

# La pesadilla del samsara

Con base en las enseñanzas  
de Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama

Kalama Sadak



BODHI

## ÍNDICE



<i>Presentación</i> .....	vii
<i>Introducción</i> .....	xi
Capítulo 1. Las cuatro nobles verdades .....	1
Existe el sufrimiento (dukha) .....	1
Las causas son el deseo de apego, de aversión e ignorancia .....	13
Puede cesar porque es mental .....	19
Para que cese hay que tomar un largo camino ....	24
Capítulo 2. Los tres sellos de la realidad del samsara ...	31
La impermanencia de todo .....	31
Insatisfacción de lo siempre imperfecto .....	40
Vacuidad de la existencia inherente .....	46
Capítulo 3. Perturbaciones mentales y aflicciones emocionales .....	53
Por naturaleza la mente es luz clara .....	53
Las perturbaciones son exterioridades .....	65
Las aflicciones suceden por errores de la inteligencia .....	75
Capítulo 4. La ilusión y los engaños: la vida en el ciclo de dukha .....	87

Vemos todo mal porque así lo determina el ego . . .	87
La ilusión en las percepciones:	
el error metodológico . . . . .	95
Los engaños de la esperanza: pasado y futuro . . .	103
Siempre terminamos mal porque así somos . . . . .	110
Capítulo 5. El modo de aparecer no coincide	
con el modo de ser . . . . .	115
El mundo dual se presenta como un espejismo . .	115
Apariencias y sustancia vacía del ser . . . . .	124
Verdad relativa (convencional)	
y verdad absoluta (real) . . . . .	133
Capítulo 6. El largo camino de Buda . . . . .	145
La importancia de la práctica espiritual . . . . .	145
La estrella que todo lo ilumina: la compasión. . . .	157
El ideal del bodhisattva . . . . .	168
<i>Bibliografía</i> . . . . .	177
<i>Anexos</i>	
I. Los cinco preceptos básicos del budismo . . . . .	185
II. Oración del XIII Dalai Lama . . . . .	186
III. Los ocho versos para la transformación	
de la mente (Lo-jong) de Geshe Langri	
Thangpa (Tíbet, siglo XI) . . . . .	187
IV. Los tres aspectos principales del Camino a la	
Iluminación Suprema de	
Tsong Kapa (1357-1419) . . . . .	189
V. Discurso del Dalai Lama en la ceremonia	
por su Premio Nóbel de la Paz . . . . .	193
VI. Plegaria de la palabra de la verdad	
por Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama . . . . .	197
VII. Meditaciones: Anapanasati sutta	
y Metta sutta . . . . .	200

## LAS CUATRO NOBLES VERDADES



### Existe el sufrimiento (*dukha*)

Todos los objetos tienen una identidad, algunos asumen formas biológicas, otras físicas y muchos más son objetos puramente mentales. En una primera definición, el *dharma* hace referencia a los elementos o cualidades que le dan identidad a cualquier objeto o fenómeno existente. Pero en el terreno de las enseñanzas del Dalai Lama, implica una idea más compleja: es todo aquello que nos ayuda a “mantenernos a resguardo de una amenazador desastre [...] es todo aquello que puede salvar”.<sup>15</sup>

¿De qué salva el *dharma*, la enseñanza budista? Del sufrimiento. Para el budismo, el sufrimiento (en sánscrito *dukha* y en tibetano, *sdug-bsngal*) significa un estado de malestar existencial que se experimenta por una tensión o desfase entre la existencia y la realidad; por eso, el sufrimiento en el contexto budista tiene mucho más que ver con la frustración

---

<sup>15</sup> *Introducción al budismo tibetano*, 2004, p. 29.

y la ansiedad que con el dolor mismo, aunque no se descarta este último.

El espacio físico, temporal y mental donde se desenvuelve el sufrimiento de todo ser sintiente, sea humano o no, se llama *samsara*. Este concepto hace evidente que la existencia actual, cuyo estado mental recurrente y dominante es dukha, refleja los impactos y consecuencias de las acciones pasadas, así como las intenciones y motivaciones futuras de los seres conscientes; en otras palabras, es el proceso repetitivo y monótono de los ciclos de nacer, vivir, morir y renacer; proceso cíclico condicionado relativamente por el karma, por los efectos de las acciones realizadas en el pasado que hallan condiciones adecuadas en el presente para expresarse como experiencias vividas.

