

**VER CON LOS
OJOS DEL BUDA**

Nagapriya

VER CON LOS OJOS DEL BUDA

El fin del sufrimiento



Siglantana

Título original: *Seeing Like a Buddha: The Four Noble Truths*
Primera edición en inglés, julio de 2020, Triratna InHouse Publications

Para esta edición:
© Editorial Siglantana S. L., 2022
© Nagapriya, 2022

www.siglantana.com

Traducción al español: Adolfo Echeverría
Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina
Maquetación y preimpresión: Álex Sánchez Méndez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-21-0

Depósito legal: B-11021-2022

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

ÍNDICE

Prólogo	11
Agradecimientos	13
Introducción: Listas.	15
Primera parte: La verdad	
La primera noble verdad	27
La segunda noble verdad.	51
La tercera noble verdad	71
Segunda parte: El camino	
La cuarta noble verdad.	101
Conclusión: ver con los ojos del Buda	167
La Comunidad Budista Triratna	173
Notas	175

*Todos los desgraciados los son
por haber buscado su propia felicidad;
todos los afortunados los son
por haber buscado la felicidad de los demás.*

Shantideva, Bodhicharyavatara 8.129

Para Miguel

Siempre estarás en nuestro corazón

Este libro está dedicado a la memoria
de Dharmamitra Miguel Arroyo Tinajero,
de la sangha Triratna de Cuernavaca,
quien desapareció el 20 de febrero del 2017.
Siempre será extrañado y recordado.

PRÓLOGO

El Buda vio un mundo muy diferente al que pudiera ver cualquier persona que esté en condiciones de leer este libro. Entonces, escribir un libro para ayudar a la gente de hoy a ver su mundo como el Buda no es tarea fácil. Sin embargo, Nagapriya está a la altura de esa tarea. Sus reflexiones sobre las enseñanzas budistas centrales cubren un terreno que seguramente será familiar para cualquiera que haya escuchado o leído algo del tema, pero pocos libros exploran ese terreno de una manera tan atractiva como lo hace Nagapriya. Inspirándose en una gama de textos canónicos, Nagapriya los analiza recurriendo a poetas, filósofos y psicólogos modernos cuya perspectiva es similar a la del Buda. Su lenguaje resulta más asequible para el público contemporáneo que el estilo a menudo rebuscado de las traducciones de textos escritos hace milenios. El resultado es una mezcla de citas bien elegidas y una prosa elegante, ingeniosa y literaria del propio Nagapriya. Al presentar ejemplos de cómo ciertos estados mentales lejos de ser perfectos pueden provocar experiencias incómodas y embarazosas, Nagapriya a menudo se presenta a sí mismo como ejemplo, pero lo hace de manera que el lector seguramente pensará: «Yo mismo he caído en las mismas trampas». El tono es amable y bondadoso, por lo que el lector se sentirá como si estuviera leyendo una carta personal enviada por un amigo. El libro es reflexivo en sus exploraciones sobre las maneras en que creamos nuestras propias dificultades y es realista al presentar formas probadas a través del tiempo para reducir dichas dificultades. Aunque

está escrito pensando en los lectores budistas modernos, el libro no es en absoluto doctrinario; es fácil imaginarse que sea atractivo y útil para cualquier persona, independientemente de su familiaridad o compromiso previo con el camino budista.

Richard Hayes (Dharmachari Dayamati)
Profesor emérito asociado del Departamento de Filosofía
Universidad de Nuevo México

AGRADECIMIENTOS

Este libro, como toda mi vida, es en parte el producto de todas las personas que he conocido, así como de muchas otras que no, pero de las que he aprendido. Como dijo una vez Paul Valéry: «No hay obras acabadas, palabra que para este libro no tiene sentido, tan solo hay obras abandonadas». No obstante, me gustaría agradecer especialmente a Dh. Dayamati (Dr. Richard Hayes), al Dr. Will Buckingham, al Dr. Tim Stanley, a Dh. Dhivan, y a Windhorse Publications por sus perspicaces comentarios y ánimo que me brindaron durante los distintos borradores de lo que aquí se lee. Para esta edición en español, también doy las gracias de corazón a Adolfo Echeverría, que muy generosamente y con mucha precisión tradujo el texto. También me gustaría agradecer a Leticia Mancera el que haya leído detenidamente el manuscrito en español y haya ofrecido algunas correcciones útiles. Por último, quiero agradecer a Siglantana y especialmente a Carles de Gispert su disposición para publicar esta edición en español. También debo mencionar el maravilloso apoyo y amistad que sigo recibiendo de la sangha Triratna de Cuernavaca, México.

