

El Budadarma:

una estrategia para vivir mejor

Kalama Sadak



BODHI

ÍNDICE



<i>Presentación</i>	xi
<i>Introducción</i>	xv

PARTE I. EL SUFRIMIENTO

Capítulo 1. Buda y las Cuatro Nobles Verdades	3
Capítulo 2. La verdad y el origen del sufrimiento	27
Capítulo 3. Cesación y el camino	51
Capítulo 4. La compasión hacia el sufrimiento	73
Capítulo 5. Ecuanimidad	95
Capítulo 6. La Bodhichitta y el Bodhisattva	115

PARTE II. CAMBIAR LA VIDA

Capítulo 7. Cambiar el objetivo de la vida	139
Capítulo 8. El samsara contra la alegría de vivir	159
Capítulo 9. La meditación	179
Capítulo 10. Vacuidad y origen dependiente	201
Capítulo 11. El karma	221
Capítulo 12. La sabiduría	241

PARTE III: VIVIR MEJOR Y EN PAZ

Capítulo 13. Mente y práctica budista	263
Capítulo 14. Refugio en las Tres Joyas	281

Capítulo 15. Los tres entrenamientos: Ética, concentración y discernimiento	295
Ética.	295
Concentración	304
Discernimiento	312
Capítulo 16. El camino espiritual es gradual y lento	323
Primera etapa	336
Segunda etapa	343
Tercera etapa del Lam Rin	350
<i>Bibliografía</i>	355
<i>Glosario pali-sánscrito</i>	359
<i>Anexos</i>	
I. Cinco suttas básicos del budismo	369
I.1. El primer discurso de la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina (dharma).	369
I.2. El segundo discurso de las condiciones del mundo.	376
I.3. El discurso de la característica de no alma	379
I.4. Metta Sutta	383
I.5. El Sutta del corazón.	384
II. Oraciones y textos.	387
II.1. La dedicación	387
II.2. Los Cinco Entrenamientos de la Atención Plena de Thich Nhat Hanh. . . .	388
II.3. Oración de la vida por XIII Dalai Lama	391
II.4. Los diez mantras sustanciales del budismo	391
III. Ejercicios para meditar cotidianamente	393
III.1. Meditaciones sobre compasión y budismo . . .	393
III.2. Meditaciones sobre compasión y visualizaciones	396
III.3. Meditaciones del perdón y purificación.	399

BUDA Y LAS CUATRO NOBLES VERDADES



Buda iba por la vida predicando incasablemente: “Sólo enseñó el sufrimiento y cómo transformarlo”; todo lo que él enseñaba era comprender el sufrimiento para desterrarlo de nuestra existencia. Sus energías humanas, su inteligencia y su amor por el prójimo estaban encauzadas a predicar que para superar el sufrimiento era necesario enfrentarlo directamente y sin intermediaciones: verlo, analizarlo, diagnosticarlo y, bajo la premisa de un adecuado razonamiento –hoy se diría asertivo–, aplicar las medidas correctivas en pensamiento, habla y acción que de una manera u otra dieran como resultado el nirvana, en el corto y largo plazo.

Así empieza y termina la historia del budismo. Para poder superar el sufrimiento humano lo que nos propone el Buda es algo que tiene lógica, pero que siempre tendemos a olvidar: que la única manera de no sufrir es simplemente dejar de producir sus causas y ayudar y dejar en paz a los otros. Y para dejar de hacer sufrir a los demás, se requiere una mente limpia, descontaminada de perturbaciones mentales y de aflicciones emocionales. En otras palabras, se necesita renunciar a todo deseo negativo surgido del aferramiento propio y de la estimación al yo.

Cuando se habla de Buda¹ se hace referencia a dos interpretaciones. La primera tiene que ver con la persona, con el príncipe que nació hace alrededor de 2 550 años en el norte de la India, hoy sur de Nepal: Siddharta Gautama de Shakya o Shakiamuni. Shakya es el nombre del clan de su familia, que significa “poderoso”, por eso a veces los autores nombran al Buda histórico como Buda Shakiamuni, que significa algo así como “el iluminado del señorío Shakya”.

