

# BUDISMO: UNA ÉTICA APLICADA

*Chus Alonso Seoane  
Ana Serrano Tellería  
Universidade de La Coruña*

**Resumen:** La visión de personas a las que consideramos libres de los problemas mundanos, los monjes budistas, liderando manifestaciones pacíficas contra las injusticias sociales y sufrimiento de la población civil, se vuelve un pequeño shock a nuestras ideas preconcebidas. El presente artículo es una revisión de algunos conceptos budistas clave, como el karma y la interdependencia. La revisión de estos conceptos budistas puede ayudar a entender este pacifismo como una ruta política por un camino medio, y también para entender la ética budista como un camino y un fin en si misma.

**Palabras-clave:** Budismo, pacifismo, ética, filosofía.

**Abstract:** The seeing of people that we consider free of worldly problem, the Buddhist monks, leading pacific demonstrations against the social injustices and suffering of civilians, it becomes a little shock to our preconceived ideas. The present article is a review of some Buddhists key concepts like karma and interdependence. The review of these Buddhists concepts can help to understand this Pacifism as a political route by a middle way, and also to understand the Buddhist ethics as a way and end in itself.

**Keywords:** Buddhism, pacifism, ethics, philosophy.

## 1. Introducción

*En el imaginario social está muy extendida la idea de que los principios morales del budismo son intemporales, irreformables y sólo practicables por una minoría de iniciados dentro de la tradición budista. Se cree que carecen de significación histórica y de relevancia social, y que apenas pueden hacer aportaciones importantes en el actual debate ético y en las nuevas propuestas morales para la regeneración de la sociedad, la construcción de un mundo más habitable y la búsqueda de un modelo de desarrollo sostenible.<sup>1</sup> (Tamayo, 2008)*

Con esta afirmación comenzaba un artículo del director de la Cátedra de Teología y Ciencia de las Religiones de la Universidad Carlos III de Madrid, Juan José Tamayo, autor de *Fundamentalismos y diálogo entre religiones*, en el cual se hacía eco de los 5 preceptos éticos budistas reformulados por el maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh. El catedrático acierta al describir la percepción mayoritaria de la población española sobre el budismo como algo alejado de la realidad cotidiana. Esta concepción se arraiga sobre unos prejuicios que re-creamos al hacer mestizajes entre lo que creemos conocer a través de los medios masivos de comunicación y lo que culturalmente hemos interiorizado en nuestras vidas. Pero lejos de esa imagen, el budismo es sinónimo de ética aplicada a la vida cotidiana. Uno de los problemas de interpretación es que al no provenir de mandatos divinos, mandamientos o leyes ultraterrenas, esa ética se fundamenta en una metodología común a cualquier tipo de escuela budista: la experimentación. El budismo sostiene que solamente se puede entender aquello experimentado por uno mismo. El propio Buda predicaba *no creáis lo que os digo solo porque yo lo diga. Verificad si es verdad, y si así lo creéis, seguidlo*. De modo que todas las ramas del budismo, desde el theravada<sup>2</sup> a las múltiples corrientes del mahayana<sup>3</sup>, toman la experimentación, la puesta en práctica y la observación de las enseñanzas como una vía fundamental para aprender del único modo en que es posible hacerlo realmente: mediante experimentación.

Es este método pragmático lo que supone una mayor diferencia entre la ética budista y otros tipos de ética. Precisamente esa experimentación personal es también una de las causas de que la ética se lleve a los campos más diversos de la vida cotidiana. De hecho, lo aconsejable sería llevarla a cualquier ámbito de la vida consciente, y en algunas ramas de budismo mahayana (en las cuales existe una práctica de “Yoga del sueño”) se aspira a la aplicación ética incluso durante la fase inconsciente del sueño.

Para comprender los fenómenos aparecidos en las noticias sobre Birmania o Tíbet en los años 2006, 2007 ó 2008, debe partirse del enfoque que tiene el budismo a la hora de interpretar la vida.

Durante los siglos XVIII y XIX Europa entendía que el sufrimiento búdico implicaba una filosofía nihilista, una negación de la vida y un pesimismo achacables a la visión schopenhaueriana de la filosofía búdica. Pero se trata de una concepción alejada de la realidad. Si hay algo que sobresale de las enseñanzas de Buda, es que el sufrimiento

puede y debe ser trascendido. El sufrimiento no tiene el menor valor en sí. Y sólo se le concede un papel importante desde la perspectiva de que, gracias a él, es posible buscar un camino que lleve a su superación de un modo permanente y definitivo. A eso se refiere el abandono de *samsara*<sup>4</sup> o el alcance de *nirvana*<sup>5</sup>. En realidad, traspasar el sufrimiento y alcanzar una felicidad verdadera, permanente y no condicionada es el fin último de las enseñanzas de Buda. Las interpretaciones propias de la filosofía alemana de siglos anteriores adolecían de una falta de maestros directos y de buenas traducciones, que lógicamente, llevaba a asemejar el tema del sufrimiento a los contextos religiosos más conocidos y en los cuales parecía haber un cierto mérito. Las calificaciones de religión nihilista, han llevado a los actuales maestros budistas a reiterar una y otra vez que alcanzar *nirvana* pasa por un equilibrio perfecto entre el eternalismo y el nihilismo, pero sin caer en ninguno de estos dos extremos conceptuales, que desde la perspectiva budista serían erróneos en ambos casos.

Una vez aclarado que el budismo no es una religión del sufrimiento sino, por el contrario, una vía hacia su superación. Ni se trata tampoco una filosofía nihilista, pasemos a analizar algunos de los conceptos elementales de esta doctrina desde la perspectiva filosófica para intentar, finalmente, llegar al punto básico en el que se fundamentan los malentendidos sobre el llamado “nihilismo búdico”: la vacuidad de los fenómenos.

