**PARA NO SUFRIR MÁS**

El Buda en el mundo

**Pankaj Mishra**

* **Budismo y religión.**
* **Temas particulares del budismo.**

…era distinto de todas las demás religiones en el hecho de que se trataba primordialmente de una terapia y una cura rigurosas del *dunkha*, el término sánscrito que designa el dolor, la frustración y la pena. El Buda, que significa “el iluminado”, no era Dios, ni su emisario en la tierra, sino el individuo que había conseguido liberarse del sufrimiento humano habitual y que luego, producto de la compasión, había compartido su visión con los demás. No había otorgado ningún valor a la oración o a la creencia en una deidad; no había hablado de la creación, ni del pecado original ni del juicio final.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 37.

* **Buda como empírico.**
* **Base de la vacuidad.**

El Buda era, en un sentido amplio, un empírico que negaba que debajo de las apariencias hubiera ninguna sustancia fija: ello es cierto tanto por lo que se refiere a lo que uno considera como el yo interior como para el mundo exterior. Afirmaba que en la experiencia, más que en la metafísica especulativa, estaba la clave de la sabiduría. Asumía que toda la experiencia humana depende de la mente, por lo que se había ocupado de analizar y transformar la mente individual.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 38.

* **Enseñanza de Buda.**
* **Sufrimiento y experiencia concreta.**

Rechazó la especulación abstracta, popular entonces entre los filósofos brahmanes, acerca de la naturaleza de la realidad y el alma. En cambio, habló de la experiencia humana corriente: de que ni el yo individual ni el mundo son estables, de que nuestro afán por obtener cosas, innatamente temporal, nos lleva a la frustración, convirtiéndose en una insatisfacción permanente, y que los seres humanos podían alcanzar la liberación, o *nirvana*, desembarazándose de la codicia, el odio y la ilusión. Encontró que el sufrimiento se originaba en la fe que depositaban los hombres en la solidez del yo y en el mundo fenoménico.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 52.

* **Karma y renacimiento.**
* **Explicación de la religión hindú.**

La teoría del renacimiento procedía de la del *karma* (literalmente “acción”), que el Buda iba a relaborar de manera radical. Según ella, el deseo mueve a los hombres a actuar. Sus actos no pueden sino acarrear consecuencias. Pero estas consecuencias a lo mejor no se ven durante la vida de uno. Se revelan en la vida siguiente y en otras posteriores, al igual que esta vida manifiesta las consecuencias de acciones llevadas a cabo en vidas anteriores.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 108.

* **Época cultural de Buda.**
* **Presencia de sramanas.**

Esa fue la vigorosa contracultura que emergió en la India en el siglo VI a. C., la agitada época en la que apareció el Buda. Al igual que los beats y los hippies de nuestro tiempo, la gente abandonaba sus hogares y profesiones, insatisfechas con sus reglamentadas vidas laborales, y pasaban de una secta *sramana* a otra, de un gurú a otro. Los hombres que los guiaban fueron los primeros pensadores cosmopolitas de la India; libres de las limitaciones de casta o de cualquier otra consideración religiosa, se dieron cuenta de que los seres humanos están unidos por ciertos dilemas compartidos.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 115.

* **Deseo y permanencia.**
* **El Buda se da cuenta del flujo.**

Él también creía que gozaría eternamente de la juventud, de salud y de la vida. Y al cuestionarse todo eso, él, ya de joven y en el palacio de su padre, había comenzado a darse cuenta de cómo el deseo guiaba la vida humana, cómo hacía que la gente buscara la permanencia –de la juventud, la salud y la vida– en medio del flujo. Le dijo a Mahanama, también un Shakya, y uno de sus grandes discípulos, que “en los deseos hay muy poca cosa placentera, y que traen sufrimiento, angustia y desdicha”.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 157.