¿Qué es *samsara*? Un modo de existencia que engloba de manera intensiva y voluminosa estados mentales y corporales de malestar, frustración, ansiedad, dolor y miedo; se resume en la insatisfacción y desalineación mental con respecto a la realidad. El malestar surge por la sencilla razón de nacer, envejecer, enfermar y morir; la frustración se origina por no tener lo que se desea; la ansiedad nace de perder lo que se desea; el dolor aparece por tener lo que no se desea, y el miedo, por último, se produce por la existencia directa y llana de sufrir.

Para el budismo, el fenómeno de la existencia de los seres sintientes se define como una inmensa rueda cuyo movimiento central se caracteriza por el sufrimiento.<sup>16</sup> La imperfección de la existencia psicobiológica y el apego obsesivo a esa existencia, que no debe confundirse con la energía natural de Eros, establecen el universo donde es posible la pre-

---

<sup>16</sup> *Samsara*, 2002, p. 147.

sencia del sufrimiento como una constante en los procesos de vida.

Para analizar con mayor serenidad y profundidad el sufrimiento, y así poder enfrentarlo adecuadamente, resulta vital comprender que existen tres tipos de sufrimiento que el Dalai Lama suele recordar en sus conferencias y libros:

- a. El sufrimiento evidente, identificado como dolor físico principalmente.
- b. El sufrimiento del cambio, determinado como aquellas experiencias que son placenteras en un primer momento, pero que de manera inmediata se vuelven experiencias de sufrimiento y hasta de dolor.
- c. El sufrimiento omnipresente y genérico, que es el factor básico de identidad de una vida determinada por cientos y miles de causas, condiciones y elementos constitutivos o agregados en conflicto y absolutamente impermanentes.<sup>17</sup>

Dukha, por tanto, se constituye en un concepto central en el sistema doctrinario del budismo, aunque el Dalai Lama no está muy de acuerdo en que se traduzca como “sufrimiento”; para él es más adecuado traducirlo como insatisfacción, o un estado de tensión y angustia. Cuando se hace referencia a dukha como un estado de dolor físico se habla básicamente de cuatro estadios por los que atraviesa toda existencia animada: nacimiento, enfermedad, vejez y muerte, que pueden identificarse con aflicción, lamentación y desesperación. A estos cuatro estados inevitables de dukha se suman otros tres

---

<sup>17</sup> *Mundos en armonía*, 2001, p. 177.

que a lo largo de la vida adquieren una dimensión exacerbada por el deseo: estar “unidos a lo que no nos gusta”; estar “separados de lo que nos gusta, sin conseguir lo que queremos”, y por último, perder lo que queremos.<sup>18</sup>

Lo importante en este análisis sobre el sufrimiento es asumir que lo que hace sufrir a los seres animados son aquellos componentes a los que la conciencia se aferra. Los elementos constitutivos de las personas son los agregados que conforman el cuerpo, por un lado, y la mente, por el otro. Todos agrupados en una síntesis a los que se puede denominar el “yo” y lo “mío”. *Dukha* existe en el cuerpo y en la mente, en cada uno de sus agregados.

Dado ese sufrimiento extensivo, los seres humanos sustentan su reproducción constante y repetitiva debido a que no conocen sus causas reales; debido a la ignorancia las acciones mentales, verbales y corporales se convierten a su vez en fuente constante en el incremento y consolidación del sufrimiento, que tiende a crecer en la medida en que se ignoran sus verdaderas causas. Por eso la base principal de las enseñanzas budistas son las cuatro nobles verdades: la verdad del sufrimiento, sus causas, la posibilidad de cesar ese sufrimiento y el sendero que conduce a erradicar el sufrimiento.<sup>19</sup>

En otras palabras, el Dalai Lama sostiene que la raíz de la doctrina budista se encuentra en las cuatro nobles verdades<sup>20</sup> (los verdaderos sufrimientos, las fuentes, las cesaciones y los caminos) que están organizadas en dos grupos que corres-

---

<sup>18</sup> *El ojo de la sabiduría*, 2001, p. 139. Aquí las frases entrecomilladas son citas de Buda que el Dalai Lama refiere en su texto.

<sup>19</sup> *La visión interior*. 2001. p. 17.

<sup>20</sup> Las cuatro nobles verdades constituyen el primer destello de sabiduría que el Buda experimenta inmediatamente después de haber logrado la

## 2

### LOS TRES SELLOS DE LA REALIDAD DEL SAMSARA



#### **La impermanencia de todo**

A pesar de que en el samsara confluyen emociones y pensamientos negativos, desagradables, de malestar, frustración, ansiedad, dolor y miedo, se encuentra inmerso en leyes universales irrevocables, pues todo ello es efímero, al igual que los placeres. Por lo tanto, saber que existe la impermanencia resulta alentador toda vez que involucra la posibilidad de trascender el sufrimiento, que es la peor pesadilla para todo ser viviente experimenta.

