Mente budista

Cómo vivir con simplicidad

Kalama Sadak

PAX

ÍNDICE

Introducción 9

Capítulo 1
Budismo en Occidente: La alternativa laica 11

Capítulo 2
Las Cuatro Nobles Verdades 31

Capítulo 3
Los Tres Sellos de la Realidad 67

Capítulo 4
Las Tres Grandes Habilidades y el Noble Óctuple Camino 103

Capítulo 5
Renuncia y refugio 129

Capítulo 6
La formación del bodhisattva: Las Seis Perfecciones 165

Capítulo 7
Ética budista: Los Cinco Preceptos 201

Capítulo 8
Estabilidad mental y meditación 229

Bibliografía 267

Acerca del autor 271

Capítulo 2

Las Cuatro Nobles Verdades

Es la ley de la memoria masoquista:
a medida que van cayendo en el olvido
las distintas etapas de su vida, el ser humano
se quita de encima todo lo que no le gusta
y se siente más ligero, más libre.
Milan Kundera

A veces se quiere dar un significado profundo y elevado al sentido de la vida que se puede definir como "misión existencial de una persona en este mundo", pero quizá la cosa no sea tan complicada. El XIV dalái lama insiste en muchas de sus conferencias en que para el budismo el sentido de la vida no es un asunto religioso o esotérico y filosófico, sino algo bastante sencillo: venimos a ser felices. Y en esa determinación es posible sospechar que está todo el asunto que interesa tratar aquí con las herramientas y los conceptos que Buddha propone en sus enseñanzas.

En la bibliografía sobre el tema se dice que cuando Buddha se iluminó, a los 35 años de edad, lo primero que descubrió, además de todas sus vidas pasadas, fue la comprensión total del sufrimiento y el camino adecuado para liberarse de él. Para todo ser humano sensato, el problema central a resolver para tener una vida tranquila y gratificante es evitar las experiencias de sufrimiento que somos tan propensos a vivir.

Hay que comprender que cuando se habla de sufrimiento no solo se trata de la experiencia del dolor físico (por ejemplo, golpes, enfermedad), también se considera lo que puede llamarse sufrimiento mental, que es lo mismo que hablar de aflicciones emocionales y perturbaciones mentales. Las aflicciones y las perturbaciones son la manera en que se expresa la infelicidad.

El término universalmente reconocido para definir dicha experiencia es *dukkha* (en idioma pali). Cuando los intelectuales y académicos del siglo XVIII descubrieron el budismo de Asia, este se definía como una reli-

gión muy inclinada al dramatismo y algo masoquista. Casi todos los textos canónicos y litúrgicos del budismo repiten cientos de veces el concepto dukkha, como si se hiciera hincapié en que se viene al mundo a sufrir una y otra vez. La visión de entonces resaltaba por una fuerte conceptualización del budismo como una propuesta centrada en el pesimismo.

Poco a poco, con los años, en Europa se fue investigando el budismo y la visión pesimista se diluyó en la medida en que se conoció el núcleo, el corazón del budismo, que son las Cuatro Nobles Verdades, centradas precisamente en dukkha.

Dukkha se traduce comúnmente como "sufrimiento", pero dicha interpretación se queda corta respecto al concepto. Se puede definir dukkha como el dolor físico y mental al experimentar desarmonía, ya sea entre los cuatro elementos que constituyen la materia (tierra, agua, fuego y aire) o la que se da entre hechos, pensamientos, creencias, emociones y sentimientos.

Así, dukkha se refiere al sufrimiento, pero también define pena, insatisfacción, malestar, inconformidad, enfado. Cada uno de estos estados vivenciales está provocado por un conjunto de sensaciones desagradables. Cuando una persona está centrada en estos estados se llama *dukkhata*.

