan variada”.

Para probar la existencia de la felicidad sin fin en un cielo eterno y tormentos sin límite en un infierno eterno, es necesaria la existencia de un alma inmortal. Si no fuera así, ¿qué es lo que se castiga en el infierno o se premia en el cielo?

“Debería decirse”, escribe Bertrand Russell, “que la antigua distinción entre cuerpo y alma se ha evaporado bastante porque la “materia” ha perdido su solidez a la vez que la mente ha perdido su espiritualidad. La psicología está empezando a ser científica. En el estado presente de la psicología la creencia en la inmortalidad no puede en ningún caso reivindicar el apoyo de la ciencia.”

Los budistas coinciden con Bertrand Russell cuando dice “hay, obviamente, alguna razón por la que yo soy la misma persona que era ayer y, para usar un ejemplo incluso más obvio, si veo a un hombre y simultáneamente le oigo hablar, tiene algún sentido que el “yo” que ve es el mismo que el “yo” que oye.”

Hasta hace bien poco los científicos creían en un átomo indivisible e indestructible. “Por suficientes razones, los físicos ha reducido este átomo a una serie de eventos. Por razones igualmente buenas los psicólogos concluyen que la mente no tiene la identidad de una única cosa continua, sino una serie de acontecimientos conectados con un cuerpo viviente y otros acontecimientos que tienen lugar después de que el cuerpo haya muerto.”

Como dice C.E.M. Joad en “El Sentido de la Vida” la materia se ha desintegrado ante nuestros propios ojos. Ya no es sólida; ha dejado de ser perdurable, ya no está determinada por leyes causales compulsivas; y lo más importante de todo, ha dejado de ser conocida.”

Los así llamados átomos, parece ser, son tanto “divisibles como destructibles”. Los electrones y protones que componen el átomo “pueden juntarse y aniquilarse unos a otros, mientras que su persistencia, tal como es, más que como la de una cosa, es la de una ola que

carece de límites fijos y está en proceso de cambio continuo tanto en lo que se refiere a la forma como a la posición.”

El obispo Berkeley, que demostró que este así llamado átomo es una ficción metafísica, no obstante, sostuvo que existe una sustancia espiritual llamada alma.

Hume investigó la consciencia y percibió que no había nada excepto fugaces estados mentales y concluyó que el supuesto “ego permanente” no existe.

“Hay algunos filósofos”, dice, “que imaginan que somos conscientes en todo momento de lo que llamamos “nuestro yo”, que sentimos su existencia y su continuidad en la existencia y así, estamos seguros... tanto de su perfecta identidad como de su simplicidad. Por mi parte, cuando entro más íntimamente en lo que yo llamo “mi yo”, siempre encuentro alguna percepción particular o la contraria –de frío o calor, luz o sombra, amor u odio, dolor o placer-. Yo nunca me encuentro... y nunca puedo observar nada sino la percepción... ni concebir qué requisito más me hace falta para hacer de mí una perfecta no-entidad.”

Bergson dice: “Toda consciencia es existencia temporal; y un estado de consciencia no es un estado que perdure sin cambiar, cesa cuando el cambio cesa; no es nada en sí mismo sino cambio.”

Abordando esta cuestión del alma, el profesor James dice: “La teoría del alma es completamente superflua, hasta donde va explicar los hechos realmente verificados de la experiencia consciente. Hasta cierto punto, nadie puede ser obligado a suscribir tal teoría por razones científicas definidas”. Concluyendo su interesante capítulo sobre el alma, dice: “Y en este libro, la solución provisional a la que hemos llegado debe ser la palabra final: los pensamientos mismos son los pensadores”

Watson, un distinguido filósofo, afirma: “Nadie ha tocado nunca un alma o ha visto una en un tubo de ensayo o ha establecido, de alguna forma, relación con ella como lo hace con otros objetos de su experiencia cotidiana. Sin embargo, dudar de su existencia es convertirse en herético y, posiblemente, en otro momento podría haberle conducido hasta a perder la cabeza. Incluso hoy, un hombre que ostentara una posición pública, no se atrevería a cuestionarla.”

El Buddha se anticipó a estos hechos hace unos 2500 años.

Según el Buddhismo, la mente no es nada sino un compuesto complejo de fugaces estados mentales. Una unidad de consciencia está compuesta de tres fases: surgimiento o génesis (*uppāda*), fase estacionaria o desarrollo (*thiti*) y cesación o disolución (*bhanga*). Inmediatamente tras el estado de cesación de un momento de pensamiento, se da el estado de génesis del momento de pensamiento posterior. Cada consciencia momentánea de este proceso vital siempre cambiante, cuando cesa, transmite a su sucesor toda su energía, todas las impresiones indeleblemente grabadas. Cada consciencia reciente consiste en las potencialidades de sus predecesoras junto con algo más. Hay, por lo tanto, un flujo continuo de consciencia como una corriente sin interrupción. El momento de consciencia subsiguiente no es ni absolutamente el mismo que su predecesor-dado que aquello que lo compone no es idéntico –ni enteramente otro -siendo la misma continuidad de energía de kamma-. Aquí no hay un ser idéntico sino que hay una identidad en proceso.