## 2. Budismo y pacifismo:

### 2.1. ¿En qué se fundamenta la ética pacifista del budismo?

#### 2.1.1. Karma

El concepto de *karma* ya existía en la época pre-budista hindú. De hecho, hoy día, tanto hinduismo como budismo mantienen en ese concepto una ley básica del funcionamiento universal. Pero la aportación de Buda fue fundamental a la hora de interpretar el mundo en base a este criterio. El karma es una ley de causa y efecto según la cual no hay efectos sin causas, ni puede haber causas que no provengan de efectos. Según esta ley toda causa ha de tener, al menos, un efecto derivado de la misma, que se producirá cuando se den las condiciones necesarias para su desarrollo. Suele ponerse a modo de ejemplo una semilla en tierra. Si existe la semilla (causa primaria) y existen las causas condicionantes necesarias (tierra, agua, sol...) el efecto será una determinada planta. No cabe esperar un tipo de planta diferente al de la semilla plantada inicialmente. Del mismo modo, cada acto de una persona se traducirá en el correspondiente efecto cuando las circunstancias sean las adecuadas a su desarrollo. Tanto hinduismo como budismo mantienen esta creencia, común a ambas religiones. La aportación de Buda a la interpretación de la ley del karma es que en esa causalidad no existe predestinación. Así para el hinduismo la ley del karma justificaría una sociedad de castas que puede ser explicada en base a los acontecimientos de vidas pasadas. Por tanto, la casta en la que se

nace sería explicable a las acciones pendientes de esas otras vidas. De este modo, se sobre entiende el karma como un tipo de deuda a pagar. El punto de partida es que si toda causa tiene su efecto, y cada efecto proviene de una causa, entonces el momento presente no ha podido ser evitado. La realidad del presente tendría así su explicación en las acciones del pasado. Sin negar esto, Buda pensó que esta ley no solo funcionaba con el pasado sino que, en base a la misma lógica, debía hacerlo también con el futuro. El karma se genera continuamente, su creación es y será constante mientras no se tenga un dominio completo de la mente que lo genera. Esta continuidad implica la negación de un determinismo que supone buscar explicaciones mirando al pasado; ya que el karma del futuro sería generado en base al mismo principio de funcionamiento debiéndose, por tanto, al momento presente.

Lo que Buda enseñó, fue el camino hacia el dominio de la propia mente a fin de evitar el karma. La acción del karma mueve una mente incontrolada que, en ese estado, no puede evitar ni el renacimiento proveniente del apego a la vida, ni los errores de percepción, causantes del sufrimiento.

*La opinión budista sobre el renacimiento es que no se trata de un asunto agradable, pero al están sometidos todos los seres no iluminados tanto si les gusta como si no, y tanto si creen en el renacimiento como si no. El proceso de vida y renacimiento no tiene un propósito inherente, puesto que no fue diseñado ni creado por nadie. Por tanto, el único objetivo sensato, para alguien que no comprende hasta un cierto grado, es esforzarse, en primer lugar por evitar sus reinos más desagradables, y en última instancia, en trascender completamente y ayudar a otros a hacer lo mismo. Consecuentemente la mayoría de los budistas aspiran a obtener un renacimiento humano o divino, manteniendo como objetivo a largo plazo la experiencia liberadora que el arahat tiene de nibbana. (Harvey, 1998. p 61).*

La palabra karma significa literalmente “acción”. Entiéndase acción pendiente de efecto. Es decir, se habla de karma cuando una acción ha comenzado, pero todavía no ha tenido su resultado correspondiente. Porque es importante incidir en que causas y efectos no tienen por qué ser correlativos o inmediatos sino que, como se ha expuesto anteriormente, las causas maduran cuando se dan otros factores intervinientes que hacen que las condiciones secundarias sean las justas. En el caso de la planta, que haya suficiente cantidad de luz, de agua, o de tiempo de maduración. Desde la perspectiva de los factores intervinientes en las causas y efectos, es explicable que sea tan frecuente que muchos violadores hayan sufrido abusos ellos mismos. O que muchos maltratadores sean personas que, de uno u otro modo, han sufrido la violencia de cerca y muy frecuentemente en su propio hogar u otros ámbitos cercanos. El efecto es posible aun cuando hayan pasado muchos años, ya que existen 9 niveles de conciencia, uno de los cuales, el 8º nivel, sería “alayavinaja” o conciencia almacén. Llamada así porque guardaría el karma que no ha tenido todavía efecto alguno, quedando por tanto pendiente. Esa conciencia almacén

vendría a ser, pues, algo parecido a lo que la psicología occidental ha denominado subconsciente. Todas las acciones intencionadas, tanto si son consideradas buenas o malas en cuanto a resultados, tienen gran importancia, ya que dejan ciertas huellas sobre la psique que producirán resultados futuros. Cabe preguntarse, sin embargo, de dónde proviene el karma. Si el karma es acción pendiente de un efecto, podría evitarse el efecto evitando la causa. Parecería algo razonable, pero la cuestión no es tan sencilla puesto que la inconsciencia y la ignorancia del propio funcionamiento de la mente harían que el karma sea creado consciente e inconscientemente a cada momento. La naturaleza de la mente es, precisamente, no dejar de pensar, imaginar o perderse en la especulación en todo momento. Por ese motivo la principal práctica del budismo es la de la meditación, como medio de alcanzar un conocimiento directo del funcionamiento tanto de la mente como del karma.