La segunda interpretación se refiere al estado genérico de un ser humano cuya mente ya no posee ningún elemento, ni siquiera una mínima perturbación mental y emoción afligida, negativa. Buda es una persona iluminada que sólo tiene claridad, experiencia, sabiduría y que es totalmente compasivo.

Siddharta Gautama nació por el año 563 a.C. Fue hijo de aquellos señores que existían como pequeños reyes dentro de la “república” india de aquel entonces, por eso al principio de su vida fue tratado como un príncipe; su padre era el jefe de la tribu Shakya y se llamaba Suddhodana Gautama; su madre fue Mahamaya (Maya), también perteneciente a la realeza de la antigua India. A los siete días de haber nacido Siddharta, muere Mahamaya y entonces su hermana, Mahaprajapati, se hace cargo de él hasta que abandonó el palacio.²

¹ En el presente libro se utilizan algunos términos en sánscrito, que es la lengua en que fueron escritos la mayoría de los discursos de Buda Gautama. Esta lengua es derivación del pali, que se supone era el lenguaje dominante en el norte de la India, 500 años antes de nuestra era; actualmente el sánscrito se utiliza en los ambientes médicos de la India. Cuando utilizamos las palabras en sánscrito casi todas ellas llevan una o dos “h” y doble consonante; con ello se transmite al lector de una manera más profunda y amplia el concepto de referencia. Por tanto, Buda es Buddha; sutra es Suttas y así sucesivamente.

² El número 7 cumple un papel importante en la cosmología del budismo. No sólo porque es la cantidad de días que estuvo viva la madre de Siddharta des-

Comentan las leyendas que los primeros años de la vida de Siddharta Gautama fueron como de sueño: su padre había construido tres palacios en diversos lugares para poder sortear los extremos del clima: cuando era época de lluvias (del monzón) la familia se retiraba a un lugar seco; en época de invierno, tenía su castillo de verano y durante el verano se iba a las montañas, a los Himalayas seguramente. El padre de Siddharta lo amaba tanto que lo rodeaba de jóvenes y de objetos bellos; así que en el palacio ante su vista sólo había escenas agradables y agasajos, los que todavía hoy en día acostumbran las castas ricas y reales de la India.

Como todo monarca, Suddhodana Gautama educó a su hijo para que lo sucediera en el trono, para lo cual Siddharta contó con los mejores maestros en las artes guerreras y de gobierno, convirtiéndose en un experto en la lucha, en el arco y en las artes de gobernar. Y como se acostumbraba en estos casos, incluso le eligió a su esposa y el día de su casamiento. Así es como Siddharta se casa a los 16 años, edad natural matrimonial en aquellas épocas, con una hermosa princesa de nombre Yashodhara. Después de 10 años de feliz matrimonio nace el único hijo de la pareja: Rahula.

Al nacer Rahula, Siddharta entra en la crisis existencial que implica la transición de la juventud a la madurez, pues empieza a sospechar que la mayoría de la población no disfruta de los paisajes hogareños y principescos que lo rodean a él. Aquí es cuando —de acuerdo con los textos históricos de la vida de Siddharta— empieza a recibir las primeras enseñanzas que son base del BuddhaDharma. Entre los 26 y 29 años Siddharta adquie-

pues del nacimiento del Buda, sino porque, como lo veremos más adelante, cuando él se ilumina, sentado abajo del árbol Bodhi, él da siete pasos hacia atrás y se ve a sí mismo junto con todas sus vidas pasadas.

2

LA VERDAD Y EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO



En este capítulo veremos con mayor detalle la primera y segunda nobles verdades que el Buda enseñó en su primer discurso público sobre lo que había experimentado y descubierto durante su proceso de iluminación. Estas dos primeras nobles verdades cumplen el papel de diagnóstico: aceptación de un hecho y averiguación de sus causas y condiciones de existencia.