Las Cuatro Nobles Verdades son:

- El sufrimiento: dukkha. La verdad de la existencia del sufrimiento como un hecho empírico e indiscutible en la vida.
- Las causas del sufrimiento: dukkha-*samudaya*. Las causas son varias, pero se pueden resumir en dos: el deseo egoísta y los apegos y aversiones.
- El cese o la supresión del sufrimiento: dukkha-*nirodha*. Se trata de disolver de manera definitiva el deseo, los apegos y las aversiones.
- El camino para cesar o suprimir el sufrimiento: dukkha-*magga*. Se llama Noble Óctuple Sendero porque contiene ocho cualidades que se requiere cultivar, mantener y acrecentar.[1]

También es posible desarrollar las Cuatro Nobles Verdades desde un análisis del deseo y la posibilidad de superar el sufrimiento. La postulación tendría el siguiente tono:

[1] Revisar el Primer Sutra: De la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma. Texto traducido del pali por Bhikkhu Nandisena, edición del Sexto Concilio Buddhista. Referencias canónicas: Vinayapitaka Mahavagga 14-18; Samyutta-Nikaya Tatiyabhaga 368-373; Patisambhidamagga 330-335. ©CMBT 1999. Fondo Dhamma Dana, Centro Mexicano de Budismo Theravada.

- Se sufre al experimentar eventos no deseados: cosas que se tienen y no se desean; que se desean y no se tienen; que se tienen y se desean, pero se pierden.
- El sufrimiento se origina en dos fuentes: por un lado, la ignorancia de lo que verdaderamente es la realidad; por otro, las perturbaciones mentales (torbellinos de pensamientos dañinos) y aflicciones emocionales (torbellinos de sensaciones negativas).
- Puesto que la experiencia del sufrimiento no pertenece a la naturaleza más profunda de la mente-corazón, existe la posibilidad de lograr estados mentales de paz y serenidad en los que las experiencias no deseadas y sus causas puedan suprimirse.
- Hay un camino muy preciso de ocho actitudes que deben cultivarse para garantizar la supresión de las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales. Este camino tiene que practicarse de modo regular, cotidiano y dentro de un marco de compasión y sabiduría. Este camino es el Noble Óctuple Camino de lo "correcto": visión, comunicación, pensamientos-emociones, acción, modo de vida, energía, consciencia plena (samatha) y concentración (*vipassana*).[2]

La pregunta fundamental para el budismo, y para cualquier ser humano, es entonces si ¿es posible eliminar las experiencias de dukkha para siempre? Es decir, ¿existe la probabilidad que los seres humanos logremos disolver las causas y condiciones que generan el sufrimiento, por lo menos aquellos referidos al mundo interno, a la mente-corazón?[3]

Cuando Buddha se iluminó bajo el árbol bodhi, básicamente descubrió que el sufrimiento, la infelicidad, es una condición que proviene de actitudes basadas en ideas falsas, en creencias erróneas. En primer lugar, el

[2] Thubten Chodron, *Corazón abierto, mente lúcida*, Novelda, Ediciones Dharma, 2001, pp. 135-136.

[3] Es importante resaltar que para la tradición budista no existe una separación tajante entre la mente-razón y el corazón-sentimiento, tal como se da en Occidente. En el budismo, cuando se habla de mente se entiende no solo pensamientos, imágenes, memoria, recuerdos, expectativas y esperanzas, también se incluyen la intuición, los sentimientos y las emociones. El concepto en pali es *chitta*, que en la tradición del theravada se define como el centro de la naturaleza emotiva, más la integración de los elementos intelectuales del ser humano. También, chitta puede ser considerada como la estructura psicomental de una persona. Las aflicciones emocionales y las perturbaciones mentales tienen el nombre de chitta-*vritti*, que significa algo así como "torbellino interno", que se refiere precisamente a la mente que experimenta dukkha; por lo tanto, cuando en este libro se escriba "mente", hay que integrar a su definición los sentimientos y las emociones. Desgraciadamente, ni en inglés ni en español existe una palabra capaz de traducir directamente chitta, lo que refleja la ideología que durante siglos ha dominado de separar los asuntos de la cabeza (razones) de las del pecho (emociones).