* **Los cuatro dhyanas.**
* **Deseo/ bienestar/ uno sujeto-objeto.**

Posteriormente el Buda describió su iluminación como una serie de cuatro Absorciones (*dhyana*). En la primera, el meditador se vuelve ajeno a todo lo que le rodea, y aunque aún es capaz del pensamiento causal, se siente libre de deseos o de cualquier otra emoción intensa y siente un elevado grado de bienestar. En los dos estados siguientes deja de pensar del todo y también trasciende esa sensación de bienestar antes de alcanzar el cuarto estado, en el que sólo es consciente del objeto de su concentración y de hecho se ha convertido en uno con ese objeto.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 167-168.

* **Yo y brahmán.**
* **Individuo y mundo.**

…del individuo es la misma que la esencia o yo del mundo; ambos comparten la misma sustancia inmutable: el *brahmán*. La meditación, en la medida en que permite conocer sin que haya de por medio un objeto, es el medio para conocer de una manera profunda que el yo del que conoce es idéntico al yo de lo conocido; ayuda a comprender la verdad de la fórmula upanishádica: “tú eres eso”; y comprender eso es liberarse.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 176.

* **Buda y la mente.**
* **Construcción del mundo.**

Pues describen, ante todo, el funcionamiento de la mente, la mente que determina la manera en que experimentamos el mundo, la manera en que creamos *nuestro* mundo. El Buda manejaba la idea de que, para los seres humanos, la mente era la ventana a la realidad sin la cual no podían acceder a nada, ni siquiera asumir la existencia de un mundo independiente de su percepción, conciencia y conceptos.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 177.

* **Causas e interdependencia.**
* **Modo de aparecer el mundo.**

El Buda no afirmaba que todo era una proyección de la mente, ni que había algo “en sí mismo” ahí fuera. Más bien hablaba del mundo fenoménico que surgía de causas y condiciones interdependientes.

El mundo y sus objetos no poseían características intrínsecas ni una naturaleza verdadera, o al menos ninguna que pueda percibirse fuera de los procesos mentales humanos. Sus colores, sonidos, olores y texturas no eran independientes de la mente que los percibía. Nacían en el proceso en el que los órganos sensoriales percibían e interpretaban los datos a través de los instantes de conciencia.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 178.

* **Mente perturbada.**
* **Pensamientos y sensaciones.**

Por consiguiente, la primera herramienta, o prerrequisito, de esta ciencia contemplativa era una mente serena.

Eso no es algo fácil de conseguir, pues la mente es algo más o menos sinónimo de actividad incesante. Pensamientos y sentimientos se provocan mutuamente, tan de prisa que apenas se pueden separar unos de otros y de las acciones a que dan lugar.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 179.

* **Meditación y pensamientos.**
* **El acelere de pensamiento.**

Al mismo tiempo, hace falta un esfuerzo paciente y sostenido para mantenerse tranquilo y adquirir conciencia de los pensamientos que pasan por tu cabeza. El primer esfuerzo generalmente produce una mayor agitación. Los pensamientos parecen más poderosos y agobiantes de lo normal, emergiendo uno tras otro, aunque su cantidad a lo mejor sea la habitual.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 180.

* **Meditación budista.**
* **Calma y observación.**

Con una práctica meditativa regular, te vuelves consciente de los impulsos y sensaciones azarosos que previamente habrían provocado algún tipo de reacción, física o mental, y que ahora surgen y se desvanecen sin dejar huella, y aprendes a ignorarlos.

Entonces los pensamientos cesan del todo hasta que eres consciente de hallarte completamente tranquilo. Este estado se alcanza con relativa rapidez a través de una meditación disciplinada: es el estado en el que los budistas comienzan a examinar la naturaleza de los pensamientos discursivos y su influencia sobre el cuerpo humano.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 181.

* **Bhavana budista.**
* **Cultivo de la conciencia.**

Pero la palabra budista original para denominar la meditación, *bhavana*, que significa cultura o desarrollo, transmite mejor lo que Buda deseaba conseguir: la creación de un clima mental saludable a través de la conciencia constante. Por consiguiente, prescribía una postura para un solo ejercicio meditativo, que requería estar atento a los ritmos de la respiración. El resto de ejercicios –que implicaban en parte el estudio del deseo, la cólera, el odio, la apatía, la angustia, tal como surgían en la mente– estaban pensados para acompañar la rutina diaria de meditación.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 182.