En muchos textos budistas, las Cuatro Nobles Verdades se equiparan a un proceso de enfermedad-curación: en la primera detectamos qué pasa y establecemos simplemente un hecho irrefutable: todo ser sintiente experimenta el sufrimiento, la enfermedad del dolor (prognosis); en la segunda realizamos un dictamen de lo que pasa (diagnóstico y pronóstico); en la tercera noble verdad establecemos la posibilidad de la cura de la enfermedad del sufrimiento, es decir, asumimos la creencia y la voluntad de que es posible el cese del sufrimiento. Y en la cuarta noble verdad se detalla y puntualiza el camino (métodos y técnicas) para superar lo que pasa y que nadie quiere: el sufrimiento.

Así que se trata de averiguar todo lo que concierne al sufrimiento para gestionar asertivamente sus causas y sus efectos.

Porque en el Budadarma existe la convicción plena de dos determinantes sustantivos en la vida de todo ser humano:

1. Nadie quiere el sufrimiento y todos buscan estar bien, felices y en paz.
2. Toda persona que sufre, se lastima a sí misma y a los demás. Una persona feliz no es capaz ni de hacerse daño a sí misma, ni mucho menos hacerle daño a los demás.

El sufrimiento, *dukkha*,¹ es un estado físico-emocional que expresa desazón, martirio y ansia por diversas situaciones y cosas que nos lastiman. Pero la centralidad de este concepto en toda la cosmología budista deviene más bien porque un estado de sufrimiento tiene el inevitable efecto de producir más sufrimiento, ya sea a la persona misma o a otras personas. Es decir, el sufrimiento tiene un efecto automultiplicador.

Ahora bien, toda existencia es producto de las leyes del universo, y como tales se aplican en este campo de flujos siempre inacabados de energías y formas (*rupas*). Frente a esos flujos universales de energía que implican un permanente cambio de estadios y formas usamos diversos y hasta contradictorios métodos. Frecuentemente estos flujos aparecen como caóticos y

¹ *Dukkha* es un concepto sánscrito que se compone de dos partes: *duk*, que quiere decir cosa que no es buena, que no está bien; y *kha*, que es una rueda (por eso el concepto de chakras significa ruedas de energía en el cuerpo). Por tanto, *dukkha*, que es un concepto que se usa constantemente en este libro, significa “una rueda que no está alineada”. Siguiendo con la metáfora, lo que se quería decir hace más de 2 500 años con *dukkha* es que la gente que iba en una carroza con las ruedas desajustadas y con desperfectos simplemente siente incomodidad y estaría en estado de insatisfacción, de incomodidad. Así que la carroza representa la vida y los pasajeros las personas que llevan esa forma de vida insatisfactoria: simplemente no se está a gusto, ni en paz. *Dukkha* es pues la definición de una sensación de malestar.

azarosos, y así establecen ciertos estadios y logros de felicidad y la eliminación del sufrimiento.

Tradicionalmente el análisis y la investigación del Budadarma sobre el sufrimiento se ubica en dos dimensiones: el sufrimiento inevitable (Si) y el sufrimiento “añadido” (Sa), pero aquí se puede postular una tercera dimensión: el sufrimiento “perturbado” (Sp). De esta forma, el sufrimiento total sería el resultado de la suma cualitativa de estas tres dimensiones:

$$St = Si + Sa + Sp$$

Explicuemos. El sufrimiento inevitable hace referencia a las leyes universales de la existencia, del flujo permanente, y en muchos casos inestable de las energías organizadas de una u otra forma. Entre más elevado y complicado es ese flujo de energía, más desequilibrios existen; es decir, entre más compleja es una estructura, más probabilidades tiene de que sus circuitos sistémicos fallen y se desequilibren. En los seres biológicos con mente, con capacidad de conciencia, la dimensión del Si (sufrimiento inevitable) representa el nacimiento, el envejecimiento, las enfermedades y accidentes y la muerte. Nadie está exento de estas consideraciones como el mismo Siddharta Gautama constató por sí mismo.

