

El Buddhadhamma como ciencia práctica
Prof. Suwanda H. J. Sugunasiri
Universidad de Toronto

(Presentado en Encuentro 2018, Habana, Cuba, 6 de abril, 2018)

A. Presentar el Buddhadhamma

1. El término Buddhadhamma, como la etimología lo indica, significa “enseñanzas de Buddha”. La palabra Buddha no es, de hecho, un nombre, sino un título honorífico, que significa “el Iluminado”. Deriva de la raíz lingüística “budh-”, “saber”. O sea, literalmente, Buddha significa “el que sabe”.
2. El Buddha adquiere conocimiento (*ñāṇa*) y visión (*dassana*) de la realidad “como han venido a ser” (*yathābhūta*). Ello inmediatamente muestra como sus enseñanzas tienen carácter práctico, convirtiendo al Buddhadhamma en “ciencia” en tanto sus descubrimientos son post-facto, es decir, llegan de forma empírica y objetiva, no mitológica ni especulativa.
3. El Buddhadhamma, naturalmente, es diferente del budismo, el cual es la comprensión e interpretaciones de las enseñanzas como prácticas culturales que han evolucionado con el tiempo. Estas enseñanzas pueden estar o no basadas en las enseñanzas originales de Buddha. Es posible, por tanto, que el ejemplo que dio Buddha en términos de objetividad no deba seguirse al pie de la letra. El budismo, en consecuencia, incluye la subjetividad y la superstición. Sin embargo, todos los budistas están de acuerdo con las enseñanzas de Buddha.

B. Cómo surgió el Buddhadhamma

2.1. La vida en palacio y la Renuncia

4. El príncipe Siddhartha, nombre de Buddha, nació en una familia real de India, hace 2600 años aproximadamente, de una madre, Mahāmāyā, y un padre, el rey Suddhodana. Al séptimo día de su nacimiento murió su madre, y su hermana Mahāpajāpatī Gotami se convirtió en su madre sustituta. Este es un nombre famoso en la historia del budismo porque ella fue la primera mujer en ordenarse monja bajo las enseñanzas del Buddha, lo cual la enaltecía al mismo nivel de experiencia espiritual que el Buddha y sus discípulos masculinos.
5. A la edad de 16 años, Siddhārtha se casó con su prima, la princesa Yasodharā, también de 16 años. Tuvieron a su primer y único hijo a los 29 años. Fue llamado Rāhula, que significa grillete. El niño fue visto como un grillete para sus aspiraciones. ¿Cuáles eran esas aspiraciones? Dejar la vida palaciega en busca de la Liberación.
6. Siddhartha recibió una educación principesca, y por tanto conocía el ideal brahmánico del *moksha*, la Liberación, entendida como el *ātman* (alma) de un individuo uniéndose al alma mayor, la de Brahma, el Creador. La parte micro uniéndose a la parte macro, por decirlo así. Pero Buddha no estaba convencido con su vida. Así que, poco tiempo después

del nacimiento de su hijo, el príncipe Siddhārtha dejó el palacio. Por supuesto que ello también significó abandonar a Rāhula y Yasodharā. A ambos se les cuidó bien mientras vivieron en palacio.

7. Así comienza una búsqueda de la Liberación que dura seis años. En aquel tiempo, había otros hombres que emprendían búsquedas espirituales como la suya, y dejaban atrás la vida doméstica para buscar la Liberación a su propia manera individual. Se les llamaba *samana*, literalmente, “vagabundos”. El príncipe Siddhartha se convirtió entonces en *samana Gotama*, porque Gotama era el nombre de su clan. Al abandonar el palacio, fue a ver a los dos grandes maestros de la meditación de su tiempo, Ālārā Kālāma y Uddakarāmaputta. Alcanzó el mismo nivel de meditación que cada uno de ellos, y le invitaron a quedarse en calidad de segundo líder. No obstante, al ver que la práctica no traía un término al sufrimiento, el príncipe decidió irse.

8. Luego se unió al Grupo de los Cinco, quienes eran otros vagabundos en busca de la Liberación. También los abandonaría después, al sentir que no le conducían a ningún conocimiento nuevo. Entonces decide iniciar un período de auto sacrificio que le lleva a extremos increíbles. Se negó a comer excepto una pizca de comida. Adelgazó tanto que, cuando tocaba su estómago, podía sentirse el espinazo. En otro experimento, decidió dejar de respirar completamente. Sintió cómo su cabeza casi explota, y al momento recuperó la cordura.

9. Había abandonado una vida de absoluta comodidad y autoindulgencia en el palacio. Ahora había alcanzado el clímax del otro extremo, el del autosacrificio. No necesitó más evidencia empírica para convencerse de que ninguno de esos extremos conducía a la Liberación. Entonces en su mente surge el Principio del Camino Medio (*majjhima paṭipadā*). En ese punto tuvo la primera experiencia nueva de aprehensión de la realidad empírica que había aprendido a conocer y ver tal y como era.

2.2. Siddhārtha llega a ser Arahant y Buddha

10. El príncipe regresó a su vida de búsqueda, reanudó el consumo de alimentos en cantidad suficiente para su sustento, y también siguió meditando día y noche. Un día, durante el sexto año de su búsqueda espiritual, tomó una decisión. Encuentra un lugar agradable, Gaya, a orillas del río Neranjara, y se sentó al pie de un árbol, que desde entonces fue conocido como “árbol de Buddha”, con la determinación de no abandonar aquel lugar hasta alcanzar la Liberación, su meta. Al acercarse la noche, sentado en el suelo, con las piernas cruzadas, entró en un estado de profunda meditación llamado *jhāna*. Alcanzó el estado de “supresión de la percepción” (*saññānirodha*), esencialmente limpiar su mente de todas las percepciones que había tenido en su vida hasta ese momento. Era una hoja en blanco, por decirlo de alguna manera; *tabula rasa*, limpio de todo lo secundario. Pronto se vio en el camino hacia el descubrimiento.

11. Durante la primera parte de la noche, aproximadamente desde las 6 hasta las 10 pm, su mente fue conducida hacia sus vidas pasadas, con lo que ganó el “conocimiento de recordar vidas previas” (*pubbenivāsanānussati nāna*). Para los interesados, esto está incluido en una colección llamada los Jataka, “Historias de Nacimiento”. Noten, no obstante, que solo unas 50 de 547 son auténticas, y las otras son historias edificantes adaptadas a la tradición recogida en los Suttas (Discursos).