INTRODUCCIÓN: LISTAS

El budismo ama las listas. Literalmente existen cientos, quizá miles, de listas esparcidas por el apabullante despliegue de tradiciones budistas: las tres características de la existencia, los cinco preceptos éticos, las cuatro reflexiones preliminares, las 37 alas del despertar, solo por nombrar algunas. Podríamos esforzarnos todo el día y nunca terminar de enumerar todas las listas que el budismo ha engendrado en sus más de 2.500 años de desarrollo. ¡Sin ni siquiera hablar de lo que realmente significan! Las Cuatro Nobles Verdades es una de estas listas: el sufrimiento (*dukkha*) o incomodidad, su origen (*samudaya*) o raíz, su cesación (*nirodha*) o la meta (*nirvana*) y el camino (*marga*) hacia la meta. Es una lista bastante simple, ¿no es cierto? Por esta razón, en presentaciones generales del budismo es usual ofrecer una explicación breve de cada verdad, y pasar a algo que parece más excitante o avanzado. Sin embargo, no es una exageración decir que las Cuatro Nobles Verdades es una de las enseñanzas más primordiales y profundas que el budismo ha regalado al mundo. De hecho, el reflexionar con profundidad en esta modesta lista nos podría llevar hasta el despertar. No necesitamos de nada vistoso o complicado, solo la disposición de ver cómo las Cuatro Nobles Verdades se revelan en nuestra vida diaria.

Se puede afirmar que las Cuatro Nobles Verdades son la esencia del budismo. Quizá pienses que ser budista significa afeitarse la cabeza, vestir una túnica y renunciar al mundo en un monasterio. Mientras estas

acciones pueden ser útiles, dependiendo de nuestras necesidades, ninguna es medular. Más bien, un budista es alguien que «va a refugio» a las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha. Es decir, alguien para quien estos valores constituyen principios orientadores de su vida. Claro, el Buda es el maestro, pero también simboliza el principio espiritual del despertar; un despertar que está al alcance de todos. En otras palabras, el Buda simboliza nuestro potencial espiritual. El Dharma (la enseñanza o la verdad) es el conjunto de las enseñanzas del budismo, especialmente las del Buda, pero también es la verdad en sí misma. Esto podría resumirse en las Cuatro Nobles Verdades: al encarnar estas verdades, nos convertimos en el Buda. Finalmente, la Sangha (la comunidad espiritual) comprende a todos aquellos que nos ayudan a aplicar las enseñanzas más plenamente en nuestras vidas, en especial aquellas que poseen una medida de sabiduría.

No debería sorprenderte que no solo las Cuatro Nobles Verdades forman en sí mismas una lista, sino que además incorporan otras listas. Más que nada, la cuarta Noble Verdad, el camino, comprende el Noble Sendero Óctuple: Visión Correcta, Emoción Correcta, Habla Correcta, Acción Correcta, Esfuerzo Correcto, Subsistencia Correcta, Consciencia Correcta y Meditación Correcta. A veces, las enseñanzas budistas pueden parecer el equivalente de las muñecas rusas: listas dentro de listas dentro de listas...

Además de ayudarnos a recordar cosas importantes, las listas pueden servir también como útiles herramientas para enseñar. Esta es una de las razones por las que las listas fueron tan estimadas por el budismo, especialmente en épocas cuando nada se escribía, sino que las enseñanzas se memorizaban fielmente para luego pasarlas de boca en boca. Incluso en nuestra era de la computación, en la que las tabletas electrónicas y el almacenamiento en nube han reemplazado la necesidad del aprendizaje repetitivo y la memorización, las listas son todavía útiles. Acaso, ninguna lista es más útil que la de las Cuatro Nobles Verdades, al menos si queremos vivir con la base de una orientación trascendente. Aun resulta conveniente recordar los elementos básicos del camino sin

depender de nuestro celular. Las listas nos ayudan a estructurar y organizar nuestro conocimiento, proporcionándonos un archivo en donde almacenar enseñanzas y percataciones claves. Por lo tanto, significa que las listas no son estáticas sino orgánicas: son campos de significado vivientes.