El sufrimiento añadido (Sa) reseña las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales que se derivan de la forma en que pensamos y sentimos, como son los Tres Venenos: apego, aversión e ilusiones (o ignorancia).² Podría decirse que este tipo de sufrimiento es puramente mental y subjetivo, derivado de la tergiversación en las interpretaciones de los elementos

² El concepto sánscrito para ignorancia es *avidya*; que más o menos se puede traducir como realizar una mala interpretación de las cosas. Para el budismo la ignorancia no es un problema de volúmenes de información y datos, sino

3

CESACIÓN Y EL CAMINO



Samsara es un mundo cimentado por estados de dukkha; ahora bien, si ésta es un estado de la mente y presuponemos que es otra hipótesis central del budismo, es ajena a la mente misma, ya que la mente como tal sólo es claridad, experiencia y conocimiento. Aunque la insatisfacción y el sufrimiento se aparecen como congénitos a esa mente, el Budadarma niega esta idea.

Si el sufrimiento es un estado ajeno a la mente, quiere decir entonces que es posible eliminarlo, que la mente es capaz de deshacerse de los sufrimientos. En este sentido, la tercera y cuarta nobles verdades resultan gratificantes.

Después de tratar el deprimente y doloroso tema de la inevitabilidad del sufrimiento y de sus causas y condiciones, ahora el Buda discurre por un camino de esperanza y luz: el sufrimiento puede cesar a través de aplicar correctamente El Camino Medio.

El malestar y el disgusto por las imperfecciones biológicas de los seres con mente es producto, se decía en el anterior capítulo, de la ignorancia; ésta a su vez se representa fielmente en las perturbaciones mentales y en las aflicciones emocionales que aquejan a todo devenir existencial; a toda vida que tras-

curre por el espacio y el tiempo. Dukkha tiene presencia hegemónica y masiva en todas las actividades humanas porque simplemente la ignorancia, las perturbaciones y las aflicciones se encuentran actuando en la cotidianidad. Estas causas producen sufrimiento, desasosiego y ansiedad. Samsara significa literalmente círculo, o sea la danza de las idas y venidas de los miles de estados de dukkha: al buscar felicidad, producimos sufrimiento.

Para el Buda, la existencia condicionada, frágil, dependiente e insegura por sí misma es sufrimiento. Inclusive, la misma felicidad que se puede lograr en la vida común y mundana, por más que se desee su solidez y durabilidad, siempre termina siendo muy fugaz e intermitente. Esta felicidad que se alcanza cuando los deseos y necesidades se ven cumplidos, tiene las características de todo factor condicionado: es impermanente, insatisfactoria e insustancial.

Así como hay samsara en el sufrimiento, puede haber nirvana en la paz y en el gozo. Para la teoría y práctica budistas el objetivo no es lograr la felicidad, aunque no estamos muy seguros de que hay un objetivo en esta doctrina de vida; se trata más bien de superar el sufrimiento a través de extinguir su principal causa: el deseo. Los seres sintientes llevamos siglos huyendo de la desdicha y de los factores que limitan y restringen la expansión de la satisfacción y la seguridad. Debido a estas enormes energías invertidas en el mundo material, exterior, ha crecido en proporciones geométricas el apego, la aversión y la indiferencia, fenómenos que paradójicamente crean e incrementan el sufrimiento.

El Buda insistía que eliminando la causa se extermina su efecto directo. Entonces, si se logra expulsar de la mente los estados de apego, aversión e indiferencia entonces dukkha se quedaría sin insumos, sin *in-put*, borrando, por ende, las sensaciones del sufrimiento. Pero para eliminar exitosamente las

causas del sufrimiento se requieren dos grandes herramientas: la sabiduría y la compasión; es decir, ver las cosas como son y estimar a todo ser sintiente más que a uno mismo.