Antes de abordar el tema en cuestión cabe considerar que la ilusión más recurrente en la cotidianidad de las personas es la creencia, muchas veces inconsciente, de que existen objetos permanentes en el universo. En las conductas cotidianas resulta muy común que las apariencias den la impresión de estar siempre igual a través del tiempo y el espacio. Éste es uno de los hábitos mentales más difíciles de superar porque estamos sumamente familiarizados e identificados con ellos; de hecho constituye la base de la identidad personal y social. Por ende, la creencia en la permanencia nos

ofrece un espacio de certidumbre y seguridad bastante convincente.

Un pensamiento recurrente, produce un hábito mental que genera una acción consecuente. La repetición incesante de pensamientos crea redes neuronales fijas que se pueden comparar, de modo muy literal, con canales cerebrales, los cuales se activan de manera similar frente a diversas realidades. El conglomerado de redes de pensamientos repetitivos, hábitos mentales, constituye el fundamento de una personalidad. Alguien enojado presupone que tiene pensamientos de enojo constantes que se repiten una y otra vez. No es de extrañar, por tanto, que el hábito genere resultados similares aunque las circunstancias objetivas sean distintas.

En otras palabras, los hábitos hacen que frente a condiciones mundanas muy diferentes, la actitud y las reacciones conductuales sean similares; son las respuestas que en automático generamos a los diversos estímulos externos.

A la distancia que hay entre los estados mentales habituales y las condiciones de la realidad se le llama ilusión o engaño; es en este espacio de desencuentro mente-realidad donde se dan todas las emociones humanas. En el primer capítulo hablamos de la existencia de una tensión interna en los estados mentales, principalmente por aquellos que provienen del deseo, ya sean agradables en términos de apego, o desagradables, en términos de aversión, y que recrean la ansiedad, la frustración, los celos y demás estados emocionales negativos. Ahora se puede comprender mejor esta idea sustantiva de la teoría cognoscitiva budista. En la medida en que los estados mentales tengan una mayor separación con respecto a la realidad, las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales serán mayores, y por ende se incrementará el sufrimiento.

La base de las ilusiones es el desquiciamiento de la realidad objetiva a causa de la idea que se tiene de esa misma realidad; se confunde la imagen en el espejo mental con el objeto mismo.

La conciencia iluminada logra percibir mentalmente la realidad sin ninguna contaminación ilusoria: la ve tal y como es, sin los elementos que la mente común incorpora cuando produce pensamientos dependientes de las sensaciones (agradables, desagradables y neutras) y de las percepciones (buenas, malas e indiferentes). Dada esta inmensa confusión, no extraña que bajo la influencia de las emociones y pensamientos ilusorios, errantes y perturbados, las personas actúen mal al interactuar con otras, o cuando responden con acciones, la mayoría de ellas equivocadas, a las diversas circunstancias. Casi siempre los resultados son dañinos para las personas mismas y para quienes las rodean.

Superar las ilusiones requiere meditar en la realidad que a causa de la ignorancia se distorsiona y por lo tanto resulta incomprensible. El concepto de sabiduría en el budismo significa superar las ilusiones de que es víctima la mente al actuar en la realidad. El término dharma tiene diversas implicaciones. La primera definición tiene que ver con las enseñanzas de Buda, que incluye el cuerpo teórico materializado en las escrituras tradicionales. Pero también se refiere a una mente despierta gracias a que tiene conciencia de la realidad debido a la aplicación correcta de las enseñanzas. Una tercera interpretación del concepto se utiliza para definir la verdadera naturaleza de los fenómenos; significa “la realidad tal y como es”.<sup>66</sup> El significado original sánscrito de dharma es “sostener” a las personas para protegerlas de los sellos de

---

<sup>66</sup> *El arte de la felicidad*, 2000, p. 200.

la realidad (impermanencia, insatisfacción y vacuidad) y salvaguardarlas así del sufrimiento.