En todo momento hay nacimiento, en todo momento hay muerte. El surgimiento de un momento de pensamiento significa la disolución de otro momento de pensamiento y viceversa. En el curso de una vida, hay renacimiento momentáneo sin un alma.

No debe ser entendido que una consciencia se corta en pequeños trozos y es reunificada como un tren o una cadena; sino que, por el contrario, “sigue fluyendo continuamente como un río que recibe de sus afluentes tributarios de la percepción aportaciones constantes a su caudal, y nunca se ofrece al mundo sin las cosas del pensamiento que ha recogido por el camino.”<sup>14</sup> Obtiene el nacimiento por su fuente y la muerte por su desembocadura. La rapidez del flujo es tal que difícilmente existe un parámetro por el cual pueda medirse ni siquiera aproximadamente. Sin embargo, a los comentaristas de los textos les gusta decir que la duración de un momento de pensamiento es incluso menor que una mil millonésima parte del tiempo que dura el resplandor de un rayo.

Aquí, encontramos una yuxtaposición de tales fugaces estados mentales de consciencia por oposición a la superposición de tales estados como algunos parecen creer. Una vez pasado, ningún estado de consciencia vuelve nunca ni es idéntico al que lo antecede. Pero nosotros seres mundanos, ocultos bajo la red de la ilusión, confundimos esta aparente continuidad con algo eterno, llegando al extremo de introducir un alma invariable, un *attā*, como supuesta hacedora y receptáculo de todas las acciones para esta consciencia siempre cambiante.

“El así llamado ser es como el resplandor de un rayo que se resuelve en una sucesión de chispazos que se suceden uno detrás de otro con tal rapidez que ni la retina humana puede percibirlos por separado, ni las personas sin formación pueden concebir tal sucesión de chispazos.”<sup>15</sup>

De la misma forma que la rueda de un carro descansa sobre el suelo sólo en un punto, el ser sólo vive durante un momento de pensamiento. Está siempre en el presente, y nunca se desliza sobre el pasado irrevocable. Lo que llegaremos a ser está determinado por este momento de pensamiento presente.

“Si no hay alma, ¿qué es lo que renace? podría uno preguntar.

Bien, no hay nada que tenga que renacer. Cuando la vida cesa, la energía kámmica se rematerializa a sí misma en otra forma. Como dice el Bhikkhu Silacara: “Invisible, pasa dondequiera las condiciones apropiadas para su manifestación invisible esté presente. Aquí, mostrándose como un minúsculo mosquito o un gusano; ahí, dando su presencia a conocer en la deslumbrante magnificencia de un *deva* o la existencia de un arcángel. Cuando cesa un modo de su manifestación, simplemente muere, y cuando se producen las circunstancias adecuadas, se revela de nuevo a sí mismo con otro nombre o forma.”

El nacimiento es el surgimiento del fenómeno psico-físico. La muerte es simplemente el final temporal de un fenómeno temporal.

---

<sup>14</sup> Véase Compendium of Philosophy; traducido por Shwe Zan Aung (Pali Text Society, London) – Introducción, pág. 6

<sup>15</sup> Compárese con la película cinematográfica donde los fotogramas individuales dan lugar a una idea de movimiento.

De la misma forma que el surgimiento de un estado físico está condicionado por un estado precedente como su causa, así, la aparición de un fenómeno psico-físico está condicionada por causas anteriores a su nacimiento. Al igual que el proceso de un periodo de existencia, un ciclo de vida, es posible sin una entidad permanente que pase de un momento de pensamiento a otro, una serie de procesos vitales es posible sin un alma inmortal que transmigre de una existencia a otra.

El Budhismo no niega con rotundidad la existencia de una personalidad en sentido empírico. Sólo intenta demostrar que no existe en un sentido último. El término filosófico budista para individuo es *santāna*, es decir, un flujo o una continuidad. Ello incluye los elementos mentales así como los fisiológicos. La fuerza kámmica de cada individuo liga los elementos juntos. Este flujo ininterrumpido o continuidad de fenómeno psico-físico, que está condicionado por el kamma, y no limitado sólo a la vida presente -sino que tiene su origen en el pasado sin principio y su continuación en el futuro-, es el sustituto budista del ego permanente o el alma inmortal de otras religiones.

## NIBBANA

Este proceso de nacimiento y muerte continúa *ad infinitum* hasta que este flujo es transmutado, por decirlo así, al Nibbāna-dhātu, el objetivo último de los budistas.

