

# Budismo

PARA TODOS LOS DÍAS

La mirada budista  
sobre los temas actuales

JORGE ROVNER

CONSULTORIO PAIDÓS  SERIE VIDA SANA

# Budismo

PARA TODOS LOS DÍAS

La mirada budista  
sobre los temas actuales

JORGE ROVNER

CONSULTORIO PAIDÓS  SERIE VIDA SANA



# **Budismo para todos los días**

Jorge Rovner

# Budismo para todos los días

La mirada budista sobre los temas actuales

CONSULTORIO  PAIDÓS

Rovner, José Luis

Budismo para todos los días : la mirada budista sobre los temas actuales . - 1a ed. - Buenos Aires : Paidós, 2012.  
E-Book

ISBN 978-950-12-0015-7

1. Orientalismo. 2. Autoayuda. I. Título  
CDD 158.1

Diseño de cubierta: Gustavo Macri

© 2012, Jorge Luis Rovner

Para contactar al autor: [jorge.rovner@gmail.com](mailto:jorge.rovner@gmail.com) / [www.psicoterapiazen.com](http://www.psicoterapiazen.com)

Todos los derechos reservados

© 2012, Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello Paidós®

Independencia 1682, Buenos Aires – Argentina

E-mail: [difusion@areapaidos.com.ar](mailto:difusion@areapaidos.com.ar)

[www.paidosargentina.com.ar](http://www.paidosargentina.com.ar)

Digitalización: Proyecto451

Primera edición en formato digital: octubre de 2012

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-0015-7

## Agradecimientos

*A Sara.* Nos visitamos en otras realidades casi todas las noches, tu cálido corazón y tus palabras me indican el camino. Ahora lo veo todo muy claro; ahora lo entiendo todo, sin dudas ni dualidades. Te amo.

*A Carolina, Martín y Federico.* Me honra sobremanera ser padre de ustedes. Gracias por enseñarme, perdón por no entender.

*A Mario.* Yo era entonces aún más tonto que hoy. Nos conocimos poco y mal; lo siento sinceramente por ambos, pero más (mucho más), por mí.

*A Mariela.* Por enésima vez agradecido y azorado por tu afecto y cuidado.

*A José Federico (Fredy) Adén, Fernando Abdala, Tibi Kayssner, Christian Plebst, Miguel Márquez, Oscar Kuchuk, Horacio Kuchuk, Daniel Olivera y Luciano Subiza.* Por muchas y excelentes razones, todas válidas, todas compasivas.

*A mis ancestros.*

*A Galit,* con la esperanza de que sea feliz.

A un niño tímido que leía a Salgari, a un adolescente que disfrutaba del Colegio Nacional de Adrogué, a un joven que estudiaba en los colectivos. A ellos, y a muchísimos más que me miran y acompañan cada segundo, asistiendo a nuestro fluir.

*A Siddharta Gautama,* el “gran héroe”. El que despertó a la verdadera realidad, al Venerable.

Si naciera diez mil veces, diez mil veces sería budista.

Un especial reconocimiento a Marcela Luza: su gentileza, bondad y alegría han servido de guía en el desarrollo de este libro. A los lectores de *Vivir zen*, que hicieron afortunados comentarios con vistas a mejorar nuevas producciones. A todos los que aportaron esfuerzo e ideas para poder dar origen a esta obra. A todos los integrantes de la Asociación de Psicoterapia Zen, por su estímulo e ideas.

# Introducción

## Nociones básicas del budismo

Habitualmente, la introducción de un libro constituye un apartado pequeño en el conjunto de una obra. Es probable que, si se la pasa por alto, no genere mayor impacto en la comprensión general del texto.

Más allá de estas consideraciones, la presente introducción será un poco más larga que lo habitual. Invito al lector a detenerse el tiempo que haga falta en estas líneas, pues exponen las razones que dan soporte a la mirada budista del mundo, es decir, a la ética y al sistema moral del budismo. Las breves explicaciones delineadas aquí le permitirán luego un mejor entendimiento del contenido del libro.

Superadas estas palabras introductorias, el lector encontrará diez capítulos que abordan temáticas interesantes para la mujer y el hombre occidentales, y que hacen especial hincapié en la opinión que posee el budismo sobre cada uno de esos temas. Asimismo, podrá consultar al final del libro un apéndice que contiene información de relevancia: una primera sección con los siete sutras o discursos del Buda, que fundamentan las opiniones del budismo expresadas en estas páginas y permiten un acercamiento personal e individual a la interpretación del ideario budista; otra con tres jatakas o narraciones del Buda de las vidas previas a su última venida y sus principales monjes y discípulos; y una última sección sobre el clásico *Los diez toros del zen*, que resume, en pocas palabras y de un modo metafórico, el camino de la autorrealización personal y trascendencia propuesto por el budismo.

## EL BUDISMO, EN REALIDAD, LOS BUDISMOS

El budismo es una filosofía, una ética, una religión no teísta y una psicoterapia nacida al norte de la India, en lo que actualmente es Nepal, hace dos mil seiscientos años. Su creador, Siddharta Gautama, fue un noble (según las recientes investigaciones históricas) o un príncipe



heredero (de acuerdo con las versiones más antiguas y ortodoxas) de un pequeño reino, enclavado entre otros más poderosos, perteneciente a la familia de los Sakyamuni.

Criado en la tradición brahmánica de su época, el joven príncipe desarrolló un camino espiritual propio que lo llevo a sus 35 años a alcanzar su iluminación, conocida habitualmente como *nirvana*. Desde entonces, Siddharta fue conocido como el Buda (es decir, el despierto, quien ha visto el universo tal como es, sin engaño), y hasta su muerte (presuntamente producida por una disentería) ocurrida a sus 80 años, promovió la prédica a todo tipo de personas, sin distinciones de género, casta, educación o edad.

El ideario del Buda se llamó *dharma*, palabra sánscrita que significa “la enseñanza”. Su transmisión fue oral durante mucho tiempo, de generación en generación, hasta que, cuatro siglos después de su muerte, se empezó a recoger en textos escritos en pali y sánscrito.

Las disertaciones del Buda se rescataron bajo la forma de discursos o sutras, que constituyen en el budismo una fuente autorizada de enseñanza, aunque no la única. Las otras fuentes, en especial aquellas sobre temas a los que el Buda no se refirió o lo hizo ambiguamente, se consideran de alto valor doctrinario para un mejor entendimiento de las ideas básicas y de mayor complejidad.

Parte de la doctrina de lo que hoy llamamos *budismo* está dirigido tanto a monjes como monjas budistas. De hecho, se trata de la primera de las grandes religiones mundiales que consideró a hombres y mujeres en igualdad de condiciones a la hora de llegar a su propia iluminación. A su vez, gran parte de la enseñanza está dirigida a personas laicas y aun a quienes no pretenden convertirse al budismo.

Respecto de este último punto, cabe señalar su importancia para entender cabalmente el presente libro: salvo que se explicito lo contrario, estas páginas están pensadas para personas budistas que no son monjes, así como para no budistas (incluyendo, por supuesto, a personas ateas o agnósticas). Las exigencias y expectativas, cuando se trata de monjes y monjas budistas, son siempre mayores.

Solo a título de ejemplo, los preceptos o sugerencias sobre el comportamiento cotidiano para personas en estado monacal rondan las doscientos cincuenta. Este conjunto de preceptos, llamado *Vinaya*, debe guiar la vida diaria de los monjes y regula, entre otros, el celibato (al menos para las tradiciones más antiguas), los bienes que se pueden poseer, las horas de descanso, el tiempo de la práctica religiosa, las vías de manutención diaria, etc.

En el caso de los laicos o personas no budistas, la cantidad de preceptos o sugerencias que habitualmente se indican son cinco, aunque en algunos países este número puede variar entre tres o diez.

Presentaremos en detalle estos cinco preceptos más adelante, en esta misma introducción.

Ahora bien, según el budismo, ser monje no representa una ventaja respecto de los laicos para la realización espiritual. Sencillamente, a ciertas personas les hace –y se sienten– mejor vivir como monjes, y a otras, como laicos. En otras palabras, el estado monacal es para aquellos que lo consideran necesario para su propia realización, lo cual no garantiza de ningún modo que quienes optan por él sean mejores ni peores budistas.

Desde sus inicios, al norte del subcontinente hindú, la enseñanza del Buda se dirigió en todos los sentidos geográficos. Tardó aproximadamente unos mil años en llegar, casi siempre a través del trabajo paciente y perseverante de grupos de monjes budistas, hasta el sur de la India, cruzando a Sri Lanka y distribuyéndose por Indonesia. Durante ese trayecto, el budismo entró en contacto con el hinduismo, mayoritario en toda esa zona, y con el jainismo y, finalmente, entre ocho y diez siglos luego de su nacimiento, llegó a China.

La marcha a oriente ocurrió, por cierto, de forma paulatina, y este arribo dio origen a un número extraordinario de cambios. Por empezar, se expuso a una cultura cuya dimensión politeísta era mayor, es decir, la devoción a múltiples dioses no era tan fuerte en el budismo como en China. Además, como señala el experto japonés Daisetz Suzuki (1870-1966), se encontró con un pueblo que poseía una mirada más práctica y estaba menos inclinado a la especulación metafísica. Es allí, precisamente, en ese gigantesco territorio, donde el budismo se vinculó con dos sistemas ya establecidos: el confucionismo y el taoísmo. Sobre este último, cabe destacar que su fundador, Lao Tsé –autor del libro más importante de la doctrina taoísta (Tao Te King)–, fue contemporáneo del Buda.

Entre siete y ocho siglos fue lo que demoró el budismo en expandirse por completo a lo largo de las vastas tierras chinas, incluyendo regiones remotas como Mongolia, Siberia, Corea e Indochina. Con respecto a las dos primeras, su llegada, adecuación e integración representó todo un desafío, pues se trataba de poblaciones con fuertes inclinaciones a prácticas chamánicas y animistas. En Corea, por su parte, se expandió con rapidez, al encontrar un terreno fértil en el confucionismo vernáculo. Por último, en Indochina tuvo una expansión fuerte y veloz, desarrollando formas específicas de budismo en cada lugar: vietnamita, birmano, laosiano, tailandés, etc.

Como recién dijimos, la región sureña de China, permanentemente disputada por mongoles, manchúes y chinos, fue influenciada por la llegada del budismo a pueblos con fuertes inclinaciones animistas, lo cual generó un proceso sincrético. Si no fuera por motivos político-militares relativamente recientes, tal vez esas áreas serían hoy de poco interés a los

efectos de la difusión del budismo en el mundo. En otras palabras, ciertos acontecimientos en la zona (como la invasión militar china) produjeron una migración masiva de monjes y laicos budistas hacia Occidente, motivo por el cual hubo cada vez budismo vajrayana o lamaísmo. Nos referimos, por cierto a lo ocurrido principalmente en el Tíbet y, un poco menos, en Bután y Nepal.

Hacia los siglos XI y XII el budismo dio un enorme salto cuali-cuantitativo, una vez más, originado por la migración de monjes y laicos, en este caso de China a Japón, pero, en mayor medida, de nipones que viajaron a China oriental para formarse y retornaron a su país con la letra y el espíritu del budismo. Uno de sus representantes más conspicuos fue Dogen, quien adaptó a la idiosincrasia japonesa una forma particular del budismo, su variante chan, y lo transformó en budismo zen.

En Japón, el budismo fue recibido por la cultura local y por el sistema de creencias más extendido en las islas del Sol Naciente: el sintoísmo. De este modo, con el paso de los siglos se convirtió en una parte inherente de la vida cotidiana en Japón, impregnando con su esencia diversas expresiones estéticas y rituales (la caligrafía, la pintura, las ceremonias cotidianas, las artes marciales, etc.).

La última etapa de su expansión por toda la geografía humana tuvo lugar, sin prisa pero sin pausa, recién hacia el siglo XIX. El budismo desembarcó en el viejo continente a través de distintos libros: relatos de viaje, doctrinarios, traducciones realizadas principalmente del sánscrito y, en menor medida, del chino, japonés y birmano. Una vez instalado, influyó de manera determinante en los círculos intelectuales de la época: Arthur Schopenhauer (1788-1860), Friedrich Nietzsche (1844-1900) y Caroline Rhys Jones (1857-1942) son algunos de los pensadores seducidos por los preceptos budistas. Algo similar ocurrió en América del Norte, cincuenta años después con, por ejemplo, William James (1842-1910).

La indióloga Caroline Rhys fue una de los que acercaron el budismo al gran público de Occidente, dedicando unos cuarenta años de su vida a traducir, interpretar y difundir la doctrina. El aspecto que más le llamó la atención fue la estrecha interrelación entre la ética y el análisis de la psicología humana, áreas que, para cuando los libros cardinales del budismo ya estaban escritos, no habían sido abordadas todavía o sí, pero de un modo muy fragmentado. Rhys afirmó: “La filosofía budista es ética de principio a fin. Pero entre sistemas éticos hay un mundo de diferencias en el grado de importancia dado al aspecto psicológico de esta ética [...]. El budismo, desde una etapa temprana de su desarrollo, analiza y clasifica procesos mentales con una remarcable profundidad y sagacidad”.

En estas condiciones también se encuentra hoy el budismo que se viene difundiendo en Latinoamérica. Por su parte, en Occidente dialoga con las

diferentes vertientes del cristianismo, del judaísmo y de las corrientes agnósticas, ateas, científicas, así como de todas aquellas que integran la vasta diversidad de Europa, América y Oceanía.

Cabe señalar, aquí, una cuestión de suma importancia: no existe un único budismo. “El” budismo en realidad es un conjunto de budismos que presentan variantes específicas por país, cultura, interacción con otros sistemas de creencias, etc. Pero más importante aún es lo siguiente: no hay un budismo oficial, ortodoxo, válido o antiguo. Y al revés: no hay un budismo heterodoxo, inválido o moderno.

La estructura no piramidal del budismo, la idea básica de que nadie puede alcanzar la sabiduría sino por su propio y recto esfuerzo, la negación de cualquier autoridad a gurúes o santones y la palabra misma del Buda permiten a cada budismo y a cada budista tener su propia y válida visión del budismo. De modo que todos los budismos y todos los budistas (incluyendo a quienes no se reconocen como tales pero pueden beneficiarse de las opiniones vertidas por la noble doctrina) somos parte de una gran familia, hermanos iguales: cuatrocientos millones de hermanos y hermanas, aproximadamente.

Y entonces, a partir de lo ya expuesto, me permito un último señalamiento: este libro está escrito desde mi budismo, con la certeza de que cometeré errores, ninguno ex profeso, y que mis opiniones, en nada mejores que las de otros budistas, tampoco serán peores que las de ellos. Pues “peor y mejor” es dualidad. Y budismo es no dualidad.

## **ELEGIR UNA OPCIÓN**

Si bien en el budismo existe una doctrina para laicos, fundada en la palabra del Buda y de autores posteriores (y muchos nuevos y contemporáneos de fuste), se postula, desde su inicio, que la enseñanza sea reconocida según el propio criterio y la propia experiencia. El budismo es, entonces, un método experimental, de comprobación y de práctica personal, por lo que, dentro de sus ideas centrales, hay un amplio rango de opiniones: desde cierto conservadurismo, a cierta liberalidad; desde una perspectiva fundamentada en la letra, a otra en el espíritu de la palabra del Buda; desde la aceptación casi reverencial al maestro de la congregación, a la postura individual extrema.

De todas estas posibilidades, he elegido el medio como el camino a recorrer en este libro, en función de lo que considero central en la mirada budista: la compasión por el otro y sus actos, la consideración de cada ocasión individual antes de opinar y la búsqueda del cese del sufrimiento

propio y de mis semejantes aquí y ahora.

Repito: ayudar al cese del sufrimiento de mi lector aquí y ahora es la consigna principal de esta obra. Para eso, trataré de apoyar mis reflexiones con la literatura adecuada cuando así lo amerite, para compartir también la opinión de autores respetados. En aquellos temas en los que no exista aún un fuerte basamento teórico, me limitaré a mencionar la postura más corrientemente aceptada y extendida en Occidente.

## LO COMÚN EN EL BUDISMO

En estas páginas no brindaremos un detalle pormenorizado de las nociones centrales que presupone la enseñanza del budismo. Todo aquel lector interesado puede remitirse a la lectura de otra obra de mi autoría, *Vivir zen. Una guía para occidentales* (Paidós, 2011), y profundizar estos temas. Sí mencionaré los puntos a tener en cuenta al momento de entender los aspectos particulares que se abordan en el presente trabajo.

1) La doctrina budista no está basada en la palabra de Dios. Como dijimos, uno de los aspectos del budismo es el de ser una religión no teísta. Esto significa que el budismo no afirma ni niega la existencia de un Dios, sino que deja esa creencia en manos de cada persona. El Buda mismo sostenía con énfasis que no era un ser divino, un enviado o prolongación de Dios o de los Dioses, ni siquiera un profeta que anunciaba la llegada de Dios. En consecuencia, las acciones de los budistas no presentan ningún matiz de sacralidad o de actos basados en consignas angélicas o divinas, y la enseñanza es de seres humanos hacia seres humanos.

Todo esto lleva a considerar que el budismo no es infalible, inconvencible ni irrefutable. En todo caso, se trata de un sistema lógico de ideas confrontadas en y por diferentes culturas, civilizaciones y sistemas de creencias, que han superado la prueba del tiempo y las diferentes vicisitudes que atravesó la humanidad.

El *dharma* es un conjunto breve y poderoso de conclusiones empíricamente comprobables para entender el origen y cese del sufrimiento. Dada la naturaleza íntima del budismo, no se lo considera una revelación suprahumana, sino una herramienta de uso inmediato y cotidiano que conduce al cese de nuestro padecer. El Buda lo llamó los *atributos del dharma*, y estas son sus características:

a) No es resultado de conjeturas o especulaciones, sino de los propios

- logros espirituales, y su precisión es exacta en todo sentido.
- b) Produce beneficios aquí y ahora para todos aquellos que lo practican en concordancia con las técnicas desarrolladas por el Buda.
  - c) Su efecto en todo aquel que lo practique es inmediato, pues remueve las causas del sufrimiento cuando se llega a la comprensión de la verdad del sufrimiento.
  - d) Puede pasar la prueba de los que quieran examinarlo, es decir, saber por sí mismos qué beneficios tiene.
  - e) Es parte de uno mismo y es, por tanto, susceptible a investigación inmediata.
  - f) Aquellos discípulos nobles que han alcanzado los estados de liberación pueden experimentar plena y totalmente sus frutos.

2) Los preceptos éticos que guían la conducta del laico o del budista difieren, en lo conceptual, de las obligaciones incluidas en el decálogo judeo-cristiano o en el propuesto por el Corán islámico. No se trata de mandamientos provenientes de un Dios, es decir, no existe un imperativo bajo la orden de una ley divina. Al contrario, hablamos aquí de un compromiso personal por parte de cada budista para hacer el bien y no el mal, cuyo único evaluador es cada uno. Vemos, pues, que los preceptos son en cierta medida generales y están sujetos a una interpretación individual, que debe realizar con leal y recto razonamiento, hasta alcanzar su propia mirada ética.

Los cinco preceptos clásicos del budismo sintetizan, entonces, la ética a seguir para cesar el sufrimiento propio y contribuir al cese del ajeno, y son los siguientes:

- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de matar a seres sintientes.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de tomar aquello que no me pertenece.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de una conducta sexual incorrecta.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de mentir.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en no consumir sustancias intoxicantes.

Ciertas poblaciones laicas no suelen aplicar el cumplimiento de estos cinco preceptos (niños, personas con deterioro mental muy marcado, personas con capacidades diferentes, etc.). En estos casos, se sugiere aplicar solo tres, más habitualmente el primero, segundo y cuarto.

Ahora bien, también cabe la posibilidad de establecer un marco ético un poco más rígido (siempre teniendo en cuenta que los preceptos no son mandamientos y se toman por propia voluntad), para lo cual se agregan estos otros a los ya mencionados:

- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de hablar de banalidades.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de difamar o hablar con rudeza.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de la codicia.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de odiar.
- Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de tener ideas erróneas.

3) La ética budista no aplica sin contexto. Cualquier afirmación sobre una conducta pasada, presente o futura debe realizarse considerando la situación específica de todos los involucrados. Por ejemplo, el caso de una persona hambrienta que roba para alimentarse: si bien la ética budista desaconseja apropiarse de aquello que no nos pertenece, este hecho resulta entendible y no hay motivo de reproche alguno. Por ende, ninguna consideración ética debe realizarse en abstracto, sino sobre la base de las circunstancias puntuales de cada individuo.

4) La expectativa última de la práctica budista es el cese del sufrimiento de todos. Un aspecto básico para ese cese es la compasión (ser compasivo con uno mismo y con los demás). Sin compasión no hay budismo. Por *compasión* nos referimos al conjunto de emociones, pensamientos y actitudes dirigidas a interpretar los actos propios a la mejor luz posible. Compasión significa aceptar de manera integral, con mente y corazón, que el otro sufre (y también uno), y que hay que ayudar al otro desde una situación de paridad, no de superioridad ni inferioridad. Compasión no es lástima. “La lástima hiede”, afirma un apotegma budista. Solo puede sentir lástima quien, erróneamente, se siente superior en algún aspecto (personal, económico, social, cultural, de belleza u otro). La compasión es dejar de lado cualquier juicio crítico absolutista basado en el ego personal; es entender al mundo y a sus habitantes tal como son.

5) Otro aspecto que el lector debe considerar es el relacionado con la práctica de las virtudes nobles y la abstención de conductas innobles: la ética budista, así como su aplicación cotidiana, depende de reconocer que

un acto bondadoso o gentil se deriva de la reducción del propio sufrimiento. Y en el sentido contrario, la acción de comportarse erróneamente se deriva de más sufrimiento e ignorancia.

6) El budismo postula la existencia de un *karma*, también llamado *ley de causa y efecto*, *semilla*, *condicionamiento*. Toda acción intencionada (karma) crea uno o varios efectos que aparecen cuando las circunstancias son proclives a lo que se llama *maduración (vipaka)* o *fruto (phala)*. Aplicada a la doctrina budista, esta noción se refiere a cualquier acontecimiento voluntario e intencional en el habla, movimiento, acción o pensamiento. Por tanto, los movimientos ajenos a la volición o a la intencionalidad consciente son neutrales kármicamente.

El “buen” y “mal” karma se distingue según la raíz de las acciones. En el *sutra kukkuravatika* (“el discurso del deber canino”), Buda lo clasifica en cuatro grupos:

- a) Oscuro con un resultado oscuro.
- b) Brillante con un resultado brillante.
- c) Oscuro y brillante con un resultado oscuro y brillante.
- d) Ni oscuro ni brillante con un resultado ni oscuro ni brillante.

El karma es, pues, una ley para explicar un mecanismo en el que está ausente un ser consciente que juzgue. Esta idea, que el budismo toma prestada del hinduismo, supone un intento de crear un reflejo bastante fiel de la realidad, no siempre considerada justa y en donde a las acciones buenas o malas no les sucede siempre el efecto deseado. La doctrina del karma budista no es totalmente determinista ni fatalista. Karma no significa destino ni predeterminación, ya que no existe un automatismo ciego en la voluntad en cuanto a las tendencias existentes, y no es posible anticipar qué ocurrirá. La práctica budista permite observar y tomar conciencia de este funcionamiento, para alejarse de esas tendencias.

7) El budismo es una *ética de la intención*: la voluntad consciente, cuando se realiza un acto cualquiera, es la que distingue a ese acto entre noble e innoble. El budismo no es la *ética del resultado*, pues el resultado no está bajo un control total de la persona. En resumen, el peso de nuestras acciones se define en términos éticos por lo que pensamos *conscientemente* al momento de iniciarlas (de allí que la concentración, la actitud y la atención puesta en nuestros actos cotidianos sea tan cara al budismo).



8) Toda compasión debe acompañarse de sabiduría. Sabiduría significa, esencialmente, ver a este mundo como condicionado, entendiendo que el sufrimiento (o bien el malestar, la incomodidad, la molestia, la aflicción, el dolor, etc.) es inherente a la vida y universal.

9) Buda ha definido el *dharma* como el “camino del medio”. Esto significa que en todo momento debemos evitar los extremos de cualquier naturaleza, es decir, de todas aquellas normas de vida y prácticas que nos alejen de ser flexibles, felices y útiles a nosotros y a nuestros semejantes.

## **LAS CUATRO NOBLES VERDADES**

Tras su despertar, el Buda dio su primer discurso (*sutra*), como ya hemos visto, a sus antiguos compañeros de meditación, en lo que se conoce como *La puesta en marcha de la rueda del dharma*. En este primer discurso, Buda Gautama estableció las bases para la comprensión de la realidad del sufrimiento y su cese.

El propósito del budismo es la erradicación definitiva del sufrimiento, insatisfacción vital y descontento que se manifiestan de manera inevitable en uno u otro momento de la vida. Según el pensamiento budista, la causa de la insatisfacción (frustración, tensión, etc.) es la codicia (o “sed”), entendida como la constante búsqueda de poseer bienes, relaciones, poder, etc., que no son estrictamente necesarios *ahora* para poder vivir. De esa codicia nace la aproximación o el rechazo, pues provoca apego, aversión, temor, competencia, etc.