Encontrarse con una lista budista es parecido a tropezar con el fósil de alguna magnífica criatura muerta hace mucho tiempo. Tan solo permanecen los rastros, no hay mucho que revisar. No nos queda otra opción más, que recrear el cuerpo entero con la imaginación: el color de su piel, la manera en que se mueve, sus formas de vida, su función. Así es una lista budista: apenas el más breve de los registros para atestiguar muchos siglos de contemplación y percatación. Estudiar una lista budista y reflexionar sobre ella, es imprimirle un soplo de renovada vida, reactivar y adentrarse en el cuerpo de pensamiento que inmortaliza. Al principio, puede parecer aburrido, árido e incluso carente de vida, pero mientras la imaginación se pone a trabajar juntando los remanentes que habían quedado atrás, un brillante universo de práctica dhármica comienza a revelarse. Al entrar en este universo, somos transformados.

Se dice que las Cuatro Nobles Verdades fue la primera enseñanza que el Buda predicó tras su despertar y que la impartió en el Parque de los Venados en Sarnath, cerca de Benarés, en la India, a los cinco ascetas errantes que habrían de convertirse en sus primeros discípulos. Incluso hoy en día, Sarnath es un sitio de peregrinaje para los budistas que desean rendir homenaje al lugar donde el Buda dio su primera enseñanza o hizo girar por primera vez la Rueda del Dharma como se expresa tradicionalmente. No sabemos si realmente lo primero que enseñó el Buda fueron las Cuatro Nobles Verdades, pero el hecho de que se crea que así fue, subraya su importancia dentro de la tradición budista. En las escrituras budistas tempranas que registran este estremecedor momento que sacudió la tierra, las Cuatro Nobles Verdades son descritas muy brevemente:

Esta, *bhikkhus*, 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 deseado es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

Esta, *bhikkhus*, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es este deseo que genera nueva existencia, que asociado con placer y pasión se deleita aquí y allí. Es decir, el deseo sensual, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia.

Esta, *bhikkhus*, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberación, no dependencia.

Esta, *bhikkhus*, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Es este Noble Sendero Óctuple...¹

Es probable que hayas notado que incluso al enumerar las Cuatro Nobles Verdades, el texto no pudo evitar un guiño en la dirección de varias listas más: Las Siete Clases de Sufrimiento, Los Cinco Agregados o *skandhas*, y Los Tres Modos del Deseo Compulsivo. Sí, el budismo ama las listas, ¿verdad?

Como queda registrado en las escrituras, la predicación de las Cuatro Nobles Verdades fue un evento cósmico que tuvo implicaciones no solo para unos cuantos vagabundos desaliñados, sino para el universo entero. Al oírlo, los espíritus de la tierra clamaron con excitación y este clamor ascendió a través de todos los reinos de los dioses y diosas. Todo el cosmos tembló y se estremeció y un gran resplandor se extendió por todos los mundos. Las reverberaciones de esta enseñanza seminal aún se pueden sentir hoy en día, ya que sigue siendo tan relevante como cuando el Buda la impartió por primera vez.

Vale la pena mencionar que la fórmula de las Cuatro Nobles Verdades se deriva de otra lista, es decir de una fórmula médica: la enfermedad, la causa, la cura y, finalmente, el tratamiento. El paralelismo nos permite subrayar que las Cuatro Nobles Verdades son, sobre todo, una enseñanza

práctica: su propósito es permitir que nos liberemos de la enfermedad espiritual que es nuestra condición actual. Podemos pensar que tenemos un certificado de salud impecable pero, de acuerdo con las Cuatro Nobles Verdades, estamos de hecho gravemente enfermos, y lo peor es que ni siquiera lo vemos. Así pues, la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades se preocupa ante todo por hacernos despertar a la realidad de nuestra situación ya que, hasta que nos demos cuenta de que estamos enfermos, es poco probable que tomemos la medicina que es la práctica del Dharma. De hecho, el Buda fue conocido como el Gran Médico, e incluso como el Gran Cirujano, pues sabía cómo extirpar el dardo del sufrimiento. Esta clase de simbolismo habría de encontrar después una expresión a través del Buda cósmico, conocido como el Rey de la Medicina, y se convertiría en un objeto de particular interés para la devoción y la plegaria.

Las Cuatro Nobles Verdades no apuntan a un análisis general de cómo es el mundo, sino que tienen que ver con un propósito particular: llevarnos hacia una mayor consciencia de nosotros mismos, tomar más responsabilidad por nuestras vidas y ver cómo, en cada momento, estamos cosechando los frutos de nuestras acciones anteriores y sembrando las semillas de nuestra felicidad o sufrimiento futuro. En concreto, muestran cómo al huir del sufrimiento lo agravamos en lugar de aliviarlo. Por otro lado, muestran que al enfrentar la incómoda verdad del sufrimiento y sus causas, podemos comenzar a aminorarlo. Las Cuatro Nobles Verdades nos invitan a encauzarnos hacia nuestras propias profundidades, a abandonar la constante huida de nosotros mismos y así desarrollar mayor congruencia, libertad y realización.