En el “Sutra de los kalampas”, discurso que el Buda pronunció frente al pueblo de los kalampas que se sentían confundidos ya que había cientos de predicadores que se contradecían, dice lo siguiente:

*No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras, o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático, o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros, o a lo que es la consideración [...] cuando ustedes sepan: “estas cosas son malas; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio, abandonénelas”.<sup>67</sup>*

Por eso para el budismo toda propuesta tiene que ser examinada, determinando por medio del razonamiento y la experiencia si es o no aceptable. Comprender las implicaciones que conllevan los tres sellos de la realidad no debe contradecir la lógica y la práctica profunda de las cosas de la vida. De ahí que se parta de que todo fenómeno es efímero, se encuentra contaminado de insatisfacción y está vacío de entidades internas permanentes, es decir, no posee elementos eternos, sólidos e inmutables.<sup>68</sup> Los tres sellos también hacen referencia al hecho de que todas las cosas se componen

---

<sup>67</sup> El sutra completo se encuentra en [www.librosbudistas.com](http://www.librosbudistas.com), en la parte de selecciones del canon pali.

<sup>68</sup> *Las cuatro nobles verdades*, 2002, p. 15.

## 4

### LA ILUSIÓN Y LOS ENGAÑOS: LA VIDA EN EL CICLO DE DUKHA

#### **Vemos todo mal porque así lo determina el ego**

La mente es una entidad energética muy complicada; sus funciones se derivan de una constante movilización de neuronas, redes de impresiones, recuerdos y sueños. El cerebro constituye la base material temporal de la mente.

Los temas que se exponen en el presente capítulo tienen la finalidad de puntualizar las implicaciones para la vida diaria; entre ellos destacan la intervención del ego (la creencia de que el yo es más importante y estimable que los demás); el que se refiere a cómo las perturbaciones y las aflicciones hacen que los reflejos de la realidad lleguen distorsionados a la mente; veremos cómo bajo esas distorsiones las personas responden con actitudes habituales y modelos de comportamiento previamente aprendidos de diversas circunstancias y situaciones, con base a los apegos, aversión e ignorancia. Muchas de estas respuestas se realizan de forma automática y mecánica. Es importante resaltar la lógica comparativa que ejerce la mente para evaluar el presente con base en los recuerdos y en las prospectivas. Por lo general, la mente no ilu-

minada se resiste a admitir los hechos inobjetables de la vida, por lo cual se encuentra en un estado de emergencia permanente y en consecuencia sufre frustración, ansiedad, cólera, ira y miedo.

Las conciencias que se resisten a aceptar el flujo del presente, y por lo tanto tienen una percepción distorsionada de la realidad objetiva, tienden a generar una tormenta o lluvia de pensamientos. Pero también hay conciencias que cuando aparece otro tipo de pensamientos<sup>176</sup> pueden generar calma y paz. De ahí que se debe diferenciar entre estos dos tipos de conciencia.<sup>177</sup> Aunque ésta es por naturaleza luz clara, resulta sumamente susceptible al cambio.

Los estados negativos de la mente tienen dos particularidades: siempre inciden agresivamente en el bienestar mental y material de las personas y surgen como una respuesta, a veces inaudita, de las personas que defienden sus intereses egoístas y deseos obsesivos.<sup>178</sup> La hostilidad predomina en esta lucha por imponer los intereses y los deseos frente a los otros y hace a las personas inseguras, recelosas, lo que las lleva a reproducir y justificar sus estados negativos. Por eso, cuando las personas ven la realidad desde el punto de vista de su ego, ésta se distorsiona y tergiversa frente a las pasiones y los deseos neuróticos.

---

<sup>176</sup> De hecho, se puede decir que los pensamientos son los insumos básicos de un tipo u otro de conciencia: buenos pensamientos producen conciencia tranquila, serena; malos pensamientos conducen a conciencias erróneas intranquilas, en suma, a mentes de sufrimiento. Además de los pensamientos, la mente alberga otros factores como lo son las sensaciones, emociones, sentimientos y la llamada experiencia directa que se conecta con la realidad sin concepto alguno.

<sup>177</sup> *El camino del gozo*, 2001, p. 12.

<sup>178</sup> *El arte de la felicidad*, 2000, p. 45.

Entonces, “Las emociones negativas como el odio, el enojo y el deseo son nuestros enemigos reales que perturban y destruyen nuestra felicidad mental y producen trastornos en la sociedad”.<sup>179</sup> Como se estableció en el primer capítulo, el anhelo de todo ser animado, sintiente, consiste en lograr un estado de felicidad estable y duradera para dejar de sufrir. Pero si se parte, como suele suceder, de anteponer los intereses propios por medio del aferramiento neurótico al yo, los resultados serán contrarios a los esperados. Al creer que satisfaciendo los deseos del yo se logra la felicidad, simplemente se hace crecer el ego y se perpetúa esta conducta individualista, lo que resulta totalmente contraproducente desde la lógica de la sabiduría y de la compasión.