*El movimiento de los seres entre renacimientos no es un proceso fortuito, sino que está ordenado y gobernado por la ley del karma, el principio según el cual los seres renacen de acuerdo con la naturaleza y la cualidad de sus acciones pasadas, siendo “herederos” de sus acciones (M.III.203) (...) Se dice que las conciencias de las personas modelan sus conciencias, convirtiéndolas en tipos característicos de modo progresivo (Harvey, 1998. p 62)*

Pero la piedra angular de este asunto radicaría en conocer dónde se origina el karma. Lo que determina la naturaleza de la semilla kármica es la voluntad o intención subyacente a una acción. Es el acto de volición lo que condiciona cualquier tipo de karma e incluso un renacimiento. *Es la voluntad (cetana) oh! Monjes lo que llamo karma; una vez que ha formulado su intención, uno actúa a través del cuerpo, el habla y la mente” (A.III.415).* Según la interpretación del budismo tibetano, el karma no solo actuaría como base del funcionamiento de la vida, sino que la secuencia de pensamientos se mantendría durante el proceso del Bardo. De ahí la importancia que tiene para el budismo el “morir bien” entendido como una muerte pacífica, sin luchas y sin miedos, dado que los últimos pensamientos durante el proceso de muerte, vendrían determinados por el modo de actuar y pensar de una persona a lo largo de su existencia. Pero al mismo tiempo, pasarían a formar parte de una personalidad futura. Este proceso está descrito en *el libro tibetano de los muertos*, obra del siglo IX atribuida a Padma Shambava, así como en *el libro tibetano de la vida y la muerte*, de Sogyal rinpoché. La primera describe las alucinaciones de la mente desde el inicio del período de muerte hasta un próximo renacimiento. Se supone que ha sido descrito por alguien con capacidad de explicar el proceso y narrarlo en primera persona al haber pasado por la experiencia. El segundo libro es una adaptación para occidente del clásico tibetano, en el cual se añaden enseñanzas del autor y comentarios al primer libro.

Cabe destacar que este aspecto del renacimiento y la opción a trazar un “mapa” en el tránsito entre dos vidas es una enseñanza exclusiva del budismo tibetano, aunque no

haya sido negado por las demás tradiciones. Las demás tradiciones o ramas mayoritarias, tales como el budismo theravada o el zen, no hacen hincapié en este aspecto. Pero los conceptos de renacimiento en función del karma se remontan a las primeras enseñanzas del Buda y son elementos claves en toda filosofía budista, basando las prácticas de todas ellas.

También es función del karma cómo se explica en el budismo el funcionamiento de la mente humana, como algo que es arrastrado por las experiencias de la vida y la voluntad (consciente e inconsciente). Estas enseñanzas están recogidas en el *Abidharma Pitaka*<sup>6</sup>.

El karma viene provocado por una acción, un pensamiento, o una palabra. Dicho de otro modo, todo lo que hacemos o dejamos de hacer crea un karma, al igual que todo lo que decimos e incluso lo que pensamos. La ética budista enseña que debido a esa auto-responsabilidad de generar el propio futuro e influir incluso en el de otros, debemos ser muy cuidadosos con todo lo que se hace, se dice o se piensa. Este es el motivo de que todos los budistas del mundo basen su práctica religiosa en la meditación como medio de auto conocimiento, independientemente de la tradición o Escuela a la que pertenezcan. Meditar sería el camino más directo para familiarizarse, comprender y dominar la propia mente en esa aspiración de conseguir no generar karma. De este modo, un autocontrol mental permitirá, algún día, cortar la raíz de la ignorancia, del deseo incontrolado y la ansiedad y, con ello, del sufrimiento.

De lo anterior no debe deducirse que el budismo consista en “no pensar” (tal como han llegado a criticar algunos autores a través de la prensa escrita) sino en ser cuidadoso con lo que se piensa y, sobre todo, no dejarse llevar por la apariencia de las cosas o percibir las distorsionadamente como mejor nos conviene a fin de justificarlas. No crear karma alguno es prácticamente imposible, puesto que la continua creación de imágenes, pensamientos, elucubraciones y toda clase de “películas” es algo que hacemos constantemente de modo inevitable, e incluso durante momentos inconscientes como el sueño. Difícil, aunque no imposible según esa filosofía de vida. Pero poder dirigir el pensamiento en el sentido adecuado “a buenas causas, buenos efectos” ya es mucho, debido a la generación de karma positivo para seguir intentándolo.

Se hace extraño interpretar conceptos que parecen tener encerrar cierta paradoja. Dijo Buda que *no había lugar en el mundo donde uno pudiera escapar a su karma*, esta frase que podría parecer contradictoria con otro famoso dicho de los maestros actuales *con nuestros pensamientos hacemos el mundo, piensa con una mente pura y la felicidad te seguirá*. Lo que el Buda quería decir con que nadie puede escapar a su propio karma es que se trata de una ley infalible a la que ni los propios recursos mentales de auto-justificación pueden escapar. Pero, que con nuestros pensamientos creamos nuestro mundo actual y futuro es algo que no se niega en escuela budista alguna. Si no fuésemos capaces de crear el propio futuro las enseñanzas no tendrían sentido, y el nirvana sería inalcanzable prácticamente a todo el mundo. En cambio el Buda dejó claro que todo ser humano tiene la opción de alcanzar nirvana, y en la inexistencia de la predestinación o el

destino. Esta es una de las líneas que separan budismo e hinduismo, tal como se ha explicado. El profesor (Peter Harvey, 1998, p. 63) explica sobre el destino:

*Aunque la creencia en la ley del karma puede degenerar a veces y llegar a convertirse en una suerte de fatalismo, el Buda insistió en que la predeterminación y el karma son dos conceptos muy diferentes.*<sup>7</sup>

La creencia en la ley del karma y una buena interpretación de su funcionamiento, es esencial a la hora de entender el pacifismo budista. Hacer valer los derechos, por justo que sea el caso, nunca podría pasar por el uso de la fuerza y la violencia sin generar más violencia posteriormente. Por ese motivo en la primera literatura budista ya se recogen profesiones que deberían evitarse a fin de conseguir la liberación personal, entre las cuales están las de soldado o guerrero.

### 2.1.2. La interdependencia

Hasta este punto la enseñanza parece tener una sólida base razonable, entonces cuál es el motivo de las incorrectas interpretaciones, frecuentes en las noticias de prensa española en la última década?. Pero es el concepto del karma auto suficiente a la hora de resultar explicativo del pacifismo como vía política?. ¿deben limitarse monjes y laicos a practicar la observación del karma en su interior y en el interior de sus monasterios?. ¿Qué tipo de afán les ha llevado a ocupar noticias en periódicos y televisiones?. ¿Cuál es la necesidad de afrontar públicamente la injusticia?.