12. Seguramente su experiencia debió haber sido como ver una serie de películas. En la siguiente parte de la noche, de 10 pm a 2 am, el ojo de su mente ve cómo sus parientes y amigos mueren para nacer de nuevo como una miríada de nuevas formas de vida (*cutūpapāta nāna*). Estas formas no eran solamente humanas, sino también animales. El propio Buddha nació, entre otras formas, como elefante, león, ave, pez y mono.

13. Los dos Conocimientos le dan ahora su próximo asidero. Se dice que identificar el problema es la mitad del camino hacia la solución, ¿no? ¿Qué identificó el Buddha? Cómo el sufrimiento era una realidad de la vida de todas las formas sintientes, de cualquier individuo con sentidos, fuese humano o animal. También vio que esta era la cualidad moral de un individuo dado, en una o más vidas, que determinaba qué tipo de vida tiene uno en la próxima existencia o existencias. No se trataba solamente de si éramos humanos o animales, sino también, incluso en el mundo humano, si nacíamos con sufrimiento, felicidad, éxito, fracaso, neurosis, defectos de nacimiento, etcétera. Fue entonces cuando en su mente emergieron las primeras dos Nobles Verdades: 1) *Dukkha*, “el sufrimiento”, y 2) *samudaya*, “la fuente del sufrimiento”.

14. Sin embargo, aún no era el Buddha. Al entrar en la última parte de la noche, de 2 am a 6 am, el cuadro cambió. Con su mente lista y completamente limpia, pero sin conocer aún la causa del sufrimiento, el conocimiento emergió en él como la tercera Noble Verdad: que el sufrimiento puede cesar. *Nirodha* (cesación).

15. Para ese momento, había llegado a *ver* y *conocer* la realidad de las múltiples vidas de todo individuo. Con A llega a B, pero sin A no puede haber B. Entonces emergió en él otro conocimiento, el “conocimiento de deshacer las heridas” (*āsavakkhaya nāna*). De práctica consigo mismo, el Buddha se aplica la fórmula y se deshace de las heridas que aún albergaba dentro para convertirse en *Arahant*, “merecedor” o “valedor”.

16. Finalmente entonces tuvo lo que había buscado y por lo que había abandonado su palacio: la Liberación. Esto era el Nibbana, literalmente “vaciamiento”. Tomen una lámpara de aceite: la llama está ahí, y al final de la mecha está el aceite que la alimenta. Con la llama de esa lámpara enciendan una segunda mecha, y así sucesivamente. Pero, ¿qué sucede si el combustible de la primera lámpara se acaba? La llama se apaga. No A, no B. no habrá una segunda ni una tercera llama. De la misma forma, si retiran el combustible de la vida, la llama se apaga. Eso es el Nibbana: así como no puede haber segunda llama después de la primera, no habrá más renacimiento. El Nibbana adquirió de esta forma el epíteto *ajata*, “no nacimiento”. Si no hay nacimiento, tampoco hay muerte (*amata*); otro epíteto para el Nibbana.

17. Por tanto, el descubrimiento del Buddha *tanhā* fue que la vida proveía el combustible para la gratificación de los sentidos (llamados la Sed, , o Deseo, o Apego). Amamos la buena comida, disfrutamos el sexo y pedimos música. Pero también nos enojamos con nuestros enemigos, mentimos, engañamos a nuestra pareja y nos embriagamos. Estos ejemplos todos constituyen la Sed de los sentidos, el combustible de la vida.

18. En la última etapa emergió la cuarta Noble Verdad, el Camino (*Magga*). A través del Noble Sendero Óctuple (*ariya aṭṭhangika magga*) se pone término al sufrimiento. Ahora era el Buddha, el Completamente Iluminado (*sammāsambuddha*).

19. Entonces, las Cuatro Nobles Verdades son: Sufrimiento, Fuente del Sufrimiento, Cesación, Camino (*Dukkha / samudaya / nirodha / magga*). Ahora que lo saben, ya pueden andar por sí solos.

20. Ya no era el príncipe Siddhartha, sino el Buddha Arahant quien anunció su iluminación (Dhammapada, 153-154):

*A través de muchas vidas he errado en el samsara buscando,
pero no encontrando, al constructor de la casa.*

Sufrimiento total en este volver y volver a nacer.

¡Oh, constructor de la casa! Ahora te he percibido.

¡No volverás a construir esta casa!

21. Deshacerse de las heridas en sí mismo, fue una práctica de autocuidado. Pero ahora, a salvo en las manos del Nibbana, el Buddha trabajó en otro tipo de cuidado. Este estaba dirigido a minimizar o eliminar el Dukkha de otros, para lo cual el Buddha anduvo durante unos 45 años a lo largo del nordeste y centro de la India. Llegó a conocerse como el Maestro del Hombre y de los Seres Celestes. El Buddha insistió, a través de su experiencia personal, que la vida celestial era una realidad. Se dice que el príncipe Siddhartha vino al vientre de su madre desde uno de los Reinos Celestiales, llamado Tusita (Felicidad); y a ese reino celestial fue a parar su madre tras su muerte.

C. Buddha en la práctica del cuidado de otros

22. El Buddhadhamma del cuidado de otros beneficia a la humanidad de dos formas. Por más sorprendente que pueda parecer, la primera es ayudando a disfrutar la vida al máximo. La otra es facilitando la eliminación del Dukkha, el sufrimiento, a corto y largo plazos. El primero es llamado “camino al Cielo” (*sagga magga*) y el segundo “camino a la Liberación” (*mokkha magga*).

3.1. Buddhadhamma para disfrutar la vida con paz mental

Bienestar económico

23. El Buddha decía que solo enseñaba dos cosas: el sufrimiento (*Dukkha*) y la eliminación del sufrimiento (*Nirodha*). No obstante, es importante notar que él no quiso decir que la vida fuese solo sufrimiento. Todo lo que decía es que el sufrimiento es una realidad en la vida. Hablaba de cuatro tipos de felicidad: la “felicidad del disfrute” (*bhoga sukha*) es una de ellas. ¿Disfrutar de qué? Disfrutar de lo que se ha ganado. Esta es la llamada “felicidad de tener” (*atthi sukha*): disponer de recursos financieros o de otro tipo. El tercer tipo se llama “Felicidad de la justa conducta” (*anavajja sukha*): la satisfacción de saber que lo que se ha ganado, grande o pequeño, provino por vías justas. Se trata de no tener balanzas falseadas, de preocuparse de buena fe por los empleados, de trabajar honestamente cada día, etcétera. ¿Y la cuarta? “Felicidad de no estar en deuda”. ¿No estaríamos todos felices de no haber pedido en préstamo más de lo que debemos para vivir una vida extravagante, y de no tener que pagar intereses de nuestras tarjetas de crédito?