El problema que tenemos los seres humanos es que llevamos muchos años reaccionando de una manera automática, instintiva e instantánea frente a los diversos objetos que se interponen en nuestros sentidos de la vista, el gusto, el olfato, el oído, el tacto y el pensamiento. Dichas reacciones inconscientes, diría Freud, nacen de la acción instintiva hacia la calidad que se establece con los objetos: agradable, neutra y desagradable. Si el objeto es agradable a uno o varios sentidos, entonces manifestamos un estatus existencial optimista, y junto a ello el deseo de que esa relación, que el objeto agradable mismo sea eterno, perenne. En cambio, si el objeto es desagradable a uno o varios sentidos, entonces expresamos un estatus existencial pesimista, y junto a ello el deseo de que esa relación, que el objeto desagradable sea provisional y lo más fugaz posible. Por último, si el objeto es neutro para uno o varios sentidos, entonces hacemos evidente un estatus de confusión, de indiferencia ambigua.

Los objetos agradables para los sentidos respaldan el apego, en el sentido de que todo el ser procura tener y retener, con toda la lógica universal en contra, el objeto deseado. De aquí nacen los pensamientos, las palabras y las acciones de la codicia. Los objetos desagradables para los sentidos respaldan la aversión, en el sentido de que todo el ser procura evitar y sustraerse, con toda la lógica universal en contra, al objeto insostenible. De aquí nacen los pensamientos, las palabras y las acciones del odio.

Estos procesos que generan el sufrimiento se manifiestan en las perturbaciones y aflicciones mentales. Prácticamente, el aferramiento, la aversión y la ignorancia (o confusión) son derivaciones de lo mismo: del deseo. En el primer caso en térmi-

nos positivos, en el segundo en términos negativos y en el tercero es el deseo neutro. Aquí el resultado, el sufrimiento, vuelve a definir la reacción automática hacia lo agradable, lo desagradable y lo neutro, produciendo un ciclo vicioso sumamente difícil de romper, no sólo por el complicado proceso de percepciones de la mente, sino por el hábito y costumbre que tenemos de reaccionar frente a los objetos de los sentidos de la manera descrita en los dos párrafos anteriores.

Pero el círculo vicioso se puede romper cuando desciframos el problema de forma correcta e identificamos sus causas y condiciones en forma asertiva.

La idea del Buda es que la liberación del sufrimiento, llamada en sánscrito *moksha*, sólo se logra cuando cesan (*nirodha*) las falsas ilusiones y los engaños que nuestra mente se hace en el devenir existencial. Para poder destronar aquellos engaños e ilusiones, materializados por el apego, la aversión y la indiferencia, es necesario arribar, no sólo intelectual sino experimentalmente, a una comprensión correcta de la realidad.

¿Cómo son los objetos del universo? ¿Qué características y cualidades tienen las personas, los hechos, las cosas y los lugares? Todos estos objetos no son en sí mismo, nos dice el Budadarma, todos los objetos tienen un origen dependiente, y por ende son interdependientes; en pocas palabras, se encuentran plenamente condicionados por causas. No nacen por sí mismas, no hay autoexistencia ni autonomía.

El origen dependiente de todos los objetos hace que ninguno de ellos exista de forma independiente, a pesar de que así aparecen frente a las mentes nubladas de ignorancia, karma negativo y perturbaciones y aflicciones.

Todos los objetos están formados por otros objetos agregados, que no son el objeto mismo. Es decir, las partes son muy diferentes del todo. En otras palabras, resulta que un “todo” está formado por partes o agregados que no se identifican con

4

LA COMPASIÓN HACIA EL SUFRIMIENTO



Dice la leyenda que Buda Sakiamuni recitó, a los 76 años de edad, las siguientes bellas palabras a los discípulos que seguramente a esa edad lo estaban cuidando con todo el amor universal posible en un ser humano:

*¡Qué hermosos es el mundo,
y qué bueno es vivir en él!*

¿Cómo fue capaz el Buda de llegar a esta conclusión, cuando toda su vida había reclamado a la vida la existencia despótica y desmedida del sufrimiento? La respuesta es muy concisa pues en su mente y en su corazón sólo habitaban los Cuatro Inconmensurables: el amor universal: metta; compasión, karuna; gozo genérico, muddita, y ecuanimidad, upeka. Había logrado la máxima potencialidad espiritual que se puede conquistar en la Tierra. Ya no había en él rastro alguno de perturbaciones mentales, de aflicción emocional, ni mucho menos de ignorancia. Estaba el Buda completamente iluminado, y todo lo que formaba parte a su alrededor, toda forma material e inmaterial, toda sensación, percepción, formación mental y conciencia tenían el color y la textura del devenir intachable de la pureza y la virtud.