En época del Buda, la sangha<sup>8</sup> se situaba próxima a las poblaciones para poder ser de ayuda cuando fuese necesario. Pero no aparecía en manifestaciones públicas por una sencilla razón: ese es un método propio de nuestro tiempo. Lo que pretendo explicar es que el monacato budista nunca ha vivido de espaldas al sufrimiento de la población civil, lo cual le ha valido un enorme respeto en países de lejano oriente. El considerar a los monjes como separados del mundanal ruido y enclaustrados en sus monasterios no es más que relativamente cierto. Existen retiros, incluso del propio monasterio, en momentos determinados de búsqueda interior, lo cual no implica que se alejen de los problemas del mundo, pues de nada serviría la iluminación si no pudiese contribuir al fin del sufrimiento. Por el contrario, contribuir a aliviar el sufrimiento ajeno es entendido también como un método del reducir el propio en algunas escuelas budistas. Así lo entiende la tradición mahayana y muy especialmente la tibetana. En palabras del Dalai Lama “*podemos ser tontamente egoístas o sabiamente egoístas. Si quieres lo bueno para ti, entonces piensa en los demás*”<sup>9</sup>. (Dalai Lama, 2002).

Esta afirmación se debe a otro de los principios elementales del budismo que es necesario revisar para poder comprender noticias que nos llegan filtradas por profesionales del periodismo que, lógicamente, no pueden ser expertos en todos los

campos de la noticia.

En cuanto al tema de la interdependencia este concepto también tiene un gran interés para comprender la ética aplicada a la vida. Algunas escuelas budistas no admiten la posibilidad de alcanzar nirvana simplemente por haber alcanzado la mayor de las sabidurías: la comprensión de la vacuidad. Si eso no fuese acompañado de compasión, no sería más que un nirvana relativo y condicionado, no definitivo. Así lo entiende la rama de budismo mayahana, a la que pertenece el budismo tibetano, c'han, y zen entre otros.

La interdependencia es otro de los pilares fundamentales que sustentan la realidad última, o vacuidad de todos los fenómenos. Todo en el mundo está conectado e interconectado como en una red de Indra. De ahí la imposibilidad de alcanzar una felicidad sin conexión alguna al resto de seres.

### 2.1.3. Vacuidad

La citada frase del Dalai Lama tiene su significado en el concepto elemental de la interdependencia el cual, a su vez, está íntimamente relacionada con lo que la interpretación filosófica occidental ha denominado vacío. O tal como explica la escuela filosófica madhyamika “nada existe por su propio lado”.

La filosofía viene reformulando desde tiempo histórico la cuestión de ¿qué es la realidad en última instancia?. Es más ¿existe una realidad? O al menos ¿algún tipo de realidad verdadera, objetiva, universal?. ¿Sería sustancial esa realidad?. Buda dijo que en el fondo todos los fenómenos se desvanecían en la vacuidad. Este concepto que la moderna filosofía europea ha traducido como vacío, dando lugar al nihilismo, es estudiado desde distintas ópticas por las diferentes escuelas filosóficas budistas, y aunque en algunas de ellas las diferencias no son muy dispares, en otras sí lo son. Pero conviene establecer, en primer lugar, ¿qué es lo que diferencia a unas filosofías budistas de otras?.

*Las escuelas filosóficas no budistas sostienen que la persona tiene un alma o atman, una especie de entidad, que no es su cuerpo ni su mente, sino una esencia permanente que no cambia, singular, sin partes, de una sola naturaleza, independiente y que no es producida ni depende de causas o condiciones. El concepto de la ausencia de entidad auto-existente sutil hace referencia a la inexistencia de un yo que more de manera sustancial o autosuficiente. El budismo entiende que la persona existe solo en dependencia de sus agregados, sin embargo, vivimos con un concepto que nos hace creer que la persona es el poseedor de estos agregados, que le pertenecen, aunque a la vez, existe a parte de ellos.<sup>10</sup>*  
(Gonsar, R. 1999. p 22 -23)

La escuela filosófica Vaibhashika, menciona la carencia de auto-existencia del yo. En cambio la Chitamatra y la Madhyamika, hablan de carencia de auto-existencia también de los fenómenos.



De entre las 4 escuelas filosóficas budistas: (Vabhashhika, Sautantrika, Chitamatra y Madhyamika), ni la escuela Vaibhashhika ni la Sautantrika aceptan que los sutras del mahayana sean enseñanzas directas del Buda. Los conceptos de interdependencia y de vacuidad son especialmente importantes en esta vía, por ese motivo me centraré en las escuelas filosóficas de la vía mahayana.

### 3. Las Escuelas del Mahayana

#### 3.1. La Escuela *Chitamatra*

Esta Escuela es conocida por la denominación *Solo Mente* porque acentúa la importancia de la consciencia. Distingue entre dos tendencias: la existencia de una verdad convencional y la existencia de una realidad última. Esta escuela mantiene que todo lo que existe es de la naturaleza de la mente. Es decir, los sentidos se generan de una sustancia ubicada en nuestra mente, una impresión o semilla de algún karma. Todo se manifiesta de esta sustancia general que no se halla en lo que comúnmente se entiende como “mente” sino de una zona particular de la misma llamada alayavijnana o “consciencia que es la base de todo”. Algunos lo denominan también almacén de consciencia. De las semillas kármicas implantadas en alayavijnana, surge la realidad, incluidos los cinco objetos de los sentidos por esta razón, para ellos, los fenómenos no son una entidad externamente existente.