* **Ego y el Yo.**
* **Deseo e insatisfacción.**

Al percibirse como algo distinto, el ego convierte al mundo y a los demás en medios para su satisfacción, dando lugar al ansia, el orgullo, las animadversiones, la cólera y otras emociones. El ego busca complacerse y protegerse a través de sus deseos. Pero los deseos crean fricciones cuando colisionan con el entorno más amplio y en cambio constante. Tan sólo llevan a más deseos, a más insatisfacción; y así, el esfuerzo para proteger y complacer el yo queda constantemente perpetuado y desestabilizado.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 183.

* **Las cuatro nobles verdades.**
* **En sánscrito.**

A continuación les explico las cuatro nobles verdades:

1. *Dukkha*.
2. *Samudaya*, el surgimiento u origen del *dukkha*.
3. *Nirodha*, el cese del *dukkha*.
4. *Marga*, el camino que lleva al cese del *dukkha*.

La primera noble verdad, de la que fluyen las otras tres, a menudo se interpreta como que la vida es *dukkha*, sufrimiento. La segunda noble verdad es que el sufrimiento está causado por el *trishna* (ansia), que nos ata al mundo fenoménico transitorio y, da lugar al renacimiento. La tercera noble verdad es que el sufrimiento puede curarse. La cuarta noble verdad reside en el camino de ocho senderos, que describe un viaje desde el comportamiento moral elevado a la sabiduría pasando por la meditación, y culmina en el cese del sufrimiento.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 188.

* **Sufrimiento y flujo.**
* **Imperfecta e inmutable.**

…tal como lo expresó el Buda, “el mundo está en flujo continuo, y es transitorio”, y “la vida humana es igual que un río de montaña, corre veloz hasta muy lejos, y con ella lo arrastra todo: no hay ni un momento, ni un instante, ni un segundo, en que deje de fluir, y sigue y sigue fluyendo”. Aquí, *dukkha* adquiere más significados: se refiere a la naturaleza transitoria, incontrolable e imperfecta del mundo fenoménico.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 190.

* **La experiencia de dukkha.**
* **Transitorio y descontento.**

Según la concepción del Buda, ninguna de las fases de este proceso puede aislarse de las demás. La percepción, la sensación y la conciencia forman parte de un complejo dinámico, que los individuos pueden denominar yo por una cuestión de conveniencia, pero en él no hay nada estable o permanente. Y es porque el *dukkha*, sufrimiento o transitoriedad y descontento, reside en la mismísima naturaleza de la existencia humana.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 192.

* **Ansia y deseo.**
* **Causan el sufrimiento.**

El *trishna*, o ansia, es lo que impulsa a los seres humanos. Era diferente del deseo. Parece que el Buda no desaprobaba el deseo *per se*, ni encontraba contradictorio echarse a andar cada mañana en busca de limosna. Querer algo por propia voluntad, y con la recta intención, no era sed. La sed nacía “allí donde hay algo que parece atractivo y gratificante, allí nace y se aposenta”. Hace que los individuos busquen “nuevos placeres ahora aquí y ahora allá”, en esta vida y en la siguiente. Había un ansia por escapar del dolor, y también por conseguir riqueza, poder y categoría social; un ansia de placeres sensuales y otra de opiniones rectas.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 193.

* **Trishna o ansiedad.**
* **Principio de otros autores.**

Como principio fundamental que pretende explicar toda la vida humana, el *trishna* no parece muy distinto del Espíritu de la Historia de Hegel, de la Voluntad de Schopenhauer o de la Voluntad de Poder de Nietzche: algo que no podemos observar ni verificar, algo vagamente metafísico. El paralelo occidental más cercano al *trishna* es la voluntad de vivir de Schopenhauer, esa fuerza ciega que hay detrás de la vida sobre la tierra, que el filósofo alemán hacía responsable de todo el sufrimiento del mundo y que pensaba que era mejor negar, ya fuera a través del ascetismo o de la contemplación.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 194.