La palabra Pali Nibbāna está formada de *Ni* y *Vāna*. *Ni* es una partícula negativa y *Vāna* significa codicia o deseo con vehemencia. “Se llama Nibbāna, por cuanto es un punto de partida desde el anhelo que se llama Vana, codicia.” Literalmente, Nibbāna significa desapego.

También puede definirse como la extinción del deseo, odio e ignorancia. “El mundo entero está en llamas”, dice el Buddha. “¿Por qué fuego está incendiado? Por el fuego de la lujuria, el odio y la ignorancia, por el fuego del nacimiento, la muerte, el dolor, el lamento, el desagrado, la pena y la desesperación está incendiado.”

No debería entenderse que el Nibbana es un estado de la nada o aniquilación debido al hecho de que no podemos percibirlo con nuestro entendimiento mundano. Uno no puede decir que no hay luz sólo porque un ciego no la vea. También en ese conocido cuento, el pez que discute con su amiga la tortuga, concluye de forma triunfante que no existe la tierra.

El Nibbana de los budistas ni es una simple nada ni un estado de aniquilación, pero no hay palabras para expresar adecuadamente lo que es.

El Nibbana es un Dhamma que es “nonato, no originado, no creado e informe”. De ahí que sea eterno (*dhuva*), deseable (*subha*) y feliz (*sukha*).

En el Nibbana, nada se “eterniza” ni nada se “aniquila”, aparte del sufrimiento.

Según los Libros, se hace referencia al Nibbana como *Sopādisesa* y *Anupādisesa*. Estos, de hecho, no son dos tipos de Nibbana, sino un único Nibbana que recibe su nombre según la forma en que se experimente, antes o después de la muerte.

El Nibbana no está situado en ningún sitio ni es una suerte de cielo donde resida un ego trascendental. Es un estado dependiente del cuerpo mismo. Es un logro (Dhamma) que está al alcance de todos. El Nibbana es un estado supramundano alcanzable incluso en esta presente vida. El Buddhismo no afirma que este objetivo último sólo pueda alcanzarse en una vida en el más allá. Aquí descansa la principal diferencia entre la concepción budista del Nibbana y la concepción no budista de cielo eterno sólo alcanzable después de la muerte o en una unión con Dios o la Esencia Divina en una vida posterior. Cuando el Nibbana se alcanza en esta vida con la permanencia del cuerpo, se llama *Sopādisesa Nibbāna-dhātu*. Cuando un

Arahat alcanza el Parinibbana, después de la disolución del cuerpo, sin ningún resto de la existencia física, se llama *Anupādisesa Nibbāna-dhātu*.

En palabras de Sir Edwin Arnold:

“Si alguien enseña que el Nirvana es cesar  
Afirma que mienten.  
Si alguien enseña que el Nirvana es vivir  
Afirma que yerran. “

Desde un punto de vista metafísico, el Nibbana es liberación del sufrimiento. Desde un punto de vista psicológico, el Nibbana es la erradicación del egoísmo. Desde un punto de vista ético, el Nibbana es la destrucción de la codicia, el odio y la ignorancia.

¿Existe el Arahat o no después de la muerte?

El Buddha responde; “El Arahat que ha sido liberado de los cinco agregados es profundo, inconmensurable como el poderoso océano. Decir que ha renacido no se ajustaría al caso. Decir que ni ha renacido ni que no ha renacido no se ajustaría al caso.”

Uno no puede decir que un Arahat ha renacido ya que todas las pasiones que condicionan el renacimiento han sido erradicadas; tampoco puede decirse que el Arahat ha sido aniquilado pues no hay nada que aniquilar.

Robert Oppenheimer, un científico, escribe: “Si preguntamos, por ejemplo, si la posición del electrón permanece igual, debemos decir “no,” si preguntamos si la posición del electrón cambia con el tiempo, debemos decir “no”; si preguntamos si el electrón está inmóvil, debemos decir “no”; si preguntamos si está en movimiento, debemos decir “no”.

“El Buddha ha dado respuestas como éstas al ser preguntado sobre las condiciones del yo humano después de la muerte; pero no son respuestas consabidas desde el punto de vista de la tradición de la ciencia de los siglos XVII y XVIII”.

## EL CAMINO AL NIBBANA

### ¿Cómo se alcanza el Nibbana?

Siguiendo el Óctuple Noble Sendero que consiste en la Visión Correcta (*sammā-diṭṭhi*), el Pensamiento Correcto (*sammā-sankappa*), el Habla Correcto (*sammā-vācā*), la Acción Correcta (*sammā-kammanta*), el Medio de Vida Correcto (*sammā-ājīva*), la Diligencia Correcta (*sammā-vāyāma*), la Atención Correcta (*sammā-sati*) y la Concentración Correcta (*sammā-samādhi*).”