Capítulo 3

Los Tres Sellos de la Realidad

Habéis venido aquí motivados por un interés genuino
en el camino espiritual. Bien, la esencia de la espiritualidad
es mirar hacia el interior constantemente, examinar y verificar
nuestra propia mente, nuestra actitud y nuestras acciones,
y convertirnos en seres humanos cada vez mejores.
Esto significa alimentar pensamientos positivos
y tratar de limitar y tener bajo control los negativos.
La finalidad última es que nos convirtamos todos
en buenos seres humanos; en seres humanos sonrientes.

XIV dalái lama

Todo ser humano desea ser feliz y no tener que enfrentar eventos y experiencias de dolor, tensión o sufrimiento. Por instinto tendemos a vivir en paz, con tranquilidad y haciendo cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esa es una realidad universal para todas las culturas y todos los países. La agresión, la violencia y toda la familia de las emociones y acciones perturbadas pasan sobre el instinto.

Como se comprueba una y otra vez, los estados mentales de paz, de calma y de frescura ante la vida se desvanecen a una velocidad impresionante; solo hace falta cualquier cambio negativo, interno o externo, para que se derrumben como una pirámide de naipes. Las circunstancias, los flujos de los procesos en la vida siempre cambian. El tema es cómo se puede crear felicidad, calma y gozo viables a largo plazo, a pesar de los cambios constantes que sufren el mundo material y los estados mentales subjetivos.[1]

Para Buddha todo el mundo material, todas las causas y condiciones de la vida diaria demuestran, tanto lógica como empíricamente, que la naturaleza de dicho mundo material simplemente no guarda relación alguna con la paz, con la felicidad, el gozo y la tranquilidad. Esta es una gran verdad de Buddha que no se debe olvidar.

El mundo externo, material, no tiene la consistencia natural suficiente para crear las causas primarias y las condiciones secundarias de un

[1] Arthur Jeon, *op. cit.*, p. 57.

Tres Grandes Habilidades	En pali	Noble Óctuple Camino
Concentración	*Samadhi Vipassana*	4. Esfuerzo y energía correctos
		5. Atención y consciencia plena correctas
		6. Concentración y enfoque correctos
Sabiduría	*Prajña*	7. Visión y comprensión correctas
		8. Pensamientos y emociones correctos

El Noble Óctuple Camino expuesto desde las Tres Grandes Habilidades difiere en el orden de exposición cuando se presentan solo estas. En el discurso de Buddha el desarrollo de ese camino se presenta como un proceso de purificación que va de "arriba hacia abajo" en el cuerpo. En esta modalidad el acomodo de los factores del sendero sería:

1. Visión y comprensión
2. Habla y comunicación
3. Pensamientos y emociones
4. Acción y actividad
5. Medio de vida y sistema de sobrevivencia
6. Esfuerzo y energía
7. Atención y consciencia plena
8. Concentración y enfoque

El calificativo *correcto* que se agrega a cada uno de los factores del Camino Medio tiene que interpretarse bien para evitar malentendidos. El budismo no define mandamientos o postulados de fe dogmática para guiar la conducta de sus creyentes. Tiende más bien a establecer preceptos, es decir, criterios de comportamiento para adiestrar la mente, el habla y el cuerpo de tal modo que no encuentren obstáculos y puedan superar sus condicionamientos *samsáricos* para el cultivo de la compasión y la sabiduría, para el logro de una mente iluminada, es decir, *nirvánica*.

En otras palabras, el sentido de practicar el Noble Óctuple Camino es crear las causas y condiciones para liberar la mente y el corazón de emociones afligidas y de pensamientos perturbados, de las tres toxinas más poderosas: el apego (codicia), la aversión (odio) y la ignorancia. Se

trata, pues, de cambiar los hábitos kármicos y aquellos adquiridos a través de la familia y la cultura, productores de sufrimientos, por otros capaces de generar paz y felicidad verdaderas y de largo alcance.