El hecho de que las Cuatro Nobles Verdades se centren en el sufrimiento o su ausencia puede a veces dar la impresión de que la perspectiva budista de la vida es más bien sombría: todo es sufrimiento y no hay nada bueno ni vivificante en el mundo. Pero nada puede ser más erróneo. Tales interpretaciones confunden el propósito de las Cuatro Nobles Verdades, que no es ofrecer una teoría general sobre la naturaleza de la realidad sino impulsar un cambio radical en nuestra forma de vida. Las Cuatro Nobles Verdades encarnan una aplicación específica de la

visión budista más fundamental, que es el surgimiento interdependiente (*pratitya samutpada*). Esta enseñanza enfatiza que todas las cosas surgen en dependencia de condiciones y cesan cuando las condiciones que las sustentan desaparecen. Al principio, suena un poco alejado, pero se puede aplicar a casi cualquier cosa. Explica, por ejemplo, cómo los lobos cambiaron los ríos en el parque de Yellowstone. En 1995, se reintrodujeron los lobos en el parque después de una ausencia de unos 70 años. Gran parte de la vegetación de Yellowstone había sido despojada como resultado de la sobrepoblación de venados. La llegada de los lobos tuvo algunos impactos tan notables como imprevistos. En primer lugar, no solo cazaron a los venados sino que cambiaron su comportamiento. Los venados comenzaron a evitar los valles y desfiladeros donde eran más vulnerables a los lobos, lo que significó que la vegetación empezara a regenerarse. Los árboles comenzaron a florecer. Esto significó que las aves empezaron a instalarse de vuelta y que otros animales como los castores, que igualmente dependen de los árboles, llegaron también. Los castores construyeron presas que crearon hábitats para otros animales. Tal vez lo más sorprendente es que los ríos comenzaron a cambiar. Como había menos erosión del suelo debido al aumento de la vegetación, las orillas de los ríos se afirmaron, influyendo en su curso. A través de esta cascada de surgimiento interdependiente, los lobos provocaron una transformación, no solo del ecosistema de Yellowstone, sino también de su geografía.

En el caso de las Cuatro Nobles Verdades, el surgimiento interdependiente se aplica no a los lobos de los parques, sino al sufrimiento humano. No significa que toda la experiencia humana sea sufrimiento, solo que hay sufrimiento, que tiene un origen, y un fin, y que hay un camino hacia ese fin. En otras palabras, el sufrimiento surge en dependencia de condiciones, continúa mientras las condiciones que lo soportan permanecen, y cesa cuando esas condiciones comienzan a disolverse. Entender cómo nosotros mismos creamos y perpetuamos el sufrimiento propio es un paso esencial para reconciliarnos con esta verdad.

La fórmula médica expresada en las Cuatro Nobles Verdades puede aplicarse, además del sufrimiento, a todos los demás aspectos de la vida. En una escritura, por ejemplo, el Buda la aplica a toda la gama de la experiencia humana, incluyendo el nutrimento, el envejecimiento y la muerte, el nacimiento y el apego.² Entonces, ¿por qué el Buda eligió el sufrimiento como la primera Noble Verdad en lugar de otra característica de la vida? Si bien veremos esta pregunta con más detalle en el próximo capítulo, basta decir por ahora que el propósito de atraer la atención sobre el sufrimiento es el de animarnos a mirar más de cerca nuestra experiencia, y así entender por qué nos sentimos insatisfechos, por qué persiste una sensación de sentirse incompleto o de carencia incluso en las experiencias más agradables. Así pues, el propósito de esta visión es el ayudarnos a comprender lo que resulta realmente valioso, y cómo podemos ordenar nuestras vidas de manera más completa y satisfactoria. Aún más, dirigir la atención hacia el sufrimiento y sus orígenes nos permite tomar responsabilidad para con nuestras vidas, ver cómo los torpes intentos que hacemos por tapar el sufrimiento solo lo empeoran. Aunque pensamos que no queremos sufrir más, somos como un zorro que ha caído en una trampa y cuyos movimientos solo sirven para hundirlo más en su agonía en lugar de aliviarla.

La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades no requiere que adoptemos un sistema de ideas abstractas. Ello resalta la intención pragmática del budismo en su conjunto. La meta no es convertirse en un «creyente» que acepta obedientemente un conjunto de doctrinas trascendentales. Se trata, más bien, de cambiar: cambiar la forma en que pensamos, sentimos y creemos. Por encima de todo, significa cambiar de una manera que sea más sensible a los límites y oportunidades que la vida nos proporciona. Como lo expresó el gran monje Shantideva:

Si hay remedio, ¿de que vale el descontento?