Si se filtran todas las imágenes, sensaciones y descripciones de la realidad a través del yo, es decir, si se cree que ese yo es lo más importante, entonces se suscita un apego a la naturaleza engañosa que se visualiza como una entidad independiente y objetiva.<sup>180</sup> Estimar exageradamente a ese yo, y enganchar la existencia al aferramiento propio, indica la creencia en una verdad que en realidad no existe, pues todo demuestra que se trata de un fenómeno ilusorio, dado que ese yo supuestamente inmutable, concreto y perenne no resiste el análisis lógico y por ende no se encuentra en ningún lugar. Sin embargo, no deja de ser el factor de mayor inestabilidad de la conciencia ilusoria, pues impulsa todas las fuerzas por sus constantes demandas y solicitudes para que la realidad sea más agradable, confiable y segura.

Cuando el yo genera apego a una determinada persona, cosa, lugar o situación, en el fondo les atribuye característi-

---

<sup>179</sup> *La política de la bondad*, 2001, p. 105.

<sup>180</sup> *Transforma tu mente*, 2001, p. 151.

cas que pretenden ser objetivas: se parte de la idea de que esas cualidades se encuentran realmente en los fenómenos y que están *fuera* de la mente.<sup>181</sup> Así cuando se les atribuye, bajo la lupa del yo emocional, las características y cualidades a las personas, cosas, lugares o situaciones, la experiencia resulta sólo una proyección de la mente; cualidades buenas y positivas emergen si son fenómenos deseables; cualidades malas y negativas surgen cuando no son deseables.

Aquello que creemos saber es casi siempre resultado de juicios y criterios sumarios del yo respecto al mundo que lo rodea; por eso el Dalai Lama suele llamar la atención, como un principio original de la doctrina budista, sobre el hecho de que la realidad aparece de forma ilusoria en las mentes contaminadas de perturbaciones mentales y aflicciones emocionales. Quizás este mecanismo habitual de confundir la realidad con la ilusión mental provenga de una larga historia de ignorancia, confusión, conflictos y guerras en la medida en que la protección natural y biológica de los cuerpos sociales se trasmutó en una defensa de intereses y deseos de posesión de unos cuantos. Los objetos se perciben como entidades en sí mismas y que se bastan a sí mismas.<sup>182</sup>

Así pues, la ilusión de un “yo permanente y supremo” esconde un peligro pues todo lo convierte en elemento de uso, de consumo o de satisfacción a sus demandas. La idea fundamental que sustenta esta postura ególatra se expresa en las frases “yo quiero esto”, “yo quiero aquello”, lo que conduce irremediabilmente a un exceso de egoísmo y por ende a una serie de acciones perversas incontrolables que suelen hacer daño o que generan situaciones conflictivas.

---

<sup>181</sup> *Las cuatro nobles verdades*, 2002, p. 94.

<sup>182</sup> *Introducción al budismo tibetano*, 2004, p. 79.

El potencial destructivo del ego está en proporción directa de la fuerza que ejerza el apego (cuando se quiere algo obsesivamente) o la aversión (cuando neuróticamente no se desea algo). Estas actitudes se asientan en una posición existencial que aprecia el propio bienestar mientras se permanece insensible al bienestar del prójimo.<sup>183</sup> Ésta es la actitud que mejor define el egocentrismo, que se encuentra en la ira, el odio y en todos los estados mentales contaminados de los deseos e intereses del individualismo exacerbado frente a las necesidades de los demás.

Las razones del ego tienden a ser sumamente irracionales porque asume una actitud que conlleva una percepción errónea de las situaciones reales y objetivas; esta percepción errónea, que subasume las cualidades de la realidad a los deseos del yo, propicia sufrimiento y estados de insatisfacción. El error básico del ego se encuentra en que pierde de vista que la existencia y subsistencia de las personas dependen de la cooperación y el apoyo de otros. En este sentido, la lógica del altruismo señala, por un lado, que cuando nos dedicamos al bienestar de los demás, obtenemos más beneficio para nosotros mismos, y por otro, cuando más egocéntricos permanecemos, más soledad y sentimientos de desgracia experimentamos.<sup>184</sup>

En realidad, una persona existe gracias a los demás, y nunca por sus cualidades propias. Una persona aislada, sin relaciones sociales, carente de apoyo, cooperación y comunicación no existe como tal. El yo no resulta de las cualidades inherentes y autónomas de las personas, sino que se trata de una construcción social e histórica, de una resonancia de los

---

<sup>183</sup> *Con el corazón abierto*, 2003, p. 36.

<sup>184</sup> *Ibidem*, p. 85.