El Noble Óctuple Camino puede considerarse la norma oficial del buda para el comportamiento de los budistas. Es un código, una señalización, un referente en cuanto a los factores que más determinan la calidad de vida y el bienestar individual y social. Es un camino medio porque se separa completamente del comportamiento agresivo y destructivo que se basa en forzar la satisfacción de los deseos (sobre todo sexuales y patrimoniales) y también del terrible sentimiento de culpa asociado con la automortificación y el masoquismo. Ninguno de los dos caminos extremos lleva a la solución del problema de dukkha, la insatisfacción y el sufrimiento existencial.

También puede considerarse el Noble Óctuple Camino como un método de curación, terapéutico, frente al acoso de las emociones y los pensamientos negativos, responsables de que la mente se encuentre inquieta e insatisfecha, de que la comunicación esté plagada de problemas y conflictos, y de que el cuerpo esté cansado y enfermo buena parte del tiempo.

La mayoría de los estados mentales perturbados implican una fuerte dosis de comportamientos cuyos resultados son producir más sufrimiento, propio y de los demás. La hipótesis budista es que esas perturbaciones solo pueden detenerse y descartarse del mundo interno desbancando la ignorancia y, por ende, las percepciones erróneas sobre las cosas de la vida.

El Camino Medio del buda, identificado en primera instancia como estrategia gradual de largo plazo —desarrollando la ética-moral, la meditación y la sabiduría— y después como el Noble Óctuple Camino, permite diluir aquellas emociones adoloridas y aquellos pensamientos trastornados, para transformarlos en emociones positivas de amor y compasión y en pensamientos positivos de gozo y ecuanimidad. Cuando se logra superar el dolor del corazón y los trastornos mentales la ignorancia sobre qué es la realidad desaparece, y entonces se mira y se vive en el modo real de todas las cosas, con lo cual se integran en la experiencia diaria la vivencia plena de la impermanencia, la aceptación armoniosa de la insatisfacción y la inevitable insustancialidad.[4] Este sistema gradual del Camino Medio permite, por fin, una reconciliación con el modo real de las experiencias. El continuo mental se desarrolla con una atención plena respecto a la conducta de la mente, la palabra y el cuerpo; también cultiva grados cada vez más altos de consciencia, lo que quiere decir que los

[4] Thubten Chodron, *Corazón abierto…, op. cit.*, p. 138.

pensamientos y las emociones recargadas en las apariencias se desvanecen para surgir de acuerdo con el modo de ser real de las cosas. Gracias a eso se obtiene un entendimiento correcto de lo que pasa y no pasa en la vida, que es la sabiduría budista.

La propuesta de las Tres Grandes Habilidades es una metodología para ser personas cada vez mejores, en el sentido de cambiar los estados emocionales dominados por dukkha por estados emocionales con dominio de la paz y la calma para el logro de *sukha*, la verdadera felicidad. En la medida en que cada una de las habilidades limpia la mente de las toxinas del apego-codicia, la aversión-odio y la ignorancia-ilusión se puede lograr un corazón más calmo, abierto y mucho menos resistente al flujo de los procesos. Y entonces nacer, envejecer, enfermar y morir se convierten en hechos naturales, que son vividos así, sin agregar nada a lo que son, lo mismo que perder algo que se ama, no satisfacer los deseos o tener algo que no se desea.

Por otra parte, el Noble Óctuple Camino no es lineal, no se trata de cumplir o recorrer uno para poder ir al otro. Se trata de un modelo simulador de una sola experiencia. Se avanza por todos los caminos al mismo tiempo, aunque el factor que dispara ese modelo es la visión correcta, sin la cual nada funciona.