24. Los textos también muestran cuatro formas de distribuir lo que ganamos. Perdón, solo una cuarta parte va para los gastos personales. Es una pena, ya lo sabemos. Pero la mitad de lo que se gana es para reinvertir, naturalmente, en el negocio. En un negocio familiar, la reinversión está en relación con uno mismo y su familia, lo que nos permite tener un 75% de lo ganado en usos personales. ¿Felices? Ello en parte es para recordarnos no adquirir deudas, que nos quitarían la felicidad de no estar en deuda. Sin embargo, esto incluye también el bien de los otros: en pocas palabras, compartir con los demás. En países budistas, ello se entiende mayormente como donar, proveer de limosna (*dana*) a los ordenados, los *Sangha*. Cuando se ofrece limosna a los *Sangha*, es en forma de una comida compartida con los monjes, pero la ofrenda es para los *Sangha* como colectividad, comenzando con los propios discípulos del Buddha. De forma simbólica, la *dana* es para los *Sangha* del presente, el pasado y el futuro. Por esta razón es que se trata de un acto tan meritorio. Ese es el pensamiento que debemos tener en mente cuando preparamos la comida para una entrega de limosna a los *Sangha*. Donaciones para el mantenimiento de un templo o cualquier otra buena causa, por supuesto, son otras formas de compartir.

25. El 25% restante se destina a emergencias. ¿Qué les parece, como política económica?

26. Sin importar el porcentaje, la idea es vivir una vida de “desear poco” (*appicca*), o sea, una vida de simplicidad, manejando nuestros asuntos de la mejor forma posible con lo que tengamos a mano. ¿Cuál es la palabra clave? *Appicca*, “desear poco”. Digamos que estamos ante la eventualidad de un desastre natural, como el del año pasado en Cuba. Tengo entendido que se les dio 5 huevos por persona al mes. Antes de eso se les daba 30 huevos. Hay dos formas de reaccionar ante la idea de recibir solo 5 huevos. La primera, y tal vez la más común, sería mostrar nuestra infelicidad. Dios mío, ¿cómo es posible que viva solo con 5 huevos? Pero, ¿saben qué acaban de hacerse a sí mismos? Acaban de recortar un porcentaje significativo del valor nutritivo de los 5 huevos. Cualquier comida o bebida que ingiramos, es solo un tipo de comida en el análisis budista: “comida sólida” (*kabalīnkāhāra*). Los otros dos tipos se relacionan con la mente: la “intención de comida mental” (*manosancetanāhāra*) y la “comida del cuerpo plenamente consciente” (*viññāṇāhāra*). Ambas se relacionan con la mente, de tal forma que cuando tenemos pensamientos negativos acerca de los 5 huevos que hemos recibido, la nutrición es menor. ¿Cómo?

27. En el análisis budista Abhidhamma, un estímulo entra a través de una de seis puertas: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Atraviesa por 17 procesos mentales, y acaba “registrado”, tal y como un huésped de hotel. En ese punto, se convierte en un átomo unido a otros billones de átomos. Dado que los átomos constituyen las células, eventualmente termina siendo parte de una célula. Pongamos que decimos “Dios mío, ¿cómo es posible que viva solo con 5 huevos?”. ¿Qué creen? ¿Es ese un pensamiento feliz o infeliz? ¿Será ese átomo que resulta de 17 procesos mentales, un átomo feliz o infeliz? ¿Y la célula de la que ese átomo forma parte? Al convertirse en parte de una célula, ese solo pensamiento negativo se ha integrado a la totalidad de células que constituyen nuestro cuerpo mental.

28. El pensamiento negativo que enviaron fue una “intención de comida mental”. Cuando se convierte en parte de una célula, pasa a ser “comida del cuerpo plenamente consciente”. Entonces ambos tipos de comida mental acaban al final de un balance de infelicidad, y se

convierten en elementos de falta de salud. El pensamiento infeliz que enviaron no es, de ninguna forma, un intento por vivir una vida de “desear poco”.

29. Ahora bien, podemos tomarnos la ración de 5 huevos con una actitud diferente: “¡Qué feliz soy de tener al menos 5 huevos en estos tiempos de penuria!”. Podríamos incluso agregar: “Estoy seguro de que las cosas mejorarán pronto, que veremos mejores días, y volveré a recibir mis 30 huevos”. Ahora, en lugar de un átomo de infelicidad al término de 17 procesos mentales, podemos decir que hemos generado dos átomos de felicidad que contribuyen a una célula feliz. ¿Hemos entonces hecho nuestra contribución para la salud y el bienestar propios? ¿Qué creen, sí o no?

30. Claro que este es mi propio análisis especulativo. Invito desde el respeto a los escépticos a que lo confirmen. Creo que me han entendido. Cuando generan pensamientos buenos, tienen buena salud; malos pensamientos dan mala salud. Así que disfruten los 5 huevos, uno a la vez, con una sonrisa en el rostro, y conserven el quinto huevo para tiempos de necesidad, bajo la guía económica del Buddha. La comida mental se multiplicará en la física, conduciéndolos a una mejor salud cuando ni siquiera necesiten huevos para mantenerse sanos.

31. Contentarse con una ración de 5 huevos es un excelente ejemplo de vivir con un enfoque de “desear poco”. Otra vez, ¿cuál es la palabra? *Appicca*. Es también aprender a vivir con la realidad. La tormenta está más allá del control de todos, y la única cosa sensata sería aceptarla como parte de la naturaleza, y adaptarse a ella. Tal vez entonces incluso comiencen a ver la belleza de las olas chocando contra el Malecón, inundándolo.

32. Ahora bien, vivir una vida de “desear poco” y tener una actitud de “desear poco” no es aceptar lo que hay e irse a dormir, volverse letárgicos. La pereza es un impedimento para el éxito, y también para la liberación. La idea es estar contentos, aceptar la realidad como es, pero luchar por que mejore.