*Así pues, Alayavijnana es una parte de la mente que sirve como almacén de todas las impresiones o semillas kármicas. Todo acto creado deja una impresión en esta consciencia, cuya única función es la de guardar las impresiones kármicas. Cuando llega el momento apropiado y dichas impresiones maduran, se manifiestan como el objeto, quizás una forma, un sonido, un olor, una idea, una imagen mental, y como el sujeto mismo: la consciencia. Funcionan juntos, uno como objeto, otro como sujeto, pero ambos surgen de la misma fuente: una impresión kármica en la sustancia mental. Los objetos externos aparecen ante nuestras consciencias como si tuvieran una naturaleza diferente a la de la mente. Esto es un obstáculo porque, en realidad, están vacíos de tal naturaleza ya que son emanación de la propia mente. Por esa razón los chitamatrín afirman que los objetos de los cinco sentidos son falsos porque aparecen a nuestra mente como una entidad que existe externamente.<sup>11</sup> La verdad última es “lo que experimenta una consciencia válida que comprende su objeto tras disolver la apariencia dualista”. (Gonsar, R. 1999. p. 45)*

Para la Escuela Chitamatra, la carencia de auto-existencia de los fenómenos o vacuidad significa que todo fenómeno está vacío de la dualidad objeto - sujeto, provocada por nuestra ignorancia. Para esta Escuela la consciencia que aprehende los fenómenos como si fueran externamente existentes es errónea: es fruto de la ignorancia que se aferra

a la entidad auto-existente.

### 3.2. La Escuela *Madhyamika*

Madhyamika significa literalmente camino medio en sánscrito. Su punto de vista es que todo fenómeno carece de auto-existencia. Esta Escuela tiene dos grandes divisiones: Sautantrika Madhyamika y Prasangika Madhyamika. La primera propugna el razonamiento autónomo, la segunda el razonamiento de consecuencias o implicaciones. El origen de la filosofía Madhyamika se encuentra en el Prajnaparamita<sup>12</sup> que Buda enseñó directamente, pero tras su parinirvana,<sup>13</sup> (es decir su desaparición terrena). La comprensión de esta profunda enseñanza disminuyó hasta el punto de no ser comprendida por nadie. Entonces apareció Nagaryuna, considerado el segundo fundador de la filosofía Madhyamika y fundó la escuela del camino medio.

Dentro de la sección Svantrantrika Madhyamika se encuentra la Yogachara, que al igual que la Chitamatra, entiende que la vacuidad es comprender que el objeto y el sujeto no tienen una naturaleza diferente, pues, a todos los fenómenos de los sentidos, sino que tienen la misma naturaleza que la consciencia que los percibe. La sección Sautrantrika Svantántrika Madhyamika, sostiene por el contrario, que los objetos externos burdos tienen una naturaleza diferente de la consciencia que los percibe.

*La escuela Prasangika Madhyamika no acepta la existencia inherente. La escuela Prasangika, que significa literalmente “consecuencialista”, propugna el razonamiento de consecuencias o implicaciones.<sup>14</sup> (Gonsar, R. 1999, p. 57)*

## 4. Diferencias metodológicas entre tradiciones budistas

Se dice en budismo que existen dos pilares que llevan a adquirir la mente iluminada de un Buda: sabiduría y compasión. Realmente las diferentes clasificaciones vienen a ser una diversidad de métodos de aproximación y de práctica, pero también son una inclinación metodológica hacia los dos pilares de la iluminación. Sabiduría y compasión serían dos caras de una misma moneda y, explican los maestros que, no es ni bueno ni posible obtener la una sin llevar consigo la otra. E incluso podría llegar a ser peligroso el tener sabiduría sin compasión y viceversa. La inclinación de las diversas escuelas a poner mayor énfasis en la práctica de una u otra de estas virtudes, parece partir del grado de confianza que cada escuela tiene en cuál de los dos métodos será más sencillo de seguir y más adecuado a cada persona. La insistencia en la meditación, lleva implícito que a mayor grado de auto-conocimiento, paciencia o eliminación de ansiedad, es más probable que se practique la ética y el altruismo. Por otro lado, el énfasis del budismo tibetano en la

compasión ecuánime hacia todos los seres, sin distinción, hace que se realicen prácticas de meditación sobre el amor compasivo, e incluso votos sobre la intención de generar bodhichitta,<sup>15</sup> tanto en las órdenes monásticas como entre laicos.

El camino de la compasión parte de la idea de que para llegar a comprender la inexistencia real de un ego que no es consistente, se debe ir fomentando progresivamente la ecuanimidad, la compasión y otras virtudes. Dos caras de una misma moneda o dos alas de un pájaro que son necesarias para volar. Tales son las metáforas que relacionan sabiduría y compasión como algo indisociable, necesario para alcanzar el fin e imprescindibles por igual. Algunas tradiciones ven más adecuado el entrenamiento en la práctica de la ecuanimidad, el altruismo y el amor compasivo. Lógicamente si se ha de entender algún día que no estamos separados del resto del mundo, tal y como pensábamos, no parece un método inadecuado el entrenamiento en sentirse progresivamente, parte de un todo.

Otras tradiciones, o métodos llamados directos, entienden que una vez adquirida una experiencia de vacuidad (o entrada en la corriente) y con un entrenamiento tendente a alcanzar niveles profundos de concentración meditativa, se desencadenaría una especie de sabiduría innata: “prajna”,<sup>16</sup> no condicionada ni dependiente de los sentidos o el razonamiento, aunque sea interdependiente con ellos. Para estos métodos, llegar de un modo natural a la práctica del altruismo sería una consecuencia evidente de haber entendido que no estamos separados del resto del mundo ni podemos alcanzar la felicidad al margen del resto de seres.

#### 4.1. El concepto de bodhichitta en el mahayana

De la breve exposición del apartado anterior sobre algunas de las principales escuelas filosóficas en relación a la diferencia entre sujeto y objeto y a su naturaleza, puede deducirse una interdependencia de todos los fenómenos que es perfectamente coherente con la ley del karma. Esta interdependencia fundamenta, en parte, una figura imprescindible, propia del budismo mahayana (o budismo del norte): la del bodhisatva<sup>17</sup>.