Todas estas pasiones son desarrolladas por un “yo” que se vivencia como totalmente existente y que todos nosotros padecemos. Puesto que este “yo” se trata de una entidad creada por nuestro entrenamiento y depende de varios factores para poder existir, en el budismo se lo considera una ilusión, un efecto que surge de la “ignorancia”, es decir, de una percepción errónea de la vida, la existencia y el ser. El “yo” se sostiene a partir de un proceso continuo de engaños y autoengaños que, variando a cada instante, nos crean la idea de una entidad a la que hay que satisfacer y complacer.

En su *sutra* inicial, decíamos, el Buda explicó las cuatro verdades siguiendo lo que hoy podríamos llamar *modelo médico*. La primera noble verdad corresponde al diagnóstico de la enfermedad. Así la describió el Buda: “La vida es imperfecta. La insatisfacción y el sufrimiento existen y son universales. Todo en nuestra vida es sufrimiento, imperfección,

impermanencia, insubstancialidad, insatisfacción y conflicto” (*dukha*).

La segunda noble verdad dice: “El sufrimiento es causado por la codicia/la ignorancia y el error de intentar satisfacer permanentemente a la ilusión que llamamos nuestro ‘yo’ y el apego excesivo a nuestras posesiones, creencias, relaciones, etc.” (*samudaya*). En el modelo médico, corresponde a la etiopatogenia o causas mediatas e inmediatas de nuestra enfermedad.

La tercera noble verdad introduce una esperanza optimista y reza: “La supresión o cese del dolor, sufrimiento o insatisfacción es posible” (*nirodha*). Corresponde al pronóstico de la enfermedad.

La cuarta y última noble verdad revela: “Existe un camino para cesar el sufrimiento, que es el óctuple sendero” (*magga*). Esta afirmación corresponde al tratamiento de la enfermedad.

## EL ÓCTUPLE SENDERO

Está constituido por:

- Recta visión o recto entendimiento.
- Recto pensamiento.
- Recta palabra.
- Recta acción.
- Recto modo de subsistencia.
- Recto esfuerzo.
- Recta atención.
- Recta concentración.

Cabe aclarar qué se entiende por *recto* o *recta*: no corresponde a conceptos como *obligatorio/a*, *infallible*, *definitivo/a*, sino que debe interpretarse como “global”, “completo”, “realizado con todos nuestros sentidos puestos en eso, aquí y ahora”. El budismo sostiene que las dos primeras partes del sendero se hacen con nuestra sabiduría, las tres siguientes, con nuestra conducta, y las tres últimas, con nuestro entrenamiento empeñoso, deliberado y sistemático.

## CONSIDERACIONES FINALES

La ética del budismo se encuentra, entonces, enmarcada en los siguientes principios:

- *Principio de universalidad.* ¿Cómo me sentiría si alguien me hiciera esto a mí? De donde se deriva otra pregunta: este acto, ¿causa daño o lamentación en uno mismo o en otros, o beneficio y alegría?
- *Principio de utilidad.* ¿Ayudará este acto a dañar o a ayudar(me) a alcanzar mis objetivos (lograr la liberación espiritual)?
- *Principio de intención.* ¿Este acto está movido por el amor, generosidad y entendimiento?

La observación de estos preceptos contribuye a cultivar las virtudes nobles:

- compasión,
- generosidad y no apego,
- contentamiento,
- honestidad,
- claridad mental,
- conocimiento recto de uno y del mundo tal como es.

He intentado esbozar los pilares que dan sustento a este libro. Por supuesto, no puedo abordar la totalidad de temas actuales que el budismo debe atender en su relación con las culturas occidentales. Ya desde sus comienzos, y a lo largo de su milenaria historia, la doctrina budista se enorgullece de no haber iniciado ni fomentado nunca guerra alguna. Las razones de este comportamiento son sencillas de entender, si se conoce la lógica interna de la enseñanza budista. Sujetos al sufrimiento, no será aumentando el propio ni el de otros como podremos salir del padecimiento.

El budismo no exige fe ni exclusividad: se puede ser católico y budista, ateo y budista, etc. Al ritmo de su arribo a cada civilización y cada época, el budismo es el que se ha adaptado siempre al nuevo escenario, y no al revés.

Asistimos, pues, a su crecimiento en Occidente. Esto puede observarse en la cantidad de personas que se definen budistas o cercanas al budismo. En Francia, actualmente el 5% de la población se reporta en este grupo; en Uruguay, un estudio nacional habla de un 9% de la población. Para 2020, en los Estados Unidos se aguarda que cerca del 10% de la población sea o se sienta afín al ideario budista.

De la capacidad de comprensión de la realidad por parte de las idiosincrasias occidentales, así como de su idoneidad para transmitir su

mensaje dependerá la posibilidad de que las ideas de Siddharta Gautama tengan un lugar en la vida de nuestros países.

En cualquier caso, esperaré con ansia (si me toca a mí atestiguarlo) el cumplimiento del apotegma budista: “Que en tu generación todos los seres sintientes alcancen la felicidad”. Si no, otras generaciones se ocuparán de atestiguarlo.

Y estará muy bien.

# Capítulo 1

## Hasta que la muerte (u otro motivo) nos separe

*No le amo, en absoluto; por el contrario, le detesto, usted es una sin importancia, desgarbada, tonta Cenicienta. Usted nunca me escribe; usted no ama a su propio marido... ¿Qué hace usted todo el día, señora? ¿Cuál es el asunto tan importante que no le deja tiempo para escribir a su amante devoto? ¡Josephine, tenga cuidado! Una placentera noche, las puertas se abrirán de par en par y allí estaré... De hecho, estoy muy preocupado, mi amor, por no recibir ninguna noticia de usted; escíbame rápidamente sus páginas, páginas llenas de cosas agradables que llenarán mi corazón de las sensaciones más placenteras. Espero dentro de poco tiempo estrujarla entre mis brazos y cubrirla con un millón de besos debajo del ecuador.*

NAPOLEÓN BONAPARTE, (1) carta a Josephine

El budismo carece, en general, de un procedimiento propio que ritualice la experiencia de contraer matrimonio. El matrimonio está visto como una cuestión eminentemente civil que debe realizarse según las normas establecidas en las legislaciones de cada país. En zonas de gran raigambre budista, como Sri Lanka, generaciones enteras se desarrollan y prosperan sin ninguna práctica de casamiento budista. En otras palabras, no hay una ceremonia específica que dé marco al inicio de una vida conyugal entre dos personas.

Dondequiera que el budismo esté presente, la unión matrimonial ocurre sin un rito específico que selle el acuerdo. Sin embargo, existen excepciones a esta norma general; una de ellas, según una variante específica del budismo mahayánico o del gran vehículo. En esta ceremonia, como dato de color, están establecidos no solo los comportamientos de ambos contrayentes, sino también la entrega y disposición de las flores del esposo a la esposa y de ambos a la comunidad o *sangha*.

Para compensar esta ausencia de ritual, cuando uno o los dos miembros del matrimonio desee recibir una bendición particular y formalizar su unión ante sus familias y sociedades, se apela a la ceremonia propia de las culturas donde los contrayentes viven. Así, por ejemplo, es frecuente que dos jóvenes budistas en Japón se casen mediante el rito sintoísta.

En el caso de laicos sin comunicación con instituciones budistas, pero que de todos modos quieren celebrar una boda al “estilo budista”, se

recomienda la lectura conjunta y que se intercambien opiniones sobre los cinco preceptos y las tres joyas o gemas, una vez finalizada la ceremonia, siempre y cuando no haya matrimonio formalmente constituido al terminar de establecerse la convivencia.

El matrimonio entre budistas presenta algunas particularidades que mencionaremos a continuación.

## DURACIÓN

Según el sistema de creencias budista, todo impermanece, es decir, existe un continuo fluir de objetos y seres sintientes, que van mutando y transformándose: envejecemos, maduramos, cambiamos a cada minuto, enfermamos, etc., sin pausa ni solución de continuidad.

En este contexto, ¿qué ocurre entonces con la frase “hasta que la muerte nos separe”, que sella la unión matrimonial en muchas sociedades? Si bien exterioriza un anhelo hondo y personal, para el budismo no se corresponde con la realidad del universo. Podemos separarnos de nuestra pareja por un sinnúmero de razones, incluso sin proponérselo. Pensemos que por mejor intencionados que seamos, por más que intentemos actuar siempre con rectitud, no podemos tomar o exigir compromisos en nombre de quienes seremos en un futuro. La evidencia muestra que las cosas no son tan simples.

Muchas de las sociedades en las que vivimos exigen un cierto nivel de previsibilidad, es decir, que sepamos dónde estaremos, en qué crearemos o cómo viviremos en una determinada cantidad de años. El desafío consiste, entonces, en evitar esta forma de (auto)engaño porque, por más loable que parezca la idea del “para siempre”, lo único que podemos ofrecer a nuestra pareja es nuestro amor *ahora*, y que trataremos de ser felices (y hacer feliz al otro) *aquí*, de la mejor manera que nos salga ayudándonos mutuamente.

## DESACRALIZADO

Siempre que –insisto– no contemple algún ritual de otra religión con el que los contrayentes inicien una etapa marital, la unión matrimonial difiere de la de otros sistemas teológicos –con excepción del jainismo–, pues no se realiza ante Dios (de hecho, el *dharma* no hace ninguna referencia sobre la existencia o inexistencia de este último). Por ende, no hay votos, peticiones de auxilio o de apoyo dirigidos a una divinidad o a sacerdotes que, en su nombre, bendigan a los novios. El matrimonio no es un

sacramento, en el sentido más pleno de la palabra, para la doctrina budista: no es sacro en su origen, tampoco en su duración ni término, cualquiera sea la causa; sencilla y profundamente se trata de una decisión individual, que pone en manos de los contrayentes la renovación y adaptación constante del acontecer de sus corazones a los cambios que ambos experimenten.

En el matrimonio, cada integrante desarrolla un papel complementario, mediante el cual da fuerza y valor moral al otro, reconoce y aprecia sus logros y esfuerzos. Ambos están en plano de igualdad, y cada uno complementa al otro, transmitiéndole gentileza, generosidad, calma y dedicación.

## **CRECED Y (NO) MULTIPLICAOS**

El matrimonio budista presenta otra característica, relacionada con la familia, la paternidad y los hijos. No existe, de hecho, obligación alguna por parte de los esposos de traer nuevas personas al mundo; por supuesto, tampoco afirma lo contrario. Sencillamente sostiene que el matrimonio no tiene como propósito dejar herederos, sino que cada unión debe decidirlo madura y consensuadamente. Según el budismo, la procreación no contiene en sí mérito alguno. Otro tanto ocurre con la cantidad de hijos engendrados. En consecuencia, el ser padres no constituye un motivo de “promoción” personal o cultural para los budistas.

## **AYUDARSE MUTUAMENTE**

Si en el matrimonio budista existe un objetivo en sí mismo que exceda la humana necesidad de estar junto a la persona amada, este consiste en ayudarse mutuamente. Aquí debemos entender el “ayudarse” más allá de la compasión, la colaboración o el auxilio del otro cuando lo necesite, en la enfermedad, la vejez o el dolor. Ayudarse corresponde más bien a contribuir a que el consorte logre su iluminación. En otros términos, nos referimos al matrimonio como un ámbito donde cada uno estimule al otro (y permita a su vez que el otro nos estimule) en la práctica de ver el mundo tal como es, aquí y ahora; la práctica, en suma, de las virtudes nobles y el seguimiento de la autorrealización.

Si se quiere, el deber moral de los esposos consiste en convertirse en compañeros de ruta, para que cada uno salga del círculo del samsara y sea feliz aquí y ahora. Como veremos más adelante, su realización debe adaptarse a cada situación particular, para lo cual es necesario abjurar de

cualquier proselitismo no solicitado y aceptar el derecho individual de nuestra pareja de seguir el camino, o no, de su propia realización trascendente.

## **ACTUAR RECTAMENTE**

Al igual que en otras áreas de la vida, el budismo propone que los miembros del matrimonio desarrollen las mejores virtudes para con el otro. Una vez más, pueden servir de guía para esto los cinco preceptos (o bien alguno de ellos) ya mencionados.

Si entendemos el matrimonio como un ámbito más donde esforzarnos por ser las mejores personas posibles para con el otro, podremos esperar la compasión, el desarrollo de actos nobles (y la abstención de los innobles), la fidelidad y el cuidado mutuo.

Recuerde el lector que ninguno de estos comportamientos puede imponerse, pero que de su racional observación y puesta en práctica devienen, como cabe esperar, las condiciones necesarias para el cese de nuestro sufrimiento y el del otro.

## **¿MONOGAMIA?**

Los textos budistas son sumamente prudentes –y en muchos casos, “silenciosos”– respecto de la monogamia o la poligamia, la monoandria o la poliandria. Esto ocurre porque se trata no solo de una cuestión de estricto interés personal, sino también de algo regulado por las leyes de cada país.

El propio Buda no se expidió sobre el tema. Respecto de su propia vida, sí sabemos que antes de emprender su aventura espiritual estuvo casado y, acaso lo más probable, fue polígamo (como era común en aquellos de su misma escala social en su época: una esposa y un sinnúmero de segundas esposas o amantes públicamente reconocidas). Por otra parte, fue padre de al menos un hijo. Según los relatos recogidos, en el inicio de su búsqueda espiritual se alejó de la vida sexual; luego de la iluminación, predicó a las personas que fueran fieles a sus parejas y, en particular los hombres casados, que no fueran tras otras mujeres, como parte del ejercicio de un comportamiento sabio.

En los sutras del Buda, se advierte al hombre que deberá enfrentar a lo largo de su vida muchas tribulaciones para sostener a su esposa e hijos, y se desaconseja el adulterio.



## **NO APEGARSE**

El matrimonio constituye un campo extraordinariamente propicio para ejercitar el no apego. Veamos. Queremos a una persona ahora, por el motivo que sea, y esta, a su vez, nos quiere ahora por tales o cuales causas. Nos encantaría creer que ese instante será eterno, es decir, dejarnos llevar por el engaño de nuestra mente, pero eso nos conduciría al sufrimiento. Ambos estamos sujetos a cambio y mutación constantes, y nos equivocamos si suponemos que nuestro matrimonio, así como la relación personal que lo sustenta, no se modificarán (para bien o para mal) con el paso del tiempo.

No apegarnos, entonces, a una situación o modelo de relación que nos haya dado felicidad en el pasado, permitirnos recrear el matrimonio a cada minuto y reconocer que todo está sujeto a modificación (sin que podamos evitarlo) se convierten en los pilares del mantenimiento de toda sociedad conyugal.

Renacer a cada instante, atestiguar el renacimiento del otro y no atemorizarse por estas modificaciones. Todo esto permite no quedar “enganchado” o apegado a una forma particular de vínculo. Todo esto da lugar a un flujo incesante de cese de nuestro sufrimiento y al desarrollo de nuestra felicidad matrimonial.

## **MATRIMONIO IGUALITARIO E IGUALDAD EN EL MATRIMONIO**

Cabe destacar que, según el budismo:

- El matrimonio es una institución civil, de libre determinación y de elección personal.
- Tanto la mujer como el hombre son intrínsecamente iguales (todos los seres humanos enfrentan por igual su sufrimiento, etc.).
- La homosexualidad, la heterosexualidad o cualquier otra orientación sexual es una elección personal, no susceptible de opinión (como veremos en el capítulo 3).

Con esto, quiero señalar tres aspectos de suma relevancia para la visión budista:

- Es inaceptable cualquier casamiento concertado por los padres de los contrayentes, por conveniencia o cuando uno de los dos no es libre de decidir (por ejemplo, bajo alguna forma de esclavitud).

- No hay diferencias entre las potestades de hombres y mujeres en el matrimonio.
- La unión igualitaria (tanto de hombres como de mujeres entre sí) es bienvenida, de pleno derecho y sujeta a la búsqueda consensuada del cese compasivo del propio sufrimiento y del sufrimiento de la otra persona integrante de la pareja.

[1](#) Córcega (Francia), 1796-1821.

## Capítulo 2

### Familia, divorcio y descendencia

*Yo seguiré mi camino, tú seguirás tu camino. He matado nuestra vida juntos, he cortado cada cabeza, con sus tristes ojos azules atrapados en una pelota de playa, rodando por separado afuera del garage. He matado todas las cosas buenas pero son demasiado cercas. Se cuelgan.*

ANNE SEXTON [\(1\)](#)

La separación de una pareja es uno de los momentos más dolorosos que puede atravesar un ser humano. Para enfrentar el dolor que genera y emerger de estas circunstancias se requiere compasión, paciencia y evitar las opciones malas o equivocadas. Aquí, así como en otras situaciones, la persona suele pensar en los errores propios y ajenos del pasado; también, en el modo en que se idealizan las relaciones de pareja o en la persona con la que se compartió un proyecto en común, etc.

Más tarde o más temprano, toda separación deriva en preguntas sobre la caducidad de las relaciones, sobre los condicionamientos mentales respecto de nuestra pareja y la familia (por ejemplo, que los hijos de padres divorciados afrontan peor los traumas), así como otras igualmente importantes y trascendentes.

El budismo no condena ni prohíbe la separación conyugal o el divorcio. No obstante, en los textos búdicos se desaconseja la premura al momento de tomar esa decisión. Tanto hombres como mujeres son libres de separarse si realmente no cabe la posibilidad de acuerdos intramaritales. Es más, la separación es preferible, si con eso se evitan años de vida penosa y dolorosa para los miembros de la familia. En este sentido, funciona del mismo modo que la decisión de casarse: para reducir el sufrimiento propio y el del cónyuge, etc.; es decir, que depende de razones personales elevadas.

Entre los budistas, se confía en que los motivos de la separación –más allá de que se expliciten al otro– no estén fundamentados en razones innobles, como la conveniencia económica, la enfermedad de uno de ellos, huir de la ley, etc.

## HACIA UNA UNIÓN DE CALIDAD

En un sutra, conocido como *parabhava sutra* (“el discurso sobre las razones de la caída humana”, donde *caída* significa “decadencia o ruina”), el Buda menciona qué tipo de uniones pueden ser más proclives a tener problemas, desarmonía y ruptura. Entre otras, destaca por ejemplo una marcada diferencia de edad entre consortes –que puede resultar en probable incompatibilidad a largo plazo–, o el orgullo o preferencia por nuestros propios orígenes, salud o bienestar, en desmedro del de los demás.

Las escrituras budistas hablan de los cinco deberes de los casados, entre ellos, compartir las obligaciones conyugales, respetarse mutuamente y lograr la armonía. No obstante, en caso de que sobrevenga una inevitable ruptura conyugal, esta filosofía compasiva muestra cierto grado de tolerancia y aconseja olvidar el pasado para reiniciar una nueva vida más plena y fructífera que la anterior.

Como vemos, las consignas “estar en presente” y “vivir rectamente” siguen siendo la mejor opción para cualquier aspecto de la vida (placentera o no, deseada o no).

Así como la separación no se considera un tema de opinión, tampoco existe una enseñanza clara sobre lo que hay que hacer una vez ocurrido el distanciamiento matrimonial. El tiempo que debe aguardarse antes de integrar un nuevo matrimonio, el tipo de unión que debe formalizarse y otros aspectos vinculados no han sido motivo de la vasta literatura budista.

## EL VÍNCULO ENTRE PADRES E HIJOS

Ahora bien, el budismo estipula una veintena de tipos específicos de vínculos a evitar. Estos aplican tanto para una primera unión como para una segunda, tercera, etc. Pero la lista no solo incluye a parejas, sino a otros tipos: padre, madre, hermanos, primos, personas casadas, prisioneros, etc.

En el caso de padre e hijos, el vínculo conlleva obligaciones mutuas, y puede abarcar tanto la elección de los padres en cuanto a sus futuros hijos (desde donde se encuentren antes de nacer), como la de los hijos respecto de los padres (al permitirles a estos nacer en este mundo). Para el budismo, los padres deben cuidar de sus hijos (manutención, educación, etc.), hasta que puedan valerse por sí mismos.

Por otra parte, no existe preferencia en términos de obligaciones o derechos según la edad, el género u otras características individuales. En este último sentido, no hay distinción entre hijos “legítimos” o “ilegítimos”.

Más allá de las leyes específicas de cada país, para la doctrina budista todos los hijos herederos de una pareja son completamente iguales en derechos.

## LA TRANSMISIÓN DEL BUDISMO A LOS HIJOS

La incorporación de los hijos a la *sangha* budista es una decisión personal. El budismo no es proselitista, no hace nada para volver budista a alguien. Los padres deben saberlo. Esto quiere decir que, llegado el caso, si un hijo lo desea y así lo expresa, es derecho del padre o de la madre sugerirle la lectura de los textos budistas, así como la discusión de sus aspectos centrales (la compasión, la impermanencia, el amor, la bondad optimista, el respeto por todos los seres, la búsqueda de los actos nobles en detrimento de los innobles, etc.).

Ahora bien, puede ocurrir que los hijos no expliciten esa voluntad, ante lo cual el budista está invitado a respetar con todo el corazón las ideas y voluntades filiales.

## HACERSE BUDISTA

Como ya mencionamos, para tornarse budista, es decir, para incorporarse al camino del medio, no se requiere la obligatoria participación o intervención de un sacerdote o monje. Ser budista es, básicamente, un acto voluntario que tiene lugar cuando el involucrado es capaz de lograr un entendimiento claro sobre los fundamentos de su decisión. No hay, entonces, ceremonia alguna; tampoco consagración, como en otras grandes religiones, y en la práctica consiste en:

- Tomar los cinco preceptos.
- Buscar refugio en las tres joyas, es decir, aceptar al Buda, el *dharma* y el *sangha* como acompañantes del propio camino espiritual.

Siempre que haya una explícita voluntad de los hijos, se aconseja que los padres los acompañen en la adopción de la práctica budista, pues esta circunstancia les resultará sumamente dichosa a todos.

[1](#) Seudónimo de Anne Gray Harvey (Estados Unidos, 1928-1974).

# Capítulo 3

## Vivir la propia sexualidad

*Jura cada tanto tiempo comenzar una vida mejor. Mas cuando llega la noche con sus propios consejos, con sus compromisos, y con sus promesas; mas cuando llega la noche con su propia fuerza del cuerpo que necesita y pide, hacia el mismo placer fatal, perdido, va de nuevo.*

KONSTANTINO KAVAFIS, [\(1\)](#) "Jura"

En los últimos años, ciertos colectivos que durante años conformaron una minoría relegada se han vuelto mucho más visibles. Tal es el caso de los homosexuales, silenciados y reprimidos en un mundo que toma la heterosexualidad como norma y valora cualquier orientación sexual distinta como anómala. El respeto por la diversidad todavía hoy tiene mucho trayecto por recorrer: numerosos países y no menos poderosas miradas siguen observando con incomodidad a la homosexualidad.

La naturaleza sexual de los seres sintientes es intrínseca a ellos e incluye naturalmente a los seres humanos. Para el budismo, la sexualidad es una manifestación humana fundamental: fuente de vida, de gozo, de comunicación, de éxtasis... pero también de dolor y soledad. Esto tiene carácter universal, es decir, aplica a todos los seres humanos sin distinción, con independencia del objeto de amor que elijan.

Según estudios recientes centrados en las raíces de nuestro comportamiento, las decisiones humanas son complejas y multioriginadas. Por este motivo, conviene evitar todo tipo de afirmación categórica al respecto; cualquier enunciado sobre heterosexuales u homosexuales tal vez esté desconociendo esta realidad elemental.

Considero que la elección del objeto de nuestro amor, pasión, inclinación es puramente personal y, por ende, no es materia susceptible de opinión.

### TODOS IGUALES

Anthony L. de Silva proporciona una aproximación a la mirada budista sobre este aspecto:

Cuando la actividad sexual es expresión de amor, respeto, lealtad y calidez, esta nunca estará contradiciendo el tercer precepto [...]. Todos los principios que usamos para evaluar las relaciones heterosexuales debieran ser usados para considerar las relaciones homosexuales. En el budismo podríamos decir que no es el objeto del deseo sexual de cada uno lo que determina su sabiduría, sino más bien la calidad de las emociones y de las intenciones involucradas (2005).

El budismo nunca consideró a la homosexualidad como enferma, antinatural, malvada o cualquier otra expresión semejante. Por el contrario, lejos de anatemizarla, la entendió como la expresión natural del amor entre seres humanos, al igual que la heterosexualidad.

En una reunión con líderes budistas y de los derechos humanos, que tuvo lugar en San Francisco (Estados Unidos) el 19 de junio de 1997, el Dalai Lama afirmó: “Las relaciones homosexuales pueden ser, desde la opinión del budismo, de beneficio mutuo, disfrutables sin daño” (cit. en Conkin, 1997). Dado que el budismo no pretende ser una tradición dogmática ni reguladora de la vida privada de sus seguidores, el foco está puesto ya no en la elección del objeto de nuestro deseo sexual, sino en el modo en que nos vinculamos con ese otro. Así, solo cuando en esa vinculación hay dolor y aflicción para uno mismo o para los demás, debe considerársela errónea y motivo de cambio actitudinal.

En síntesis, la sexualidad humana en sí no es ni buena ni mala. Lo que conduce al sufrimiento, según la tradición del Buda, es la búsqueda compulsiva del placer o su rechazo. No se trata, pues, del destinatario, sino del objetivo.

## **ANTECEDENTES**

En India, China e Indochina, donde se inició y prosperó el budismo, la sexualidad humana no era vista como “sucias” ni exclusivamente destinada a la procreación. Esculturas en piedra de templos hindúes de la época testimonian los diferentes modos de placer sexual, incluyendo la masturbación. Según esta antigua visión, así como nuestro cuerpo está preparado para el placer de la cocina, de la música, etc., ciertas zonas corporales están destinadas al placer sexual.