33. Con huevos o sin ellos, o con lo que sea que esté racionado, estoy feliz de ver que la sociedad cubana nunca carecerá del cuarto tipo de comida. Esa es la “comida del contacto” (*phassāhāra*). Dondequiera que un cubano ve a otro, o a alguien más, está esa práctica maravillosa de hacer contacto cara a cara, al menos hasta donde he podido ver. La ciencia en Occidente ha aprendido hace poco a apreciar lo saludable del contacto piel con piel, al menos en las salas de maternidad. El contacto piel con piel no se trata solamente de la madre y el hijo: beneficia a todos y cada uno de nosotros.

Felicidad social y política

34. Si hasta ahora hemos hablado de felicidad económica, tenemos que analizar también las ideas del Buddha sobre la felicidad social. Para empezar, tenemos la relación entre padres e hijos: los padres cuidan de los hijos y luego los hijos de los padres, en cualquier etapa de la vida, haciendo gala de su gratitud. Rendir homenaje a los padres a diario, seguir el *Buddhapuja* (Homenaje a Buddha), se ha convertido en una práctica entre los budistas cingaleses de Sri Lanka, un país donde el budismo cuenta con una historia sin parangón, ininterrumpida durante más de dos milenios.

35. Una segunda relación recíproca es la que se establece entre esposo y esposa. Un esposo debe velar por el alimento, la ropa y la casa de su esposa, pero el Buddha también

recomienda no olvidar las joyas. Advierto, el contexto en que se escribieron estas enseñanzas es la India antigua, donde la mujer no era más que una esclava del hombre. La esposa debe velar por el bienestar del esposo y, no olvidemos, también de su familia. En la época contemporáneos, la interpretación debería ser que quienquiera que sostenga el hogar, sea el esposo o la esposa, debe cuidar del otro. Donde trabajen ambos, lo que sigue siendo relevante es la reciprocidad: tratarse ambos con amor, cariño y respeto, satisfacer las necesidades del otro. Por supuesto, deben tener presente la forma de distribución de la ganancia en la economía familiar.

36. Tercero, el papel del maestro es instruir al estudiante, pero no solamente en química y neurología, sino, lo que es aún más importante, en ética. A cambio, el estudiante respeta el aprendizaje y respeta al maestro, por ejemplo, al ponerse de pie cuando el maestro entra al aula. Más tarde en la vida, el estudiante debe preocuparse también por el bienestar del maestro, ya de edad avanzada.

37. Cuarto, los amigos, parientes y vecinos son una parte importante de nuestra vida. Recuerden al Buddha: debemos ser hospitalarios y caritativos, hablar cortésmente unos a otros, trabajar por el bienestar de todos y no olvidarnos entre nosotros o reñir a nuestros amigos y vecinos.

38. Quinto, el empleador debe retribuir con justeza el trabajo de sus empleados, asignarles labores que se correspondan con sus capacidades, compartir con ellos el alimento. A cambio, el empleado trabaja con honestidad, habla en buenos términos de su empleador y de su empresa.

39. Por último, están los guías espirituales, que guían a los laicos, y a cambio los laicos velan por los intereses de aquellos que emprenden búsquedas espirituales.

40. Estas son las seis reciprocidades básicas para la felicidad social. También existe la felicidad política: cuando los gobernantes son justos y siguen una buena conducta ética de mente, cuerpo y palabra, la sociedad es más feliz que cuando no lo son. El sistema de gobierno debe ser guiado por la sabiduría y los principios del juego limpio, el cuidado y la compasión.

La Noble Vida

41. Ahora hablaremos acerca de los cuatro principios de la “Noble Vida” (*brahma yiharana*) como individuos, familia, comunidad, profesión, negocio o gobierno. El primero es *Metta* (“amorosa gentileza”). ¿En qué consiste? Quiere decir tratar a todo el mundo como trataríamos a nuestros mejores amigos. Luego está la “compasión” (*karuṇā*), que todos entendemos. El tercer principio es algo que todas las madres conocen bien. Cuando un hijo regresa a casa desde la escuela con cara de felicidad porque el maestro ha felicitado su buen trabajo, su madre lo abraza. No es que la madre merezca crédito por el elogio, pero lo que la hace feliz es que su hijo sí lo merece. Entonces, es la felicidad por el éxito del otro, lo que llamamos “júbilo altruista” (*muditā*). Es, en otras palabras, apreciar el éxito de otros, ver belleza en lo bello incluso si fuese de alguien a quien consideramos nuestro enemigo.

42. Vivimos en un mundo tal que, sin importar lo que hagamos, será a la vez un éxito y un fracaso. Si al tener éxito saltamos de júbilo, podemos estar seguros de que cuando las

cosas vayan mal volveremos a tener los pies en la tierra. Eso nos mantiene en una especie de carrusel emocional. Lo mejor, sugiere el Buddha, es aceptar tanto el éxito como el fracaso con ecuanimidad (*upekkhā*). La Noble Vida consiste en tener siempre en mente: *mettā karunā muditā upekkā*.

43. Para ayudarnos con la ecuanimidad está la Rueda Óctuple de la Realidad del Mundo (*aṭṭhalokadhamma cakka*): pérdida y ganancia, infamia y fama, culpa y elogio, felicidad y sufrimiento. Todos forman parte de un ciclo en la vida de cada ser humano. En el imaginario del Buddha, cada uno de nosotros debe ser “una roca en la tormenta” (Dhammapada), de tal forma que, sin importar lo que hagamos o no hagamos, nos mantengamos firmes y equilibrados, llenos de paz mental y felicidad. La actitud del desear poco ayuda al respecto, no solo en lo económico, sino para la vida en general. Recuerden: appicca. Appicca.

44. Podemos concluir, entonces, que el pensamiento del Buddha nos conduce a la felicidad individual, social, económica y política. Todas estas son dimensiones del Camino al Cielo. ¿Recuerdan *sagga magga*? Aquí, “Cielo” significa “el Paraíso en la Tierra”, o simplemente, la felicidad terrenal.

D. Dukkha, “sufrimiento”

4.1. Necesidad y deseo

45. Regresemos ahora a las palabras del Buddha: “Yo solo enseñé dos cosas: el sufrimiento (Dukkha) y la cesación del sufrimiento”. Pese a todas las formas maravillosas y enaltecidas de vivir, sobre las cuales hemos hablado anteriormente, el Buddha no cesa de recordarnos que la vida trae sufrimiento. Esa es la realidad del Dukkha. Si prefieren llamarlo así, la ciencia del Dukkha.