*Las enseñanzas y prácticas budistas refuerzan la comprensión de que cada transformación se inicia en el propio corazón, pero que no se para allí sino que se tiene un efecto en todo lo que hacemos. Desde principios de los años ochenta, el Dalai Lama traduce el término clave del mahayana, la bodhicitta – el deseo de despertar para el bien de todos los seres – como responsabilidad universal; con ello pone énfasis en el deber de una compasión activa.<sup>18</sup> (Wenzel, S. 1999. p. 53)*

Generar e incrementar la bodhichitta es uno de los métodos más utilizados en el budismo tibetano. Es muy posible que esto se deba a dos motivos. Uno, porque se considera que la sabiduría que no está acompañada de compasión puede resultar muy

peligrosa, ya que podría ser utilizada para generar más dolor y sufrimiento. Al margen de esta posible explicación “preventiva” podríamos optar por otra de oportunidad. Alguien que no aspira más que a alcanzar nirvana para conseguir un beneficio propio, al margen de los demás, ¿cómo podría entender que realmente todo está vacío de existencia inherente y es interdependiente?. ¿Cómo una mente egocéntrica podría trascenderse a sí misma y comprender que es parte de un todo?. Independientemente de la facilidad en la consecución del fin, ¿podría alguien que experimente la vacuidad, entenderla desde una mente centrada en sí misma?.

Así llegamos a determinar que el fomento de bodhichita o altruismo sin límites, es no sólo una de las vías para alcanzar la superación del propio sufrimiento, sino que implica un modo de pensar, de sentir e incluso de organizarse (ej. El sistema tradicional en la política tibetana, hoy cambiado por una democracia parlamentaria a instancia del propio gobierno tibetano en el exilio). En cambio el budismo del sur, o theravada, no tiene este tipo de relación, por ejemplo en el campo de los sistemas políticos. Esto no implica que los budistas de esta tradición no tengan igualmente un alto grado de compasión, altruismo e implicación en cuanto a la erradicación de la injusticia y el sufrimiento. Según esta escuela, el ideal del arahat, es también un ejemplo a seguir. En ese sentido la diferencia es tan sutil como en el caso de la metodología. Del mismo modo que la cúpula de poder supone un ejemplo de virtud para los seguidores del budismo tibetano (tales como la figura del Dalai Lama); en el theravada la figura ejemplar es la del monje que renuncia a la vida en familia para dedicarse completamente a la búsqueda del nirvana.

No obstante, la renuncia budista no debe ser interpretada como un alejamiento de la vida real y ordinaria. Y tal como las noticias de Myanmar nos han mostrado en numerosas ocasiones, son los miembros de comunidades monásticas quienes más han asumido los problemas de sufrimiento de sus conciudadanos. (ej. Las manifestaciones pacíficas en apoyo al movimiento democrático 2006, o las más recientes noticias sobre las inundaciones de 2007).

Estas imágenes que nos resultan tan difíciles de comprender, se vuelven claras cuando revisamos el concepto de renuncia, tan utilizado en la terminología budista. Pero ¿a qué se renuncia exactamente?. La falta de comprensión hechos como los citados, proviene de dar por sentado que se trata de una renuncia a la vida, a la comunidad. Pero en realidad, es una renuncia al sufrimiento y a todo lo que lo produce, es decir, a las diferentes percepciones erróneas que nos hacen auto-percibirnos como seres eternos, permanentes, y separados de la felicidad del resto del mundo o de sus problemas globales ya sean medioambientales, bélicos, médicos, o de cualquier otra índole.

## 5.- Aspectos pragmáticos de la metodología budista

El mensaje universal del budismo posibilita la aplicación de su metodología a

cualquier tipo de sociedad con independencia de los sistemas económicos o sociales. Pero hay diversos aspectos que lo hacen especialmente valorados en occidente por dar respuestas válidas y eficaces a problemas complejos de nuestras modernas sociedades. Entre ellos:

Las ventajas de la meditación budista, confirmadas mediante medición empírica en Universidades norteamericanas, entre las que destacan:

La mejora de la calidad de vida

Mejora de salud, disminuyendo los niveles de ansiedad, estrés y la frecuencia cardiaca.

Disminución de la probabilidad de enfermedades degenerativas cerebrales: demencias seniles, alzheimer, etc.

Aumento de la actividad de la parte derecha del cerebro, responsable de la felicidad y en la cual se generan las emociones positivas.

Aumento de la concentración.

Ayuda a conocer el funcionamiento de la propia mente y de las emociones, contribuyendo a la disminución de las negativas.

Favorece la capacidad de aprendizaje al fomentar la concentración.

Otra gran ventaja añadida es la posibilidad de aplicación generalizada territorial y culturalmente. Puede concedérsele estatus de universalidad de aplicación temporal, puesto que puede aprenderse y practicarse a cualquier edad, obteniéndose algún tipo de mejora sobre la calidad de vida de cada etapa vital.

En niños con déficit de atención y problemas de aprendizaje fomenta la paciencia y la atención necesarias para el aprovechamiento educativo. La mente común no puede permanecer por más de unos pocos segundos, como mucho minutos, centrada en un solo punto. Los pensamientos saltan de un lado a otro “como un mono loco”. Pero con la práctica de la atención consciente que supone la meditación, una persona entrenada puede concentrarse incluso horas en un solo punto. Algunos experimentos con meditadores bien entrenados han dado como resultado la concentración durante cuatro horas.

También fomenta la paciencia y la reflexión, disminuyendo enfermedades psíquicas como estrés o ansiedad, provenientes de un descontrol de la propia mente que dirige al resto del cuerpo hasta agotarlo. Esto puede ser enormemente positivo en la edad adulta para hacer frente a problemas laborales, responsabilidades familiares, carga de trabajo, etc.

En la edad madura, las consecuencias de los beneficios sobre la salud y la flexibilidad y agilidad mental contribuyen a prolongar la longevidad con una mayor calidad de vida y una disminución de la dependencia.

En general contribuye al auto-conocimiento a la reflexión y a la activación de las emociones positivas derivadas del bienestar del cuerpo y la tranquilidad de la mente.

En muchas ocasiones hemos oído reflexiones acerca del modo de trabajar de la gente en países como Japón, donde a pesar de la alta productividad y del trepidante sistema de cambios, no suelen ser frecuentes las noticias tan dramáticas a las que estamos

comenzando a acostumbrarnos: violencia laboral, familiar, de género, escolar, mobbing, bullying, secuestro, etc. No parece que las elevadas tasas de productividad económica ni la rapidez de los cambios hayan afectado a sociedades como la japonesa hasta los niveles de alarma social emergentes en países occidentales. Ante esto, muchas personas argumentan que se trata de una cuestión cultural. Pero quizá la diferencia provenga, precisamente, de los métodos con los que pretendemos enfrentar los nuevos problemas, sin cuestionarnos si serán capaces de atajar los efectos no deseados del progreso o si por el contrario estaremos contribuyendo a expandirlos con nuestras metodologías reactivas.