* **Ansia y apego.**
* **Tendencia a reproducir ansia.**

Estos impulsos espontáneos parecían conformar una tendencia básica dentro de la vida humana, una tendencia que se reproduce incesantemente. El Buda denominaba a esta tendencia “apego” (*upadana*), que prospera a causa de la profunda ignorancia (*avidya*) del hombre del cual es la verdadera naturaleza del yo y las cosas: transitoria, insatisfactoria, sin esencia.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 194.

* **Apego y deseo.**
* **Base de la frustración y descontento.**

El apego produce nuestro típico e inagotable deseo de posición social, poder, riqueza y amor sexual. Pero, como el Buda nunca se cansaba de repetir, desear una felicidad completa y segura con un yo escurridizo y en un mundo transitorio es cortejar la frustración y el descontento. Incluso la satisfacción de todos nuestros deseos sólo provoca una felicidad efímera. Pues, tal como lo expresó Oscar Wilde: “En este mundo hay dos tragedias, una es no conseguir lo que uno quiere, y la otra es conseguirlo”.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 195.

* **La vida virtuosa budista.**
* **Las tres grandes habilidades.**

Para el Buda, una vida virtuosa era la primera de las tres etapas hacia el *nirvana*: disciplina moral, meditación y sabiduría (*sila, samadhi, prajna*). Tal como él lo veía, una vida vivida de manera pacífica y sincera, en pobreza voluntaria pero sin mortificación, una vida vivida, en suma, con *sila*, creaba un estado de ánimo convenientemente saludable.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 198.

* **La sangha de Buda.**
* **Desarrollo de la organización.**

El buda concebía la *sangha* como un grupo de *bhikshus* seguros de sí mismos que pasaban por el adiestramiento espiritual necesario para escapar del sufrimiento y alcanzar la iluminación. El *bhikshu* atravesaba el triple proceso de iluminación –moralidad, meditación, sabiduría– y también creaba el ambiente para que otros *bhikshus* hicieran lo mismo. Con el tiempo, el Buda codificó las disposiciones de las *sanghas*. Los budistas posteriores desarrollaron procedimientos elaborados para enfrentarse con las cuestiones que surgían de la complejidad interna de las *sanghas* y sus relaciones con el mundo exterior.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 207.

* **Antecedentes de la sangha.**
* **Bases puestas por Buda.**

Con la *sangha*, el Buda seguía en parte una tradición india de renunciar al mundo, en la que se incluían los pensadores de las *Upanishads* que se habían retirado a los bosques, los *sramanas* errantes, de los que el propio Buda había formado parte junto con Mahavira, el fundador del jainismo. Su rechazo de la vida sensual y las penurias voluntariamente elegidas inspiraban respeto entre la gente corriente a la que se acercaban pidiendo comida, ropa y refugio.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 208-209.

* **Definición de bhikshu.**
* **Camino medio en lo social.**

Ello está implícito en la palabra *bhikshu*, que significa “alguien que recibe una parte de algo”. Este “algo” no es nada más que la riqueza común de la sociedad de la que depende para vivir. El *bhikshu* había renunciado a la propiedad privada, pero mediante este acto conseguía un lugar elevado en la sociedad, y la promesa de que sería alimentado y vestido por la población general. A cambio, se ofrecía a sí mismo a la sociedad como modelo de comportamiento virtuoso y conciencia de uno mismo.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 209.

* **Budismo y modernidad.**
* **El deseo y lo transitorio.**

Por entonces había leído lo bastante del budismo para comprender que no era fácil practicarlo en el mundo moderno, donde casi todo se basaba en el crecimiento y la multiplicación del deseo, justo lo contrario de lo que el Buda había predicado. Lo que el Buda identificaba como el origen del sufrimiento –la codicia, el odio y la ilusión– y deseaba extirpar, era también el origen de la vida y sus placeres, aunque transitorios.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 230.