1. *Visión Correcta* -o Entendimiento Correcto-, que es la clave del Buddhismo, es explicada como el conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades. Entender correctamente significa entender las cosas tal y como son realmente y no como aparentan ser. Esto se refiere, en primer lugar, a la correcta visión de uno mismo porque, como afirma el *Sutta Rohitassa*: “Dependiente de este cuerpo de una braza de largo con su consciencia” son las cuatro Verdades. En la práctica del Óctuple Noble Sendero, la Visión Correcta está al principio así como al final. Se necesita un mínimo grado de Visión Correcta justo al principio porque proporciona la motivación correcta para los otros siete factores del Sendero y les da la dirección correcta. A la culminación de la práctica, la Visión Correcta ha madurado hasta la perfecta Sabiduría Interior (*vipassanā-paññā*), que lleva directamente a los Estados de Santidad.

2. La visión clara o comprensión correcta conduce al pensamiento claro. El segundo factor del Óctuple Noble Sendero es, por lo tanto, *Pensamiento Correcto* (*sammā-sankappa*), que sirve al doble propósito de eliminar los malos pensamientos y desarrollar los pensamientos puros. El Pensamiento Correcto, en esta particular conexión, es triple. Consiste en:

i. *Nekkhamma* – Renuncia a los placeres mundanos o virtud del altruismo, que se opone al apego, el egoísmo y la posesividad.

ii. *Avyāpāda* – Bondad amorosa, buena voluntad o benevolencia, que se opone al odio, malevolencia o aversión; y

iii. *Avihimsā* – Inocuidad o compasión, que se opone a crueldad e insensibilidad.

3. El Pensamiento Correcto lleva al Habla Correcto, el tercer factor. Esto incluye la abstinencia de falsedad, calumnia, uso de palabras disonantes y charla frívola.

4. El Habla Correcto debe ser seguido por la Acción Correcta que conlleva la abstinencia de matar, robar y evitar la mala conducta sexual.

5. Purificando, para empezar, los pensamientos, palabras y actos, el peregrino espiritual intenta purificar su medio de vida, absteniéndose de los cinco tipos de negocio que les están prohibidos a un discípulo laico. Estos son el comercio de armas, de seres humanos, de animales para el sacrificio, de bebidas intoxicantes y drogas, y de venenos.

Para los monjes, el modo de vida incorrecto consiste en la conducta hipócrita y los medios incorrectos de obtener los artículos necesarios para la vida del monje.

6. La Diligencia o *Esfuerzo Correcto* es cuádruple, a saber:

- i. el esfuerzo por deshacerse del mal que ya se ha presentado.
- ii. el esfuerzo por prevenir que surja el mal que aún no se ha presentado.
- iii. el esfuerzo por desarrollar el bien aún no presentado.
- iv. el esfuerzo por promover el bien que ya se ha presentado;

7. La Atención Correcta es atención constante en lo que se refiere al cuerpo, sensaciones, pensamientos y objetos mentales.

8. El Esfuerzo Correcto y la Atención Correcta conducen a la *Concentración Correcta*. Se trata de la agudeza mental, la culminación en las *jhānas* o absorciones meditativas.

De estos ocho factores del Óctuple Noble Sendero, los dos primeros se agrupan bajo el título de Sabiduría (*paññā*), los tres siguientes bajo el de Moralidad (*sīla*), y los tres últimos bajo el de Concentración (*samādhi*). Pero, según el orden de desarrollo, la secuencia es como sigue:

I. Moralidad ( <i>sīla</i> )	Habla Correcto Acción Correcta Medio de Vida Correcto
II. Concentración ( <i>samādhi</i> )	Diligencia o Esfuerzo Correcto Atención Correcta Concentración Correcta
III. Sabiduría ( <i>paññā</i> )	Visión o Comprensión Correcta Pensamiento Correcto

La Moralidad (*sīla*) es el primer estadio en este camino al Nibbana.

Sin matar o causar heridas a ninguna criatura viviente, el hombre debería amar y tener compasión por todos, incluso los seres más diminutos que se arrastran a sus pies. Absteniéndose de robar, debería ser honesto y actuar con rectitud en todos sus tratos. Evitando la mala conducta sexual que degrada la exaltada naturaleza humana, el hombre debería ser puro. Rechazando el uso del falso discurso, debería ser sincero. Prescindiendo de las bebidas perniciosas que fomentan la negligencia, debería permanecer sobrio y diligente.



Estos principios elementales de comportamiento regulado son esenciales para el que sigue el camino del Nibbana. La violación de ellos significa la introducción de obstáculos en el camino que obstruirá su progreso moral. La observancia de ellos significa progreso estable y tranquilo por el camino.