46. ¿Quién o qué causa el Dukkha? Los culpables, señala Buddha, son nuestros sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua, tacto y mente. Es la Sed (*taṇhā*); entendida como el deseo o apego que adquirimos a través de nuestros sentidos, lo que subyace en el fondo de todo sufrimiento. Dominar la Sed, *taṇhā*, es la forma de minimizar y manejar el sufrimiento, incluso si nuestras metas en la vida consisten en maximizar la felicidad personal, económica, social y política.

47. Pero los sentidos son nuestros amigos, ¿no? ¿No necesitamos acaso de nuestros sentidos para vivir? ¿No nos diseñó acaso la evolución para servirnos de ellos, para disfrutarlos? Por supuesto. Cada uno de nosotros come para vivir, y satisface así al sentido del paladar. Necesitamos nuestros ojos abiertos no solo para admirar a una beldad que se nos cruza por delante o a un hombre atractivo, sino también para no estrellar el auto en la carretera. Las madres necesitan del oído para escuchar el llanto de sus bebés.

48. La adultez significa deseo sexual. Tener una relación sexual significa saciar esa necesidad de una forma que es satisfactoria a la vez para nosotros y para otros. Si vemos el asunto desde la perspectiva de Darwin, sin sexo no puede haber continuidad de la especie. Por tanto, el sexo sirve a la humanidad: asegura que no se extinga.

49. En cuanto al sentido de la mente, necesitamos de él para levantarnos en la mañana, planificar el día o ir a la escuela con tal de tener después un trabajo, iniciar una familia,

leer las últimas noticias, disfrutar de las redes sociales, mantenernos saludables y aprovechar la vida.

50. Con toda seguridad, necesitamos de nuestros sentidos. Son nuestros amigos desde todos los puntos de vista. Por más poco ortodoxo que suene desde la perspectiva budista, la Sed es una querida amiga nuestra.

51. La Sed es una amiga de otra forma, más irónica. Es solo la Sed la que nos mantiene en la existencia terrenal, fuera del reino celestial que cada uno de nosotros tendrá en la vida después de la muerte. (Más adelante escucharemos un poco más al respecto). Solo como ser humano es posible alcanzar la Liberación.

52. Con seguridad, la Sed es nuestra amiga. Pero eso ocurre solamente si recurrimos a ella como herramienta de supervivencia, para satisfacer nuestras necesidades básicas. Sin embargo, muy raramente no convertimos la *necesidad* en *deseo*. Digamos que un día compramos un helado de crema y lo saboreamos. Nos causa un aumento de la energía del cuerpo. Sin embargo, era tan delicioso que al día siguiente compramos otro. Pronto venimos a comprar helado una y otra vez. No mucho después, los doctores nos diagnosticarán un exceso de azúcar en la sangre.

53. Tomemos las bebidas alcohólicas como ejemplo. En una fiesta podemos beber un trago, para alegrar a nuestra compañía. Pero, si la noche termina en embriaguez, hemos ido del necesitar al desear. Con el tiempo, la cirrosis del hígado se convertirá en una realidad lamentable.

54. El sexo exige un compañero. Comenzamos una relación, pero entonces uno de los dos busca otra compañía fuera de ella. Esto es ir de la necesidad al deseo. Sucede lo mismo con la música, las películas, el entretenimiento, etcétera. El punto al que quiero llegar es, sí, los sentidos satisfacen nuestras necesidades existenciales. Y la Sed demanda ser saciada. Pero ambos se convierten en nuestros enemigos cuando la *necesidad* se convierte en *deseo*. Esto, por ponerlo en palabras simples, es pasarnos de lo saludable, con las consecuencias de infelicidad, mala salud, crisis financiera familiar, inestabilidad social y también la continua exacción de recursos gubernamentales para invertir en salud.

55. En términos budistas, usar los sentidos para vivir ordinariamente es *taṇhā*, “sed”, y pasarnos de lo saludable es *upādāna*, “apego”. ¡Nada de apego, si quieren vivir saludables y felices!

4.2. Manejar el Dukkha a través de la autodisciplina

56. Si el Dukkha es una realidad, tanto como necesidad que como deseo, ¿cómo dominarlo mientras vivimos nuestra vida corriente? ¿Cómo evitamos que la necesidad se convierta en deseo? Muchos maestros, sobre todo en Occidente, dirán: “ve a meditar”.

57. No sé de ustedes, pero yo sé que no puedo correr cien metros en menos de diez segundos. Y no todos los científicos realizan avances tan trascendentales como los de Einstein o Poincaré. Igualmente, no quiero que creamos que, si hicimos un poco de meditación, corrimos veinte o cuarenta metros al día o incluso diez mil horas, vamos a deshacernos de nuestra Sed y Apego, eliminar el Dukkha, y alcanzar la Liberación. Esto puede sonar herético, viniendo especialmente de un practicante de la meditación, dado que el Buddha insiste en que sí, por supuesto, podemos alcanzar el Nibbana en esta vida.

Por supuesto, pero el punto es que no todos nosotros, en el ámbito de nuestra vida doméstica, tenemos las condiciones como para meditar con la profundidad suficiente. No obstante, aún necesitamos ser felices, aún queremos ser felices.

58. Seguramente cualquiera de nosotros puede adquirir un doctorado. Pero se necesita tiempo para dedicarse a hacerlo, y también condiciones. Si tenemos un trabajo que nos permite cuidar de nuestra familia y de nuestros padres ya mayores, no podemos dejarlo para hacer un doctorado. Pero digamos que, a pesar de los impedimentos, un día nos sentamos a meditar. Pronto nuestro bebé, que creíamos dormido, comienza a llorar. El teléfono suena. Hay una boda la próxima semana. Está el tema de esa licencia comercial que debemos negociar. Trabajos por calificar, conferencias que preparar, etcétera, etcétera, etcétera. Mi punto es que la vida doméstica no nos permite alcanzar el aislamiento mental necesario para la meditación profunda. Tampoco podemos irnos de retiro espiritual por diez días, al menos, no regularmente.

59. No obstante, no estamos indefensos. Permítanme preguntarles: ¿quién tiene el poder de moderar el azúcar en la sangre, de evitar desarrollar cirrosis hepática, o de contraer el virus del SIDA? ¿Acaso los escuché decir: “Yo, solo yo, nadie más”? Perfecto. Es aquí donde entra la Quíntuple Autodisciplina (*Pañcasīla*), en la forma de principios (*sikkhāpada*).

60. Detengámonos en el tercer principio: “abstenerme de una conducta sexual impropia”. Noten el enunciado: “abstenerme de”. Eso significa asegurarnos de que el cónyuge de nuestro vecino esté a salvo de nuestro asedio. El quinto principio dice “abstenerme de consumir descontroladamente alcohol y drogas”. Podemos beber una cerveza en casa, pero eso es todo.