Con este antecedente, fue lógico que el budismo no encontrara riesgo alguno en la práctica sexual de cualquier naturaleza, sino en los extremos, siempre peligrosos: el ejercicio de la total abstinencia (derivado de creer que se trataba de una actividad “pecaminosa”), o la concupiscencia (resultado de entregarse sin freno ni orden a los placeres). Cualquiera de estos extremos se originaba en el error ignorante y daba lugar a más error ignorante que producía sufrimiento y dolor.

Según el budismo, el sexo en sí no tiene nada de malo (de hecho, no



existe la noción de *pecado* en la doctrina budista). De lo que hay que cuidarse siempre, y en todos los órdenes de la vida, es de caer en los extremos (por falta o exceso), y hacer de esto motivo de felicidad duradera y final. Salir de la ilusión que crea nuestra mente, del engaño parecido al sueño (*maya*): he ahí el modo como el *dharma* se relacionó desde sus comienzos con la cuestión sexual.

En sánscrito, la expresión más aproximada a homosexual es *pandaka*. Las tradiciones budistas han reconocido un gran número de monjes *pandaka*, honrados todos ellos, que alcanzaron altos niveles de desarrollo espiritual. Por su parte, el Buda, en vida, jamás hizo mención negativa de ninguna clase sobre la homosexualidad.

## LA ELECCIÓN DE ANANDA

Los jatakas son una serie de relatos orales que hicieron su aparición entre las comunidades budistas aproximadamente tres siglos después de la muerte del Buda. Con el tiempo, estos relatos fueron recogidos por escrito y hoy se conocen alrededor de quinientos (el lector podrá consultar algunos relevantes en el Apéndice del libro). Cuentan las vidas previas por las que pasaron Buda y sus monjes más cercanos a lo largo del tiempo.

Según la tradición budista, se los considera fábulas o narraciones con alguna moraleja –como las de Esopo (570-526 a.C.) o Jean de La Fontaine (1621-1695)– o bien material canónico tan importante como los cincuenta y tres sutras del Buda.

En uno de los jatakas, Ananda, monje y seguidor del Buda (este último aún no ha alcanzado la iluminación y es todavía un *bodhisattva*), se enamora del señor de las cobras, un príncipe con quien vive un romance apasionado.

A este relato se lo considera como una de las bases que sostienen el respeto budista ante la homosexualidad masculina (de hecho, el jataka ha sido comentado en un importantísimo texto, *Abhidhammapitaka*: la canasta de los textos superiores que compone una de las cestas del *Tipitaka*).

Por lo demás, ya en la última venida del Buda a la Tierra, Ananda será su monje predilecto, ayudante y primo hermano.

## LA VIDA DE SOREYYA

En comparación con los relatos que incluyen a hombres, no hay en la literatura budista tantas narraciones con mujeres. Más allá de las

especulaciones que se puedan derivar de este hecho, creo en este caso que se debe pura y exclusivamente a una cuestión de época.

En su prédica, el Buda se vinculó con diferentes mujeres (cortesanas, princesas, monjas, etc.), quienes optaron con frecuencia por seguirlo en la transmisión del *dharma*.

De todas ellas, solo nos ocuparemos aquí de la monja Soreyya, la primera abiertamente homosexual en la tradición budista. El propio Buda respetó su elección y la admitió entre los suyos, ¡nada menos que hace dos mil seiscientos años! Este relato constituye, por supuesto, la base del respeto budista a la homosexualidad femenina.

## EL TERCER PRECEPTO

Ya hemos comentado en qué consiste el tercer precepto (“Me comprometo a seguir la senda que consiste en abstenerme de una conducta sexual incorrecta”). Cabe destacar una discusión, aún abierta, relacionada con el modo en que se lo debe interpretar correctamente, y en cómo se lo debe leer a la luz de la elección sexual homoerótica. En otras palabras, ¿qué quiere decir “conducta sexual inapropiada”?

Como ya hemos sostenido en estas páginas, el budismo no es sino “mi” budismo para cuatrocientos millones de personas a lo largo y ancho del mundo. No hago, por eso mismo, excesivo hincapié en las diferentes posturas, sino que quiero rescatar el espíritu de la letra budista, en la medida en que aplique mejor a la cultura de nuestro país.

En mi opinión, este tercer principio debe interpretarse en consonancia con los planteos del budismo respecto de otras temáticas. La opinión mayoritaria sobre este principio –a la cual yo suscribo– se basa en:

1. La existencia o no de una voluntad consciente de hacerse daño a uno mismo o a los demás, y el efectivo no daño físico o psicológico de uno mismo o del otro.
2. La existencia de un consentimiento manifestado con claridad por parte de las personas involucradas en ese comportamiento.
3. La existencia de libertad irrestricta de cada individuo para iniciar, continuar y concluir esa actividad sexual.
4. La capacidad suficiente de discernimiento de cada individuo para entender la naturaleza de sus acciones y prever sus consecuencias.
5. El interés personal de expresar afecto, respeto y/o la provisión de placer a uno mismo o a otro.

Según esta visión, entonces, las conductas sexuales consentidas entre adultos quedarían excluidas del quebrantamiento del tercer precepto siempre que, recuérdese, las personas lo hayan adoptado con libertad y de forma totalmente voluntaria.

De acuerdo con la perspectiva que acabamos de esbozar, la heterosexualidad, la homosexualidad, la bisexualidad y cualquier otra forma de elección sexual no son en sí ni buenas ni malas; solo se tornan “malas” cuando se incumple alguno de los criterios señalados.

En el otro extremo, la violación, la pedofilia, la esclavitud sexual (y muchas otras formas más que tipifique la legislación de cada país) están basadas en el error ignorante más elemental y resultan, por eso mismo, inaceptables y malvadas; es decir, constituyen un quebrantamiento manifiesto del tercer precepto.

<sup>1</sup> Egipto, 1863-1933.

# Capítulo 4

## ¿Nirvana o anticonceptivos?

*No haber nacido nunca puede ser el mayor de los favores.*

SÓFOCLES [\(1\)](#)

Vivimos en un mundo con más de siete mil millones de habitantes, muchos de ellos en condiciones de extrema pobreza y hambre. Esto ha hecho que el control de la natalidad cobre mayor importancia de un tiempo a esta parte, lo cual, a su vez, ha implicado que se resignifiquen los tradicionales roles de la maternidad, la paternidad y la familia.

Como ya hemos mencionado, de las grandes religiones del planeta, el budismo es la única que no promueve la concepción. En este sentido, el control de la natalidad se considera un derecho personal, no sujeto a evaluación de terceros ni a indicaciones divinas.

### EL PUNTO CENTRAL

En términos generales, los autores budistas aceptan y recomiendan el uso de métodos anticonceptivos por parte de aquellas personas que solo quieren disfrutar de su vida sexual, sin que ello implique que deban convertirse en padres por un embarazo no buscado.

La cuestión radica, pues, en qué métodos se apoyan y favorecen y cuáles no. Aquí se trata, entonces, de alentar aquellos que evitan la fecundación: profilácticos, espermicidas, pastillas anticonceptivas, coito interrumpido, entre otros. Por el contrario, no son deseables los que actúan sobre un embrión de reciente creación.

Advierta el lector que no nos referimos a métodos “permitidos” o “no permitidos”, dado que es uno mismo quien debe permitirse tal o cual opción. Como veremos más adelante con respecto al tema del aborto, preferimos los métodos “anticonceptivos” (de primera elección) por sobre los “abortivos” (de segunda elección).

## RENACIMIENTO

En Oriente, un porcentaje altísimo de budistas cree en el renacimiento. En Occidente, por su parte, son los menos (la cifra disminuye considerablemente). Más allá de suscribir a la idea o no, los textos clásicos, varios sutras incluidos, mencionan la posibilidad de que las personas renazcan en uno de los treinta y un planos en que se halla dividido el universo (según la cosmología budista), en alguno de los innumerables mundos dentro de innumerables universos, en cualquiera de las diez formas que podemos adoptar en cada nacimiento.

Para quienes creen en el renacimiento, la decisión de usar un método anticonceptivo tiene otras implicancias. Pues nacer de nuevo constituye el procedimiento idóneo para cumplir con el objetivo de alcanzar el nirvana y salir del samsara. Así planteada la cuestión, si decidimos usar un método contraceptivo (de primera o de segunda elección), estaremos privando a alguien (quien venga a ser nuestro hijo) de la oportunidad de alcanzar su iluminación. Pero si optamos por no usar un método anticonceptivo eficaz, tal vez estemos trayendo a una persona en la que impere el sufrimiento.

De modo que, en caso de aceptar la creencia en el renacimiento, el budismo aconseja que la decisión de concebir un hijo esté acompañada de una madurada reflexión por parte de ambos padres. Ya no una reflexión basada solo en los propios deseos, sino también una que atienda a las potenciales ventajas y desventajas que el volver a este mundo traerá a la persona aún no concebida.

La mejor respuesta a a este planteo estará dada, por supuesto, por la honestidad con uno mismo, por cultivar la compasión con cada quien y con el otro, así como con quien vaya a ser afectado por esa determinación: su retoño.

<sup>1</sup> Grecia, 495 a. C.- 406 a. C.

# Capítulo 5

## Interrupción del embarazo: ¿quién la decide?

*El dolor y el sufrimiento forman la naturaleza del samsara, el flujo de la vida y la muerte, y la decisión para prevenir el parto se realiza en conjunto con otros elementos del sufrimiento. Una vez tomada la decisión, no hay culpa, sino más bien el reconocimiento de que la tristeza invade todo el universo, y este pedacito de la vida va con nuestro más profundo amor*

ROBERT AITKEN ROSHI [\(1\)](#)

En este capítulo nos enfocaremos solo en lo que se conoce generalmente como aborto inducido (del latín *abortus* o *aborsus*, de *aborior*, “contrario a nacer”) o interrupción voluntaria del embarazo (IVE). Esta clase de aborto consiste en la interrupción del desarrollo vital del embrión o feto humano, provocada en forma prematura, con o sin ayuda profesionalmente entrenada y con independencia del estatus legal o social en que se desarrolle.

El aborto es, tanto por sus implicancias en los fetos como en las madres, un problema de salud que debe tenerse en mente a la hora del diseño de políticas de reproducción consciente y voluntaria. En todo el mundo, los procedimientos de aborto inseguro causan la muerte de unas 67.000 mujeres por año, sobre todo en aquellas naciones en las que es ilegal.

Aunque su número es extremadamente difícil de calcular, una estimación conservadora, realizada en los países más desarrollados de Europa y América, supone al menos un aborto por cada bebé que nace vivo.

### POSTURAS EXTREMAS

Una de las cuestiones que las diferentes filosofías y religiones han tenido que resolver a lo largo de la historia es a partir de qué momento el resultado de la concepción puede y debe ser considerado un ser humano. El tema es en extremo complejo y su análisis detallado escapa a los fines de esta obra.

Este debate parece girar en torno a dos aspectos fundamentales:

1. el origen del alma,
2. el origen de la conciencia.

## **El origen del alma**

Según la mayor parte de las grandes religiones monoteístas, al igual que las filosofías de base socrática, la generación de novo y/o la adquisición de un alma reencarnante individual (como en el hinduismo clásico), en cuanto aspecto presente en toda vida humana, es simultánea a la fecundación y a la creación de una nueva vida.

En el otro extremo, de acuerdo con las miradas materialistas, incluidas sus variantes positivistas y el materialismo científico, la existencia de un alma individual y eterna es una fábula, improbable en sí misma y atribuible solo a la fe.

Por su parte, el budismo niega la existencia objetivable de un alma, aunque señala, por las razones que comentamos a lo largo de estas páginas, la extraordinaria importancia que tiene la vida humana.

## **El origen de la conciencia**

El surgimiento de una conciencia propia se halla, por desgracia, muchas veces confundida con la posesión de un ánima o espíritu. Cabe destacar que en este punto también hay posiciones encontradas, muchas veces en cuanto a qué aspecto objetivo se use para determinar la existencia de una conciencia personal.

Es evidente que, en poblaciones saludables y con adecuada capacidad de introspección, la autoconciencia es de sencilla determinación, sea por autorreporte como por observación experimental. Ahora bien, en la medida en que intentemos su evaluación en niños y bebés, la cuestión se torna más difícil de determinar, puesto que la conciencia de sí, si bien algo rudimentaria de acuerdo con algunos autores, suele coincidir con la aparición de mecanismos defensivos basados en reflejos innatos o aprendidos.

Pero ¿cómo dar cuenta, entonces, de una conciencia individual en un feto y, más aún, en un embrión? La pregunta, de extraordinaria importancia, todavía no ha podido encontrar una respuesta definitiva y clara. Diferentes estudios estipulan que el embrión comienza a tener conciencia durante el tercer o cuarto mes de embarazo, aunque los resultados de estas investigaciones han sido más bien especulativos.

Como vemos, la conciencia nos permite delimitar una frontera, trazar una línea divisoria entre *seres humanos en acto*, es decir, ya completamente realizados y, en consecuencia, “menos lógicamente abortables”, y *seres*

*humanos en potencia*, es decir, aún no completamente realizados y, por ende, “más lógicamente abortables”.

Este criterio parece ser el más afín al momento de optar por un aborto inducido, siempre teniendo en cuenta que se trata de una decisión de valor ético o moral que cada quien debe tomar. Aunque, claro está, no es lo mismo hacerlo en el tercer mes que en el cuarto, por lo que habrá que considerar no solo criterios personales, sino también científicos.

Sin extendernos demasiado en cuestiones de rigor epistemológico, lo cierto es que el método científico, hoy en día, no cuenta con las herramientas necesarias para estudiar directamente la conciencia. Todo lo que puede hacer es examinar “por fuera” los fenómenos cerebrales observables (de los cuales forman parte aquellos relacionados con la mente), como la conducta y la actividad cerebral, e inferir sus causas a partir de los resultados. El tema, por supuesto, está abierto a debate y discusión.

Si, como postula el budismo, la conciencia es posterior a la fecundación, entonces hay una línea que permitiría definir hasta qué momento el aborto sería realizable y cuándo dejaría de serlo.

Las aguas están, desde ya, divididas entre aquellos que asumen la existencia de un alma individual y/o de una conciencia personal en el embrión, y aquellos que no. Entre estos dos extremos, hay un amplio y variable abanico de opiniones respecto del aborto. Así las cosas, muchos consideran que un embrión merece algún tipo de consideración moral, pero no creen que el aborto sea comparable a un asesinato. Es frecuente que ciertas personas alcancen, para sí y para con otros, un complicado compromiso entre las posiciones extremas.

Por desgracia, el debate en torno al aborto se suele llevar hacia planos extremos, o bien por el lado de las convicciones morales, o bien por el de la evidencia científica. Asimismo, y también con demasiada frecuencia, somos reacios a someter nuestras más apreciadas y profundas creencias (religiosas o científicas) a una investigación exhaustiva e imparcial, lo cual dificulta sobremanera dirimir las aguas en un tema tan sensible como este y de tantas aristas.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL ABORTO DESDE EL BUDISMO**

Uno de los aspectos centrales de la filosofía budista es el de la inexistencia de un alma. Esta doctrina recibe corrientemente el nombre de *anatman*. Dado su carácter no teísta (es decir, que no se plantea la existencia de uno o más dioses creadores), el budismo considera un error



basado en la ignorancia el hecho de que una figura divina “insufle” o “cree” un alma en el fruto de la concepción.

Nos referimos, por supuesto, a la ignorancia de creer en la existencia de un “yo” intrínseco e independiente. Como ya mencionamos, el budismo enseña que somos víctimas del engaño (generado en nuestra mente) de creer en un ego personal separado del resto del universo. Esto no es más que una ilusión, perpetuada por la misma mente que le dio lugar y por nuestros condicionamientos.

No obstante, no queremos decir con esto que estamos ante una visión de tipo nihilista. El Buda enseñó que si podemos ver a través del sueño de un pequeño yo individual y salir de la dualidad, podremos cesar nuestro sufrimiento, nuestro samsara.

Si el lector detuviera la lectura en este punto, podría inferir erróneamente que el budismo estimula el aborto.

Retomando la idea de la aparición de una conciencia individual, cuya discusión hemos venido desarrollando en este capítulo, analicemos ahora una de las tres cestas, el *canon pali*. Esta fue la primera compilación escrita del budismo, y contiene varios pasajes que mencionan el proceso de concepción en el útero y el advenimiento de la conciencia.

Por ejemplo, el *sutra mahatanhasankhaya* (“el gran discurso sobre la destrucción de la codicia”) establece que la concepción depende de la concurrencia simultánea de tres aspectos:

1. Que la madre y el padre estén juntos.
2. Que la madre sea fértil (no se habla aquí de la fertilidad paterna).
3. Que el ser a (re)nacer esté listo para llegar al mundo humano.

Está claro aquí que la conciencia aparece simultáneamente con la concepción.

En otro discurso del Buda, el *sutra mahanidana* (o “discurso de las causas”), se dice que la concepción depende de seis elementos, incluida la conciencia.

Más allá de estas consideraciones, el budismo no opta tanto por la noción de conciencia, cuyo origen, en última instancia, resulta difícil de establecer, sino por la de sufrimiento: todo ser que resulta de una fecundación ya tiene la capacidad de sufrir y es, por tanto, un ser sintiente.

Por su parte, otros textos budistas también enfatizan que la concepción es la combinación y la unión de diferentes factores físicos y mentales, entre ellos, la aparición de una conciencia. Esta afirmación refleja, desde luego, la filosofía básica del budismo: la mente es la precursora de todas las cosas. Esto puede verse especialmente en el análisis de los *skandhas* (el

conjunto de dharmas que conforman al sujeto), como lo que permite la aparición de una conciencia y, en consecuencia, la codicia, la ignorancia, etc.

Como podemos observar, los textos establecen que la conciencia está presente desde el inicio de la vida. Un ser consciente puede sentir dolor y, por lo tanto, es susceptible de consideración y respeto.

A su vez, según la mayor parte de la doctrina budista, el grado, la profundidad y el desarrollo de la conciencia individual difiere en seres recientemente concebidos y en aquellos con mayor tiempo de gestación. Este detalle no es menor, sino todo lo contrario. Los textos hablan con frecuencia de “crecimiento, incremento y maduración” de la conciencia del embrión.

## **EL PRIMER PRECEPTO**

La ética budista dirigida a los laicos se basa en el principio general de la compasión y la práctica de los cinco preceptos mencionados en la introducción de este libro. A esto se suma, además, el desarrollo de emociones y acciones positivas y sin sombra. Como ya hemos visto, estos preceptos no provienen de una divinidad, como sí ocurre en otras religiones (por ejemplo, en el decálogo judeo-cristiano). Tampoco se trata de órdenes cuyo incumplimiento comporta algún tipo de castigo. Los cinco preceptos son, más bien, promesas individuales que todo budista hace sobre su propio comportamiento, a partir de la propia experiencia que le enseña que, cuando no cumple voluntariamente con ellas, se convierte en un mayor sufrimiento.

El primer precepto del budismo a menudo se traduce como “me comprometo a abstenerme de destruir la vida (de los seres sintientes)”. Ciertas variantes de budismo, además, distinguen entre seres sintientes (por ejemplo, entre vida animal y vegetal).

Si aplicamos el primer precepto en este sentido, es decir, absteniéndonos de tomar la vida en cualquiera de sus innumerables manifestaciones, no cabría duda de que la interrupción voluntaria y consciente de un embarazo significa quebrantarlo.

## **EL ABORTO INDUCIDO SEGÚN LA MORAL BUDISTA**

La moral budista no trata sobre reglas absolutas y descontextualizadas que puedan aplicarse universalmente y sin excepciones; al contrario, proporciona una guía que permite observar cómo las acciones realizadas

afectan la propia vida y la de los demás. En otras palabras, nos hace responsables de nuestros actos, así como de sus resultados, aunque, conviene recordar, estos estén siempre matizados por las circunstancias que debemos enfrentar y los recursos con los que contamos.

El monje y profesor budista Karma Tsomo explica:

No existen los absolutos morales en el budismo, y se reconoce que la toma de decisiones éticas y morales implica una compleja trama de causas y condiciones. El budismo abarca un amplio espectro de creencias y prácticas, y las escrituras canónicas dejan espacio para una amplia gama de interpretaciones. Todos estos se basan en una teoría de la intencionalidad, y a las personas se les anima a analizar cuidadosa y meticulosamente los temas en sí mismos [...]. Al hacer elecciones morales, se les aconseja examinar su motivación (intentando excluir la aversión, el apego y la ignorancia e incluir la sabiduría y la compasión) y sopesar las consecuencias de sus acciones a la luz de las enseñanzas del Buda.

Una vez más, el budismo busca evitar la creencia por demás extendida de que los problemas morales tienen dos caras (lo cual conduce inevitablemente a la dualidad y al sufrimiento) o de que es mejor una “claridad” moral implacable y excluyente, antes que una mirada compasiva e incluyente. Si analizamos estas creencias, veremos que llevan a tomas de posición alejadas e insensibles del drama personal, en aras del estricto cumplimiento de principios arquetípicos. Así es como se simplifican en extremo los temas más complejos, y se los presenta “limpios” de todos aquellos aspectos ambiguos o ambivalentes para someterlos al juicio de lo “correcto” o “incorrecto”. Para el budismo, esta mirada constituye una forma deshonesto, no susceptible de definirse como moral.

Barbara O’Brien, maestra zen norteamericana, sostiene:

Los budistas generalmente son reacios a intervenir en la decisión personal de una mujer a interrumpir su embarazo. El budismo, sin embargo, desaconseja el aborto, pero también desalienta la rígida imposición de los absolutos morales. Esto puede parecer contradictorio. En nuestra cultura, muchos piensan que si algo es moralmente incorrecto debería ser prohibido, pero el criterio budista es que el seguimiento rígido de las normas no es lo que nos convierte en “seres morales” sino en personas absolutistas.

## **EVITAR LAS GENERALIZACIONES**

El budismo no apela a las generalizaciones para explicar las situaciones; antes bien, busca atender a las acciones individuales (sus motivaciones) ante cada situación. En este sentido, cuando se evalúa la posibilidad de un aborto inducido, la propuesta es tratar de comprender la situación particular de cada mujer y de cada pareja. De modo que, pese a ser una situación muy poco afortunada, siempre debe ponerse el aborto en perspectiva.

En los sutras del Buda, no hay una mención explícita de Siddharta sobre el tema, pero sí una referencia al modo en que se desarrolla el feto. Esto

aparece en el discurso con Indaka (*sutra Indaka*).

Como vemos, los textos budistas relacionados con el aborto proporcionan un “camino medio”, en vez de conclusiones absolutistas y simplistas. No obstante, no existe una única posición en el budismo respecto del aborto. A continuación, mencionamos aquellos puntos que sí resultan comunes a todas las perspectivas:

1. La decisión de interrumpir voluntariamente el embarazo corresponde a la madre, no a terceros, a partir de una evaluación consciente y autodeterminada del tema, y un eventual consejo (si así lo requiere).
2. Según Buddhaghosa (siglo IV a. C.), un reputado comentarista hindú, al momento de optar por un aborto inducido hay diferencias atendibles según el tiempo de gestación, pues esto implica diferentes estadios del desarrollo de la conciencia en el feto.
3. Ciertas situaciones requieren atender especialmente la posibilidad de un aborto: malformaciones fetales graves o incompatibles con la vida, riesgo para la salud de la madre en caso de continuación del embarazo, concepciones producto de una violación o bajo un estado no consciente de la madre, etc.
4. No corresponde que el Estado, cualquier institución religiosa o particulares de la naturaleza que sea prohíban, persigan legalmente o discriminen de alguna forma a la mujer que aborta (así como a quienes participen de una práctica abortiva), siempre y cuando haya sido una decisión voluntaria y conciente de la involucrada.
5. Aunque limitada, el embrión tiene conciencia desde su concepción, lo que le otorga el derecho a una consideración moral.
6. Los seres sintientes atraviesan su existencia a través de un flujo condicionado de conciencia, siempre cambiante, que evoluciona en el paso de una vida a otra. Si, como sostienen los científicos, de algún modo la vida llegó a este planeta unos cuatro mil millones de años atrás, y desde entonces esta se ha manifestado en las más variadas formas, nadie ha podido observar el “principio”. Por ello, la expresión “el comienzo de la vida” es errónea para el budismo, y está sujeta a sufrimiento. La vida “no tiene un comienzo”.
7. El budismo, en tanto sistema de pensamiento enfocado en la compasión, no puede condenar el aborto con excesiva gravedad (aunque sugeriría, en la mayoría de los casos, continuar con el embarazo); sí le cabe entenderlo, en cambio, en el contexto de la existencia de *dukkha* (o sufrimiento) de los seres sintientes.
8. El budismo afirma que la madre, al momento de decidir si abortar o no, debe tener conciencia de sus potenciales consecuencias (que

pueden ocurrir o no), tanto físicas como emocionales. El mismo Dalai Lama sostiene: “Por supuesto, el aborto, desde un punto de vista budista, es un acto de matar y es negativo, en términos generales. Pero depende de las circunstancias. Si el feto se retrasa o si el parto va a crear serios problemas a los padres, estos son los casos en que no puede ser una excepción. Creo que el aborto debe ser aprobado o rechazado de acuerdo a cada circunstancia” (1993).