El peregrino espiritual, disciplinando así sus palabras y actos, puede dar un paso adelante e intentar controlar sus sentidos.

Mientras progresa lenta y con paso seguro con palabras y actos medidos y sentidos moderados, la fuerza kámmica de este esforzado aspirante puede empujarle a renunciar a los placeres mundanos y adoptar la vida ascética. Entonces le viene la idea de que:

*“Un rincón de lucha es la vida hogareña,  
Llena de afanes y necesidades;  
Pero libre y alta como el cielo abierto  
Es la vida que el sin hogar lleva”.*

No debería entenderse que se espera de todo el mundo que lleve la vida de un *bhikkhu* (monje) o una vida célibe para alcanzar su objetivo. El progreso espiritual de la persona se agiliza siendo un *bhikkhu*, aunque, como seguidor laico, uno puede llegar a ser un *Arahat*. Tras alcanzar el tercer estadio de santidad, la persona lleva una vida de celibato.

Al asegurar unos sólidos cimientos en el terreno de la moralidad, el peregrino en progresión se embarca entonces en la práctica superior del *samādhī*, el cultivo del control de la mente –la segunda etapa en este Camino–.

*Samādhī* es la “agudización de la mente”. Es la concentración de la mente en un objeto excluyendo por completo toda cosa irrelevante.

Hay diferentes objetos de meditación según los temperamentos de los individuos. La concentración en la respiración es con la que más fácilmente se consigue la focalización de la mente. La meditación en el amor benevolente es muy beneficiosa ya que conduce a la paz mental y a la felicidad.

El cultivo de los cuatro estados sublimes – amor benevolente (*mettā*), compasión (*karunā*), alegría altruista (*muditā*) y ecuanimidad (*upekkā*) – es altamente recomendable.

Después de considerar detenidamente el sujeto de contemplación, cada uno debería elegir aquel más adecuado a su temperamento. Una vez que éste ha sido establecido a satisfacción, el individuo hace un esfuerzo persistente para enfocar la mente hasta llegar a estar tan enteramente absorto e interesado en el objeto, que todos los demás pensamientos quedan ipso facto excluidos de la mente. Los cinco obstáculos al progreso, a saber: ansia por el placer de los sentidos, odio o malos sentimientos hacia los demás, letargo o acciones sin concentración, inquietud o inhabilidad para calmar la mente y duda o falta de convicción o confianza, son entonces temporalmente inhibidos. Finalmente, la persona logra concentración extática y, para su indescriptible felicidad, se envuelve en *jhāna*, disfrutando la calma y serenidad de la mente focalizada.

Cuando uno logra esta perfecta agudeza mental, es posible desarrollar los cinco Poderes Supranormales (*abhiññā*): Visión Divina (*dibbacakkhu*), Oído Divino (*dibbasota*),

Reminiscencia de nacimientos pasados (*pubbenivāsānussati-ñāna*), Lectura de Pensamiento (*paracitta vijānana*) y distintos poderes psíquicos (*iddhividha*). No debe entenderse que esos poderes supranormales son esenciales para la Santidad.

Aunque la mente está ahora purificada todavía permanece allí latente la tendencia a darle rienda suelta a sus pasiones, pues mediante la concentración, las pasiones son adormecidas temporalmente. Pueden salir a la superficie en los momentos más inesperados.

Tanto Disciplina como Concentración son útiles para despejar el Camino de obstáculos, pero es sólo la Sabiduría Interior o Perspicacia (*vipassana paññā*) la que permite que las cosas se vean tal y como realmente son y alcanzar por consiguiente el objetivo final mediante la completa aniquilación, inhibidas por samādhi, de las pasiones. Ésta es la tercera y última etapa del Camino al Nibbana.

Con esta mente agudizada que parece ahora un espejo brillante, una persona mira al mundo para obtener una visión correcta de la vida. Mire a donde mire, no ve más que las Tres Características –*anicca* (transitoriedad), *dukkha* (sufrimiento) y *anattā* (carencia de alma)- puestas de relieve. Comprende que la vida está cambiando constantemente y que todas las cosas condicionadas son transitorias. Ni en el cielo ni en la tierra encuentra felicidad sincera, pues toda forma de placer es preludio del dolor. Lo que es transitorio es, por lo tanto, doloroso, y donde prevalecen cambio y sufrimiento no puede haber un alma inmortal permanente.

Con lo cual, de estas tres características, elige la que más le atrae y continúa desarrollando intensamente la Sabiduría Interior en esa dirección particular hasta que llegue para él ese glorioso día en que habrá de comprender el Nibbana por primera vez en su vida, habiendo destruido las tres Ataduras –creencia en el sí mismo (*sakkāya-diṭṭhi*), duda escéptica (*vicikicchā*), adhesión a ritos y ceremonias equivocados (*sīlabbata-parāmāssa*)-.