Si no hay remedio, ¿de que vale el descontento?³

Suena bastante sencillo cuando se pone de esa manera, ¿no es así? Sin embargo, pasamos demasiado tiempo desgastándonos en situaciones en las que no podemos influir y refunfuñando sobre circunstancias de las que, con esfuerzo, podríamos liberarnos fácilmente. ¡Qué criaturas tan perversas somos! Pero la verdad es que aprender a reconocer lo que está en nuestro poder y lo que no lo está requiere una expansión de autoconsciencia, así como el desarrollo de la humildad. Aprender a ajustar los deseos a las irresistibles fuerzas de la vida y la muerte no es una tarea fácil y tampoco lo es asumir la responsabilidad de la propia capacidad para darle una nueva forma al mundo. A veces podemos sentirnos impotentes, asintiendo pasivamente ante lo aparentemente inevitable, otras veces nos enfurecemos «ante la muerte de la luz», como Dylan Thomas lo expresó de forma tan memorable.⁴

El budismo ha sido menospreciado como una tradición sumisa que nos anima a aceptar las cosas tal y como son. El filósofo Isaiah Berlin, por ejemplo, desestimó el budismo afirmando que este enseña «la doctrina de las uvas amargas: no puedo querer de verdad aquello de lo que no puedo estar seguro».⁵ Argumentó que si siempre aceptamos las cosas tal como son y así abandonamos nuestro deseo de cambiar el mundo, nos vemos confinados a un espacio cada vez más pequeño y, al final, nos asfixiamos y morimos. Desde su punto de vista, abandonar todos nuestros deseos no es la manera de responder a los obstáculos que se interponen en el camino de su realización; más bien, puede tener sentido eliminar esos obstáculos, incluso por la fuerza.

El Buda habría estado de acuerdo en que, cuando fuera posible, deberíamos eliminar los obstáculos en nuestro camino. En esto consiste, en buena medida, la práctica budista. Siempre que tengamos la capacidad de aliviar el sufrimiento, deberíamos hacerlo, no solo quedarnos de brazos cruzados y aceptarlo, eso sería cruel. Pero también es importante que lleguemos a la raíz del problema y que identifiquemos una solución adecuada, lo que nos trae de vuelta al surgimiento dependiente y a las Cuatro Nobles Verdades. A veces, nuestro deseo de reformar el mundo y a nosotros mismos, puede rebasar nuestra

capacidad para hacerlo y resultar en un intento de controlar la realidad, lo que agrava el sufrimiento en lugar de aliviarlo. Esto no significa que debemos abandonar todas nuestras aspiraciones, sino que debemos estar atentos a la tendencia al aferramiento. Esta es una línea difícil de seguir: por un lado, poner nuestro esfuerzo en hacer que el cambio ocurra, mientras que por el otro aceptar que estos cambios deseados pueden de hecho no manifestarse, o al menos no de la manera que inicialmente imaginamos. Este enfoque, es lo que el budismo identifica como el camino medio.

EL TÉRMINO NOBLE

Vale la pena hacer una pausa para considerar el término «noble». ¿En qué sentido son las Cuatro Verdades «Nobles»? Noble traduce la palabra sánscrita *ārya*, que fue usada originalmente por los indoiraníes de la antigüedad para describirse a sí mismos. Se refería tanto a la clase noble como a esa región geográfica en donde prevaleció esa cultura. No obstante, a lo largo de los siglos el término fue adquiriendo un significado más ético y espiritual, de tal modo que, en el budismo, *ārya* hace referencia a todo aquello que se relaciona tanto con el camino como con la meta espiritual.⁶ Por ejemplo, una escritura conocida como la «noble búsqueda» describe cómo el Buda deja atrás la vida convencional para convertirse en un vagabundo sin hogar y cómo finalmente alcanza el despertar espiritual. Un maestro contemporáneo, Stephen Batchelor, ha traducido las Cuatro Nobles Verdades como «las cuatro verdades ennoblecedoras» y enfatiza que «no son afirmaciones que debemos creer; son desafíos que debemos llevar a la acción».⁷ Nos ennoblecemos no a través de un asentimiento sumiso a estas verdades, sino a través de aplicarlas a la vida. En breve, nos ennoblecemos a través de la transformación. Al acercarnos a las Cuatro Nobles Verdades, entonces, no significa tragarse una doctrina religiosa, sino abrirnos a la posibilidad del despertar.