## EN LOS PAÍSES BUDISTAS

En aquellos países en los que la religión budista es mayoritaria (Tailandia, Camboya o Japón, por ejemplo), se aplican leyes que permiten el aborto según plazos y supuestos estipulados. De todos, el de mayor permisividad y despenalización es el caso japonés.

En la práctica, algunas comunidades budistas (la japonesa, entre ellas) celebran ceremonias rituales (*mizuko kuyo*) de reparación emocional para aquellas mujeres que han experimentado un aborto y así lo solicitan. Este ritual permite establecer no solo una reelaboración psicológica del aborto para los padres, sino también un vínculo entre el bebé que no ha nacido y quienes hubieran sido sus padres.

Existe un consenso universal entre los especialistas en ética budista con respecto al tema. El mejor enfoque para el aborto es la educación: la gente debe conocer y estar informada sobre el uso de anticonceptivos, así como sobre todo lo referido al control de la natalidad. Como sostiene Karma Lekshe Tsomo: “Al final, la mayoría de los budistas reconocen la importancia de llevar la compasión hacia todos los seres vivos, una misericordia que es imparcial y respeta el derecho y la libertad de los seres humanos a tomar sus propias decisiones”.

En resumen, más allá de la perspectiva que se tenga sobre el tema, siempre conviene evaluar cada situación en forma individual, compasiva y respetuosa. Aquí, como en muchas otras situaciones vitales, no hay buenos o malos, solo seres que experimentan sufrimiento y a los que hay que ayudar a salir de él.

<sup>1</sup> Monje y maestro budista norteamericano (1917-2010).



## Capítulo 6

### ¿Quién consume a quién?

*Si tenés malas noticias, querés patear la tristeza; cocaína. Cuando tu día terminó y querés correr; cocaína. Ella no miente, ella no miente, ella no miente, cocaína. Si ya todo acabó y te querés ir; cocaína. No olvides esto, no podés regresar; cocaína. Ella no miente, ella no miente, ella no miente, cocaína.*

J. J. CALE [\(1\)](#)

Las conductas adictivas se han vuelto por desgracia un mal cada vez más habitual en el mundo actual. Es por eso que muchas disciplinas se han abocado a su análisis y consideración, tomándolas como objeto de estudio.

Lejos quedaron los tiempos en los que el consumo excesivo de sustancias se analizaba desde la perspectiva sobreesimplificadora del deseo propio (“consume el que quiere”, “si no lo deja, es porque no quiere”). En la actualidad, se observa que este problema responde a múltiples factores: genéticos, educativos, sociales, culturales, etc.

No hace mucho se identificaron las áreas cerebrales y los neurotransmisores asociados a las conductas patológicas y adictivas que causan gratificación. Por tanto, el abordaje orientado a prevenir el consumo en adictos debe ser multifactorial y globalizador.

Al respecto, el budismo sostiene principios y opiniones semejantes a los de otras filosofías, culturas, e incluso la medicina occidental: ante la gravedad de la situación, no hay tiempo que perder y es necesario accionar intervenciones enérgicas, sólidamente fundamentadas y ejecutadas con presteza.

### EL QUINTO PRECEPTO

Como recordará el lector, en la introducción mencionamos los cinco preceptos que los budistas aceptan como base de su comportamiento ético. Uno de ellos consiste en abstenerse de usar sustancias intoxicantes. Analicemos un poco más en detalle la naturaleza de esa observación.

En su devenir constante y artificial, nuestra mente –como venimos

sosteniendo a lo largo de estas páginas– nos somete a la tragedia de “crearnos el mundo”. El budismo dirá que a causa de nuestra mente condicionada no asistimos al mundo tal como es, sino tal como ella nos lo presenta. Así, nos familiarizamos con la crítica, la evaluación, la codicia y el desarrollo de un ego poderosísimo que debemos sortear sin fin.

Desde esa perspectiva, cualquier práctica que fortalezca a nuestra mente en su trabajo de creación del mundo redundará por supuesto en un mayor sufrimiento. Y no es precisamente escapando de nuestro mundo ficticio como saldremos del sufrimiento: la huida hacia otra irrealidad, no será más que un salto al vacío, una torpe acrobacia en el aire.

Intoxicarse, cualesquiera sean los motivos, es un error montado sobre el error ignorante de creer con gran ingenuidad que nosotros *somos* nuestra mente. Y, como se sabe, dos errores no conforman un acierto. De modo que el compromiso de no intoxicarme, antes que una moralina, es más bien un gesto de sabiduría presente.

Percibir que el cese del sufrimiento puede alcanzarse con sencillez, estando simplemente aquí y ahora, puede resultar tan epifánico en sí que permita algo más que un simple consuelo a quien se encuentre desdichado.

## NO ES CUESTIÓN DE CANTIDADES

Analicemos por un instante en qué consiste “intoxicarse”. ¿A partir de qué momento, de qué cantidad consumida, debemos considerar que la persona se está intoxicando? En otras palabras, ¿cuál es el límite, según el budismo, entre lo permitido, lo socialmente aceptable y el exceso?

Responder a esta cuestión es una tarea más bien difícil, cuando no improbable. Para intentarlo, daremos un rodeo. En primer lugar, en los tratados existentes no hay un análisis pormenorizado del fenómeno y, aunque lo hubiera, solo aplicaría al momento y lugar en que se realizó ese análisis, es decir, difícilmente sería generalizable. En segundo lugar, tal vez a mi entender toca una cuestión mucho más de fondo, tiene que ver con cuál es el propósito que anima a la pregunta: ¿no estaremos, en nuestro intento de medir las cosas, tratando de encontrar una salida de emergencia a la idea de que no nos ayuda el intoxicarnos?, ¿acaso ese afán de precisión aritmética, tan presente en Occidente, respecto del grado exacto de intoxicación, no será un buen argumento con el que nuestra mente nos vuelve a apartar del camino?

La nomenclatura internacional estipula estándares claros, no solo respecto de cantidades, sino también de criterios de uso, abuso o adicción de diferentes sustancias. No encuentro motivo alguno para no tomar estos



criterios por válidos, tanto más cuanto que pueden cuantificar el impacto real en la calidad y expectativas de vida de quienes consumen, y también en su núcleo familiar y social.

La lógica del quinto precepto se puede resumir de forma muy sencilla: cambiar a un amo por otro no nos hará salir del sufrimiento. Y en este punto insisto: no permitamos que la mente nos aleje de nuestro objetivo, que no es otro más que el cese de nuestro sufrimiento, aquí y ahora.

## **EVITAR LOS EXTREMOS**

Ahora bien, cabe aclarar que no ofrecemos una mirada reduccionista del asunto. Con esto quiero decir que, en efecto, por el hecho de no concebir el consumo como una cuestión de cantidades, de ningún modo estamos fomentando la intoxicación (sea esta aguda o crónica, con una sustancia o más, por una razón o más) con despreocupado jubileo. Al contrario, lo que intento sostener es que la mirada sobre la adicción sea más bien amplia, global, integrada.

La felicidad trascendente es una meta que todos los seres sintientes pueden alcanzar, en particular quienes albergamos una budeidad intrínseca en nuestro interior. Si se observan los propios actos de forma recta, si se razona en torno a ellos con rectitud, si cada quien se mira compasivamente pero sin sentir lástima ni victimizarse, se podrá ver en el interior con claridad si cada uno está intoxicándose o no.

## **ENFRENTAR EL PROBLEMA**

Como el lector comprenderá, la persona que se intoxica, y cuyo perfil se ajusta a los criterios médicos de abuso de sustancias o adicción, debe considerarse un enfermo que requiere tratamiento en manos expertas e idóneas.

Según el criterio budista, el problema debe enfrentarse desde dos ángulos complementarios: el primero, de sustento científico y empírico, relacionado con técnicas adversivas (modificación de creencias y conductas, desintoxicación y control ante nuevas recaídas); el segundo, de sesgo budista, vinculado con un análisis pormenorizado de las propias conductas como condicionadas y causadas por la codicia, el apego y la ignorancia de cada uno.

Este segundo aspecto *jamás* debe redundar en un abandono de los tratamientos convencionales para las adicciones, sino todo lo contrario. De lo que se trata aquí es de acompañar con vistas a ayudar a la persona a

cesar su sufrimiento.

En eso consiste, pues, la idea de no intoxicarse: en no esquivar o huir del mundo, sino en aceptarnos y aceptarlo tal como es. ¿Cómo lograrlo? Comprendiendo que somos esclavos de la jaula de nuestra mente.

[1](#) Estados Unidos, 1938.

# Capítulo 7

## Al César lo que es del César

*Yo no uso drogas, yo soy una droga.*

SALVADOR DALÍ [\(1\)](#)

Uno de los avances más espectaculares de la medicina en los últimos decenios es el referido al diagnóstico, pronóstico y tratamiento de los trastornos de la salud mental. Lo que tiempo atrás hubiera parecido solo un sueño, en los días presentes está tornándose una realidad palpable. Para un porcentaje cada vez mayor de personas con alguna patología de este orden –y, naturalmente, también para sus familiares y amigos–, se están encontrando las causas y los tratamientos adecuados de sus afecciones.

En estos últimos años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que de los diez trastornos más frecuentes en la humanidad, cinco son de carácter mental (trastornos depresivos, de ansiedad, alcoholismo, trastornos demenciales y trastorno bipolar). Alrededor de un cuarto de la población general padece, en mayor o menor medida, un cuadro de este tipo y precisa, en consecuencia, algún tipo de asistencia médica, tratamiento, etc.

No nos detendremos aquí en la enorme cantidad de evidencia, basada en estudios científicos de primer nivel, que muestra que estas afecciones corresponden al cerebro y no al alma (simplemente alcancen estas líneas para consignar que se trata de un número más que envidiable). Este enfoque, como podrá apreciar el lector, no es reciente: Alcmeón de Crotona, contemporáneo del Buda, ya lo planteaba siglos atrás.

Ahora bien, ¿qué significa que una enfermedad se relacione con un órgano del cuerpo antes que con el espíritu? La ciencia nos brinda su respuesta: ciertos padecimientos (depresión, insomnio, ansiedad, etc.) tienen su origen en el modo en que el cerebro procesa y analiza la información, basa sus creencias, fundamenta sus actos, etc. En otras palabras, la etiología de la enfermedad ya no está tan enfocada en el alma intangible.

Así como el discurso científico se ha ocupado de dar cuenta de las causas de las patologías, también se ha dedicado a su estudio en el plano

del tratamiento. En este sentido, los psicofármacos constiyuyen uno de los descubrimientos más eficaces para el control sintomático, la prevención de recaídas y la curación de las afecciones mentales. Sobre su uso nos referiremos en este capítulo, mostrando el punto de vista del budismo.

## LA DOBLE LÓGICA

Ya lo hemos mencionado en estas páginas: la mente condiciona nuestra existencia. Ignorantes de esta realidad, la mente nos hace caer en errores todo el tiempo. Es así como funcionamos de acuerdo a una doble lógica. Analicemos el asunto con un poco más de detalle.

¿Quién podría objetar el descubrimiento de vacunas para enfermedades terribles que la humanidad ha padecido a lo largo de la historia? Polio, rabia, sarampión, viruela son algunas de las afecciones dramáticas, terribles, que por siglos asolaron al hombre. El desarrollo de la medicina en este campo resulta innegable. Al mismo tiempo, no creo que alguien considere que los prodigiosos avances en el tratamiento de enfermedades crónicas, como los trastornos cardiocirculatorios o renales, no deban ser vistos como testimonios de progreso compasivo. Muchas de estas patologías hoy se tratan con medicamentos.

Nadie con un poco de criterio sugeriría a un diabético que deje de administrarse insulina. Nadie le pediría a un asmático que deje su tratamiento “para mostrar que puede”, ni le diría a alguien con artrosis que no tome analgésicos para “no tapar sus síntomas”, o para “exhibir coraje personal, fuerza de voluntad o energía”. Nadie, por mencionar un ejemplo extremo, obligaría a una gestante a no usar medicación específica que alivie su dolor durante el trabajo de parto, con el argumento de que “no hay que traer problemas al médico, a la partera, a la pareja o a terceros”.

En cuanto a los psicofármacos, debemos ponerlos en perspectiva: no son sino medicamentos, cuya eficacia (como la de todos los fármacos) depende de una administración y tratamientos adecuados, es decir, a quien lo precise por el tiempo que haga falta y en las dosis correctas. Como todos los medicamentos farmacológicos específicos, los psicofármacos producen efectos adversos indeseables y su uso debe ser indicado por un profesional competente.

Ahora bien, algunas personas presentan una lógica doble respecto de los psicofármacos. La más relevante, según la perspectiva de la compasión, es la vinculada a una cierta exigencia en aquellas personas con alguna dolencia psíquica. Esta exigencia está fundamentada en una serie de creencias respecto de las cuales no se debe medicamentar la afección mental para “no ocultar sus síntomas”, “mostrar valentía personal

(o más llanamente aguante)” o “hacerse cargo de lo que le pasa”. La idea básica que subyace, en fin, es: “Sufra, sufra y sufra. Ni se le ocurra reducir su sufrimiento porque esto podría significar que usted carece de voluntad o valor”.

No obstante, no todas las enfermedades son iguales, así como tampoco la visión que se tiene de ellas. No es lo mismo una depresión que una hepatitis. En este último caso, la exigencia (y por supuesto, la tolerancia) es otra.

Desde la perspectiva del budismo, esa demanda impuesta (y en muchos casos, y por desgracia, autoimpuesta) de padecer una y otra vez resulta ilógica, innoble e inútil.

## **PONER (UN POCO) LAS COSAS EN SU LUGAR**

El *Abhidharma* (“comentarios sobre la ley”), una de las fuentes más notables de la doctrina budista, establece una relación inseparable entre la psicología y el budismo, pues la ética de este último plantea la observancia del mundo interno y externo que nuestra mente crea.

No es la intención de este libro dedicarnos a un estudio pormenorizado del *Abhidharma*. Alcanza por ahora con señalar que, para la psicología budista, todos los fenómenos que nuestra mente nos presenta están condicionados y conducen a nuestro sufrimiento en la medida en que nos apeguemos a ellos. Sentir apego positivo (inclinarnos hacia algo sistemáticamente y sin meditarlo) o negativo (rechazar algo sistemáticamente y sin meditarlo) son los modos en que nuestra mente nos engaña.

Cuando creemos que cualquier sentimiento, opinión, razonamiento, juicio o emoción es permanente (es decir, que no está sujeto a cambio a variación, que no caduca), en verdad estamos proyectando una mirada errónea sobre nuestra realidad, lo cual nos arroja en los brazos del sufrimiento.

Solemos actuar erróneamente cuando lo hacemos a partir del sentimiento de aversión que nos produce algo. El error es mucho más evidente si ese rechazo que sentimos está orientado a un tratamiento lógico y racional de una dolencia presente. La aversión no justifica ningún sufrimiento presente ni lo vuelve menos doloroso, solo lo empeora y hace más duradero.

## **VOLVER AL SENDERO MEDIO**

Una aclaración importante: no es mi intención que el lector se vuelque al consumo de psicofármacos. Lejos estoy siquiera de pretender semejante cosa. Existe una gran cantidad de alternativas a las que cualquier paciente puede recurrir, siempre bajo la guía y supervisión de un profesional competente. Los psicofármacos no son “la” respuesta en materia de salud mental, sino una más (sumamente importante, por cierto) entre muchas otras. Es por eso que en este capítulo intento mostrar que, cuando están indicados y administrados por personas expertas, los psicofármacos resultan recursos útiles para cesar el sufrimiento.

Desde la perspectiva del budismo, ejercer el rechazo sistemático a los psicofármacos sobre la base de prejuicios propios o ajenos (que, en definitiva, son los que procuran sufrimiento) equivale a sentir, como diría el Buda, “inclinación por la mortificación”, motivo por el cual se trata de algo innoble e inútil.

Hay cierta lógica evidente en “tratar” a los psicofármacos como a otros medicamentos. En sí, no son buenos ni malos, sino más bien útiles o inútiles, según la situación particular en que se los use, es decir, su contexto puntual de aplicación. Al igual que la comida, las pastillas no saben quién las ingiere. Por eso, su eficacia depende de cada ocasión y persona.

Nada más alejado del budismo que enojarse con uno mismo por estar pasando por una determinada situación psíquica; nada más incompasivo que permitir que otros nos digan que debemos seguir sufriendo para cumplir con determinado condicionamiento mental. En la doctrina budista, como es de esperar, la enfermedad es vista como una forma de sufrimiento, pero este sufrimiento es inherente a la vida y, como todo lo demás, transitorio e impermanente.

Hay una vinculación entre ciertas enfermedades y los errores de nuestra mente (apego, odio, egoísmo...). Esto se hace más evidente, por supuesto, en aquellos casos de afecciones relacionadas con la salud mental. Al respecto, algunas variantes del budismo, por ejemplo el tántrico y el lamaístico, sugieren llevar una vida sana de negación ascética, es decir, combatir la enfermedad “en su raíz”.

La visión budista distingue dos niveles de tratamiento para la enfermedad: el fundamental y el mundano. Si establecemos un paralelo con la medicina en Occidente, se los conoce como tratamiento curativo (o preventivo) y sintomático.

El tratamiento fundamental consiste en el desarrollo de:

1. La sabiduría (que cura la ignorancia y la confusión).
2. La virtud (que cura el apego, la codicia y la lujuria, entre otros).
3. La meditación contemplativa (que cura la ira, el odio y la agresión).

Los tratamientos mundanos (entre muchos otros, el uso de psicofármacos) deben realizarse conforme a la ciencia y las técnicas médicas aprobadas y conocidas de cada país o región.

En el caso de la medicina tibetana, no se espera ni se sugiere realizar estos dos tipos de tratamiento por separado, como sí suele ocurrir en muchas regiones de Occidente (por ejemplo, que el tratamiento mundano lo realice el médico y el fundamental, un gurú o similar). Antes bien, se aguarda que el médico, psicólogo, odontólogo, kinesiólogo, enfermero, quien atienda al paciente, en suma, lo provea de ambos.

Para que esto ocurra, es necesario que el profesional que lleve adelante el proceso de sanación no solo se quede en lo superficial de la enfermedad, sino que también aborde su aspecto fundamental (o al menos lo intente), es decir, que se ocupe de la codicia, ignorancia u odio en el paciente. Como vemos, quien atiende pacientes debe tener, a tal efecto, la suficiente calma y claridad mental (derivadas del trabajo sobre sí mismo), como para poder actuar junto con el otro de un modo compasivo, recto y dirigido, en vistas de un aprovechamiento mutuo de la experiencia humana de enfermar. En esto consiste la posibilidad de juntar la ciencia moderna y los aspectos psicológicos según la visión del budismo. Porque, como dijo David Khangar, “en cualquier caso los profesionales instruidos en cualquier escuela o variante de la medicina pueden beneficiarse de ponerse en contacto con este modelo curativo” (1998).

[1](#) Cataluña, 1904-1989.

## Capítulo 8

### Voy a usar el cuchillo, maestro

*Para Boddah:*

*Hablando como el estúpido con gran experiencia que preferiría ser un charlatán infantil castrado. Esta nota debería ser muy fácil de entender. Todo lo que me enseñaron en los cursos de punk-rock que he ido siguiendo a lo largo de estos años, desde mi primer contacto con la, digamos, ética de la independencia y la vinculación con mi entorno ha resultado cierto... Me siento increíblemente culpable. Por ejemplo, cuando se apagan las luces antes del concierto y se oyen los gritos del público, a mí no me afectan tal como afectaban a Freddy Mercury, a quien parecía encantarle que el público lo amase y adorase. Lo cual admiro y envidio muchísimo. Lo he intentado todo para que eso no ocurriese. (Y sigo intentándolo, créeme Señor, pero no es suficiente). Gracias a todos desde lo más profundo de mi estómago nauseabundo por sus cartas y su interés durante los últimos años. Soy una criatura voluble y lunática. Se me ha acabado la pasión. Y recuerden que es mejor quemarse que apagarse lentamente.*

KURT COBAIN [\(1\)](#)

El suicidio es uno de los asuntos más delicados entre las temáticas modernas. Con acuerdos y diferencias, numerosas filosofías y religiones han sumado su aporte a la larga lista de respuestas en torno a la cuestión. En aquellas tradiciones religiosas que consideran que los asuntos de la vida dependen de una voluntad divina (como el judaísmo, el cristianismo y el islamismo), la decisión de poner fin a la propia existencia resulta sumamente reprobable, pues se trata de una violación a las normas “naturales” y divinas; en otras palabras, una suerte de traición básica al Dios creador.

El suicidio es, entonces, un estigma en ciertas sociedades. Y ese estigma suele acompañar, aún hoy, a los familiares de la persona suicida. Además del dolor que representa una pérdida de esta naturaleza (junto con cierto sentimiento de culpa, enojo y frustración habituales), existe en quienes han tenido que sobrellevar la muerte de un ser querido la idea de que lo ocurrido constituye un ofensa personal o familiar.

El suicidio no ha sido siempre el mismo ni ha tenido los mismos significados a lo largo de la historia. Muchas son las formas de llevarlo a cabo, y muchos, también, los sentidos atribuibles. En cada sociedad, en cada cultura, han prevalecido ciertas prácticas por sobre otras. Mencionaré aquí solo algunas formas, que pueden darse solas o combinadas:



1. *suicidio psicótico*: está determinado por una seria perturbación psíquica (alucinaciones, ideas delirantes, desestructuración de la personalidad, etc.);
2. *suicidio depresivo o melancólico*: ocurre en personas profundamente desanimadas, que no encuentran otra salida en la vida presente y el sufrimiento psíquico les resulta intolerable;
3. *suicidio ritual*: se da como una forma ritual, es decir, una norma social aceptada (exculpación o expiación, tanto personal como social ante los dioses, los otros, etc.);
4. *suicidio por mimesis, copia o simpatía*: tiene lugar cuando una persona quiere manifestar solidaridad para con otra fallecida, y/o testimoniar una idea que no puede ser expresada de otro modo (en consonancia con otros suicidios);
5. *suicidio heroico*: el de aquel que opta por su propia muerte para evitar la de alguien que ama (un hijo, por ejemplo).

Como vemos, el abanico de opciones es amplio, por lo que al momento de poner este tema en consideración no conviene generalizar, sino ver cada situación en su contexto particular. Pensemos por un momento en las tasas de suicidio en diferentes sectores. En los grupos de muy bajos recursos o posibilidades, no hay, como el sentido común creería, un índice de suicidios mayor que en aquellos opulentos y satisfechos.

Ocurre, además, que muchas veces hay una dificultad “natural” para enfrentar con ardor y honestidad el tema: como se trata de una veta sensible en cualquier sociedad, a veces resulta difícil contar con datos estadísticos y análisis que den cuenta realmente de lo que pasa al respecto.

## DIFERENCIAS IMPORTANTES

Antes de continuar, conviene hacer aquí una distinción relevante entre tres nociones. Las dos primeras son la *idea suicida* y el *plan suicida*. Alrededor de un 95% de la gente experimenta, en algún momento de sus vidas y por plazos generalmente cortos, la idea de querer morirse. En términos generales, esto se da con mayor fuerza en situaciones de infelicidad, cansancio extremo, enfermedad física, etc.

Ahora bien, ciertas personas tienden a desarrollar planes para quitarse la vida (nos referimos a pensamientos del orden de: “mañana me levanto y voy a las vías del tren...”, etc.). Esto es bastante menos frecuente que la simple ideación, y a todas luces debería producir alarma. A diferencia de la

idea, el plan es harto más detallado y se da por lapsos de tiempo mucho más prolongados que las primeras.

Por último, la tercera noción corresponde al *acto suicida*. Cuando el suicida sobrevive, su entorno familiar y social debe acompañarlo siempre, de una manera sólida, adecuada y compasiva. Por supuesto, de nada sirve si se interviene desde el prejuicio propio; al contrario, hay que considerar siempre la situación particular de cada uno.

En este punto, conviene aclarar que muchas creencias al respecto (por ejemplo, “perro que ladra no muerde”), son generalizaciones fuera de lugar y por completo erróneas. Según mi experiencia profesional, “perro” que ladra, muerde. Y mucho. Y si no se lo escucha con atención, morderá más fuerte aún, hasta su extinción.

Skandar Sangharakshita, un experto en budismo, brinda una perspectiva sumamente interesante respecto de la compasión empática y, en particular, del primer precepto (los diez pilares del budismo). Tomando el *Dhammapada* y el *Bodhicaryavajrasutra* como referencias, establece la “identificación imaginativa”, es decir, la capacidad vital que tenemos de identificarnos no solo con las virtudes y defectos de los demás, sus alegrías y pesares, sino principalmente con ese otro en su completitud. Como vemos, es el germen del altruismo que puede usarse para entender el suicidio y ofrecer, en consecuencia, una alternativa a quien contempla la posibilidad de quitarse la vida.

Fundamentado en siglos de literatura, tradición y práctica compasiva del budismo, este autor sostiene que el suicidio podría considerarse como una forma de matar a un ser vivo (en este caso, a uno mismo), lo cual motiva el sufrimiento.

## EL SUICIDIO DEL BUDA

La literatura budista se ha referido al tema en algunos textos. El primer ejemplo que mencionaré corresponde a un jataka. (2) Ya nos hemos referido a los jatakas en el capítulo 3.