En esta etapa a la persona se la denomina Sotāpanna (el que gana la corriente) – alguien que ha entrado en la corriente que conduce al Nibbana-. Como no ha erradicado todas las Ataduras, renace siete veces como máximo.

Armados de renovado valor, como resultado de su atisbo del Nibbana, el peregrino hace un rápido progreso y cultivando una Sabiduría Interior aún más profunda, llega a ser *Sakadāgāmi* (el que retorna una vez) al debilitar dos Ataduras más –a saber, deseo sensual (*kāmarāga*) y mala voluntad o malevolencia (*patigha*). Se le llama Sakadāgāmi porque renace en la Tierra sólo una vez en caso de no alcanzar la calidad de Arahat.

Es en el tercer estadio de santidad –*Anāgāmi* (el que nunca regresa)- en el que el peregrino descarta completamente las antes citadas dos Ataduras. A partir de entonces, ni retorna a este mundo ni busca nacimiento en los dominios celestiales, puesto que ya no tiene deseo por los placeres sensuales. Después de la muerte, renace en las Moradas Puras (*Suddhāvāsa*), un amigable plano Brahma<sup>16</sup>, hasta que alcanza la calidad de Arahat.

---

<sup>16</sup> Nota del traductor. Véase cosmología budista.

Ahora el peregrino santificado, alentado por el éxito sin precedentes de sus esfuerzos, hace su progreso final y, destruyendo las Ataduras restantes, a saber, el deseo -después de la vida en los Reinos de las Formas y los Reinos de lo sin Forma- de un cuerpo de forma sutil (*rūparāga*) y de una existencia sin forma (*arūparāga*), orgullo (*māna*), agitación (*uddhacca*) e ignorancia (*avijjā*), se convierte en un Santo perfecto: un Arahāt, una Dignidad.

Instantáneamente, es consciente de que lo que tenía que cumplirse se ha cumplido, de que una pesada carga de dolor ha cedido, que todas las formas de apego han sido totalmente aniquiladas, y que el Camino al Nibbana ha sido recorrido. La Dignidad se eleva a alturas más que celestiales, muy distante de las pasiones rebeldes y las vilezas del mundo, comprendiendo la indescriptible dicha del Nibbana y, como muchos Arahats antiguos, lanzando ese himno de alegría:

*“Buena voluntad y sabiduría, mente adiestrada con método,  
La más elevada conducta en buena moral basada,  
Esto hace a los mortales puros, no el rango o la riqueza.”*

Como afirma T.H. Huxley, “el Buddhismo es un sistema que no conoce Dios en el sentido occidental, que deniega un alma al hombre, que considera un gran error la creencia en la inmortalidad, que no reconoce eficacia alguna a la oración y al sacrificio, que invita a los hombres -que en su pureza original nada sabían de votos de obediencia y nunca pidieron la ayuda de un brazo secular- a no esperar nada sino de sus propios esfuerzos para la salvación; aun así, se extiende por medio mundo con asombrosa rapidez -y es el credo dominante de una amplia fracción de la humanidad-.”

# APÉNDICE

## **Concentración en la Respiración (*Ānāpāna-sati*)**

*Ānāpāna-sati* es atención, concentración en la respiración. *Āna* significa inhalación y *apāna*, exhalación.

La concentración en el proceso de respiración lleva a la agudización de la mente y, finalmente, a la Sabiduría Interior que permite a una persona alcanzar la Santidad o calidad de Arahat.

El Buddha también practicó la concentración en la respiración antes de alcanzar la Iluminación.

Esta concentración inocua puede ser practicada por cualquier persona independientemente de creencias religiosas.

Adoptando una postura adecuada, mantenga el cuerpo recto. Sitúe la mano derecha sobre la izquierda. Los ojos pueden estar cerrados o entornados.

Los occidentales, generalmente, se sientan con las piernas cruzadas y el cuerpo erecto. Se sientan poniendo el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Esta es la posición del loto completo. Algunas veces, adoptan la posición del medio loto, que es poner simplemente el pie derecho sobre el muslo izquierdo o el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Cuando el cuerpo adopta la posición triangular, el cuerpo entero está bien equilibrado.

Aquellos que encuentran la postura de piernas cruzadas demasiado difícil, pueden sentarse cómodamente en una silla o cualquier otro soporte suficientemente alto como para descansar las piernas en el suelo.

No es de suma importancia qué postura pueda adoptarse siempre y cuando la posición sea fácil y relajada.

La cabeza no debería colgar.

El cuello debería de estar derecho de forma que la nariz pueda estar en una línea perpendicular a la del ombligo.

Los Buddhas adoptan habitualmente la posición del loto completo. Se sientan con los ojos semi-cerrados mirando a una distancia no más allá de tres pasos y medio.