## 6. Aspectos pragmáticos de la ética budista

Siguiendo con las ventajas del budismo como aportación a nuestras sociedades, procedería concluir con la aplicación de la ética budista que se ha venido desarrollando a lo largo de este artículo. La principal diferencia entre ética y moral es que la ética es introspectiva, va de dentro a fuera, mientras que la moral generalmente viene impuesta o a lo sumo es compartida o aceptada. La implantación de la moral suele relacionarse con la asimilación de paradigmas y normas que, creadas para la convivencia y beneficio mutuo, excluyen la participación personal. A mi juicio, la experimentación personal que aporta la metodología budista, no cómo algo que hay que imponer, cumplir o respetar en aras de una mejor convivencia social, sino como único modo verdadero de aprender: por convencimiento personal, por experimentación y aprobación activa y participativa, podría ser la mejor de las aportaciones del budismo a occidente.

Desde esta perspectiva es relativamente sencillo borrar las distancias culturales y comprender que cualquier tipo de problema puede, y debe, pasar por una resolución, o al menos un intento de resolución pacífica del mismo. Así no resultaría extraño que sociedades que tienen un fuerte arraigo en las enseñanzas del dharma,<sup>19</sup> se esfuercen en ser pacifistas con convicción.

El diálogo interreligioso, el pacifismo como opción política, o la necesidad de aplicación de la ética a campos de los que está comenzando a desligarse cada vez más, como la economía, la genética, o la ciencia, podrían verse muy positivamente influenciados por las virtudes de unir el elemento compasivo a la reflexión y el razonamiento. Y debería enfocarse desde una perspectiva de ética aplicada a todo aspecto de la vida, precisamente por el valor que la interdependencia nos muestra día a día. Si hay un valor atemporal que el budismo pueda aportar, es el de cultivar la ética en cada campo de la actividad cotidiana y ordinaria, desde la cocina y sus métodos (cocina shoji) hasta la familia, el deporte, la política, la ciencia, la economía, la organización, o la comunicación, siempre desde la óptica de que los efectos solo pueden provenir de causas, y consecuentemente, la necesidad de enfocar el beneficio al mayor número posible de seres. Y dejar de entender la ética como algo ajeno, impuesto y no experimental que acaba

convirtiéndose en pura norma, y a veces incluso en papel mojado o en una etiqueta que se pega a un producto.

## 7. Conclusiones

Vistas las ventajas, tanto del método de aprendizaje a nivel individual, como el pragmatismo y adaptabilidad del budismo a los diferentes retos sociales a los que estamos expuestos continuamente, especialmente los relacionados con la intolerancia y la violencia, esta disciplina debería ser tenida más en cuenta. Si atendemos a la enorme inspiración que el budismo ha tenido históricamente para algunos de los principales avances filosóficos en Alemania (Schopenhauer, Nietzsche), la creación del psicoanálisis u otros avances de la psicología moderna occidental, o más recientemente en la neurociencia y otras ciencias como la física cuántica, parece que deberíamos retomar esa tradición de acercamiento a lo que secularmente se ha venido llamando en Europa “orientalismo”. Si a los evidentes beneficios en el campo académico occidental sumamos, además, la enorme adaptabilidad del budismo a distintas zonas del mayor continente del mundo, a su aportación al pacifismo, el diálogo y la tolerancia como formas de afrontar los cambios y retos sociales, su necesidad se hace más evidente. Lo que diferencia a esta disciplina de otras religiones son dos cuestiones cuya necesidad se hace evidente hoy día. En cuanto al método, el budismo cuenta con un valor añadido para la mentalidad occidental, tan importante como hacer innecesario el acto de fe. En cuanto a la práctica, unida al método, cuenta con la ventaja de borrar la diferencia entre esto y eso, entre sujeto y objeto, entre yo y el mundo. Esta característica fomenta el altruismo predicado por todas las religiones, pero le añade el enorme valor de la base experimental.

## Referencias

- AHN YOUNG Ok. *Aportaciones a la noción de verdad en José Ortega y Gasset: aletheia y budismo Zen*. Madrid. Universidad Complutense de Madrid. 1986.
- AUNG SAN SUU Kyi. *Freedom from Fear & Other Writings* (rev. ed.). New York: Penguin Books. 1995.
- AUNG SAN SUU Kyi with Alan Clements. *The Voice of Hope*. New York: Seven Stories Press. 1997.
- BOODHIDARMA. *Enseñanzas Zen*. Traducido y comentado por Red Pine. Barcelona. Ed. Kairós. 1995.
- BRAZIER, D. *The New Buddhism*. New York: Palgrave Macmillan. 2002.
- BUDA. *Dhammapada*. Versión de Norberto Tucci. Ed. E.L.A Ediciones Librería Argentina. 2004
- BUDA. *Las 4 verdades nobles*. Ed. Longseller. 2005