Se dice que, antes de su iluminación definitiva, el Buda vivió veintisiete veces, es decir, que la iluminación final de Siddharta Gautama ocurrió en su vigésimo octava venida a esta Tierra. En una de sus vidas anteriores, más precisamente como liebre, el Buda se ofreció como alimento a Sakka, rey de los *devas* (demonios en la tradición hinduista).

Aquí tenemos, pues, un caso de ofrenda compasiva por parte del Buda, bastante frecuentado por quienes han analizado el tema desde la doctrina budista.

## LOS CASOS DEL BUDISMO

En los sutras budistas, así como en sus comentarios, hay al menos una media docena de referencias a diferentes personas, en su mayoría monjes, que optan por el suicidio. Revisaremos tres de esos episodios, elegidos por el valor didáctico que provee la opinión del Buda en cada caso.

El monje Godhikai era considerado un gran meditador, habiendo desarrollado una capacidad para alcanzar, durante períodos largos, el nirvana (estado de quietud mental). Al mismo tiempo, el monje estaba muy enfermo y todo el mundo esperaba (e incluso él mismo tenía conciencia de ello) que la muerte lo sorprendiera de un momento a otro.

Seis veces estuvo en el nirvana y seis veces volvió de él.

Finalmente pensó en “tomar el cuchillo”. Su razonamiento era el siguiente: si moría en estado de conciencia habitual —es decir, en inquietud y sujeto a las variaciones que producía su mente—, su renacimiento sería incierto; pero si moría en ese estado de conciencia aumentada (como podríamos llamarlo hoy en Occidente), su renacimiento no ocurriría y saldría del círculo kármico del samsara.

Se avisó al Buda de que uno de sus monjes más dotados estaba a punto de cometer suicidio, para que interviniera y lo hiciera desistir en su empresa. Mas ya era demasiado tarde. El Buda dijo entonces que, habiendo extinguido su codicia y apego, el monje había alcanzado un estado de cese de toda pasión y había llegado al nirvana: en este caso, lejos de ser en un acto inhábil y lesivo, su suicidio sirvió en Godhika para la iluminación definitiva.

Dado que el monje no estaba apegado a la vida, pudo cometer suicidio y no padecer ninguna consecuencia sufriente.

La segunda historia corresponde al monje Vakkali (también conocido en el budismo por su homosexualidad), quien estaba extremadamente enfermo y mortificado por un fuerte dolor como consecuencia de su padecimiento. En la víspera de su muerte, unos miembros del *sangha* del Buda, quienes lo habían visto hacía poco, le comentaron al Buda que el monje estaba muy próximo a conseguir su liberación final.

Al día siguiente el Buda envió a unos monjes a visitar a Vakkali y a transmitirle un mensaje de esperanza. El moribundo agradeció a los monjes por traer esas palabras y le envió a su vez un mensaje al Buda por medio del cual le demostraba cuánto se había beneficiado de su enseñanza: “No tengo duda de que, en presencia de que todo es impermanente, sufriente y sujeto a cambio, no albergo más codicia, lujuria y afección”.

Cuando los monjes se marcharon, Vakkali usó el cuchillo. Como en la historia de Godhika, el Buda consideró que en su acto no había mancha, dado que su decisión había sido tomada con conciencia sin aflicción, en

completo estado de quietud de su mente, sin ego ni codicia. El Buda dijo: “Vakkali alcanzó el nirvana final”.

La última historia, más extensa que las otras dos, es la de Channa. Para referirla y analizarla, me remito a los comentarios de Damien Keown (1996), experto en ética budista.

Los monjes Sariputta, Mahaacunda y Channa viven en comunidad en el monte del Pico de Buitre. El último se halla gravemente enfermo, con intensos dolores en su cabeza y vientre, altísima fiebre y un agravamiento progresivo de su salud (de por sí muy pobre). Channa comenta a sus amigos, quienes están muy preocupados por su salud, que “quiere usar el cuchillo”. La escena es extremadamente dramática.

Sariputta se siente muy conmovido frente a la determinación del monje y se ofrece a cuidarlo durante su agonía. Le dice: “Permítase el venerable Channa no usar el cuchillo”, y agrega: “Permítase el venerable Channa vivir. Queremos que el venerable Channa viva”.

Pero el moribundo declara que no le falta nada, que ha sido guiado por el Buda con amor y concluye: “Amigo Sariputta, recuerda esto: el monje Channa usará el cuchillo sin sentirse avergonzado por nada”.

No convencido por la respuesta, Sariputta le pregunta a Channa sobre su apego, en especial el apego a los sentidos y a su opinión sobre sí mismo.

Channa contesta que ha abandonado todo apego.

Sariputta inquiera sobre el modo en que ha logrado completo desapego y Channa replica que lo hizo a través de “ver y directamente entender” (en otras palabras, conociendo el mundo tal como es, sin el engaño de la mente), mediante una “introspección trascendental”.

Vueltos sus amigos a sus tareas habituales, y ya solo, Channa usa el cuchillo.

Enterado poco después de la decisión de Channa, el Buda hace un comentario similar al que realizó por Godhika y Vakkali.

## **ALGUNAS APOSTILLAS**

Ríos de tinta y horas de análisis pormenorizado ha llevado, entre los expertos budistas, la evaluación de las respuestas que diera el Buda para las tres situaciones. Evito al lector el detalle de las diferentes posturas, y me enfoco en el punto central: ¿cuál es la actitud del budismo frente al suicidio?

Nuevamente Keown nos brinda una primera aproximación al asunto: “Lo que el budismo valora es la vida, no es la muerte... una persona que opta por la muerte creyendo que es una solución a *todo* sufrimiento ha

malentendido la Primera Noble Verdad [...] lo que finalmente significa que, al momento de su muerte se ha, en el fondo de su corazón, abrazado al error” (el destacado es mío).

Quiera destacar tres cuestiones aquí que me parecen relevantes. La primera, relacionada con ese *todo*. Resulta innegable que una persona que se suicida lo hace, las más de las veces, en el contexto de un enorme sufrimiento presente. Este sufrimiento puede ser de cualquier naturaleza: una enfermedad física severísima, un cuadro depresivo profundo, una alucinación que le ordena hacerlo, una situación extrema (por ejemplo, la de aquellos que, en los campos de concentración nazis, se electrocutaban contra las cercas electrificadas para salir del infierno terrenal), etc.

En otras ocasiones, con el suicidio se pretende evitar el sufrimiento de un ser muy querido (por ejemplo, exponerse físicamente para proteger a un hijo), o vivir interpelado por haber abandonado convicciones muy íntimas (como en las personas que prefieren morir a causa de su fe religiosa antes que contradecirla).

Ahora bien, desde la perspectiva budista, esta decisión implica un error, pues condiciona al ser sintiente a renacer dentro del círculo del samsara.

La segunda cuestión está relacionada con la actitud del Buda frente a la noticia de la muerte de sus monjes. En todos los casos, su comentario es comprensivo y compasivo para con ellos (los tres agonizan, los tres están en paz consigo mismos y con el mundo, los tres son conscientes de sus actos). En las palabras de Siddharta se puede leer que no exonera a ninguno por lo que han hecho, pero tampoco los critica.

Por último, la tercera cuestión –que he dejado deliberadamente para el final– se vincula con la posibilidad de renacimiento, una vez cometido el suicidio. No hay, desde ya, una forma cierta de saberlo (al menos no para mí). ¿Volverán a nacer y entrarán en el samsara? ¿O bien no volverán a nacer por haber alcanzado su más completa iluminación? Cualquier respuesta al respecto sería especulativa y lejos está del propósito de este libro.

En resumen, el budismo manifiesta una opinión contraria al suicidio: se trata de una decisión errónea y sin frutos a largo plazo. El budismo confía en que el avance de la ciencia, la práctica del óctuple sendero y una mirada tranquila de cada individuo (liberada de enojos, tristezas, ánimos de revancha, etc.) lo desalienten de atentar contra sí. A su vez, la ética budista testimonia su más absoluto respeto por la decisión individual de matarse, aunque no la comparta, de ahí que no condene ni critique a la persona que decida hacerlo. Finalmente, este respeto también está dirigido con humildad y consideración a todos aquellos que, a causa del suicidio, han perdido a un ser querido, con el deseo de que también amengüe su dolor, en el caso en que esto sea materialmente posible.

- [1](#) Estados Unidos, 1967-1994. Cantante, compositor y guitarrista de la prominente banda Nirvana.
- [2](#). Para más detalles sobre este ejemplo, el lector puede consultar el apéndice de este libro.

# Capítulo 9

## Ayudar a bien morir

*Nadie podrá saber de qué me he mantenido, desde aquella vez que sus ojos viera, que me hicieron cambiar vida y costumbres. Aunque se busque por toda la Tierra, ¿quién puede saberlo todo de todos los hombres...? [...] Amor, escucha lo que quiero decirte: deja ya de ser tan cruel y avaro conmigo. Tú posees el arco y las flechas. ¡Dame con tu propia mano la muerte, sin que yo quejándome a gritos muera, que un morir hermoso, puede honrar la vida entera!*

FRANCESCO PETRARCA [\(1\)](#)

La eutanasia (del griego *eu*, “bien”, y *thanatos*, “muerte”) ha cobrado en los últimos años un manifiesto interés en la agenda pública: legisladores, abogados, especialistas sociales, médicos, así como el público en general, vienen dedicando tiempo y energías a alimentar las arenas del debate.

Conforme se ha vuelto más relevante, prácticamente todas las religiones, filosofías y miradas éticas han reflejado sus opiniones (o lo están haciendo ahora), poniendo de manifiesto sus fundamentos menos explicitados.

No cabe duda de que los gobiernos y las autoridades de cada país deberán incorporar el tema a su propia agenda para analizarlo, para lo cual será necesario que invoquen las opiniones de todos los actores involucrados (médicos, pacientes, etc.) y las pongan en la balanza.

Antes de analizarlo desde la perspectiva del budismo, conviene hacer una breve distinción entre las diferentes formas de eutanasia, conforme las normas legales actuales más aceptadas:

- a) *Eutanasia voluntaria o solicitada*: consiste en la administración intencional de medicación o la realización de otros procedimientos para causar la muerte de una persona en estado terminal, siempre que el paciente haya prestado su conformidad. Si bien es preferible un consentimiento escrito, en algunas situaciones puede tomarse por válido uno verbal (por ejemplo, cuando la persona no está en condiciones de leer y/o firmar). Para que sea válido, tanto desde una perspectiva ética como legal, en general debe haber uno o dos testigos imparciales (que no sean beneficiados por la muerte de quien consiente), además del paciente y del médico, aunque esto no es obligatorio en todos los casos. Esta modalidad de eutanasia es legal en

- los Países Bajos y en Bélgica, entre otros.
- b) *Eutanasia involuntaria o no solicitada*: cuando se administra la medicación de manera intencional o se realizan otros procedimientos para causar la muerte de una persona en estado terminal, sin un consentimiento adecuadamente otorgado por el paciente. No se encuentra legalmente aprobada en ningún país.
  - c) *Eutanasia por acción o activa*: la muerte se produce por la administración intencional, por parte de quienes asisten al paciente, de cualquier procedimiento o sustancia (conocidamente letal en las dosis en que se administra). Si el procedimiento es realizado por un médico se llama *eutanasia directa*. Es legal en Japón y Suiza, entre otros.
  - d) *Eutanasia por omisión o pasiva*: la muerte se produce por la omisión o detención del tratamiento que recibe un paciente, lo que lleva a la extinción vital del paciente de acuerdo con la evolución natural de su padecimiento. Es una práctica legal en muchos países de Europa y América.

En 2003, Marina Gascón Abellán, especialista española en filosofía del derecho, produjo una serie de reflexiones en torno al tema de la eutanasia, a mi modo de ver, de avanzada, pues su visión está puesta no tanto en los modos de llevar a cabo esta práctica como en el espíritu y las intenciones que animan a la persona que ayuda a bien morir a otra.

## EL MARCO GENERAL

Como ocurre en todos los temas en los que las personas se definen en función de una “ética práctica o aplicada”, las posiciones respecto de la eutanasia difieren cuando se la estudia de un modo general (por ejemplo: “Estoy a favor o en contra de la eutanasia”) o particular (“En este caso concreto, estoy de acuerdo o en desacuerdo”).

Una misma persona, de hecho, puede tener opiniones divergentes sobre el tema, en especial cuando hay afectos en juego (por ejemplo, la práctica de la eutanasia en un amigo, en un hijo o en uno mismo).

Por lo demás, estas inflexiones personales están en tensión con ciertos marcos de referencia adoptados por la persona en cuestión. Tal es el caso de la religión. Para las “religiones del libro” abrahamicas, la vida es sagrada (en su sentido etimológico): ha sido santamente dada por Dios y Él la reclamará cuando llegue el momento. Dios, en suma, está en el centro o, mejor, en el inicio y el final de la vida. Esta visión aporta también a la idea de pertenencia: el creyente es parte de una grey o un pueblo elegido por Dios.



El budismo, por su parte, valora la vida humana como rara y preciosa, al igual que lo hacen todas las filosofías y religiones humanísticas. Cada minuto en la vida presente es una fuente de inmensas posibilidades de cese del sufrimiento; tanto más cuanto ese lapso de tiempo pueda usarse en “estar presente” y en observar una vida limpia y noble.

No obstante, como se trata de una perspectiva no teísta, el budismo no afirma ni niega que la vida provenga de una divinidad, y, en el mismo sentido, no afirma ni niega que el cese de la vida dependa de una decisión o responda a un plan divino.

A diferencia de las religiones monoteístas y sintoístas, la doctrina budista no considera que haya pertenencia de ningún tipo (por nacimiento o conversión) a una congregación, un pueblo elegido, etc. Ser budista, beneficiarse de las enseñanzas del Buda, corresponde a una elección personal y consciente, no es garantía de que, quien elija esta senda, se integre a un grupo especial del que deba sentirse particularmente orgulloso.

Solo sobre la creencia de que bajo la condición humana se puede alcanzar el cese completo del sufrimiento y contribuir al de la desdicha ajena, el budismo considera central abstenerse de hacerse daño a uno mismo o a otros (como ya hemos mencionado respecto del análisis del primer precepto). Así es como la vida santa de las grandes religiones monoteístas tiene su correlato en la práctica budista de vivir compasiva y sabiamente nuestra vida.

Por todo lo expuesto, y como el lector ya podrá intuir, a lo largo de este capítulo nos referiremos solo a la eutanasia “voluntaria”.

## **ALGUNOS CONCEPTOS BUDISTAS**

La eutanasia es legal en Japón desde el 22 de diciembre de 1962. Entre sus argumentos, el Tribunal Superior de Nagoya sostuvo que deben darse las siguientes condiciones para su práctica:

1. La enfermedad que padece el paciente es terminal e incurable con los presentes recursos de la medicina.
2. El dolor es intolerable.
3. El propósito de la muerte es exclusivamente una transición pacífica desde la vida hacia la muerte.
4. La propia persona ha solicitado su muerte, estando consciente de su decisión.
5. Un médico lleva adelante el procedimiento.
6. El método se considera humanitario y no doloroso.

El profesor Bhikku Dhammavihari, ex director del Centro de Investigaciones e Información Budista de Sri Lanka, es autor de un pormenorizado estudio sobre la eutanasia, donde afirmó:

La eutanasia voluntaria y legal es la única sobre la cual los budistas pueden reclamar legitimidad. Aquí el paciente por sí mismo reclama completa responsabilidad por la terminación de su vida. Lo hace con completo conocimiento de lo que está haciendo. Es naturalmente una trasgresión al primer precepto, tanto para quien opta por su eutanasia en pleno uso de sus facultades como para quien acompaña o ejecuta esta decisión.

En el mismo modo se expresó el monje budista Thanissaro Bhikku, al sostener:

Desde la perspectiva del Buda, estimular a una persona a soltar la barra que lo aferra a la vida o invitarlo a darse por vencido en su deseo de continuar vivo no debiera contar como un acto de compasión. En lugar de intentar facilitar la transición del paciente hacia su muerte, la insistencia del Buda es que nos enfoquemos en que el o la paciente acompañe desde su interioridad su padecimiento.

## LOGRAR UN ACUERDO

Hemos mencionado ya que, entre los budistas, uno de los temas centrales en torno a la eutanasia está relacionado con el primer precepto. Si ese concepto aplica a todos los seres sintientes, tanto más fuerte aún la idea de no matar cuando se piensa en la muerte de seres humanos. Ahora bien, la otra cuestión relevante sobre la eutanasia es la referida a la compasión. Quienes priorizan ese aspecto de la ética budista se plantean la siguiente pregunta: ¿Qué tan compasivo resulta dejar que una persona que ha expresado su voluntad de ser ayudada a bien morir, sufra un dolor indecible? En otras palabras, ¿cuán legítimo es apearse al primer precepto (lo que tal vez en esa circunstancia particular me “hace sentir” más próximo a la ética budista y deposita en el prójimo todo el sufrimiento) y no actuar como un *bodhisattva* que carga en sus espaldas un camino más difícil, pero alivia el dolor del otro? No hay, por supuesto, una respuesta cierta y definitiva a estos planteos. Todas las preguntas, así como sus respuestas, deben ser convenientemente valoradas y analizadas.

En un reportaje brindado en 1996, el XIV Dalai Lama ofreció su punto de vista. Consultada su opinión sobre la eutanasia legalmente aprobada, dijo que los budistas creen que cada vida es preciosa y ninguna más que la de los seres humanos, y añadió: “Pienso que lo mejor es evitar la eutanasia”.

Así como ya lo hemos planteado en torno a la cuestión del aborto, el budismo sugiere considerar las bondades y los perjuicios, los pros y contras de cada decisión. En esa misma entrevista, Dalai Lama mencionó, entre otros, la situación de personas en coma sin posibilidad de

recuperación, y agregó: “Hay, pienso desde la perspectiva budista, casos excepcionales. De modo que lo mejor es juzgar según un modelo de caso por caso”. (2)

## **MEJOR PENSAR ANTES DE ESCAPAR**

Cabe destacar en este punto, una vez más, un aspecto relevante para el budismo, pero accesorio o directamente de poca significación para otros modelos religiosos y filosóficos. La doctrina budista afirma que esta vida, la presente, si bien trascendente y enteramente importante per se, no es sino una de las múltiples vidas por las que transitaremos en nuestro proceso de realización personal, hasta salir del círculo del samsara, alcanzando la autorrealización trascendente, el cese de todo sufrimiento, el nirvana.

De esto se desprende que, para el budismo, la eutanasia constituye un riesgo, el de utilizar esta práctica como un modo de escapar, hacia adelante, del propio sufrimiento (recordará el lector que mencionamos algo similar respecto del suicidio). Por ejemplo, si se pretende ser ayudado a bien morir solo para no enfrentar el propio final, los futuros nacimientos estarán condicionados por el propio escape; en otras palabras, la eutanasia equivale a firmar un pagaré a saldar en una vida próxima.

En este caso, como en otros, antes que los resultados, lo que importa son los motivos conscientes y voluntarios que nos mueven a actuar. Solo en nuestro interior sabemos qué nos anima a tomar una decisión. Si nuestro deseo está limpio, sin mancha y es honesto, a la larga los resultados serán provechosos.

## **¿MÁS O MENOS QUE OTROS SERES SENTIENTES?**

Se considera ser sintiente a todo aquel en condiciones de sentir dolor y tener conciencia de ello. En esa categoría, están los individuos de algunos de los diez reinos en los que podemos nacer, según la tradición budista. Así, tanto animales como humanos son seres sintientes, también los insectos. Quedan excluidos los pertenecientes al reino vegetal.

Como ya hemos comentado, el hombre no funda su dominio sobre otros seres sintientes por ser semejante a Dios o por haber sido creado por Él. En esto consiste el carácter no teísta del budismo: nos diferenciamos del resto por la posibilidad de salir del sufrimiento, mediante la práctica del óctuple sendero, acallando nuestra mente.

Como señala Jorge Luis Borges en una bella metáfora, esta posibilidad que tiene el ser humano es tan remota e infrecuente como la probabilidad

que tiene una tortuga marina de sacar la cabeza en medio del océano y hacerla pasar por una circunferencia que flota sobre las aguas.

Más allá del símil, existe un problema no solo entre los budistas, sino también entre personas de otras confesiones o sin inclinación religiosa particular, que resumiré brevemente así: en más de una ocasión, movidos por la enfermedad terminal de algún animal querido, y basándonos en un espíritu compasivo, optamos por sacrificarlo para evitarle sufrimientos innecesarios. Si sentimos que este accionar (que dicho sea de paso, transgrede el primer precepto budista) habla de nuestra nobleza de corazón, ¿cuál es la excelente razón por la que no somos capaces de hacer eso mismo con un ser humano doliente? No hay, por supuesto, una respuesta definitiva: sencilla en sí, esta pregunta tiene la suficiente fuerza para confrontar nuestras creencias y actitudes, para poner en evidencia por qué en ciertas ocasiones nos preocupamos más por cumplir el primer precepto que por ser compasivos, por qué a veces nos inclinamos por la compasión y dejamos de lado el primer precepto.

Creo que, con el tiempo, deberemos pensar con más detenimiento qué nos pasa en torno a un tema tan delicado como la eutanasia. Por citar solo un ejemplo, porque la ciencia viene prolongando la vida humana hasta límites insospechados (la gente llega cada vez más a edades muy avanzadas, con diversas dolencias y enfermedades).

Dejo al lector la búsqueda de su propia y prudente indagación sobre un tema que irá siendo más gravitante con el tiempo.

## **BUDISMO Y PROLONGACIÓN DE LA VIDA**

Ahora bien, pensemos el tema de la muerte y de la finalización de la vida desde otro ángulo. ¿Qué ocurre cuando se decide prolongar hasta el extremo la vida de una persona sin una posibilidad cierta de cura o mejoría, sino todo lo contrario (es decir, cuyo sufrimiento irá en aumento)? Para evaluar esta práctica, que el Vaticano ha llamado –con gran acierto– *encarnizamiento médico*, conviene retomar algunas posturas del budismo:

1. No concibe la muerte como el fin de la vida, sino simplemente como una transición en un largo camino hacia la autorrealización.
2. El estado de la mente al momento de morir es muy importante. Esto quiere decir que, hasta el último momento de vida, la persona puede alcanzar un completo estado de paz interior, cese de toda aflicción, ecuanimidad y entendimiento del mundo (y de su propio estado de impermanencia) tal como es. En otras palabras, permitirle esa oportunidad a una persona, en la medida en que se pueda,

debe ser algo tenido en consideración. El propio Buda dijo que una variable crucial que gobierna el renacimiento es la naturaleza de la conciencia en el momento de la muerte (variable, por cierto, menos importante que el conjunto de la vida llevada por el moribundo).

Desde ya, este criterio no aplica en personas en estado de coma (pues no hay conciencia), o en otras que padecen una situación de extremo dolor (pues para aliviarlo cabe la posibilidad de usar recursos que lo adormezcan). La compasión, en el budismo, va primero.

3. Incluso para la medicina más moderna, en algún punto el límite entre la vida y la muerte forma parte de una convención, un acuerdo pactado: algunos marcan el umbral con la “muerte cerebral” (o electroencefalograma plano, sin registro de la actividad cerebral), y otros, con el cese del latido espontáneo del corazón. De ambas consideraciones, el budismo está más próximo a la primera.

Así, y como sostiene un esclarecedor estudio sobre el tema (Becker, 1990), una vez que la conciencia se ha disociado permanentemente del cuerpo, no existe razón para seguir nutriéndolo o estimulándolo, pues un cuerpo privado de sus skandhas (entre ellos, la conciencia) no es ya más una persona.

[1](#) Italia, 1304-1374.

[2](#). El título de la nota ya es, de por sí, elocuente: “El Dalai Lama respalda la eutanasia en casos excepcionales”.

# Capítulo 10

## Sobrevivir al éxito

*La voz de Buda desde la orilla de la Iluminación no llega con facilidad al oído de los hombres que están luchando en un mundo de desilusiones, por eso Buda se interna en el mar de las tinieblas para extender sus manos de salvación.*

SUTRA DEL LOTO

### INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos más buscados en las sociedades modernas es el éxito, que puede definirse en términos generales como una buena recepción dispensada a una persona, idea o empresa. Este concepto, que puesto en perspectiva y análisis resulta sumamente superficial, se ha convertido en uno de los más poderosos motivos por los cuales vivir hoy. Vagamos por el mundo en la búsqueda del éxito, sin analizar demasiado qué quiere decir esto, y dándolo por bueno por el simple hecho de que es lo que hacen los demás.

El éxito polariza las opiniones y los comportamientos. No importa el ámbito de que se trate (reconocimiento público, logros académicos, belleza, juventud, riqueza), se suelen adoptar posturas radicales. El éxito organiza un juego de contrarios, un adentro y un afuera del mundo: según dónde uno se ubique, se gana o se pierde, se pertenece o se está fuera, se es parte o se queda excluido, se es alguien o un don nadie. Por ejemplo, no obtener lo que se desea no solo deriva en frustración, sino que agrega otro ingrediente tanto o más sufriente que la propia “derrota”: la sensación de haber salido de un círculo especial, de haberse extraviado el norte, etc.

Llamo a esto *condicionamiento al éxito*. Este concepto es sumamente poderoso en nuestra cultura, casi omnipresente, y genera a diario un enorme dolor en mucha gente. En mis veinte años de experiencia profesional, jamás he visto un solo aspecto individual que suponga en sí el cese del sufrimiento. Es decir, ser mujer u hombre, hetero u homosexual, joven o adulto, exitoso o fracasado, etc., no constituye en sí mismo causa alguna de felicidad y cese del sufrimiento.