* **Budismo y no-yo.**
* **El tema más complicado.**

En el sermón más importante que pronunció durante esa época elaboró su visión escéptica de lo que los individuos solían considerar su identidad. Probablemente esa sea la parte más difícil de la doctrina budista, junto con la idea, relacionada con la anterior, de que todas las cosas del mundo tienen “origen dependiente”. Ni siquiera Ananda, el discípulo más ligado al Buda, pudo comprenderlo, a pesar de habérselo escuchado explicar varias veces a su maestro.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 247-248.

* **Teoría del atman.**
* **Inmutable y absoluta.**

Antes del Buda, las *Upanishads* habían pretendido consolar a los hombres con la promesa de un *atman* eterno. El alma o yo residía dentro de todos los seres humanos, y era el sujeto que pensaba, sentía y ejecutaba las acciones, buenas o malas, por las que recibía los premios o castigos correspondientes tras la muerte del cuerpo en que vivía. Además, ese yo era una entidad absoluta; era lo mismo que la sustancia inmutable, *brahmán*, que estaba detrás del mundo cambiante, y la liberación, o *maksha*, consistía en comprender la unidad de *atman* y *brahmán*.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 249.

* **Crítica al Yo y budismo.**
* **Yo como autónomo y separado.**

El punto de vista del Buda va en contra de la intuición, sobre todo porque el término lingüístico “yo” que utilizamos para describir todo un abanico de experiencias complejas –por ejemplo, “estoy triste” y “soy feliz” – presupone la existencia de un yo inmutable que experimenta esos diversos estados. De hecho, reivindicamos esas experiencias precisamente a través de ese “yo” o de lo que imaginamos es un yo autónomo y separado dentro de nosotros, y esas experiencias son las que apuntalan nuestro yo y nuestra identidad.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 249.

* **El “Yo” del Buda.**
* **Un proceso fisiopsicológico.**

Pero el Buda negaba que tuvieran ninguna realidad estable. En muchos de sus discursos y diálogos, regresaba al tema del yo estable, y a las opiniones falsas que acostumbra elaborar el individuo, que le conducen al hábito de ansiar lo que él considera que es “mío”. Contrariamente a Descartes, presentaba el yo como un proceso más que como una sustancia, afirmando que lo que llamamos “ser” o “individuo” es sólo una máquina fisiopsicológica, en la que las energías físicas y mentales se combinan y cambian constantemente.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 250.

* **Los skandhas del Yo.**
* **Análisis de Buda del individuo.**

…*skandhas*. El primero de ellos hace referencia al mundo físico: el cuerpo y sus aspectos –solidez, fluidez, calor y movimiento– que hacen posible los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. El segundo grupo corresponde a la actividad mental, que se pone en marcha cuando los sentidos entran en contacto con el mundo físico y su cualidad. A continuación está el grupo de las percepciones, que implica etiquetar y juzgar los sentimientos de placer, tristeza o indiferencia, experiencias que clasificamos constantemente, de modo que se reconoce inmediatamente cualquier estímulo físico, como un vaso de vino o un fuerte golpe.

Estas experiencias, a su vez, provocan deseos, anhelos, rasgos de personalidad, toda una serie de circunstancias en las que actuamos: ver un vaso de vino puede conducir a un irresistible deseo de beberlo, o puede disparar asociaciones que conduzcan a diferentes deseos y acciones. Los deseos, los anhelos, cualquier cosa que provoque una acción pertenece al cuarto grupo. El último grupo consiste en ina conciencia básica de uno mismo como un ser sensitivo que piensa y percibe.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 250.

* **Conciencia y Yo budista.**
* **En relación con la percepción.**

Según la perspectiva budista, ni siquiera la conciencia constituye un yo o alma, pues es primordialmente una reacción o respuesta a los estímulos. La conciencia es, en palabras de Buda, “cualquier estado a través del cual se activa”: pues el ojo y las formas visibles forman una conciencia visual; del oído y los sonidos surge una conciencia auditiva, etcétera. La conciencia, que siempre nace del contacto con un objeto, no existe en sí misma; no es innata en los objetos. Tal como lo expresa un poema zen: “Para su amante, una mujer hermosa es un deleite; para un asceta, una distracción; para un lobo, buena vianda”.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 251.