- LOY, D. *The Great Awakening: a Buddhist social theory*. Wisdom Pub. 2003
- DALAI LAMA. *Dzogchen. El camino de la Gran Perfección*. Barcelona. Ed. Kairós. 2004.
- DALAI LAMA. *El sueño, los sueños y la muerte*. (Ed. y narración de Francisco Varela) Ed. Mandala.
- DALAI LAMA. *El arte de la sabiduría*. Ed. Grijalbo. 2006.
- DIEZ DE VELASCO, F. “*Breve Historia de las religiones*”. Madrid. Alianza editorial. 2006.
- DURKHEIM, E. *Las formas elementales de la vida religiosa*. P.U.F. 1968.
- GONSAR Rinpoché. *La sabiduría budista*. Traducción y adaptación de Isidro Gordi. Ed. Amara. 1999.
- GUESE TAMDIM GYATSO. *El descubrimiento de la Suprema Sabiduría de Buda. Un comentario al Sutra del corazón*. Ed. Dharma. 2005.
- HARVEY, P. *El Budismo*. Cambridge. Cambridge University Press. 1998.
- HARVEY, P. *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*. New York: Cambridge University Press. 2000.
- JONES, K. *The New Social Face of Buddhism: A Call to Action*. Boston: Wisdom Publications. 2003.
- KEOWN. *Action Dharma: New Studies in Engaged Buddhism*. London: Routledge Curzon. 2003.
- LENOIR, F. *El budismo en Occidente*. Barcelona. Ed. Seix Barral. 2000.
- LUBACH. *La rencontre du bouddhisme et de l'occident*, Aubier, coll. Théologies. 1952.
- NAGARJUNA. *Fundamentos del Camino medio*. (Traducción de Abraham Vélez). Barcelona. Ed. Kairós. 2003.
- NHAT HANH, T. *Momento presente, momento maravilloso*. Mallorca. Ed. Drama. 2004.
- NIETZSCHE, F. *Más allá del bien y del mal*, Ed. Efaf. 1979.
- NIETZSCHE, F. *Así habló Zarathustra*. Barcelona. Planeta Agostini. 1992.
- PADMA SAMVABHA. *El libro tibetano de los muertos*. Traducción, introducción y comentarios de Robert A. Thurman. Barcelona. Ed. Kairós. 2005.
- PANNIKAR, R. *El silencio del Buddha*. Una introducción al ateísmo religioso. Ed. Siruela. 1996.
- PIEDRAS MONRROY, P. *Max Weber y la India*. Ed. Universidad de Valladolid. 2005.
- ROCH, E; THOMPSON, E; VARELA, F. *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. París. Ed. Seuil. 1994.
- SIVARASKA, S. *Seeds of Peace: A Buddhist Vision for Renewing Society*. Berkeley: Parallax Press. 1992.
- SIVARASKA, S. *Conflict, Culture, Change: Engaged Buddhism in a Globalizing World*. Boston: Wisdom Publications. 2005.
- SOGYAL Rinpoché. *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Ed. Urano. 2002.
- SOGYAL Rinpoché. *El futuro del budismo*. Ed. Urano. 2004.
- TAMAYO ACOSTA, J. J. *Fundamentalismo y diálogo entre religiones*. Ed. Trotta. Madrid. Ed. Trotta. 2005.
- WEBER, M. *Sociología de la religión*. Ed. Istmo. 1997



## Notas

<sup>1</sup> Tamayo, J. J.: *La lucha de los monjes por la libertad. De Birmania al Tíbet*. Publicado en El Correo, marzo de 2008.

<sup>2</sup> Budismo de los antiguos. Durante la vida del Buda existían unas 16 escuelas, la theravada es la única que se conserva hoy día de aquella época. Se centra en el Canon pali. Geográficamente se ubica en los países del sudeste asiático. Metodológicamente se basa en el cumplimiento de los preceptos éticos y en la meditación como forma de eliminar la ignorancia de la mente al conseguir mayor claridad mental, concentración y auto-conocimiento, así como ser una de las pocas circunstancias en las que se posibilitaría la experiencia de vacuidad mediante altos grados de concentración. Entiende que una persona solo alcanza nirvana por sus propios méritos sin que nadie pueda ayudar a ese fin.

<sup>3</sup> Se extiende geográficamente al norte de India. Acepta tanto la literatura en pali como en sánscrito. Entiende que las enseñanzas de seres iluminados posteriores a Buda son una expresión del propio budismo y una adaptación del mismo a las diferentes épocas y métodos en su intento por enseñar como Buda lo hizo: adaptándose a todo tipo de personas y circunstancias a través de “medios hábiles”. Según esta vía, la persona que alcanza nirvana puede ayudar a otros a conseguirlo.

<sup>4</sup> Se suele emplear para referirse al renacimiento en la existencia condicionada. Asimismo hace referencia a los sufrimientos de la vida que provienen del error de percepción y la incapacidad de no poder alcanzar a ver quienes somos en realidad. Es decir, al desconocimiento de la propia mente, manteniéndonos en sus proyecciones.

<sup>5</sup> Literalmente: el cese. Se refiere al cese del sufrimiento. A cortar de raíz el condicionamiento de los fenómenos.

<sup>6</sup> El Abidharma recoge las enseñanzas psicológicas sobre el funcionamiento de la mente.

<sup>7</sup> Harvey, P. *El Budismo*. Cambridge. U.K. Cambridge University Pres. 1998 (pag 63)

<sup>8</sup> Shaga: Congregación budista ordenada. Popularmente se utiliza también para designar a la comunidad de practicantes.

<sup>9</sup> Dalai Lama. *El ojo de sabiduría*. Barcelona. Ed. Kairós. 2002

<sup>10</sup> Gonsar R. *La sabiduría budista*. Mallorca. Ed. Darma. 1999. ( p. 22-23)

<sup>11</sup> Gonsar R. *Op. Cit.* (p 45)

<sup>12</sup> Perfección de la sabiduría. Prajna = sabiduría, sería una de las 6 perfecciones = paramitas.

<sup>13</sup> Traducido a veces como nirvana permanente, o paso al nirvana tras la muerte.

<sup>14</sup> Gonsar R. *Op. Cit.* (pag 57)

<sup>15</sup> Amor compasivo que lleva al deseo de alcanzar la iluminación a fin de beneficiar a todos los seres.

<sup>16</sup> Sabiduría en estado puro, libre de elaboración y condicionamiento. Concepto similar a la intuición.

<sup>17</sup> Especie de conciencia mental capaz de conocimiento innato y de auto-conocimiento.

<sup>18</sup> Ser iluminado que rechaza la entrada en un nirvana permanente a fin de ayudar a todos los seres.

<sup>18</sup> Wetzel, S. *Mujer y budismo en occidente*. Barcelona. Ed. Icaria. 1999.

<sup>19</sup> En este contexto equivale a “enseñanzas” budistas.