El éxito se ha convertido, en el mundo actual, en una obsesión, casi –

diríamos— un mal endémico. Las causas de esta epidemia son múltiples y complejas. Veamos, por eso mismo, algunas cuestiones centrales, empezando por desmitificar ciertas creencias ingenuas. Primero, considerar que la sociedad moderna occidental es necesariamente más exigente que otras. Ignoro cuál era el peso específico de la “derrota” en otras sociedades; por los relatos y testimonios de época, no parece haber sido esencialmente diferente al actual.

Ya el gran filósofo suizo Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) dijo que “el hombre nace libre, pero en todos lados está encadenado”. Y yo agrego: todas las cadenas individuales, sin importar el contexto, son igualmente oprobiosas.

El condicionamiento al éxito parece una constante humana, social y culturalmente inducida, que trasciende fronteras y épocas.

En segundo lugar, un error también consiste en pensar que hay unos más sedientos de éxito que otros (los citados *versus* la gente de campo, los hombres *versus* las mujeres, los incultos *versus* los cultos, los que viven en el capitalismo *versus* aquellos que no, etc.).

Como vemos, el tema es complejo y reviste una mirada dedicada y aguda para abordarlo. No pretendo, por eso mismo, que unas pocas líneas aquí esbozadas develen al lector la razón última de una cuestión a la que años de trabajo por parte de sociólogos, antropólogos y otros científicos sociales no han podido todavía iluminar en sus rincones más oscuros. Sí espero, al menos, que este capítulo alcance para acercar el tema del éxito a los interesados.

## UN POCO DE BUDISMO

El budismo se sustenta en la noción de *iluminación*; *buda*, de hecho significa “iluminado”. Cuando Siddharta Gautama, un bodhisatva en camino espiritual, se convierte en el Buda, se dice de él “que ha despertado a la verdadera naturaleza del universo”. Algo similar sostiene Tolle (2000), cuando refiere el proceso como el que permite salir de la “locura colectiva” que nuestra mente crea a cada minuto, engañándonos acerca de nosotros y del universo tal como es.

Ese concepto, como el lector habrá advertido, corresponde a la colosal (la opinión es mía) primera noble verdad, cuyo análisis algo más pormenorizado ya planteamos en la introducción del libro.

Hay entonces tres tipos de sufrimiento que vivenciamos a diario:

1. El sufrimiento de sufrir: deriva, por ejemplo, de cosas tales como un dolor de cabeza. Todos los seres sintientes reconocen este

- sufrimiento y se valen de diferentes métodos para eliminarlo.
2. El sufrimiento del cambio: las facilidades y comodidades basadas en lo material, el poder, la fama, etc., no garantizan el desarrollo de una felicidad definitiva y permanente. Supongamos que logramos basar nuestra existencia en cosas materiales: al comienzo, seguramente estaremos felices porque habremos superado, por ejemplo, las privaciones que nuestros padres afrontaron; pero tan pronto como solucionamos ciertos problemas, otros nuevos comienzan. Los objetos, relaciones, vínculos o poderes antiguos, los mismos objetos que en otro momento fueron fuente de satisfacción, ahora causan lo contrario. El sufrimiento, aquí, está relacionado con el miedo a perder lo que poseemos, lo cual termina alimentando una necesidad exasperada de defender e incrementar lo presente.
  3. El sufrimiento continuo: la búsqueda de liberación de las dos primeras clases de sufrimiento en general no es útil para lograr la liberación final de nuestro padecimiento existencial. El sufrimiento continuo actúa como base para los otros dos. Nuestra propia mente es la gran causante de nuestro sufrimiento, incapaz de percibir compasivamente los fenómenos internos y externos.

Es probable que la búsqueda diaria del éxito cause o acompañe cada uno de esos sufrimientos, por supuesto, según en qué instancia de esa búsqueda nos encontremos.

Otro aspecto relevante para tener en cuenta, desde la perspectiva del budismo, es el relacionado con los errores ignorantes en los que nuestra mente condicionada se obstina en mantenernos. Por ejemplo:

1. *Hay algo que es permanente*: “puedo hacer que este momento se mantenga”, “he ganado una importante competencia deportiva”, “me ascendieron en el trabajo”, “logré que la mujer que deseo se interese por mí”, “mis hijos serán niños por siempre y jamás dejarán de necesitarme”.
2. *Hay algo que no está sujeto a cambio*: “mi belleza nunca desaparecerá”, “esta presente situación se mantendrá por siempre”, “nada trocará la alegría que siento”, “he vuelto a demostrar que soy el mejor y eso es definitivo”, “siempre seré joven”.
3. *La voluntad lo puede todo*: “si lo quiero, lo tengo”, “si fracasó fue porque no se propuso ganar”, “mi capacidad solo conoce los límites que yo quiero”, “lo va a lograr, sin lugar a dudas”.



Advertirá el lector que estas frases son mucho más frecuentes de lo que cree; seguramente las habrá escuchado, leído e incluso dicho más de una vez; seguramente, pocas veces se detuvo a analizar su validez.

Cabe destacar, por último, otro concepto central para el budismo al momento de analizar el éxito: *la codicia*. Codiciar algo, así como apegarse a pautas de éxito externas a uno mismo, son las causas más frecuentes de perpetuación del sufrimiento.

## REVISAR NUESTROS (PRE)JUICIOS

Volvamos por un momento a las preguntas que permiten, para la doctrina budista, orientar la mirada y la acción hacia el cese de nuestro sufrimiento y el de nuestro semejante:

1. ¿Quién o qué lo define? ¿Qué autoridad, fuera de la propia opinión, califica qué cosa o quién es exitoso?
2. ¿Cómo sabemos que, más allá de cierta ingenuidad con que aceptamos mansamente lo impuesto por nuestra mente condicionada, esa es la forma real de definir a una persona o a una circunstancia como exitosa?
3. Tener éxito, fuera de una momentánea gratificación, ¿suele acompañarse de paz y de cese de nuestros apetitos codiciosos?
4. ¿Es el éxito, sea cual fuere (fama, poder, riqueza, juventud, etc.) el fin de nuestro camino para cesar nuestro sufrimiento? Si admitimos que todo impermanece (y por ello vemos el mundo y nuestra vida tal como son), ¿estamos preparados para que ese éxito también se vaya como las nubes, las olas, la propia vida? Jiddu Krishnamurti (1895-1986), un gran pensador hindú, decía: “El éxito es el invento de una sociedad codiciosa, adquisitiva. ¿Podemos, cada uno de nosotros, conforme crecemos, descubrir realmente lo que nos encanta hacer, ya sea remendar un zapato, construir un puente o convertirnos en un administrador capaz y eficiente? ¿Podemos poseer amor de la cosa en sí, sin preocuparnos de lo que nos proporcionará o de lo que hará en el mundo? Si podemos comprender ese espíritu, ese sentimiento, entonces, creo yo, la acción no creará aflicción” (1954).

## EL BUDISMO NO ES QUIETISMO

A esta pregunta –y a otras también, realizadas con total honestidad y compasión–, mucha gente suele tener ciertas respuestas condicionadas: “¿Qué me sugiere entonces, que me quede de brazos cruzados y no haga nada, que no luche por mis sueños y acepte un estado de cosas que no me gusta?”. A esta reacción, respondo con otra pregunta: ¿Es que el budismo preconiza quedarse quieto, como un asceta, para el resto de la vida? Siempre apelo a las palabras del propio Buda, que señalan el *dharma* como el camino medio.

El budismo no se afana en ganar, ganar y ganar (cualquiera sea el sentido que se tenga de este verbo); tampoco invita a nadie a aletargarse en una vida sin expectativas ni proyectos. Lo que sí sugiere el budismo es mirar de cerca el sufrimiento, y analizarlo. Así, enfocados, nunca perder nuestro camino.

¿Qué puede entonces sacar en limpio el lector de todo esto? Algunas propuestas para empezar a implementar:

1. Sea siempre libre. Defina usted su propio criterio de éxito; si está en una carrera demencial por triunfar, tal vez le lleve algo más de tiempo lograrlo. Pero inténtelo, de a poco.
2. Evite la codicia y el apego. Detéctelos en sus actos y pensamientos, obsérvelos con detenimiento y analícelos luego; intente trabajar en ambos y comience a salir de ellos, de forma sostenida y compasiva.
3. Recuerde que, aunque doloroso, el comienzo del cese del sufrimiento proviene de aceptar al mundo y a usted mismo tal como es. Ya habrá tiempo para que usted cambie. Todo fluye, nada impermanece; todo está sujeto a cambio y mutación. Su voluntad y esfuerzo son solo aspectos parciales del conjunto.
4. Involúcrese en los proyectos que realmente le gusten, ponga su corazón en ellos, pero desapéguese del resultado. Esté aquí y ahora, poniendo lo mejor de sí en su proyecto.
5. Concéntrese en hacer su parte lo mejor que pueda. Una cosa por vez. No distraiga fuerzas. Haga como el maestro budista japonés Rinzai: “Cuando como, como. Cuando bebo, bebo. Cuando duermo, duermo”.
6. Recuerde que usted también va a cesar. Sea feliz. Salga del engaño de su mente. Vea al mundo tal como es, con ecuanimidad, sin juicio, sin crítica.
7. No hacer también es hacer. Ya no solo se trata de tomarse tiempo para el ocio o para descansar. También se trata de que disfrute de conducir su vida como mejor le venga. Esta vida no es una carrera con obstáculos, es una oportunidad única para salir del samsara.

Las enseñanzas tempranas del budismo señalan que no hay en el mundo nada fijo o permanente. Todas y cada una de las cosas están sujetas a cambio y modificación. “La decadencia es inherente a todas las cosas compuestas”, declaró el Buda. Nuestra existencia es un estado de flujo en continua modificación. Impermanencia y cambio son verdaderas, verdades indudables de la experiencia humana.

A los ochenta años, en su último discurso a sus monjes, un poco antes de morir el Buda dijo:

¡Oh monjes! No me lamenten. Aun cuando yo fuera a vivir en el mundo un kalpa, [\(1\)](#) nuestra estadía juntos tendría un fin.  
Ustedes deberían saber que todas las cosas en el mundo son impermanentes, estando unidas inevitablemente se separarán.  
No se hagan problema, porque esta es la naturaleza de la vida. Diligentemente, practicando el recto esfuerzo, busquen su liberación de inmediato.  
Bajo la luz de la sabiduría, destruyendo la oscuridad de la ignorancia.  
Nada es seguro. Todo en esta vida es precario.  
Con todo su corazón procuren la vía de la liberación. Todas las cosas en el mundo, móviles o inmóviles, están caracterizadas por su inestabilidad y desaparición.  
¡Deténganse ahora! ¡No hablen! El tiempo está transcurriendo. Yo estoy a punto de partir. Esta es mi enseñanza final.

En última instancia, y sirve de algo, piense el lector por qué personas de gran éxito como Richard Gere, Orlando Bloom, Tina Turner, entre muchas otras, han buscado en el budismo una respuesta para calmar su sed.

[1.](#) Extensión de tiempo muy usada en la India, equivalente a unos 336 millones de años.

# Apéndice

# I. SIETE SUTRAS BÁSICOS

El presente material es una selección personal de siete sutras que considero interesantes y útiles para comprender más acabadamente el espíritu del budismo. De todos, he elegido aquellos de más fácil lectura, y que aplican muy bien al objetivo de este libro.

Inicialmente, los primeros discípulos del Buda transmitieron sus discursos a los seguidores que vinieron después. Sus respectivas transcripciones distan en varios siglos del momento en que fueron expresadas.

Hay diversos modos de clasificar los sutras, uno de ellos, por su extensión (cortos, medianos y largos). Estos sutras son una combinación de cortos y medianos.

## 1. EL PRIMER DISCURSO DE LA PUESTA EN MOVIMIENTO DE LA RUEDA DE LA DOCTRINA (*DHARMA*)

### *Dhammacakka sutra*

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Venados. Allí el Sublime se dirigió al grupo de los cinco monjes.

2. Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son estos dos? Complacencia en los placeres sensuales, esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; y adicción a la mortificación, esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Tathagata ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al nirvana.

3. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al nirvana? Simplemente este óctuple noble sendero; es decir, recto entendimiento, recto pensamiento, recto lenguaje, recta acción, recta vida,

recto esfuerzo, recta atención y recta concentración. Este, oh monjes, es ese camino medio que el Tathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al nirvana.

4. Esta, oh monjes, es la noble verdad del sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

5. Esta, oh monjes, es la noble verdad del origen del sufrimiento. Es la codicia que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, la codicia por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.

6. Esta, oh monjes, es la noble verdad de la cesación del sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no-dependencia.

7. Esta, oh monjes, es la noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento. Simplemente este óctuple noble sendero (repite numero 3).

8. Esta es la noble verdad del sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

9. Esta noble verdad del sufrimiento debe ser comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

10. Esta noble verdad del sufrimiento ha sido comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

11. Esta es la noble verdad del origen del sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

12. Esta noble verdad del origen del sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

13. Esta noble verdad del origen del sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y

surgió la luz.

14. Esta es la noble verdad de la cesación del sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

15. Esta noble verdad de la cesación del sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

16. Esta noble verdad de la cesación del sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

17. Esta es la noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

18. Esta noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

19. Esta noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgió la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

20. Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas cuatro nobles verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus divinidades, maras y brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había realizado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación.

21. Cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas cuatro nobles verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos fue totalmente puro en mí, entonces admití al mundo con sus divinidades, maras y brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había alcanzado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: “Irreversible es la liberación de mi mente. Este es mi último nacimiento. No hay nueva existencia”.

22. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.

23. Durante la exposición del discurso surgió en el venerable Kondañña

la pura e inmaculada visión: “Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar”.

24. Cuando el Sublime expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: “Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Venados, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, mara, brahma, o ningún ser en el universo”.

25. Habiendo escuchado esto de las divinidades terrestres, las divinidades de Catumaharajika exclamaron: (repite afirmación de numero 24).

26. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Catumaharajika, las divinidades de Tavatimsa exclamaron: (repite afirmación de numero 24).

27. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tavatimsa, las divinidades de Yama exclamaron: (repite afirmación de numero 24).

28. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Yama, las divinidades de Tusita exclamaron: (repite afirmación de numero 24).

29. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tusita, las divinidades de Nimmanarati exclamaron: (repite afirmación de numero 24).

30. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Nimmanarati, las divinidades de Paranimmitavasavatti exclamaron: (repite afirmación de numero 24).

31. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Paranimmitavasavatti, las divinidades del mundo de los Brahmas exclamaron (repite afirmación de numero 24).

32. Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmas. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad, sobrepasando la refulgencia de las divinidades, se manifestó en el mundo.

33. Después el Sublime pronunció esta expresión de alegría: “Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido”. Y el venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.

34. Y el venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las nobles verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Sublime: “Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en la presencia del Sublime, deseo recibir la alta ordenación”. “Venga, monje”, dijo el Sublime. “Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento”. Y esa simplemente fue la ordenación del Venerable.



## 2. EL SEGUNDO DISCURSO DE LAS CONDICIONES DEL MUNDO

### *Dutiyalokadhamma sutra*

1. “Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo. ¿Cuáles ocho? Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo”.

2. “El ser ordinario no informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. También el discípulo noble informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Aquí, monjes, ¿cuál es la diferencia? ¿Cuál es la diferencia de esfuerzo? ¿Cuál es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado?”.

3. “Venerable señor, nuestras enseñanzas tienen su origen en el Sublime, tienen al Sublime como guía, tienen al Sublime como refugio. Sería bueno, venerable Señor, que explicara el significado de esas palabras. Habiéndolo escuchado del Sublime, los monjes lo preservarán”.

4. “Si es así, monjes, escuchen, pongan buena atención a lo que diré”. “Sí, venerable Señor”, respondieron esos monjes al Sublime. El Sublime dijo esto:

5. “Cuando el ser ordinario no informado obtiene ganancia, él no considera así: ‘He obtenido esta ganancia. Esta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria’. No comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él no considera así: ‘He obtenido este sufrimiento. Este es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. No comprende esto de acuerdo con la realidad”.

6. “La ganancia se apodera de su mente, la pérdida se apodera de su mente. La fama se apodera de su mente, el fracaso se apodera de su mente. La crítica se apodera de su mente, el elogio se apodera de su mente. La felicidad se apodera de su mente, el sufrimiento se apodera de su mente. Él se deleita con la ganancia obtenida, se contraría con la pérdida obtenida. Se deleita con la fama obtenida, se contraría con el fracaso obtenido. Se contraría con la crítica obtenida, se deleita con el elogio obtenido. Se deleita con la felicidad obtenida, se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, deleitándose y contrariándose, no se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; no se libera del sufrimiento”.

7. “Pero, monjes, cuando el discípulo noble instruido obtiene ganancia, él considera así: ‘He obtenido ganancia. Esta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria’. Comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él considera así: ‘He obtenido este sufrimiento. Este es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. Comprende esto de acuerdo con la realidad”.

8. “La ganancia no se apodera de su mente, la pérdida no se apodera de su mente. La fama no se apodera de su mente, el fracaso no se apodera de su mente. La crítica no se apodera de su mente, el elogio no se apodera de su mente. La felicidad no se apodera de su mente, el sufrimiento no se apodera de su mente. Él no se deleita con la ganancia obtenida, no se contraría con la pérdida obtenida. No se deleita con la fama obtenida, no se contraría con el fracaso obtenido. No se contraría con la crítica obtenida, no se deleita con el elogio obtenido. No se deleita con la felicidad obtenida, no se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, no deleitándose y no contrariándose, se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; se libera del sufrimiento. Esta, monje, es la diferencia, esta es la diferencia de esfuerzo, esta es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado”.

9. “Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento, estas condiciones en los humanos son impermanentes, temporales y de naturaleza transitoria”.

10. “El sabio, dotado de atención, habiéndolas comprendido realiza su naturaleza transitoria. Las condiciones deseables no conmueven su mente y no experimenta aversión por las indeseables”.

11. “Sus deleites y aversiones se desvanecen, desaparecen, no existen. Habiendo realizado el nirvana, sin codicia, sin pena, comprende correctamente que ha trascendido la existencia”.

### **3. EL DISCURSO DE LA CARACTERÍSTICA DE NO ALMA**

#### *Annattalakkhana sutra*

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Venados. Allí el Sublime se dirigió al grupo de cinco monjes: “Oh monjes”. Los monjes respondieron al Sublime: “Venerable Señor”. El Sublime dijo esto:

2. “La materia, oh monjes, es no alma. Si, oh monjes, la materia fuese

alma, esta materia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: ‘Que mi materia sea así. Que mi materia no sea así’. Pero dado que, oh monjes, la materia es no alma, esta conduce a la aflicción y no es posible decir: ‘Que mi materia sea así. Que mi materia no sea así’”.

3. “La sensación es no alma. Si, oh monjes, la sensación fuese alma, esta sensación no conduciría a la aflicción y sería posible decir: ‘Que mi sensación sea así. Que mi sensación no sea así’. Pero dado que, oh monjes, la sensación es no alma, esta conduce a la aflicción y no es posible decir: ‘Que mi sensación sea así. Que mi sensación no sea así’”.

4. “La percepción es no alma. Si, oh monjes, la percepción fuese alma, esta percepción no conduciría a la aflicción y sería posible decir: ‘Que mi percepción sea así. Que mi percepción no sea así’. Pero dado que, oh monjes, la percepción es no alma, esta conduce a la aflicción y no es posible decir: ‘Que mi percepción sea así. Que mi percepción no sea así’”.

5. “Las formaciones son no almas. Si, oh monjes, las formaciones fuesen almas, estas formaciones no conducirían a la aflicción y sería posible decir: ‘Que mis formaciones sean así. Que mis formaciones no sean así’. Pero dado que, oh monjes, las formaciones son no almas, estas conducen a la aflicción y no es posible decir: ‘Que mis formaciones sean así. Que mis formaciones no sean así’”.

6. “La conciencia es no alma. Si, oh monjes, la conciencia fuese alma, esta conciencia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: ‘Que mi conciencia sea así. Que mi conciencia no sea así’. Pero dado que, oh monjes, la conciencia es no alma, esta conduce a la aflicción y no es posible decir: ‘Que mi conciencia sea así. Que mi conciencia no sea así’”.

7. “¿Qué es lo que ustedes piensan, oh monjes? ¿Es la materia permanente o impermanente?”. “Impermanente, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio?”. “Insatisfactorio, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: ‘Esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma?’”. “No, venerable Señor”.

8. “¿Es la sensación permanente o impermanente?”. “Impermanente, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio?”. “Insatisfactorio, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: ‘Esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma?’”. “No, venerable Señor”.

9. “¿Es la percepción permanente o impermanente?”. “Impermanente, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio?”. “Insatisfactorio, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: ‘Esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma?’”. “No, venerable Señor”.

10. “¿Son las formaciones permanentes o impermanentes?”.

“Impermanentes, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio?”. “Insatisfactorio, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: ‘Esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma?’”. “No, venerable Señor”.

11. “¿Es la conciencia permanente o impermanente?”. “Impermanente, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, ¿es insatisfactorio o satisfactorio?”. “Insatisfactorio, venerable Señor”. “Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, ¿es correcto considerarlo: ‘Esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma?’”. “No, venerable Señor”.

12. “Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier materia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la materia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: ‘Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma’”.

13. “Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier sensación pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la sensación debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: ‘Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma’”.

14. “Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier percepción pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la percepción debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: ‘Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma’”.

15. “Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier formación pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la formación debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: ‘Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma’”.

16. “Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier conciencia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la conciencia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: ‘Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma’”.

17. “Comprendiendo así, oh monjes, el instruido noble discípulo siente hastío de la materia, siente también hastío de la sensación, siente también hastío de la percepción, siente también hastío de las formaciones y siente también hastío de la conciencia. Sintiendo hastío, se desapega; con la liberación del apego surge el conocimiento: ‘Estoy liberado’. Y comprende: ‘No hay más nacimiento; la vida noble ha sido vivida; se ha hecho lo que se debía hacer; no hay otra existencia’”.

18. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime. Durante la exposición del discurso las mentes de los monjes del grupo de los cinco se liberaron de las corrupciones por el no-apego.

#### **4. SUTRA ACERCA DE LA BONDAD AFECTUOSA**

##### *Metta sutra*

Aquel que desee penetrar el estado de paz y perseguir su bienestar debe ser capaz, recto, muy recto, afable, apacible y sin vanidad.

Debe estar satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocas actividades y posesiones, ser controlado en sus sentidos, ser prudente, sin desvergüenza y sin apegos a familias.

No debe cometer la más mínima falta que pudiera ser objeto de censura por parte de los sabios y las sabias.

Que todos los seres estén felices y seguros.

Que estén felices en sus corazones.

Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos o grandes, medianos o bajos, pequeños o gruesos, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices.

Que nadie engañe ni desprecie a otra persona en ningún lugar.

Que no desee el daño de los demás con enojo o malevolencia.

Así como una madre o un padre protege a su única hija o hijo a costa de su propia vida, de la misma forma uno debe cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

Que los pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin odio, sin enemistad.

Parado, caminando, sentado o acostado, mientras despierto, uno debe cultivar esta meditación de amor. Esta, dicen, es la conducta más elevada aquí.

Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso y habiendo alcanzado el conocimiento del primer sendero, uno elimina el apego a los sentidos y verdaderamente no vuelve a ser concebido de nuevo en el vientre.

#### **5. EL SUTRA DEL CORAZÓN**

##### *Prajnaparamita sutra*

Mirando hacia abajo, desde lo alto, solo contempló cinco agregados y vio

que, en sí mismos, estaban vacíos. Aquí, ¡oh Sariputta!, la forma es vacío y el vacío mismo es forma; el vacío no se diferencia de la forma, la forma no se diferencia del vacío; todo lo que es forma es vacío; todo lo que es vacío es forma; lo mismo es aplicable a los sentimientos, a las percepciones, a los impulsos y a la conciencia. Aquí, ¡oh Sariputta!, todos los dharmas se caracterizan por el vacío; ni son producidos, ni detenidos, ni están mancillados, ni son inmaculados, ni son deficientes, ni completos.

Por lo tanto, ¡oh Sariputta!, en el vacío no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni impulso, ni conciencia; ni ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente, ni formas, ni sonidos, ni olores, ni sabores, ni cosas tangibles, ni objetos de la mente, ni elementos del órgano visual, y así sucesivamente hasta que llegamos a la ausencia de todo elemento de conciencia mental.

No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia, y así sucesivamente, hasta que llegamos a la no existencia de decadencia ni muerte, ni extinción de la decadencia ni de la muerte. No hay sufrimiento, ni origen, ni cesación, ni camino; no hay cognición, ni logro, ni no-logro.

Por lo tanto, ¡oh Sariputta!, el *bodhisattva*, a causa de su estado de no-persecución de logros, y habiéndose confiado a la perfección de la sabiduría, vive sin pensamientos que lo envuelvan.

Al no estar envuelto en pensamientos, nada le hace temblar, y superando toda preocupación, alcanza al fin el nirvana. Todos los que aparecen como Budas en los tres períodos del tiempo despiertan por completo a la excelsa, verdadera y perfecta Iluminación porque se han confiado a la perfección de la Sabiduría.