La Cuarta Noble Verdad puede también sintetizarse de la siguiente manera:

1. Visión verdadera (vivir en el modo de ser de las cosas: prajña)
2. Pensamientos y emociones positivos (cultivar amor: metta)
3. Discurso bondadoso (hablar con respeto y cariño a los demás: karuna)
4. Acciones constructivas (que las acciones ayuden a los demás: *kammanta*)
5. Subsistencia creativa (que la sobrevivencia no implique destrucción: *ajiva*)
6. Energía curativa (respetar el flujo de los procesos: *vayama*)
7. Atención y consciencia plena (percatación de lo que pasa: samadhi)
8. Concentración y análisis objetivo (enfocarse en lo que importa: vipassana)

El sendero de los ocho factores es quizá una representación del tránsito de un estadio mental no iluminado hacia uno iluminado, que es el camino que enseñó Buddha. Es un tema muy práctico pues a Buddha

Capítulo 6

La formación del bodhisattva: Las Seis Perfecciones

Asumo sobre mí la carga de todos los sufrimientos
de los seres sintientes.
No me echaré atrás.
No voy a huir ni tampoco tengo miedo.
No me dejaré vencer ni tendré dudas.
¿Por qué? Porque la liberación de todos los seres
es precisamente mi voto.
El voto del bodhisattva (anónimo)

De acuerdo con las tres grandes escuelas budistas —theravada, mahayana y vajrayana— se pueden configurar tres perfiles arquetípicos en el sendero o camino budista: el arahat, el bodhisattva y el mahashida.

El arahat es el arquetipo de ideal de persona del theravadismo. Significa literalmente digno o santo impecable, ya que ha practicado plenamente cada factor del Noble Óctuple Camino. El arahat está ya liberado de tanha, de los deseos ansiosos por los placeres sensitivos y, por ende, tiene el grado supremo de santidad; ha puesto fin a los deseos y, en consecuencia, al sufrimiento mental surgido de las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales. Ya no es capaz de generar karma negativo. En vida de Buddha hubo muchos arahat y destacan sus discípulos Sariputta, Moggallana y Ananda.[1]

El segundo arquetipo es el bodhisattva, la figura arquetípica del mahayana en cuanto personifica la sabiduría y la compasión máxima que se puede lograr antes de ser un Buddha. Bodhi significa una mente capaz de captar y percibir la realidad tal como es, tanto en su forma relativa o convencional como en su forma última y acabada. Bodhi, por lo tanto, define una mente iluminada. Por su parte, *sattva* quiere decir *ser, persona completa.*

[1] Al respecto hay mucha bibliografía hoy en día. Un libro excelente y ameno sobre la vida de Buddha y sus discípulos es Thich Nhat Hanh, *Camino viejo, nubes blancas*, Novelda, Ediciones Dharma, 2007; también son recomendables: H.W. Schumann, *Buddha*, Barcelona, Ariel, 2002, y Lionel Dumarcet, *Buddha y el budismo*, Barcelona, Editorial De Vecchi, 2001.

Para el mahayana, un bodhisattva es un *preBuddha* que desea la iluminación para poder ayudar a todos los seres sintientes (humanos y no humanos), liberándolos de las causas y las condiciones del sufrimiento. Esta persona toma muy en serio el voto de no trasladarse al nirvana hasta que todo ser sintiente ya lo haya hecho. Dedicará todos sus esfuerzos de mente, comunicación y cuerpo a liberar al mundo del dolor, la confusión y la ignorancia.

Se dice que Siddhartha Gautama al iluminarse tomó la decisión de no acceder al nirvana con el fin de dedicar toda su vida a enseñar a los seres cómo y por qué es necesario liberarse del sufrimiento. Y así lo hizo hasta sus 80 años, hasta su muerte. Por lo tanto, para la escuela mahayana el máximo nivel que se puede alcanzar antes de la iluminación completa es el de bodhisattva.

El voto del bodhisattva es el epígrafe de este capítulo, pero también se puede expresar de la siguiente forma:

> Cualesquiera que sean los beneficios espirituales que haya logrado, que de aquí en adelante me pueda convertir en un alivio del sufrimiento de otros seres conscientes.
>
> Los logros espirituales que he alcanzado, en todos mis caminos de vida a través del pensamiento, la palabra y la obra, todos los entrego sin preocuparme por mi propio bienestar, para traer la liberación de todos los seres vivos.