61. Echemos una ojeada rápida al enunciado de los Principios: “Me comprometo al principio de abstenerme de...” (*veramani sikkhāpadam samaādiyāmi*). No hay autoridad externa que se nos imponga, solo la autodisciplina. Podemos notar también que el compromiso es a no pasarnos de lo saludable, a no ir del necesitar al desear: en el tercer principio se nos habla de abstenernos de una conducta sexual *impropia*, o sea, una que esté fuera de la relación normal entre esposo y esposa. El quinto principio es abstenerse del consumo *descontrolado* de alcohol y drogas.

62. Aquí están los cinco principios: “Me comprometo al principio de...”

- Abstenerme de tomar una vida.
- Abstenerme de tomar lo que no se me ha dado.
- Abstenerme de conducta sexual impropia.
- Abstenerme de emplear lenguaje impropio: mentir, calumniar, dar crédito a chismes o repetirlos, decir palabras desagradables.
- Abstenerme de consumir descontroladamente alcohol y drogas.

¿Cuáles son los cinco?

63. Para los que vivimos permanentemente atareados, los Cinco Principios pueden servir, no para eliminar completamente la Sed, pero sí para minimizarla y evitar que se convierta en Apego. La autodisciplina, según se dice, es como un músculo. Ente más se usa, más

fuerte se vuelve, más beneficios nos prodiga. Entre menos se use, más débil se vuelve, más se beneficia el sufrimiento.

4.3. Los Principios como camino al Cielo en la esfera celestial

64. Los Cinco Principios nos ayudan a disfrutar de una vida de felicidad y bienestar en la Tierra. Pero, ¿qué hacer para disfrutar de una buena vida después de esta, y otra, y otra más?

65. Algunos estudiosos e investigadores occidentales pueden burlarse del concepto de una vida después de esta, pero hemos visto cómo las enseñanzas fundacionales del Buddha, las Cuatro Nobles Verdades, estaban basadas en el examen de sus propias vidas pasadas, así como de las de sus familiares y amigos. Si no aceptamos la metodología del Buddha, el proceso de ver las vidas pasadas, no tenemos base científica, ni derecho, a aceptar el resultado, o sea, las Cuatro Nobles Verdades. La experiencia del Buddha en esa histórica noche es lo suficientemente buena para mí como para aceptar la realidad de una vida después de la vida, y espero que para ustedes también lo sea.

66. Sin embargo, si para los escépticos el Canon no es suficiente evidencia, también podemos hablar de investigaciones científicas hechas en Occidente que aportan amplia evidencia de esta realidad. Un estudio investigativo, con varios años de duración, alude a unos 2.500 casos de estudio en los que niños de edades tan tempranas como cuatro y cinco años identificaron con exactitud a sus familias, hogar y aldea del pasado (el Dr. Ian Stevenson de Estados Unidos). La otra evidencia viene de personas que han asistido a terapia de vidas pasadas (Dr. Joel Whitton de Canada) y las han recordado. Para los interesados, la investigación sobre el tema se remonta a 50 años atrás en Norteamérica.

67. Mi propia investigación busca establecer con apoyo canónico, y, naturalmente, con mi propio genio creativo, que inmediatamente tras la muerte en la Tierra, un Homo Sapiens Sapiens acaba en la esfera celestial, espontáneamente renacido. ¿Es mitología? Felizmente, los físicos hablan ahora de un universo consciente. En otras palabras, el vasto espacio vacío no está vacío en lo absoluto. La conciencia es buena parte de él. El Buddha mencionó 31 reinos celestes en los cuales podía nacer una persona. Cuál de ellos podía ser está determinado, por supuesto, por el comportamiento ético del individuo en cuestión. Tanto para la física teórica como para la ciencia budista, la vida celestial es una realidad. El Buddha dijo “Que hay vida en la esfera celeste es un punto de vista correcto”.

68. Ahora bien, lo que es de crítica importancia es que la próxima vida, sea en la esfera celeste, o después, de nuevo en la Tierra, depende de la calidad de vida que vivimos en relación con la propia conducta ética, o sea, con respecto a los Cinco Principios. Siempre se podría renacer como animal, pero podría ser peor. Podríamos renacer como espíritus infernales: la vida del animal está intrínsecamente más llena de sufrimiento que la del ser humano, pero la vida en el infierno es literalmente infernal. Cientos de veces más sufrimiento: ¡imaginemos solo lo que se sentiría ser un fantasma hambriento por la eternidad!

69. El punto es que la autodisciplina de los Cinco Principios nos ayuda a vivir una vida de salud y felicidad, pero también determina nuestras vidas futuras. Ello quiere decir que, por supuesto, incluso si naciéramos como seres humanos, no podemos evadir el karma de vidas pasadas. Karma literalmente significa “acción”, pero también alude al “fruto” de la

acción. El caso del Arahant Moggallana, uno de los dos discípulos principales del Buddha, es bastante elocuente. En su vida como Arahant murió a manos de una banda, pero resultó que había asesinado a sus padres en una vida anterior.

70. Hemos visto cómo los Cinco Principios pueden ayudarnos a dejar de convertir la necesidad en deseo, y a determinar nuestra propia vida – o vidas – futuras. No obstante, ciertamente no es suficiente para que alcancemos la Liberación, para deshacernos de nuestra Sed y nuestro Apego. Es en este punto donde necesitamos la meditación.

E. Experimentar el Nibbana

71. Antes dije que no podía correr cien metros en menos de diez segundos. Esa no es razón para dejar de correr, porque tratar de correr tan rápido como pueda es tratar de superar mis límites. Lo mismo sucede con la meditación. Los Cinco Principios son una herramienta crítica para vivir una vida feliz y ganar un renacimiento igualmente afortunado, incluso en la esfera celestial. Pueden ayudarnos a avanzar en nuestro control sobre la Sed, pero eso es solamente *manejarla*. La Sed inherente nace una y otra vez (*bhava taṇhā*), buscando el continuo disfrute de los sentidos, sin abatirse nunca. Bajar del tren, quiero decir, romper el ciclo del renacimiento, el *samsara*, y obtener el Nibbana, deslastrarnos de nuestra Sed y Apego, exige una comprensión más profunda, y ello solo puede lograrse a través de la meditación. Por cierto, no necesitamos un cojín sobre el cual sentarnos: el Buddha tomaba asiento sobre el suelo duro, e igual ejemplo siguen los meditadores de Asia. No se preocupen. Sus músculos aprenderán a ajustarse y adaptarse. Todo lo que requieren es una estera o toalla limpia que puedan enrollar y llevar siempre consigo.