Por lo tanto, uno debería reconocer al prajnaparamita como el gran sortilegio, la quintaesencia de la gran Sabiduría, el sortilegio supremo, el sortilegio inigualable que alivia todo sufrimiento, en verdad, porque: ¿qué podría ir mal?

Esto completa el corazón de la perfecta Sabiduría.

## 6. EL SUTRA DE LOS KALAMAS

### *Kalama sutra*

1. Esto he escuchado. En una ocasión el Bendito, mientras merodeaba en el país de Kosala en compañía de una gran comunidad de monjes, entró en el pueblo de los kalamas llamado Kesaputta. Los kalamas que eran habitantes de Kesaputta exclamaron: “El reverendo Gautama, el monje, el hijo de los sakiyas, mientras merodeaba en el país de Kosala, entró en Kesaputta. La buena reputación del reverendo Gautama se ha difundido de

la siguiente forma: efectivamente, el Bendito es consumado, totalmente iluminado, dotado de sabiduría y disciplina, sublime, conocedor de los planos de existencia, incomparable guía de hombres domables, maestro de seres humanos y divinos, a los cuales ha entendido claramente a través del conocimiento directo. Él ha expuesto el *dharma*, bueno en el inicio, bueno en la parte media, bueno en el final, dotado de forma y significado, y completo en todo aspecto; también proclama la vida santa que es perfectamente pura. El ver tales consumados es bueno en verdad”.

2. Entonces los kalamas de Kesaputta fueron adonde se encontraba el Bendito. Al llegar algunos le rindieron homenaje y después se sentaron a un lado; algunos intercambiaron saludos con él y después de concluir conversación cordial memorable, se sentaron a un lado; algunos anunciaron sus nombres y el de sus familias y se sentaron a un lado; algunos sin decir cosa alguna se sentaron a un lado.

3. Los kalamas que eran habitantes de Kesaputta sentados a un lado dijeron al Bendito: “Venerable señor, hay algunos monjes y brahmanes que visitan Kesaputta. Ellos exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Otros monjes y brahmanes también, venerable Señor, vienen a Kesaputta. Ellos también exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Venerable Señor, en lo que concierne a ellos tenemos dudas e incertidumbre. ¿Cuál de estos reverendos monjes y brahmanes habló con falsedad y cuál con la verdad?”.

4. “¡Kalamas!, es propio para ustedes dudar y tener incertidumbre; la incertidumbre ha surgido en ustedes acerca de lo que es dudoso. ¡Vamos, kalamas! 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: ‘Este monje es nuestro maestro’. ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: ‘Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio’, abandónenlas”.

5. “¿Qué piensan, kalamas? ¿La codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?”. “Para su perjuicio, venerable Señor”. “Kalamas, dado a la codicia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?”. “Sí, venerable Señor”.

6. “¿Qué piensan, kalamas? ¿El odio aparece en un hombre para su

beneficio o para su perjuicio?”. “Para su perjuicio, venerable Señor”.

“Kalamas, dado al odio, y estando mentalmente sumergido y vencido por el odio, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?”. “Sí, venerable Señor”.

7. “¿Qué piensan, kalamas? ¿La ignorancia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?”. “Para su perjuicio, venerable Señor”.

“Kalamas, dado a la ignorancia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la ignorancia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?”. “Sí, venerable Señor”.

8. “¿Qué piensan, kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?”.

“Malas, venerable Señor”. “¿Censuradas o alabadas por los sabios?”.

“Censuradas, venerable Señor”. “Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al daño y al infortunio? ¿O cómo les parece?”. “Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al daño y al infortunio. Así nos parece esto”.

9. “Por lo tanto, dijimos, kalamas, lo que se dijo: ‘¡Vamos, kalamas! 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: «Este monje es nuestro maestro». ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: «Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio», abandónenlas”.

10. “¡Vamos, kalamas! No se atengan... cuando ustedes por sí mismos sepan: ‘Estas cosas son buenas, estas cosas no son censurables; estas cosas son alabadas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al beneficio y la felicidad’, entren y permanezcan en ellas”.

11. “¿Qué piensan, kalamas? ¿La ausencia de codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?”. “Para su beneficio, venerable Señor”. “Kalamas, no dado a la codicia y no estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre no mata, no roba, no comete adulterio y no dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su beneficio y felicidad?”. “Sí, venerable Señor”.

12.-13. “¿Qué piensan, kalamas? ¿La ausencia de odio... La ausencia de ignorancia...”.



14. “¿Qué piensan, kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?”. “Buenas, venerable Señor”. “¿Censurables o no censurables?”. “No censurables, venerable Señor”. “¿Censuradas o alabadas por los sabios?”. “Alabadas, venerable Señor”. “Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al beneficio y la felicidad o no? ¿O cómo les parece?”. “Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al beneficio y la felicidad. Así nos parece esto”.

15. “Por lo tanto, dijimos, kalamas, lo que se dijo:.... (repite como en número 9).

16. “El discípulo de los nobles, kalamas, que en esta forma está libre de codicia, libre de rencor (mala voluntad), libre de ignorancia, claramente comprendiendo y atento, permanece, habiendo difundido con el pensamiento de amistad un cuarto; de la misma manera el segundo; de la misma manera el tercero; de la misma manera el cuarto; así también arriba, abajo y alrededor; él permanece, habiendo difundido debido a la existencia en el [espacio] de todos los seres vivientes, por doquier, el mundo entero, con el gran, exaltado, ilimitado pensamiento de amistad que está libre de malicia u odio”. “Él vive, habiendo difundido, con el pensamiento de compasión.... con el pensamiento de gozo solidario... con el pensamiento de ecuanimidad..., ilimitado pensamiento de ecuanimidad que está libre de malicia u odio”.

17. “El discípulo de los nobles, kalamas, que tiene tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente libre de mancha, tal mente purificada, es uno que encuentra cuatro consuelos aquí y ahora”.

“Supongan que hay un más allá y que hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Entonces, es posible que en la disolución del cuerpo después de la muerte, apareceré en el mundo celestial, el cual posee el estado de gozo’. Este es el primer consuelo que encuentra”.

“Supongan que no hay más allá y que no hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Sin embargo en este mundo, aquí y ahora, libre de odio, libre de malicia, seguro, saludable y contento me mantengo’. Este es el segundo consuelo que encuentra”.

“Supongan que resultados malos caen sobre un hombre que actúa mal. Yo, sin embargo, pienso en no hacerle mal a nadie. ¿Entonces, cómo es posible que resultados malos me afecten si no hago malas obras?’. Este es el tercer consuelo que encuentra”.

“Supongan que resultados malos no caen sobre un hombre que actúa mal. Entonces, de todos modos me veo purificado’. Este es el cuarto consuelo que encuentra”.

“El discípulo de los nobles, kalamas, que posee tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente sin mancha, tal mente purificada, es aquel para el cual, aquí y ahora, cuatro consuelos encuentra”.

“¡Maravilloso, venerable Señor! ¡Maravilloso, venerable Señor! Venerable Señor, es como si una persona tornara boca arriba aquello que está boca abajo, o como si descubriera lo que está cubierto, o como si enseñara el camino a alguien que se encuentra perdido, o como si llevase un lámpara en la oscuridad pensando: ‘Aquellos que tengan ojos verán objetos visibles’, así ha sido presentado el *dharma* en muchas formas por el Bendito. Venerable, Señor, nosotros acudimos a tomar refugio en el Bendito, a tomar refugio en el *dharma*, y a tomar refugio en la comunidad de Bhikkhus. Venerable Señor, permita el Bendito considerarnos como seguidores laicos que han tomado refugio por vida, a partir de hoy”.

## 7. SUTRA DE UN HOMBRE DE MENTE NOBLE

### *Sappurisa sutra*

1. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado un hombre innoble. ¿Cuáles son estas?
2. Inclusive sin ser interrogado, un hombre innoble revela las faltas de otros, y tanto más cuando es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de los demás sin omitir cosa alguna, sin restricciones, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre innoble.
3. Además, aun cuando es interrogado, el hombre innoble no revela lo que es digno de alabanza en otros, más cuando no se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre innoble.
4. Más aún, lo que posee un hombre innoble como defectos, no los revela, aun cuando es interrogado, menos aún cuando no lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre innoble.
5. Además, cuando un hombre innoble posee cualidades dignas de alabanza, las revela, aun sin ser interrogado, cuanto más al ser interrogado. Cuando le preguntan, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza sin omisiones ni titubeos, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre innoble.
6. ¡Oh monjes!, quien tiene estas cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre innoble.

7. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre noble. ¿Cuáles son estas?

8. Cuando es interrogado, un hombre noble no revela las faltas de los otros, tanto más cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de otros con omisiones y titubeos, con restricciones y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre noble.

9. Además, aun cuando no es interrogado, el hombre noble revela lo que es digno de alabanza en otros, tanto más cuando se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros sin omitir ni callar nada, en forma completa y con detalle. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre noble.

10. Más aún, lo que posee un hombre noble como defectos, los revela, aun cuando no es interrogado, más aún cuando lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos sin omisiones ni titubeos, en forma completa y en detalle. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre noble.

11. Además, cuando es interrogado, un hombre noble no revela lo que es digno de alabanza en él, y menos aún cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, debe ser considerado como un hombre noble.

12. ¡Oh monjes!, quien tiene estas cuatro cualidades, debe ser considerado como un hombre noble.

## II. JATAKAS

### 1. JATAKA DE LA LIEBRE SABIA

#### *Sasapandita jataka*

Dicen que en Savatthi un dueño de casa deseaba realizar un donativo a la comunidad de monjes presidida por Buda. Para ello invitó a los monjes a un pabellón recientemente construido. Los hizo sentar dentro del pabellón en asientos preparados y les ofreció comida deliciosa de diversos gustos. Habiéndolos convidado por siete días seguidos, en el séptimo día donó todas las vituallas y enseres para quinientos monjes. El Maestro, al finalizar la comida, expresando su gratitud dijo: “Devoto, es apropiado que tú experimentes regocijo y felicidad. Porque esta generosidad pertenece al linaje de los sabios de antaño. Los sabios de antaño, cuando llegaban mendicantes, renunciaban a su vida y daban aun su propia carne”. Y a pedido del devoto relató una historia del pasado.

En el pasado, cuando Brahmadata reinaba en Baranasi, el Buda nació como una liebre y vivía en el bosque. A un lado de ese bosque estaba el pie de una montaña, en el otro lado había un río y en el otro lado había un poblado de frontera. También allí vivían sus tres amigos: un mono, un chacal y una nutria. Estos cuatro sabios vivían juntos, obtenían comida en sus respectivos lugares y por la tarde se reunían. La liebre sabia exhortaba a sus tres compañeros con una reflexión sobre el *dharma*: “Hay que practicar la generosidad, observar los preceptos”. Cada día, después de escuchar la exhortación de la liebre, se retiraban a sus propias moradas. Así pasó el tiempo. Un día el Buda miró al cielo, y anticipó: “Mañana es un día de observación de la caridad”, y le dijo a los otros tres: “Mañana, ustedes tres deben observar los preceptos y ser caritativos”, y continuó: “Por lo tanto, si viene algún mendicante, deberían dar de su propia comida”.

Ellos aceptaron diciendo “muy bien” y se retiraron a su residencia.

Al día siguiente, temprano, la nutria salió pensando “buscaré comida” y fue a la orilla del río.

Vio que un pescador había sacado siete pescados rojos. Después de

ensartarlos en un junco, los trajo, hizo un hueco en la arena en la orilla del río, los enterró y continuó pescando río abajo.

La nutria percibió el olor a pescado, cavó en la arena, los vio y los sacó. Tres veces preguntó en voz alta: “¿Quién es el dueño?”. Nadie respondió. Entonces, mordió el extremo del junco con los pescados, los llevó y guardó en su morada reflexionando en sus preceptos: “Los comeré en el momento apropiado”.

El chacal también salió de su lugar de residencia y buscando comida encontró en la cabaña del cuidador de un campo dos estacas con carne, una iguana y una jarra de leche cuajada. Tres veces preguntó: “¿Quién es el dueño?”. No viendo al dueño, colocó en su cuello la cuerda para levantar la jarra de leche cuajada, mordió las dos estacas con carne y la iguana, llevó todo eso y lo guardó en su morada reflexionando en sus preceptos: “Lo comeré en el momento apropiado”.

El mono también salió de su residencia, entró en el monte, tomó una rama con mangos, la llevó y guardó en su morada reflexionando en sus preceptos: “Los comeré en el momento apropiado”.

El Buda, acostado en su propia morada, pensó: “Voy a salir a comer en el momento apropiado. No tengo ni legumbres ni arroz ni nada que dar. Si alguien viene a pedirme, daré la carne de mi propio cuerpo”.

Poco después, Sakka, el rey de los demonios, sintió hambre. Entonces pensó: “Iré a visitar a la nutria bajo la apariencia de un noble”. La nutria sabia dijo: “Noble, ¿para qué vienes?”. “Si puedo obtener algo de comida, observaré un día de recogimiento”. La nutria dijo: “Muy bien, te daré mi comida” y conversando con él pronunció la primera afirmación:

“Mis siete peces rojos, sacados del agua a tierra firme, esto, noble, yo tengo. Después de comerlos, vive en el bosque”.

El noble dijo “después veré”, y fue a ver al chacal. Cuando el chacal preguntó “¿para qué vienes?”, el noble respondió lo mismo. El chacal dijo “muy bien, te daré”, y conversando con el noble pronunció la segunda afirmación:

“La cena del cuidador de un campo yo traje, dos estacas de carne, una iguana y una jarra de leche cuajada. Esto, noble, yo tengo. Después de comerlos, vive en el bosque”.

El noble dijo “después veré”, y fue a ver al mono. Cuando el mono preguntó “¿para qué vienes?”, el noble respondió lo mismo. El mono dijo “muy bien, te daré”, y conversando con el noble pronunció la tercera afirmación:

“Mango maduro, agua fresca y una deleitable sombra, esto, noble, yo tengo. Después de comerlos, vive en el bosque”.

El noble dijo “después veré”, y fue a ver a la libre sabia. Cuando la liebre preguntó “¿para qué vienes?”, el noble respondió lo mismo. Habiéndolo

escuchado, el Buda se llenó de regocijo y dijo: “Noble, haz hecho bien en venir a mi presencia para pedir comida. Hoy, yo daré algo que nunca di antes. Tú porque eres virtuoso no matarás. Ve, noble, junta madera, prepara un fuego e infórmame. Yo renunciaré a mí mismo y me arrojaré en el medio del fuego. Cuando mi cuerpo esté cocido, tú podrás comer mi carne y saciarte”. Y conversando con el noble pronunció la cuarta afirmación:

“Dado que no tengo ni legumbres ni arroz, después de haberme cocido con este fuego, vive en el bosque”.

Tras escuchar al Buda, Sakka preparó una pila de brasas usando sus poderes sobrenaturales y se lo informó al Iluminado. El Buda se levantó de su lecho de hierbas y fue allí. “Si hay insectos en mi piel, que ellos no mueran”, sacudió su cuerpo tres veces y ofreciendo todo su cuerpo se lanzó y descendió en la pila de brasas regocijándose como un cisne real en un lago de lotos. Pero ese fuego no pudo quemar ni siquiera las puntas de los cabellos de la piel del Buda. Fue como entrar en una matriz de hielo. Entonces, se dirigió a Sakka: “Noble, el fuego que tú preparaste es muy frío. No pudo ni siquiera quemar las puntas de mis cabellos. ¿Qué es esto?”. “Liebre sabia, yo no soy un noble, soy Sakka. Vine para comprobar tu doctrina”. El Buda pronunció el rugido del león: “Sakka, tú eres el primero. Pero si todos los habitantes del mundo fueran a probar mi generosidad, no encontrarían nunca en mí falta de disposición para dar”.

Entonces, Sakka dijo: “Liebre sabia, que tus virtudes se conozcan por un eón”. Y después de moler la montaña, tomó la esencia y dibujó la forma de la liebre en el disco de la luna. Tomó al Buda y lo acostó en un lecho de hierbas tiernas en el mismo lugar en ese monte, y regresó al cielo.

Y así, en sus respectivos momentos, estos cuatro animales sabios partieron, en armonía y en paz a su próximo renacimiento.

El Maestro después de relatar esta historia, reveló las verdaderas identidades de cada uno de los animales y mostró la conexión de la historia con la presente situación.

Los animales de este jataka fueron: la nutria (el monje Ananda), el chacal (el monje Moggallana), el mono (el monje Sariputta) y la liebre (el Buda).

## **2. JATAKA DE LA VIUDA Y EL TORO NEGRO**

### *Sasapandankita sutra*

Una vez, en una de sus vidas, el Buda tomó la forma de un toro negro cuyo dueño lo regaló a una viuda cuando el animal aún era joven. Ella lo crió con gran cuidado y amor, como si fuera su propio hijo: lo alimentó con

la mejor comida y le dio todo su cariño.

El toro creció y se convirtió en un hermoso animal, grande, fuerte y negro como el azabache. Además era noble y gentil: los niños, que lo llamaban “Negrito”, lo adoraban porque los dejaba jugar con su cola, tomarlo de los cuernos y hasta montar sobre su espalda. Sin embargo, Negrito estaba un poco triste porque su madre adoptiva era pobre y tenía muchas carencias, así que buscó la manera de conseguir algo de dinero.

Por aquellos días, sucedió que un mercader traía una caravana de cincuenta carros tirados por bueyes y necesitaba cruzar un río para continuar con su jornada. Los animales de este hombre trataron de cruzar los carros, pero la corriente del río era tan fuerte que tuvieron que darse por vencidos. Incluso si los cincuenta bueyes tiraban de un solo carro, la tarea resultaba imposible.

Para resolver su problema, el mercader buscó ayuda en los alrededores. Entonces vio a Negrito y pensó que era tan grande y fuerte que quizás podría ayudar a cruzar sus carros. Como unos hombres le dijeron que tomara el toro sin pagar porque su dueño no estaba allí, el mercader le puso a Negrito una cuerda alrededor de su cuello. Mientras tanto, el animal pensaba: “No me moveré hasta que diga que pagaré por mi trabajo”.

Dado su empecinamiento en no moverse, y luego de varios intentos, Negrito hizo que el mercader entendiera que debía pagarle por sus servicios. El hombre le dijo: “Mi querido toro, si consigues cruzar mis cincuenta carros al otro lado del río, te pagaré dos monedas de oro por cada carro; ¡no solo una, sino dos!”. Al escuchar esto, Negrito fue directamente hacia el río.

El mercader ató el primer carro al cuello de Negrito. El magnífico animal lo pasó al otro lado del río y consiguió lo que cincuenta bueyes no habían logrado. Uno por uno, pasó los cincuenta carros sin detenerse.

Cuando terminó, el hombre colgó al cuello de Negrito una bolsa con cincuenta monedas de oro, esto es, la mitad de lo que había ofrecido. El toro pensó: “Este hombre prometió dos monedas de oro por cada carro, pero no es eso lo que puso alrededor de mi cuello. Así que no lo dejaré irse”. Negrito fue al frente de la caravana y bloqueó el camino.

Como era imposible pasar, el mercader decidió darle al toro las cincuenta monedas que faltaban. Cuando Negrito las tuvo en su poder, se quitó del camino y corrió hacia su casa. Cuando la viuda vio la pesada bolsa con el dinero, se quedó asombrada. Unos niños, que habían visto lo que había pasado en el río, le contaron de la hazaña de Negrito. La mujer abrió la bolsa y descubrió las cien monedas de oro.

La viuda vio también el cansancio en los ojos del noble animal. Entonces le dijo a Negrito: “Hijo mío, ¿tú crees que deseo gastarme el dinero que ganaste así? ¿Por qué te maltrataste en el trabajo y sufriste tanto? No

importa cuán difícil pueda ser, yo siempre te cuidaré sin esperar nada a cambio”. La mujer bañó amorosamente a Negrito y le dio un reconfortante masaje a sus cansados músculos. Lo alimentó con buena comida y cuidó de él hasta el final de su alegre vida juntos.

Así, el amor y el agradecimiento convierten la casa más pobre en el hogar más rico.

### 3. JATAKA DEL SONIDO QUE ESCUCHÓ LA LIEBRE

#### *Duddubha jataka*

Una mañana, mientras algunos Bhikkhus hacían sus rondas de limosnas en Savatthi, pasaron a unos ascetas de diferentes sectas que practicaban austeridades. Algunos de ellos estaban desnudos y yaciendo sobre púas. Otros se sentaban bajo el sol abrasador alrededor de un ardiente fuego.

Más tarde, mientras los monjes estaban discutiendo acerca del ascetismo, preguntaron a Buda: “Señor, ¿hay alguna virtud en esas duras prácticas ascéticas?”.

Buda contestó: “No, monjes. No hay ninguna virtud o mérito especial en ellas. Cuando ellos son examinados y probados, son como un camino sobre un estiercolero o como el sonido que escuchó la liebre”.

Los monjes dijeron confundidos: “Señor, nosotros no conocemos acerca de ese sonido. Por favor, díganos cómo era”. A causa de su requerimiento, Buda les contó esta historia de una vida anterior.

Hace mucho, mucho tiempo, cuando Brahmadata reinaba en Baranasi, el Buda nació como un león en un bosque cercano al Océano occidental. En una parte de ese bosque había un bosquecillo de palmas mezclado con árboles de membrillos. En ese bosquecillo vivía una liebre, bajo un joven árbol de palma, al pie de un membrillo. Un día, la liebre se tumbó bajo el joven árbol de palma y ociosamente pensó: “Si esta tierra fuera destruida, ¿qué sería de mí?”. En ese mismo momento un membrillo maduro cayó y pegó en una hoja de palma haciendo un fuerte ruido. Sobresaltada por ese sonido, la liebre saltó sobre sus pies y gritó: “¡La tierra está derrumbándose!”. Luego huyó inmediatamente, sin mirar hacia atrás. Otra liebre, viéndola pasar como si corriera por su vida, le preguntó: “¿Qué sucede?”, y también empezó a correr. “¡No preguntes!”, dijo jadeando la primera. Esto asustó más aún a la segunda liebre y continuó corriendo a toda velocidad. “¿Qué está mal?”, gritó nuevamente. Haciendo una pausa por un momento, la primera liebre gritó: “¡La tierra está separándose!”.

Las dos escapaban juntas, su miedo era contagioso y otras liebres se les unieron hasta que todas las liebres de ese bosque estaban huyendo al



mismo tiempo. Cuando otros animales vieron la conmoción y preguntaron lo que estaba pasando, jadeando les dijeron: “¡La tierra está separándose!”. Y ellos también empezaron a correr por sus vidas. De esta manera, pronto se les unieron a las liebres, manadas de ciervos, jabalíes, alces, búfalos, bueyes salvajes y rinocerontes; una familia de tigres y algunos elefantes. Cuando el león vio esa precipitada estampida de animales y oyó la causa de su huida, pensó: “Ciertamente la tierra no está acabándose. Debe de haber habido algún sonido que interpretaron mal. Si yo no actúo rápidamente, se matarán. ¡Debo salvarlos!”. Entonces, tan rápido como solo él podía correr, se puso delante de ellos y rugió tres veces. Al sonido de su poderosa voz, todos los animales se detuvieron en su camino. Jadeando se agruparon unidos por el miedo. El león se acercó y preguntó por qué corrían. “La tierra está derrumbándose”, todos ellos contestaron. “¿Quién la vio derrumbarse?”, preguntó. “Los elefantes saben todo sobre eso”, contestaron algunos animales. Cuando preguntó a los elefantes, ellos dijeron: “Nosotros no lo sabemos. Los tigres lo saben”. Los tigres dijeron: “Los rinocerontes saben”. Los rinocerontes dijeron: “Los bueyes salvajes saben”. Los bueyes salvajes dijeron: “Los búfalos saben”. Los búfalos dijeron: “El alce sabe”. El alce dijo: “Los jabalíes saben”. Los jabalíes dijeron: “Los ciervos saben”. Los ciervos dijeron: “Nosotros no sabemos. Las liebres lo saben”. Cuando preguntó a las liebres, ellas apuntaron a una liebre en particular y dijeron: “Esta nos lo dijo”.

El león le preguntó: “¿Es verdad que la tierra está quebrándose?”.

—Sí, señor. Yo lo vi —dijo la liebre.

—¿Dónde estaba usted cuando lo vio?

—En el bosque; en un bosquecillo de palmas mezcladas con árboles de membrillos. Estaba descansando allí bajo una palma, al pie de un membrillo, pensando: “Si esta tierra fuera destruida, ¿qué sería de mí?”. En ese mismo momento oí el sonido de la tierra que se separaba y huí.

De esta explicación, el león comprendió exactamente lo que realmente había sucedido, pero quiso verificar sus conclusiones y demostrar la verdad a los otros animales. Suavemente calmó a los animales y dijo: “Llevaré a la liebre e iré a averiguar si la tierra está acabándose o no, donde ella dice. Hasta que nosotros volvamos, quédense aquí”.

Puso a la liebre sobre su lomo leonado y corrió a gran velocidad a ese bosquecillo. Entonces soltó a la liebre y le dijo: “Vamos, muéstrame el lugar que me has dicho”.

“Yo no me atrevo, mi señor”, dijo la liebre. “No tengas miedo”, dijo el león. La liebre se estremeció de miedo y no se arriesgó a acercarse al árbol de membrillo. Solo podía señalar y decir: “Señor, allí es el lugar del terrible sonido”. El león fue al lugar que indicó la liebre. Él distinguió el césped donde la liebre había estado yaciendo y vio al membrillo maduro que había

caído en la hoja de la palma. Habiendo determinado cuidadosamente que la tierra no estaba separándose, puso a la liebre de nuevo en su lomo y volvió a donde lo esperaban los animales. Entonces les contó lo que había encontrado y dijo: “No tengan miedo”.