Antes de la práctica, debería expulsarse por la boca el aire viciado de los pulmones, lentamente, y entonces, cerrarla.

Ahora, inhale normalmente por la nariz, sin tensión, sin fuerza. Cuente uno mentalmente. Exhale y cuente dos. Inhale y cuente tres. Cuente hasta diez de forma constante, concentrándose en el proceso de la respiración sin pensar en nada más. Mientras se hace, la mente puede vagar. Pero uno no debe desanimarse. Gradualmente, uno puede incrementar el número de series –digamos cinco series de diez-.

Posteriormente, uno puede inhalar y hacer un instante de pausa, concentrándose simplemente en la inhalación sin contar. Exhale y haga una pausa. Así, inhales y exhale concentrándose en la respiración. Algunos prefieren contar dado que ayuda a la concentración, mientras que otros prefieren no contar. Lo que es esencial es la concentración y no contar, que es secundario.

Cuando uno practica esta concentración, se siente en paz, ligero mental y físicamente. Después de practicar durante cierto periodo, puede llegar un día en que uno se dé cuenta de que este así llamado cuerpo está sostenido por la simple respiración y que el cuerpo parece cuando la respiración cesa. Una persona reconoce completamente la impermanencia. Donde hay cambio, no puede haber una entidad permanente o un alma inmortal. Puede desarrollarse entonces la Sabiduría Interior para alcanzar la calidad de Arahat.

Está claro que el objeto de esta concentración en la respiración no es simplemente obtener agudeza mental sino también cultivar la Sabiduría Interior para obtener la liberación del sufrimiento.

En algunos discursos, el simple e inocuo método de la respiración se describe como sigue:

“Él inhala atentamente, él exhala atentamente.

1. Al hacer una larga inhalación, él sabe: “Hago una larga inhalación”; al hacer una larga exhalación, él sabe: “Hago una larga exhalación”.

2. Al hacer una corta inhalación, él sabe: “Hago una corta inhalación”; al hacer una corta exhalación, él sabe: “Hago una corta exhalación”.

3. Percibiendo claramente el proceso completo de respirar (es decir, el principio, la mitad y el final), “yo inhalaré”; así se entrena; percibiendo claramente el proceso completo de respirar, “yo exhalaré”; así se entrena.

4. Calmando las respiraciones, “yo inhalaré”; así se entrena; calmando las respiraciones, “yo exhalaré”; así se entrena”.

## Meditación del Amor Benevolente (*Mettā*)<sup>17</sup>

Quédate en calma y en paz.

Recita tres veces: *Namo Buddhāya* – (Honor al Buddha).

Recita tres veces: *Arahāṃ* - (El Puro).

Recita:

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi* – (Acudo al Buddha como refugio).

*Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi* – (Acudo al Dhamma como refugio).

*Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi* – (Acudo a la Sangha como refugio).

Piensa así:

Mi mente está temporalmente pura, libre de todas las impurezas; libre del deseo, el odio y la ignorancia; libre de todos los malos pensamientos.

Mi mente está pura y limpia. Como un espejo reluciente es mi mente sin mancha.

Como una vasija limpia y vacía que se llena de agua pura, ahora lleno mi corazón limpio y mi mente pura con pensamientos pacíficos y sublimes de amor benevolente sin límites, derramando compasión, alegría empática y ecuanimidad perfecta.

Ahora he limpiado mi mente y mi corazón de ira, mala voluntad, crueldad, violencia, celos, envidia, pasión y aversión.

Piensa diez veces:

¡Que esté bien y sea feliz!

¡Que me libere de sufrimiento, enfermedad, dolor, inquietud e ira!

¡Que sea fuerte, esté seguro de mí mismo, sano y tranquilo!

Piensa así:

Ahora cargo todas las partículas de mi sistema, de la cabeza a los pies, con pensamientos de amor benevolente sin límites y compasión. Soy la encarnación del amor benevolente y la compasión. Todo mi cuerpo está saturado de amor benevolente y compasión. Soy un baluarte, una fortaleza del amor benevolente y la compasión. No soy nada más que amor benevolente y compasión. Me he sublimado, me he elevado, ennoblecido a mí mismo.

Piensa diez veces:

¡Que esté bien y sea feliz!

---

<sup>17</sup> Nota del traductor: *mettā*: término pali traducido como amor benevolente, amigabilidad, buena voluntad, benevolencia, compañerismo, amistad, concordia, inocuidad y no-violencia. Los comentaristas Pali definen *mettā* como un fuerte deseo por el bienestar y la felicidad de los otros (*parahita-parasukha-kāmanā*). Esencialmente, *mettā* es una actitud altruista de amor y amigabilidad a diferencia de la mera amabilidad basada en el propio interés.

¡Que me libere de sufrimiento, enfermedad, dolor, inquietud e ira!  
¡Que sea fuerte, esté seguro de mí mismo, sano y tranquilo!