* **Budismo y causalidad.**
* **Base de origen dependiente.**

El Buda extendió el principio de la causalidad a la vida humana. Existe una breve fórmula que explica que todo está relacionado y en un estado de cambio, y que ese cambio no es caótico ni azaroso, sino un proceso estable de causalidad.

Cuando esto es, eso es;

cuando esto surge, eso surge;

cuando esto no es, eso no es;

cuando esto cesa, eso cesa.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 254-255.

* **Mundo condicionado de kleshas.**
* **Importancia del karma.**

Puesto que nada podía surgir de la nada, el Buda negó la idea de in Dios creador omnipotente. Por el contrario, postuló un mundo que con su diversidad, sus estructuras y capacidades había nacido como resultado de acciones anteriores de los seres vivos, motivadas por la codicia, la arrogancia, la pasión y la envidia, por lo que él llamaba *klesha*, aflicciones, y sus contrapartidas latentes: la ignorancia, el deseo de placeres sensuales, la sed de existencia, el aferrarse a la identidad, etc.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 256-257.

* **Conciencia y renacimiento.**
* **Importancia del flujo mental y corporal.**

El renacimiento sólo parece imposible si consideramos el yo como algo estable, dotado de entidad y sustancia, en lugar de, como Nietzsche lo entendió en parte, una serie de sucesos físicos y mentales, un flujo de conciencia condicionado. Según el Buda, la muerte no rompe la conexión causal de esos sucesos. Sólo rompe una pauta concreta en la que ocurren. Y la naturaleza de la relación causal es tal que esos sucesos comienzan a formar otra pauta en cuanto el nacimiento tiene lugar.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 259.

* **Idea básica del Buda.**
* **Enseñanzas del Sarnath.**

El mundo como una red de relaciones causales, la vacuidad del yo, el ansia de estabilidad, lo efímero de los fenómenos, la causa del sufrimiento, su cese a través de la conciencia: todas estas ideas formaban la concepción sistemática de la existencia humana que el Buda presentó en Sarnath durante las primeras semanas posteriores a su iluminación.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 262.

* **Budismo y mujeres.**
* **Superar femenino y masculino.**

En la tradición del budismo *mahayana*, todo dualismo debe ser rechazado, lo que significa desembarazarse de las distinciones de género. La diosa más importante, Prajnaparamita, era la encarnación de la sabiduría. Los tántricos veneraban a las *yoginis*, diosas excepcionalmente equipadas para romper con los vínculos y llevar a los practicantes a la *prajna* (sabiduría). Sujata, la mujer que le sirvió al Buda la última comida antes de su iluminación, llegó a ser venerada en la tradición *mahayana*.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 269.

* **Modelo de organización budista.**
* **Réplica pequeña.**

En un discurso pronunciado poco antes de su muerte, utilizó más o menos las mismas prescripciones como base para la *sangha* budista. Al haber sido miembro de la clase dirigente en su estado natal, tenía cierta experiencia en asuntos legales y políticos. Hizo buen uso de ellos al formular las reglas de la *sangha*. Su modelo para la estructura interna de la *sangha* era la pequeña república en la que era posible la deliberación entre la comunidad y la negociación cara a cara.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 275.

* **Organización de Buda.**
* **Asambleas por consenso.**

El Buda confiaba en que “siempre y cuando los monjes celebren asambleas frecuentes en las que participen todos, la *sangha* prosperará y no entrará en declive”. No se consideraba a sí mismo líder de la *sangha*. Ni tampoco animaba a ninguno de sus discípulos a asumir esa carga tras su muerte. Creía que el consenso era de máxima importancia para la vida de la *sangha*. El Buda ponía énfasis en la necesidad de que cada una de las *sanghas* permaneciera unida.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 276.