5.1. La meditación como medio para el Nibbana

72. ¿Cómo puede ayudar la meditación?

- Primero, trae relajación y calma. Cuando descansamos después de un duro día de trabajo, la maquinaria corporal y mental se desconecta. Eso es lo que nos trae calma. Irónicamente, en la meditación, la calma proviene de poner la mente a trabajar.
- Segundo, la meditación, en el método budista de *Satipaṭṭhāna*, la “conciencia establecida” – ayuda a adquirir conocimiento y entendimiento a partir de la experiencia. La meditación consciente comienza por prestar atención a la respiración, al inhalar y exhalar. Mientras la observamos, nos damos cuenta de que el acto de inhalar concluye, al igual que el acto de exhalar. Cada uno de ellos tiene un principio y un fin. ¿Qué tiene de especial este descubrimiento? El Buddha enseña el Cambio, la Impermanencia (*anicca*). La *anicca* es una de las tres características de la vida y la naturaleza; las otras dos son el *Dukkha* y la *Anatta* (ausencia de alma). Estas son las tres características de la vida. La *anicca* significa que cualquier cosa que tiene un inicio, tiene también un final. Mientras observamos nuestras inhalaciones y exhalaciones, llegamos a notar la profunda enseñanza del Buddha, la verdad de la impermanencia, experimentada de forma personal. No lo hemos aprendido de los textos, ni de un maestro, sino de la propia experiencia, en nuestro primer paso en el camino de la meditación. Por favor, dígame: ¿es o es conocimiento experiencial?

Otra profunda enseñanza del Buddha es la co-origenación condicionada (*patīccasamuppāda*). Básicamente, muestra cómo todo es condicionado. De nuevo vemos esa verdad, esa realidad, en nuestra observación del inhalar y exhalar: cada inhalación condiciona la exhalación siguiente, y viceversa. Todo esto se refiere a la circularidad del proceso.

- Tercer beneficio de la meditación: el entendimiento de la realidad que se adquiere a través de ella nos ayuda a mirar nuestra propia existencia, y la vida en general, desde una nueva perspectiva. En nuestro hemisferio cognitivo, el izquierdo, comenzamos a ver la realidad, y esa verdad aporta alegría a nuestro hemisferio afectivo, el derecho. Con ambos hemisferios a plena marcha, y energizados, nos volvemos más felices, más sabios, más productivos.
- Cuarto, la meditación mejora nuestra salud, en el sentido que a una mayor felicidad corresponde mejor salud. ¿Cómo puede un practicante de la meditación mejorar su salud? Aquí claramente entramos en el dominio de lo creativo y lo especulativo, pero podemos decir que las células hábiles (*kusala*) que componen nuestro cuerpo mental se imponen a la acción de las células no hábiles (*akusala*). Como comentaba antes, cada estímulo que recibimos a través de cualquiera de los seis sentidos se convierte en un átomo. Los átomos conforman las células de forma tal que, mientras más felices y tranquilos sean nuestros estímulos, más sanas serán nuestras células: células *kusala*, como prefiero llamarlas. Dado que cada cuerpo mental está compuesto por un número limitado de células, una mayor cantidad de células hábiles significa, por definición, un menor número de células no hábiles. Esta es mi explicación, basada incidentalmente en mi propia experiencia, sobre cómo podemos tener mejor salud como resultado de la práctica de la meditación. Agradezco a los neurólogos en el público por corroborar la validez de mi hipótesis.
- Al ser más sabios y más sanos, somos más apegados a la moral. Nos sentimos menos amenazados, nos relacionamos mejor con otros, con humildad y comprensión, más compasivamente. Ello es resultado de la moral en acción.
- La meditación puede incluso llevar al mundo por el camino de la paz a través de mejores relaciones humanas. Si todos practicáramos la meditación y compartiéramos nuestras experiencias en un foro global, podríamos declarar el fin de las guerras.

73. Este es, naturalmente, un caso de escenario ideal sobre cómo la meditación puede ayudar al practicante a un nivel más bien mundano. No hay nada, sin embargo, como ganar el oro. Lo que quiero decir es que, con el tiempo, la meditación ayuda a alcanzar el Nibbana, al cortar nuestra Sed y nuestro Apego. Es de crítica relevancia notar que la metodología del Buddha nos exige el “apego a nada”. El no sentir Apego implica que nos hemos despedido de los tres defectos de raíz, la base de la Sed y el Apego. ¿Cuáles son estos tres defectos? La pasión, el odio y la ignorancia (*rāga, dosa, moha*). La ignorancia, por supuesto, es la base de los otros dos.

74. Recordemos cómo la comprensión de la realidad se abre ante el practicante incluso desde el principio, al observar su propia respiración. Ahora bien, la metodología del *Satipaṭṭhāna bhāvanā* es compleja. A medida que se avanza, la comprensión vence a la

ignorancia. Con el defecto base destruido, la pasión y el odio desaparecen, y el Nibbana llega victorioso, medalla de oro en mano: pueden acercarse al podio a recibirlo, y despedirse del océano de *samsara* del ciclo de la vida. Siento si el lenguaje no suena espiritual, pero espero que las metáforas capturen la esencia. En lenguaje llano, sin ignorancia, odio ni pasión, termina el ciclo de renacimientos. Eso es el Nibbana. Significa no más sufrimiento. ¡No más contar huevos!

75. La meditación también nos hace avanzar del nivel mundano al espiritual. El sexto paso en el Noble Sendero Óctuple de Buddha es el Esfuerzo Mental Correcto (*sammā vāyāma*). Este está compuesto por cuatro dimensiones: 1) evitar la entrada de cualquier estímulo inhábil al cuerpo mental; 2) deshacerse de cualesquiera estímulos inhábiles que estén presentes en nuestro interior; 3) recibir más de los estímulos hábiles, y 4) proteger los que ya tenemos en nuestro interior (*nivāraṇa*, *pahāṇa*, *bhāvanā*, *anurakkhana*). Nuestra serenidad y creciente sabiduría se revierten en estas cuatro dimensiones, dejando que seamos nosotros quienes dispongamos de los detalles.