Piensa:

Mentalmente, creo un aura de amor benevolente en torno mío. Por medio de este aura, puedo cortar todos los pensamientos negativos, las vibraciones hostiles. No me afectan las malas vibraciones de los demás. Devuelvo bien por mal, amor benevolente por ira, compasión por crueldad, alegría empática por envidia. Estoy en paz y con la mente en equilibrio. Ahora soy una fortaleza del amor benevolente, un baluarte de moralidad.

Lo que he ganado ahora se lo doy a los demás.

Piensa en todas tus personas queridas y cercanas en casa, uno a uno o en grupo, y cólmalos con pensamientos de amor benevolente, y deséales paz y felicidad, repitiendo: “¡Que todos los seres puedan estar bien y ser felices!”... Entonces piensa en todos los seres vistos y no vistos, que viven cerca y lejos, hombres, mujeres, animales y todos los seres vivientes, en oriente, en occidente, en el norte, en el sur, arriba y abajo, e irradia amor benevolente sin límites, sin ninguna enemistad u obstrucción, hacia todos, sin distinción de clase, credo, color o sexo.

Piensa que todos son tus hermanos y hermanas, tu prójimo en el océano de la vida. Te identificas con todos ellos. Eres uno con todos.

Repite diez veces: ¡Que todos los seres estén bien y sean felices!... y deséales a todos paz y felicidad.

En el transcurso de tu vida diaria intenta traducir tus pensamientos en acciones cuando la ocasión lo requiera.

### **Perfección (*Pārami*)**

1. *Dāna* (Generosidad): ¡Que sea generoso y atento!

2. *Sīla* (Moralidad): ¡Que sea bien disciplinado y haga uso de buenos modales! ¡Que sea puro y limpio en todos mis tratos! ¡Que mis pensamientos, palabras y actos sean puros!

3. *Nekkhamma* (Renuncia): ¡Que no sea egoísta ni posesivo, sino desinteresado y desprendido! ¡Que pueda sacrificar mi placer por el bien de los demás!

4. *Paññā* (Sabiduría): ¡Que tenga la sabiduría de ver las cosas tal y como son en realidad! ¡Que pueda ver la luz de la Verdad y llevar a los demás de la oscuridad a la luz! ¡Que sea iluminado y que sea capaz de iluminar a los demás! ¡Que sea capaz de llevar el beneficio de mi conocimiento a los demás!

5. *Viriya* (Energía): ¡Que tenga energía, vigor y perseverancia! ¡Que me esfuerce con diligencia hasta alcanzar mis objetivos! ¡Que no sea temeroso al enfrentarme a los peligros que supere todos los obstáculos! ¡Que pueda servir a los demás lo mejor que pueda!

6. *khanti* (Paciencia): ¡Que siempre sea paciente! ¡Que pueda soportar y tener paciencia con los errores de los demás! ¡Que sea siempre tolerante y vea bondad y belleza en todo!

7. *Sacca* (Veracidad): ¡Que sea siempre veraz y honesto! ¡Que no esconda la verdad para ser educado! ¡Que no me desvíe bruscamente del camino de la Verdad!

8. *Addhitthāna* (Determinación): ¡Que sea firme y resuelto y tenga una voluntad de acero! ¡Que sea suave como una flor y firme como una roca! ¡Que sea siempre una persona de principios!

9. *Mettā* (Amor benevolente): ¡Que siempre sea amable, amigable y compasivo! ¡Que se capaz de considerar a todos como mis hermanos y hermanas y sea uno con ellos!

10. *Upekkhā* (Ecuanimidad): ¡Que siempre este calmado, sereno y sea equilibrado y pacífico! ¡Que consiga tener una mente equilibrada! ¡Que obtenga ecuanimidad perfecta! ¡Que sirva para ser perfecto! ¡Que sea perfecto para servir!

\* \* \* \* \*

TRADUCCIÓN DE RICARDO GUERRERO DIÁÑEZ.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BUDDHISMO THERAVADA. MADRID. 2011.





## Narada Mahathera

El Buddhismo es una religión de sabiduría y compasión. Sabiduría para ver la verdadera naturaleza de la existencia. Y compasión por todos los seres al vivir una vida de completo amor e inocuidad.

El difunto y muy reverenciado y querido Venerable Narada Mahathera fue un elocuente y humilde exponente de las enseñanzas del Buddha.

Desinteresado e incansable misionero, fue una encarnación de las enseñanzas de sabiduría y compasión del Maestro.

En este libro nos dio, en pocas palabras, los más importantes principios del Buddhismo. Es suficiente para estimular nuestro interés en la búsqueda de más entendimiento y comprensión de las enseñanzas del Buddha.

Las enseñanzas que nos muestran el camino para acabar con el sufrimiento.