* **Hombre común y budismo.**
* **Características comunes al ser.**

La imagen del hombre común que emana de los textos budistas no es halagüeña. Se le considera un esclavo de los sentidos y adicto al placer; ansía y abre los brazos a la fama y los halagos, pero le contrarían la insignificancia y la culpa. Es codicioso y lascivo, y resulta fácil incitarle a cometer hechos moralmente perniciosos. Se deja abrumar y desconcertar por el dolor; le desagrada la visión de la enfermedad, la vejez y la muerte. La vejez le aplasta, y la muerte es un asunto lamentable. Todo ello sucede porque no consigue ver las cosas como son realmente.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 277.

* **Bhikshus y laicos.**
* **Nirvana y espiritualidad.**

Para los *bhikshus*, una mente limpia de actitudes negativas era un prerrequisito esencial para la meditación. Pero para los laicos era un fin en sí mismo, al igual que lo era para los estoicos, para quenes no había una forma superior de espiritualidad que la activa conciencia de uno mismo. En la vida que llevaba el hombre corriente, que no examinaba sus actos y pensamientos, el Buda introdujo no la meta difícil de alcanzar del *nirvana*, sino la tarea de conseguir el conocimiento de uno mismo mediante la vigilancia espiritual.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 278.

* **Crítica al Yo del Buda.**
* **Una perspectiva histórica.**

El Buda percibía los peligros inherentes a un hombre liberado de su moralidad tradicional que afirmaba ser un individuo guiado tan sólo por sí mismo.

En parte por eso cuestionó la mismísima premisa del individuo autónomo guiado tan sólo por sí mismo: por ser alguien que elige y sólo persigue sus propios deseos, y por tanto acaba poseyendo su individualidad, una hipótesis que incluso hoy en día, en una época en que la manipulación de masas es una industria respetable, se halla en la base de la civilización moderna.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 320.

* **Yo y la cosificación.**
* **Base del apego y la aversión.**

Así es como entraba en una relación puramente instrumental con la naturaleza y con los demás seres humanos, cuya subjetividad no reconocía. Al perseguir sus deseos, lo reducía todo al nivel de “cosas”, que eran o una ayuda o un obstáculo a la consecución de sus fines. La esporádica satisfacción del deseo reforzaba la creencia de que existía un yo distinto de los otros; y dicha creencia te ataba aún más a la red de emociones como la codicia, el odio y la cólera.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 321.

* **Yo y cosificación.**
* **Base del sufrimiento.**

Observar, aun cuando fuera durante un tiempo limitado, el juego incesante del deseo y la actividad mental era darse cuenta de que el yo era un proceso más que una sustancia inmutable; de que la identidad singular no perduraba en el tiempo; y que cuando se tomaba como inmutable sólo acababa provocando sufrimiento y frustración.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 321.

* **Adiestrar la mente.**
* **Un desarrollo positivo de paz.**

La conciencia espiritual y el autocontrol eran de la máxima importancia. El activista tiene la opción de desquitarse cuando se enfrenta a la violencia. Pero, de una manera activa, renuncia a ello. Trabaja para purificar su mente, desembarazándola de cólera y hostilidad justo en medio del conflicto. Al igual que con el Buda, lo que había en la mente era tan importante como la acción específica que provocaba, si no más. Al hacerlo, el activista intenta ganarse el respeto de su opresor y convertirlo en un interlocutor, en un igual, en un compañero en el proceso político.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 328.

* **Sutra de los kalamas.**
* **Kusala: destreza intelectual.**

En este punto resultaba crucial una de las ideas preferidas del Buda, la de *kusala*, o destreza; se aplicaba tanto a la destreza a la hora de meditar como a la disciplina moral. Tener destreza moral era saber que lo que era bueno y malo lo era tanto para uno mismo como para los demás. Sólo entonces podían restringirse las opciones conque se enfrentaba el individuo.

Cuando sepáis por vosotros mismos que esto es inteligente y eso no, que eso es censurable y aquello no, que eso es menospreciado por el sabio porque conduce al sufrimiento y la enfermedad, y que eso es alabado porque lleva al bienestar y la felicidad (…) cuando lo sepáis por vosotros mismos, kalamas, rechazaréis lo uno y practicaréis lo otro

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 353.