Shantideva[2] expresa la misma oración del siguiente modo (que, por cierto, es una de las oraciones favoritas del XIV dalái lama):

> Con el deseo de liberar a todos los seres
> iré siempre a refugiarme
> con Buddha, dharma y Sangha
> hasta alcanzar la total iluminación.
>
> Entusiasmado con la sabiduría y la compasión,
> hoy, en presencia de Buddha,
> genero la mente para el total despertar
> en beneficio de todos los seres sensibles.
>
> Mientras el espacio siga existiendo,
> mientras los seres sensibles sigan existiendo,

[2] Shantideva fue un sabio budista de la India en el siglo VIII, cuya obra magistral es *La guía de las obras del bodhisattva*, Vejer de la Frontera, Editorial Tharpa, 2004, también traducido como *Camino de vida del bodhisattva* o *La práctica del bodhisattva*. Esta obra es la base teórica y práctica sobre lo más refinado en el camino del mahayana.

hasta entonces, tal vez yo también siga existiendo
y pueda hacer desaparecer la tristeza del mundo.

La escuela vajrayana, enfocada básicamente en desarrollar una mente iluminada por medio de prácticas tántricas, ha creado a lo largo de los siglos el arquetipo del mahashida, que logra la iluminación por medio de un uso intensivo de la energía universal y en una sola vida. El concepto de mahashida se refiere a una persona que eleva su consciencia a lo más alto posible. Son custodios de la sabiduría yogui desde tiempos muy antiguos y recurren a dioses, demonios, energías sexuales y de otra clase para el logro de una mente iluminada. Por eso, vajrayana es el camino del rayo diamantino, con el cual en poco tiempo se puede lograr la iluminación sin pasar por tantas etapas y caminos.

En este capítulo se expone la propuesta mahayana del bodhisattva como la mejor forma de fundamentar un camino gradual hacia una mente iluminada capaz de ayudar a los demás de manera sabia y compasiva, para salir todos de la confusión y el sufrimiento. Obviamente, ese camino no es nada fácil. Dicen las leyendas que cuando Siddhartha estaba en el proceso de iluminación, a los 35 años de edad, tuvo que luchar contra muchos obstáculos, confusiones e ilusiones malignas, todos llamados *maras*, personificaciones de todo mal, físico o mental. Mara se refiere a las emociones afligidas, a los pensamientos perturbados y a las experiencias kármicas negativas. Se dice que mara expone situaciones de muerte, confusión, enfermedad y conflicto. En estos términos, es el enemigo interno más poderoso, que sabotea todo proceso de iluminación y se manifiesta por los estados mentales de codicia, odio e indiferencia.[3]

Siddhartha logró la plena iluminación después de meditar siete días bajo el árbol bodhi. Desde entonces los monjes, laicos budistas y seguidores de sus enseñanzas han desarrollado y perfeccionado sus antiguas enseñanzas. En general, se habla de varios caminos que pueden llevar a la iluminación si se comprenden y se practican con todas sus consecuencias. Estos caminos son tres:

1. El camino de las Cuatro Nobles Verdades: comprender el sufrimiento, erradicar sus causas y condiciones, cesar el sufrimiento (nirvana) y desarrollar el Noble Óctuple Camino.

[3] Sangharákshita, *¿Quién es…, op. cit.*, p. 71.

2. El camino de los Seis Paramitas: cultivar, practicar y desarrollar generosidad, ética, paciencia, esfuerzo, meditación y sabiduría.
3. El camino tántrico, en cinco etapas: acumular méritos, unificar lo ordinario y lo sublime, tener visión clara de la vacuidad, seguir la ruta de la meditación y el beneficio de los demás, y alcanzar la etapa de no más aprendizaje, en que la mente ha llegado a la iluminación, al estadio del nirvana.