Tranquilizados, todos los animales volvieron a sus lugares usuales y retomaron sus vidas. Esos animales se habían puesto en gran peligro porque escucharon los rumores y los miedos infundados en lugar de intentar averiguar por sí mismos la verdad. Realmente, si no hubiera sido por el león, esas bestias se habrían precipitado en el mar y habrían perecido. Solo escaparon de la muerte gracias a la sabiduría y compasión del Buda. En la conclusión de la historia, el Buda identificó el nacimiento: “En ese momento, yo era el león”.

### III. LOS DIEZ TOROS DEL ZEN

Los diez toros del zen han sido muy ampliamente desarrollados en la literatura budista, sobre todo la japonesa. Tras haberse familiarizado el lector con la mirada ética, filosófica y psicoterapéutica del budismo, encontrará en su lectura un excelente resumen del proceso de autorrealización personal. A su vez, he simplificado y he agregado algún comentario interpretativo a modo de sugerencia. Como budista, ruego al lector que no acepte mis comentarios sin discusión y que los interprete según su mejor convencimiento personal.

#### LOS DIEZ TOROS DEL ZEN

##### 1. La búsqueda del toro

Recorro interminablemente los pastos de este mundo en busca de un toro.

Atravieso innumerables ríos, perdido en impenetrables perfiles de distantes montañas.

Desfallecen mis fuerzas y se agota mi vitalidad, no encuentro al toro.  
En la noche, solo oigo el chirriar de las cigarras a través del bosque.

##### *Comentario*

Perdido en la vorágine de mis construcciones mentales, me confundo y me separo de mi propia naturaleza. Por eso creo que el toro se ha perdido.

Tan confundido estoy, que ni siquiera encuentro el camino.

Me disperso entre la concupiscencia, la mortificación, y el temor, la bondad y la maldad.

##### 2. Descubrir sus huellas

¡Junto a la rivera, bajo unos árboles, descubro huellas!  
Incluso sobre el fragante pasto veo sus pisadas.

Están en lo profundo de las montañas remotas.  
Este rastro no puede ocultarse a ninguna nariz que apunte al cielo.

#### *Comentario*

Empiezo a conectarme con la enseñanza, veo las huellas del toro.  
Comienzo a comprender que a través del *dharma* se entrevén nuevos horizontes.  
Mis sentidos comienzan a manifestarse rectamente.

### **3. Encontrar al toro**

Oigo la canción del ruiseñor.  
El sol es cálido, la brisa suave, los sauces verdean a lo largo de la ribera.  
¡Aquí ninguno toro puede ocultarse!  
¿Qué artista podría dibujar tan soberbia cabeza, cornamenta tan majestuosa?

#### *Comentario*

Me permito escuchar con atención, ¡me despierto!  
¡Repentinamente todo es tan claro!  
Ya es imposible no ver al toro.

### **4. Apresar al toro**

Lo apreso en feroz lucha.  
Su gran poder y voluntad son inagotables.  
Desde la colina embiste a la inalcanzable nube lejana.  
O permanece en un barranco impenetrable.

#### *Comentario*

Ya he podido apresarlo, a pesar de su obstinada rebeldía y su desmesurada fuerza.  
Sigue embistiendo y aun no se resigna a ser dominado.

### **5. La doma del toro**

Preciso del látigo y la soga.  
De lo contrario, se escaparía por caminos polvorientos.

Si está bien domesticado, llega a ser dócil con naturalidad.  
Entonces, sin herraduras, obedecerá a su dueño.

### *Comentario*

Dominar la mente no ha sido fácil. He necesitado disciplina y fuerza.  
Pero ahora sé que a una construcción mental objetiva, le siguen otras  
igualmente naturales.  
Y que a una ilusión, le sigue una larga serie de conjeturas inútiles.

## **6. Montar el toro hasta casa**

Monto el toro, lentamente regreso a casa.  
El son de mi flauta endulza la tarde.  
Marco con palmas la armonía que me acompaña, y dirijo el ritmo eterno.  
Quien oiga esta melodía se unirá a mí.

### *Comentario*

Ahora llevo al animal a casa.  
Mi serenidad es completa. Mi alegría contagiosa.  
¡Deseo mostrar al toro a quien desee verlo!

## **7. Trascender al toro**

A horcadas sobre el toro, llego a mi hogar.  
Estoy sereno.  
El toro también puede reposar.  
Empieza a amanecer.  
En el plácido descanso, bajo el techo de mi morada, abandono el látigo y  
la soga.

### *Comentario*

Percibo la unidad con el toro.  
Ya no hay necesidad de dominación.  
Todo fluye espontáneamente.

## **8. Ambos, el toro y mi mismidad, trascienden**

Látigo, soga, mismidad y toro, todo llega a “no-ser”.  
Este cielo tiene tal amplitud que ningún término puede abarcarlo.

¿Cómo puede existir un copo de nieve en un fuego ardiente?  
Aquí hay huellas de patriarcas.

#### *Comentario*

Sin luchas en mi mente, ¡veo todo con tanta claridad!  
No existe el dualismo.  
Me vuelvo uno con el universo y ya no hay límites.

### **9. Alcanzar la fuente**

Demasiados pasos se han dado para regresar a la raíz y la fuente.  
¡Mejor hubiera sido sordo y ciego desde el inicio!  
Morar en la propia intimidad, indiferente a lo de afuera.  
Las aguas del río fluyen plácidas y las flores son rojas.

#### *Comentario*

Ahora advierto que la realidad tal como es estuvo siempre frente a mí.  
Mis sentidos y mi mente me hicieron creer que había un toro, un látigo,  
un barranco, etc.  
Ahora lo contemplo todo tal como es.

### **10. En el mundo**

Descalzo y con el pecho al descubierto, me mezclo con la muchedumbre.  
Mis ropas son andrajosas y polvorientas, y siempre mantengo la  
placidez.  
No uso magia alguna para prolongar mi vida.  
Ahora, ante mí, los árboles muertos aparecen vivos.

#### *Comentario*

Ya puedo transcurrir sin apegos ni dualidades.  
Acepto la impermanencia y soy uno.  
Fluyo pacíficamente.

## Glosario (1)

*Abhidharma o Abidhamma*: tratado doctrinal con comentarios.

Corresponde a una de las tres divisiones o cestas del canon budista. Las otras dos cestas las constituyen los sutras y el vinaya (reglas de disciplina monástica, especialmente para la tradición theravada). *Dharma* significa “Ley de la enseñanzas” de Buda y *abhi*, “hacia”, o “encima”.

Literalmente *abhidharma* quiere decir “encima de la Ley”, y en un sentido más amplio, “el análisis de lo que la ley dice”, incluyendo en su estudio sutras, exégesis y tratados de diferentes fuentes. Entre los siglos IV y I a. C., aparecieron diferentes divisiones y orientaciones en el budismo que terminaron dando lugar a unas veinte escuelas. Muchas de estas produjeron sus propias sistematizaciones doctrinales de los sutras, y fueron incluidas en el abhidharma.

*Ahimsa*: no violencia y respeto a la vida. No hacer daño.

*Arhant*: meritorio, venerable; santo que ha alcanzado la cuarta etapa por la vía de la liberación, que ha obtenido el nirvana en esta vida y que ya no renacerá en ninguna otra parte porque para él las pasiones y los errores han quedado agotados.

*Atman*: pronombre reflexivo “se”; sirve para designar el principio de individualidad –negado por el budismo– de cada ser y de cada cosa. *An* es alma, de donde la doctrina budista menciona *anatman* para referirse a “no alma”.

*Avidya* o *avijja* (pali): ignorancia o engaño o, más propiamente, alucinación. Se usa para expresar el estado corriente de nuestra mente, que está engañada y nos engaña acerca de la verdadera naturaleza del universo. Es lo opuesto de *vidya* (sánscrito) y *rig pa* (tibetano). Se usa mucho en los textos budistas. Suele representarse con una anciana que camina a tuestas, perdida, como a ciegas.

*Bhikkhu* (pali): también *Bhiksu* (sánscrito), se refiere a los monjes budistas que han recibido la ordenación completa. Las monjas se llaman *bhikkhunis* o *bhiksunis*. Estos últimos deben observar numerosos preceptos (*vinayas*) que rigen la vida en el monasterio y su relación con los laicos. Su forma de vida sencilla dedicada a la meditación; está

orientada a apoyar su práctica espiritual, para que puedan alcanzar el nirvana.

**Bodhi:** despertar, descubrimiento capital de las cuatro nobles verdades santas, que convierte al *bodhisattva* en Buda. También lugar donde la persona se transforma en un Buda.

**Bodhisattva:** “hombre o mujer valiente”. En el budismo, se usa para referirse a alguien que está en el camino de la budeidad. En un sentido más general, se la usa para referirse al tiempo de Buda previo a su iluminación. Así, sus vidas anteriores se personifican como una serie de pruebas existenciales cuya resolución lo acercan a la completa iluminación, a medida que ve el mundo tal como es. Se llama así a quien está en el proceso de la iluminación.

**Brahman o Brahma:** palabra ritual, principio del ser. También refiere a personas nobles y elevadas en el sistema de castas de la India. Dios principal del hinduismo.

**Buda:** Siddharta Gautama (Lumbini, hacia el siglo V-IV a. C.), también llamado Sakyamuni (Sakya-muni, “sabio de la casta o familia de los Sakya”). Importante pensador y maestro espiritual nepalí considerado el último buda histórico y fundador del budismo. Puede encontrarse escrito de muchos modos, por ejemplo: Siddharta Gautama (sánscrito), Siddattha Gotama (pali). En sánscrito, el término *buddha* significa “despierto, iluminado, inteligente” (de ahí que se lo conozca como Despierto: el que ha descubierto las cuatro verdades santas y, por lo tanto, alcanzado el nirvana en este mundo). Se trata, además, de una figura respetada para dos de las religiones con mayor número de adeptos, el budismo (del cual se considera su fundador y principal transmisor del *dharma* budista y, al mismo tiempo, el primer “gran iluminado”) y el hinduismo (que lo considera como uno de los avatares de Brahma).

**Dalai** (mongol): océano. La expresión compuesta *Dalai Lama* es una variante del budismo tibetano, en la que cada *Dalai* es la nueva manifestación del *bodhisattva* de la compasión.

**Dhammacakka:** “rueda del *dharma*”. Es el discurso llamado “La puesta en marcha de la rueda del *dharma*”, el primero del Buda luego de haber alcanzado la iluminación o nirvana.

**Dharma o dhamma:** religión, ley natural, orden social, conducta adecuada o virtud. También se refiere, para los budistas, a la enseñanza, la doctrina o la ley.

**Dhyana:** meditación, *dhyana* (“atención plena al momento presente”).

**Dukkha:** descontento, desilusión, insatisfacción, sufrimiento, incomodidad, dolor, intranquilidad, imperfección, malestar, fricción, pesar, frustración,



irritación, presión, ir contra corriente, agonía, vacío, tensión, angustia existencial. En definitiva, la carga o peso existencial inherente a la condición samsárica (humana).

*Jataka*: voluminoso cuerpo literario proveniente de la India, que refiere las vidas del Buda (y de sus discípulos), previamente a que este alcanzara su iluminación. Allí, el futuro Buda adopta cuerpos de animales o seres humanos, apareciendo como rey o descastado, como un dios hindú o un elefante. Bajo cualquiera de esas formas, el futuro Buda exhibe las virtudes que intenta inculcar a sus seguidores.

*Karma*: según varias religiones hindúes, el karma emana de los actos de las personas. De acuerdo con las leyes del karma, cada una de las sucesivas reencarnaciones está condicionada por los actos realizados en vidas anteriores (*acción* o *acto* se entiende como aquello que causa el comienzo del ciclo de causa y efecto).

*Karman*: acto, sobre todo como portador de un valor moral, bueno, malo o neutro.

*Karuna*: compasión de los santos búdicos y, sobre todo, de los budas, hacia los seres que sufren.

*Lama* (tibetano): del tibetano *bla-ma* (“maestro” o “guía espiritual”), “autoridad en la doctrina”, maestro espiritual, alguien capaz de mostrar a otros el camino inequívoco a la liberación y la iluminación. No debe confundirse monje con lama, pues el monacato no es un requisito para la condición de mentor espiritual. La tradición tibetana concede una importancia crucial al papel del maestro, sin el cual ningún logro espiritual es posible. Es por ello que el maestro es “la puerta a todas las comprensiones”.

*Moha*: extravío, error, estupidez, ignorancia, lo que impide al ser ver la realidad.

*Namaste*: expresión de saludo en Asia del sur, originario de India. Se usa en varias tradiciones budistas, así como en numerosas culturas en Asia, y equivale al *hola* y *adiós* español (para saludar, despedirse, pedir, dar gracias, mostrar respeto o veneración, y rezar). Normalmente se lo acompaña con una inclinación ligera de la cabeza hecha con las palmas abiertas y unidas entre sí, ante el pecho, en posición de oración, y quiere decir “te reverencio”.

*Nirodha*: cese, sobre todo de las pasiones; estado mental en que los pensamientos y los sentimientos están “en suspenso”. La expresión clásica budista se explica a sí misma: “Todo lo que está sujeto a nacimiento (*samudaya*) está sujeto a cesación (*nirodha*)”.

*Nirvana*: extinción de las tres raíces del mal (el deseo, el odio y el error), estado de liberación alcanzable mediante diferentes prácticas y técnicas espirituales.

*Paramita*: perfección, las virtudes practicadas con perfección sobre el *bodhisattva*, que le permitirán llegar a ser buda.

*Parinirvana*: extinción completa que se produce tras la muerte de un buda. Desaparición total y definitiva de todos los elementos y fenómenos, materiales y espirituales, cuyo conjunto formaba su persona y tras la cual no volverán a renacer jamás en ninguna parte.

*Phala*: fruto, efecto particular de una acción, buena o mala, que afecta al ser como una recompensa o un castigo automático o ineludible.

*Prayna*: sabiduría, inteligencia, facultad de conocer y de comprender.

*Samadhi*: concentración mental, unificación completa del pensamiento en un solo objeto. En varias tradiciones religiosas y místicas del este de Asia, estado de conciencia de “meditación”, “contemplación” o “recogimiento” en que el meditante siente que trasciende las limitaciones de su cuerpo y alcanza la unidad con lo divino. El término proviene del sánscrito *sam* o *samyak*, “completo”, y *adhi*, “absorción”. De acuerdo al grado y manera en que el meditante experimente la superación de las barreras materiales, las fuentes suelen distinguir tres grados de samadhi: 1) *janija* (la fijación es pasajera y limitada), 2) *upachara* (la totalidad de los sentidos se absorben transitoriamente en el objeto), y 3) *appana* (la distinción entre sujeto y objeto se elimina por completo). El resultado de esta última es el *samapatti*, la percepción de lo absoluto a través del control completo de la conciencia.

*Samsara*: ciclo de nacimiento, vida, muerte y reencarnación (“renacimiento”, en el budismo), según las tradiciones filosóficas de la India: hinduismo, budismo, jainismo, bon y sijismo.

*Samskara*: composición, es decir: las cosas compuestas en general, las funciones psíquicas y los actos.

*Samudaya*: nacimiento.

*Sangha*: palabra del pali o del sánscrito que puede traducirse como “asociación”, “asamblea” o “comunidad”. Se usa comúnmente para referirse a grupos budistas. También puede leerse como *samgha*. Tradicionalmente, el término puede hacer referencia a la *sangha* monástica formada por personas que han sido ordenadas como monjes o monjas. Se lo usa además en un sentido más amplio para nombrar al conjunto de todos los seres (monjes o laicos) poseedores, o en búsqueda, de algún grado de realización (*arya-sangha* o *sangha noble*).

*Satya*: realidad, verdad; en particular, las cuatro verdades santas del dolor, del origen del dolor, del cese del dolor y de la vía que lleva al cese del dolor.

*Shakyamuni*: el sabio –que ha hecho voto de silencio– del clan de los shakya. Sobrenombre dado al Buda Gotama.

*Shunyata*: vanidad, característica de las cosas compuestas, que están vacías de ser.

*Skandha*: cualquiera de los cinco fenómenos que sirven de base para la construcción del ego. La enseñanza del Buda dice que no hay nada en ellos que pueda ser considerado “yo” o “mío”. En la tradición theravada, el sufrimiento comienza cuando uno se identifica o se “engancha” con una de estas construcciones y, por el contrario, desaparece cuando nos “desenganchamos” o “dejamos ir” a estos agregados. La tradición mahayana va aún más lejos, proponiendo que la libertad última se realice penetrando profundamente en la naturaleza de estos constructos para poder verlos como vacíos de existencia independiente. Los cinco agregados son: 1) “forma” o “materia” externa e interna (incluye el cuerpo material y los órganos sensoriales psíquicos); 2) “sensación” o “sentimiento” (sentir un objeto como agradable, desagradable o neutro); 3) “percepción”, “concepción”, “apercepción”, “cognición”, o “discriminación” (registra si un objeto es reconocido o no; por ejemplo, el sonido de una campana o la forma de un árbol); 4) “formaciones mentales”, “impulsos”, “volición”, o “factores compositivos” (hábitos mentales, pensamientos, ideas, opiniones, prejuicios, compulsiones y decisiones disparadas por un objeto); 5) “conciencia” o “discernimiento”. La conciencia se contacta con las formas y reproduce una realidad superior, pero en general, la desestructurada reproducción de sensaciones, conceptos y modelos mentales se convierte en dolorosamente inadecuada o “disfuncional” para la vida cotidiana. Uno de los sutras presentes en este libro nos permite ver el uso que le da a estos agregados el propio Buda.

*Stupa*: monumento característico del budismo, derivado de los túmulos funerarios. Torre, generalmente en forma de campana, que alberga las reliquias de un santo o un buda.

*Sutra* o *sutta*: discursos dados por Buda o alguno de sus discípulos más próximos. Los textos escritos en los que se exponen enseñanzas y preceptos relativos a las diferentes vías de conocimiento para alcanzar la iluminación o realización espiritual completa del ser humano. Los más conocidos son el sutra del loto, el sutra de la guirnalda y el sutra del diamante.

*Tathagata*: término que la tradición budista atribuye al propio Buda Gautama para referirse a sí mismo. Se traduce como “el que así ha venido” (*tatha-agata*) o “el que así ha ido” (*tatha-gata*). También se ha señalado como traducción de este término: “el que ha alcanzado la verdad”, esta última acepción ha sido enseñada principalmente en el contexto de la escuela hinayana.

*Thay* (vietnamita): maestro budista.

*Thich* (vietnamita): el mundo completo, el *sangha*.

*Tipitaka o Canon Pali*: Textos del budismo agrupados, integrados por: a) *sutras* (discursos y enseñanzas del propio Buda Gautama); b) *vinayas* (reglas monásticas proporcionadas por el Buda); c) *abhidharma* (comentarios y discusiones sobre los sutras y vinayas por los sabios de períodos posteriores). También se lo llama *las tres cestas* o *tipitaka*.

*Tres joyas* (mani) o *tesoros del budismo*: los tres regalos en los que puede confiar y refugiarse para lograr su propia realización cualquier budista. Son: a) el *dharma*; b) el ejemplo de la vida del Buda; c) la *sangha*.

*Vinaya* (pali o sánscrito): disciplina, reglas religiosas o de acciones para disciplinar a la mente. Puede usarse en modo general en singular o, más específicamente, en plural (*vinayas*). En los tiempos en que el Buda enseñaba, se desarrollaron alrededor de 250 preceptos que reglaban los comportamientos de monjas y monjes.

*Vippasana*: técnica de meditación budista. Constituye una de las principales técnicas de meditación del budismo theravada, aunque también aparece en formas algo distintas en el budismo mahayana y vajrayana. La meditación vippasana es una técnica de autodiscernimiento basada en la observación de la mente y la materia y sus aspectos de impermanencia, insatisfacción y falta de una esencia inherente e independiente o “yo”.

*Zen* (japonés): tradición del budismo mahayana, cuya práctica se inicia en China bajo el nombre de chan.

<sup>1</sup> A menos que se indique lo contrario, las palabras tienen origen sánscrito.

## Bibliografía

- ARNAU, Juan (2008): *Antropología del budismo*, Barcelona, Kairós.
- BARNHART, Michael G. (1998): "Buddhism and the Morality of Abortion", *Journal of Buddhist Ethics*, vol. 5.
- BECKER, Carl B. (1990): "Buddhist Views of Suicide and Euthanasia", *Philosophy East and West*, vol. XL, nº 4 (octubre).
- CHOPRA, Deepak (1996): *Las siete reglas espirituales del éxito*, Madrid, Edaf.
- CLAXTON, G. (ed.) (1986): *Beyond Therapy: The Impact of Eastern Religions on Psychological Theory and Practice*, Londres, Wisdom Publication.
- CONKIN, Dennis (1997): "Dalai Lama urges 'respect, compassion, and full human rights for all', including gays". Disponible en línea en: [www.quietmountain.org/links/teachings/gayrites.htm](http://www.quietmountain.org/links/teachings/gayrites.htm).
- DALAI LAMA y HOPKINS, Jeffrey (1973): *How to Practice: The Way to a Meaningful Life*, Nueva York, Atria Books.
- DALAI LAMA; THUPTEN JINPA, Geshe y GERE, Richard (1995): *The World of Tibetan Buddhism: An Overview of Its Philosophy and Practice*, Nueva York, Wisdom Publications.
- DREIFUS, Claudia (1993): "The Dalai Lama", entrevista al Dalai Lama, *The New York Times*, 28 de noviembre. Disponible en línea en: [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com).
- ELLIS, Albert (1951): *The Homosexual in America: A Subjective Approach* [publicado originalmente bajo el pseudónimo Donald Webster Cory], Nueva York, Greenberg.
- (1958): *SEXO SIN CULPA*, Nueva York, Hillman. [Reeditado por Libros Comienzo].
- FARRER-HALLS, Gill (2000): *The Illustrated Encyclopedia of Buddhist Wisdom*, Londres, Quests Books.
- GROF, Stanislav (2006): *El viaje definitivo: la conciencia y el misterio de la muerte*, California, Maps.
- GUÉSHÉ KELSANG GYATSO (2009): *Comment résoudre nos problèmes quotidiens: les quatre nobles vérités*, París, Tharpa.

- (2009): *Vivre de manière sensée et mourir dans la joie: la profonde pratique du transfert de conscience*, París, Tharpa.
- HARVEY, Peter (2000): *An Introduction to Buddhist Ethics*, Cambridge, Cambridge Press.
- KEOWN, Damien (1996): “Buddhism and suicide: The Case of Channa”, *Journal of Buddhist Ethics*, vol. 3.
- (1998): *Buddhism and Abortion*, Hawaii, University of Hawaii Press.
- KHANGKAE, Tsewang Dolkar (1998): *The Buddhist Way of Healing*.
- KRISHNAMURTI, Jiddu (1954): *Reflexiones sobre el yo*.
- KUBLER-ROSS, Elizabeth (1992): *Conferencias “Morir es de vital importancia”*, Barcelona, Luciérnaga.
- LAMA SURYA DAS (1998): *Awakening the Buddha within: Tibetan Wisdom for the Western World*, Nueva York, Broadway Books.
- RAHULA, Walpola (1974): *What the Buddha Taught: With Texts from Suttas and Dhammapadas*, Los Ángeles, Grove Press.
- Ramsey, T. A. (1996): *Zen Buddhist Perspective on Same-Gender Marriage*, Nueva Jersey, Ramsey’s Buddhist Church.
- RIMPOCHE, Sogyal (2006): *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Barcelona, Urano.
- SANGHARAKSHITA, Skandar (1975): *El budismo, el sexo y la vida espiritual*.
- SILVA, Anthony L. de (2005): *Homosexualidad y budismo theravada*. Disponible en línea en: <[www.buddhanet.net/homosexu.htm](http://www.buddhanet.net/homosexu.htm)>.
- THICH NHAT HAHN (1999): *The Heart of the Buddha’s Teaching*, Nueva York, Parallax Press.
- THUBTEN CHODRON (1990): *Open Heart, Clear Mind*, Nueva York, Snow Lions Publications.
- THURMAN, R. A. (Padma Sambhava) (1994): *El libro tibetano de los muertos (Bardo Thodol)*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta.
- TOLLE, ECKHART (2000): *El poder del ahora*, Buenos Aires, Norma.

# Índice

Portada	2
Legales	6
Agradecimientos	7
Introducción. Nociones básicas del budismo	8
Capítulo 1. Hasta que la muerte (u otro motivo) nos separe	21
Capítulo 2. Familia, divorcio y descendencia	27
Capítulo 3. Vivir la propia sexualidad	31
Capítulo 4. ¿Nirvana o anticonceptivos?	36
Capítulo 5. Interrupción del embarazo: ¿quién la decide?	38
Capítulo 6. ¿Quién consume a quién?	47
Capítulo 7. Al César lo que es del César	51
Capítulo 8. Voy a usar el cuchillo, maestro	56
Capítulo 9. Ayudar a bien morir	63
Capítulo 10. Sobrevivir al éxito	70
Apéndice	76
I. Siete sutras básicos	77
II. Jatakas	92
III. Los diez toros del zen	99
Glosario	103
Bibliografía	109