* **Inicio del budismo en occidente.**
* **1960 y el New Age.**

En la década de 1960, dicha desazón llevaba a mucha gente de clase media a experimentar con las drogas, la sexualidad y las religiones y filosofías orientales que encontraron en libros tan inesperadamente populares como el *I Ching*, el *Tao Te Ching*, el *Bhagavad Gita* y *El libro tibetano de los muertos*. Artistas e intelectuales se vieron instintivamente atraídos por el budismo, en especial por el zen, cuando iba aparejado con la psicoterapia en los libros del D. T. Suzuki, un estudioso japonés, y en los de Alan Watts, un inglés que escribió acerca de las religiones asiáticas.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 356.

* **Trishna: estado de amistad.**
* **Liberación en el Buda.**

…los seres humanos, comenzando con la destreza mental y la meditación, podían llegar a percibir el *trishna*, el estado de ansia, inseguridad y frustración infinitos, y controlar sus fuerzas elementales hasta convertirlas en un reconocimiento de lo efímero. Al liberarse del resentimiento, la codicia y el odio, el buda era como el superhombre, que se había liberado de la “moralidad de la costumbre” y había adquirido “un poder sobre sí mismo y sobre el destino”.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 366.

* **El Buda y su cuerpo.**
* **Tratamiento objetivo del cuerpo.**

El Buda vivió mucho tiempo, unos ochenta años, en una época en la que casi todo el mundo moría antes de los treinta. Se cuidaba: dormía la siesta al mediodía, nunca cenaba. Se bañaba a menudo en fuentes de agua caliente. Pero al final de su vida tuvo varias enfermedades. Le dolía la espalda y padecía descomposiciones estomacales. Exhortó a los *bhikshus* a meditar acerca del cuerpo, de su frágil y repelente cualidad. Sentía de manera muy aguda su propia decadencia, y una vez mencionó que el cuerpo sólo le respondía si lo llevaba vendado.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 368.

* **Últimas palabras del Buda.**
* **Todas las cosas están condicionadas.**

Pero los monjes permanecieron en silencio. Era de noche, ya tarde, cuando el Buda volvió a hablar a los monjes. Dijo: “todas las cosas condicionadas están sujetas a la decadencia… sed esforzados e infatigables”. Estas fueron sus últimas palabras.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 374.

* **Los tres venenos y el sufrimiento.**
* **Necesidad de la ética.**

Probablemente era cierto que la codicia, el odio y la ilusión, el origen de todo sufrimiento, son también el origen de la vida y sus placeres –por efímeros que resulten– y que derrotarlos quizás supusiera a una nada más aterradora que liberadora. Sin embargo, me parecía que valía la pena esforzarse por controlar esos impulsos. Me daba cuenta de que, lo consiguiera o no, el intento era ya una vocación en sí mismo, y lo que estaba más cerca de una vida ética en un mundo movido sobre todo por la codicia, el odio y el delirio.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 384.

* **Adiestramiento de la mente.**
* **Objetivo final del budismo.**

…lo que el Buda había querido recalcar a la gente desamparada y atrapada en el caos de su época: que la mente, donde el deseo, el odio y la ilusión campan por sus respetos, creando las glorias y derrotas del pasado y también las esperanzas para el futuro, y la posibilidad de un sufrimiento infinito, es también el lugar –el único– en el que los seres humanos pueden tener un control absoluto sobre sus vidas.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 388.

* **Buda y la negación del Yo.**
* **Ética y observación del mundo.**

Puso en tela de juicio la mismísima base de las percepciones humanas convencionales –una identidad esencial y estable– demostrando la existencia de un yo plural e inestable, un yo que sufría, pero que también poseía la capacidad de poner fin a sus sufrimiento. Como agudo psicólogo que era, nos enseñó a recelar de manera radical del deseo y sus sublimaciones: los seductores conceptos de la ideología y la historia. Propuso un régimen moral y espiritual que conducía ni más ni menos que a una nueva manera de observar y experimentar el mundo.

Para no sufrir más. Pankaj Mishra. Editorial Anagrama, 2007, España. Pág. 389.