Como se puede observar, estos tres caminos son la esencia de cada una de las tres grandes escuelas budistas. La esencia de la práctica theravadista es integrar a la vida las Cuatro Nobles Verdades. Para la escuela mahayana lo más importante es configurar el perfil de bodhisattva por medio de los Seis Paramitas. Lo que más importa para el vajrayana es transitar lo más rápido posible por las cinco etapas del camino tántrico.

El logro de un perfil como el del bodhisattva depende del progreso continuo de los seis factores llamados perfecciones o paramitas, que son:

1. *Dana paramita:* Dar sin pedir nada a cambio. Ofrecer las propias posesiones y cualidades a los demás; es la generosidad (desapego respecto a lo que se sabe y se tiene).
2. *Shila paramita:* Comportamiento ético autoimpuesto por la consciencia y orientado a nunca hacer daño a ningún ser vivo y a evitar todo daño innecesario. Se forma con los preceptos éticos ya planteados. A veces, ciertos autores budistas lo llaman la moralidad de la compasión y el amor bondadoso.
3. *Kshanti paramita:* Que se traduce como paciencia y calma. Pero el concepto se refiere más bien a la fortaleza que se necesita para aceptar y recibir el dolor infligido por quien quiere dañar o destruir algo que se considera muy importante. No es correcto traducirlo como "tolerancia", que se puede confundir con la idea de aguantar, soportar condiciones de maldad e injusticia y conformarse con ello. Kshanti se define como *imperturbabilidad*: tomar una posición estoica en relación con las personas que hacen daño y causan sufrimiento.
4. *Virya paramita:* Se define en términos generales como energía, fortaleza, diligencia. Para el budismo solo existe una energía global, una fuerza universal. Si contacta con un estado mental negativo se convierte en energía destructiva; en cambio, esa misma energía es capaz de transformarse en creativa al contactar con un estado

Capítulo 7

Ética budista: Los Cinco Preceptos

Vive con la mente llena de benevolencia
y la irradia hacia el primero de los puntos cardinales,
lo mismo hacia el segundo, lo mismo hacia el tercero
y lo mismo hacia el cuarto, hacia arriba, hacia abajo,
y todo alrededor, por todas partes y a todos como a sí mismo.
Vive irradiando todo el mundo con la mente
llena de benevolencia, magnánima, elevada,
inconmensurable, sin odio ni malevolencia…
Buddha

Milan Kundera, en una de sus obras magistrales, señala un considerando que no se debe perder de vista, sobre todo en este capítulo, dedicado a la ética, la religión y la iluminación en el budismo. Él reflexiona:

> por inteligentes que sean, los debates sostenidos en las altas esferas del espíritu son siempre miopes con respecto a lo que, sin razón ni lógica, ocurre abajo: ya pueden luchar a muerte dos grandes ejércitos por causas sagradas, siempre será una minúscula bacteria pestífera la que acabará con los dos.[1]

Entonces, se puede estar de acuerdo en que cuando se entablan debates sobre ética, moralidad, conductas, no hay que perderse en lo que Kundera llama "altas esferas del espíritu". Desde el punto de vista de Buddha lo que importa es lo que sucede abajo, en la vida cotidiana y normal. El budismo no es una propuesta mística ni, mucho menos, esotérica. Trata más bien de ser un mapa de orientación para que nuestra vida sea más significativa, mejor conectada con los demás y más calmada.

Tradicionalmente el budismo ha considerado dos escalas para alinear la conducta con aquello que los sabios han llamado "vida virtuosa", "recta" o hasta "santa". Es importante señalar que las normas generadas desde la época de Buddha no son principios conductuales moralistas ni sustentados en una fe dogmática. Son más bien pautas de orientación para una

[1] Milan Kundera, *op. cit.*, p. 149.

vida digna, más pacífica y conectada con las emociones de quienes están alrededor. Se trata de ser más confiables, leales e integrales.

Hay dos grandes esquemas de normas y pautas de comportamiento en la tradición budista: una consta de cinco factores, aquí presentamos tres versiones de este. El otro esquema de preceptos, de diez factores, es más completo e integrado que el de cinco factores o preceptos.