Como hemos planteado en los tres capítulos anteriores, las enseñanzas de Buda se pueden establecer en tres aspectos interconectados. Con base en los tres primeros suttas que se encuentran en el anexo I al final de este libro, se infieren tres modos diversos de enfocar la propuesta del Budadharma. Primero se destacan las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Camino; este primer discurso inaugura lo que se llama la Rueda del Dharma, es decir, es el inicio para difundir los conocimientos que el Buda había descubierto durante su estado de iluminación, así como lo que venía reflexionando desde entonces hasta su Paranirvana. A este primer discurso se le conoce como el de Baranasi, porque fue en ese lugar donde se expuso. Precisamente la doctrina budista Hinayana se fundamenta en el Discurso de las Cuatro Verdades y el del Camino.¹

Por su parte, el Mahayana gravita principalmente en el segundo y tercer suttas de la Rueda del Dharma. Se trata de los suttas que exponen, en el segundo, las ocho condiciones del mundo y cómo las personas “no informadas” interpretan cada una de esas condiciones como permanentes y, en consecuencia, objetos de apego (posesión) y de aversión: deleitándose cuando el deseo es cumplido y contrariándose cuando no lo es.² La posibilidad de liberarse de los famosos ocho intereses mundanos se sustenta en el proceso de liberación que se expuso al abordar la tercera y cuarta nobles verdades.

Aquí es importante considerar que en este segundo discurso de la Rueda del Dharma se habla de la energía, tiempo y re-

¹ Lea El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), anexo I, punto I.1. Dhammacakkappavattana Sutta.

² Vea El segundo discurso de las condiciones del mundo, anexo I, punto I.2. Dutiya lokadhamma Sutta. Recordemos que los ocho intereses mundanos son: ganancia-pérdida; fama-fracaso (o anonimato); elogio-crítica y felicidad-sufrimiento.

cursos materiales, humanos y económicos que las personas invierten en la cotidianidad para lograr ganancias, fama, elogio y felicidad. En estas metas u objetivos se puede ir la vida entera.

El problema, por un lado, es que dichas metas están condicionadas, toda vez que para su logro hay una red muy compleja de causas; además cuando hay una buena época para una persona o para una sociedad y se logran cumplir estos intereses “positivos” mundanos, muy pronto enuncian sus características inherentes: son impermanentes, insatisfactorias y de naturaleza transitoria diría muy atinadamente el Buda Sakiamuni.

Por otro lado, los cuatro intereses “positivos” en el fondo siempre conllevan una lucha desgastante, y en la mayoría de los casos, predeterminada al fracaso, en contra de los intereses mundanos “negativos”; siempre amenazan y son el espejo fiel de lo que el tiempo le hace a los deseos.

En efecto, la pérdida, el fracaso, la crítica y el sufrimiento son los enemigos, siempre reales y tangibles, de los deseos cumplidos a través de los intereses “positivos”. Para el Buda, éste es el círculo infernal del samsara, que obliga a todo el mundo, a ricos y pobres, a personas famosas y comunes, a individuos ensalzados y criticados y a la gente feliz e infeliz, a encauzar su atención y energías para que a quienes les va bien, no les vaya mal, es decir, para que los ricos no sean pobres; para que los famosos no sean olvidados; para que los que tienen buena reputación no la pierdan y para que los que son felices no lleguen al sufrimiento. Y a la inversa, en la misma proporción: los pobres quieren la riqueza, las personas comunes quieren ser famosas; los individuos con mala reputación, desean eliminarla a toda costa; y las personas que sufren desean tener la felicidad también y, a veces, a costa de lo que sea. Frente a este drama humano, el Buda sólo aconseja constituirse en un ser noble. La idea ya se expuso brevemente al final del capítulo anterior.