1. No matéis, sed compasivos y no detengáis en su camino ascendente al ser más ínfimo.
2. Dad y recibid, pero no le toméis a nadie sus bienes por avidez, por medio de la violencia o del fraude.
3. No levantéis falsos testimonios, no calumniéis, no mintáis, la verdad es la expresión de la pureza interior.
4. No toquéis a la mujer de vuestro vecino y no cometáis pecados carnales ilegítimos y contra la naturaleza.
5. Evitad las drogas y las bebidas que turban el espíritu, iluminad vuestros espíritus, purificad vuestro cuerpo, y no hagáis uso del jugo de soma.[2]

Estos preceptos se basan en una proclama más de abstención, de no hacer. Si bien la idea en la práctica conductual budista no es reprimir actos que sean considerados por sí mismos como nefastos o malignos —puesto que para el budismo todo es relativo y surge de una red inmensa de causas primarias y condiciones secundarias—, un ayuno consciente de ciertos actos proviene de la experiencia acumulada durante siglos sobre acciones y conductas que producen malestar, sufrimiento y dolor (dukkha), en la propia persona y en los demás. En este sentido, se pueden expresar los cinco preceptos de la siguiente manera:

1. Abstenerse de hacer daño a los seres vivos.
2. Abstenerse de tomar aquello que no se entrega voluntariamente.
3. Abstenerse de un habla falsa.
4. Abstenerse de una conducta sexual dañina.
5. Abstenerse de obnubilar la mente con bebidas o drogas.[3]

Esta manera de presentar los cinco preceptos se acerca más al espíritu

[2] Edwin Arnold, *op. cit.*, p. 184.
[3] Chris Pauling, *op. cit.*, pp. 45-46.

del budismo en cuanto dice que la anulación de una conducta u otra es cuestión de consciencia y, por ende, de un compromiso para no generar causas y condiciones que sustenten experiencias de conmoción mental, física o social.

El objetivo de estas indicaciones es abstenerse de crear escenarios de infelicidad y dolor. De ahí que sea posible desarrollar los mismos preceptos en un tono tanto positivo como de compromiso. Este formato se considera más apegado a las enseñanzas originales de Buddha. La purificación y el compromiso encuadran correctamente en las acciones virtuosas que se pueden producir.

1. Con acciones bondadosas, purifico mi cuerpo. Me comprometo a no tomar la vida de nadie.
2. Con generosidad sin límites, purifico mi cuerpo. Me comprometo a no tomar lo que no me pertenece.
3. Con comunicación veraz, purifico mi habla. Me comprometo a no decir mentiras.
4. Con tranquilidad, sencillez, contento, purifico mi cuerpo. Me comprometo a no tener una conducta sexual dañina.
5. Con consciencia clara y lúcida, purifico mi mente. Me comprometo a no consumir intoxicantes.[4]

Para tener una mejor idea de la propuesta normativa del budismo, vale la pena describir ahora los diez preceptos. Es interesante notar que están definidos como "perfecciones" (paramitas), lo que refleja muy bien el *modus operandi* de estos conceptos. Más que indicaciones moralistas, más que normas de autoridad, se plantean como una fórmula operativa para el desarrollo espiritual hacia la iluminación, hacia la integración excelsa de la compasión y la sabiduría en la mente del practicante.

Los diez preceptos se presentan en casi todas las escuelas budistas en el siguiente orden y son prácticamente una extensión de los cinco anteriores. En esta ocasión se exponen como una oración de compromiso en primera persona, comenzando con el concepto en pali y en sánscrito y, en cada caso, una definición conceptual acompañada de votos de intención y conducta, de modo que puedan recitarse (en privado o en comunidad). Estos preceptos son cualidades de Buddha:

[4] Esta versión de los cinco preceptos pertenece a la Orden Budista de Occidente, hoy Triratna, cuyo centro de operación es Gran Bretaña; su guía espiritual es Sangharákshita.