76. Así es que debemos decir que el resultado eventual de la meditación exitosa es la Liberación. Por esa razón es que se llama Camino de la Liberación (*mokkha magga*) en contraste con el Camino del Cielo (*sagga magga*) al que nos referíamos anteriormente. Mientras que el Camino del Cielo nos acerca al Cielo físico en la esfera celestial, desafortunadamente (o afortunadamente) no nos conduce a la Liberación. Cuando nuestro tiempo en la esfera celestial concluya, deberemos regresar a la Tierra, literalmente: ganarnos un renacer como seres humanos. Los animales no poseen la capacidad de experimentar la Liberación.

77. Aunque hay muchos tipos y métodos de meditación, la que desarrolló específicamente el Buddha es llamada “meditación consciente” (*satipatthana bhavana*). Puede traducirse indistintamente como la “vía definitiva”, “vía segura”, “una vía” o “única vía”.

78. Así espero que ahora tengamos una idea de cómo y por qué *Satipatṭhāna bhāvanā*, la meditación *Satipatṭhāna*, es la clave para la Liberación.

79. No obstante, no olvidemos que la *sīla*, la autodisciplina de los Cinco Principios, es la precondition para la *bhāvanā*. La *sīla* a su vez se basa en la *dāna*, el compartir, el ofrendar, principalmente ofreciendo limosna a los Sangha. Es una actitud mental, un dejar ir. ¿Recuerdan cuando hablábamos del apego a nada en la meditación? *Dana* es donde comienza el dejar ir en la vida cotidiana. Tenemos la secuencia *dāna*, *sīla*, *bhāvanā*. Compartir, autodisciplina, meditación. Mientras que la meditación es el camino inevitable al Nibbana, meditar sin *dāna* o *sīla*, sería como intentar hacer un doctorado sin haber completado una licenciatura. Aún más concreto, sería como intentar subirnos a la parte superior de una escalera sin pasar por los peldaños inferiores. Ahora bien, con toda seguridad, podemos subirnos al tope de la escalera en un arrebato de bravuconería, pero seguramente acabaremos por caernos. De la misma forma, podemos llegar a la meditación sin purificar la mente a través del *dāna* y el *sīla* pero acabaremos frustrados: haciendo nuestro mejor esfuerzo, pero sin acercarnos de ningún modo a la Liberación.

5.2. Etapas en el camino al Nibbana

80. A menudo encontramos en la literatura occidental que la meditación conduce a la “Iluminación”, *bodhi* o *sambodhi* en pali. Pero eso es erróneo. La iluminación es

alcanzable solo para el Buddha histórico. ¡Punto! Para el resto de nosotros, es Liberación en forma de Nibbana, deshacernos de los tres defectos de raíz. Esto es, recordemos, lo que alcanzó el Buddha en la última parte de su noche de meditación: sin combustible en la llama A, no puede encenderse la llama B.

81. Entonces, ¿cuál es el procedimiento para alcanzar la Liberación para el resto de nosotros? Está compuesto por cuatro etapas que debemos experimentar gradualmente, y es posible que incluso durante varias vidas. ¿Cuántas? Las cuatro etapas son:

- Entrada al flujo (*sotāpatti*)
- Retornado una vez (*sakadāgāmi*)
- No retornado (*anāgāmi*)
- Arahant

82. Para explicar las cuatro etapas, permítanme utilizar la analogía de la educación superior, adquiriendo créditos académicos paso a paso. Para comenzar, entrar a la universidad es como entrar en el Sendero. Nos hemos comprometido con esa meta y no podemos volvernos atrás. Cuando estamos en la universidad, hemos adquirido nuestro primer crédito, hemos superado un nivel de ignorancia en nuestro conocimiento del mundo y la realidad. La Tierra ya no es plana. En términos budistas, eso es convertirse en un *sotāpanna* (una persona que entra al flujo), y ganar la primera fruta (*phala*) del camino (*magga*). Después de adquirir la capacidad de entrar en el flujo, recibimos del Buddha la garantía de que no viviremos más de siete vidas más. Puede ser, para especular un poco, que el Buddha nos dé un “certificado de garantía” sobre la base del cálculo de la “masa crítica”: la cantidad de células hábiles en el cuerpo mental de la persona.

83. Aún en la universidad, con más concentración y estudio, comenzamos un máster (o su equivalente en el campo de la medicina). Solo tenemos que vencer un paso más en nuestra búsqueda del doctorado. En términos budistas, significa que somos “retornados” (*sakadāgāmin*), lo cual quiere decir que renaceremos en la Tierra una vez más. Como “retornados”, estamos bendecidos con dos posibilidades. Una de ellas es alcanzar el Nibbana en esta vida. A veces, cuando la tesis nos toma un poco más de tiempo, si el designio del karma no nos permite alcanzar la Liberación en esta vida, tenemos la extraordinariamente rara oportunidad de alcanzar la Liberación en la esfera celestial. Eso es ser un *anāgāmin*, un ser humano que no regresa a la Tierra y gana su Liberación en el Cielo (*antarāparinibbāna*).

Estas son las cuatro fases, puestas en contexto.

84. Por supuesto, no es obligatorio reencarnar 7 veces. Podemos ganar la Liberación en esta vida. Ello quiere decir que una vez que entremos en el flujo, es posible ganar nuestra Liberación en el espacio de una vida. Todo depende del esfuerzo que invirtamos. Incluso en estos tiempos podemos encontrar ejemplos de tales individuos, en países asiáticos como Sri Lanka, Birmania y Tailandia, e incluso en Occidente. ¿Por qué no también en Cuba, en un futuro? Sin importar las cifras, o si adquirimos nuestra Liberación en la Tierra o en el Cielo, lo que es significativo es que la Liberación es una realidad alcanzable.

6. El Buddhadhamma como ciencia práctica

85. El título de mi conferencia es *El Buddhadhamma como ciencia práctica*. Podemos comenzar por notar cómo el Buddha adquirió sus conocimientos metódicamente. Primero un conocimiento en relación consigo mismo, y después otro conocimiento en relación con los demás. Fue la confirmación recibida de éstos la que lo hizo arribar al tercer conocimiento, sobre la posibilidad de deshacerse de la Sed. Ello confirma la objetividad de sus observaciones, y esta es una de las dimensiones del Buddhadhamma como ciencia.

86. Podemos argumentar, no obstante, que no hay objetividad en ello, dado que el proceso implica una subjetividad; los conocimientos se adquirieron a través de la experiencia. Esta objeción, empero, se establece sin el debido reconocimiento a la calidad de la mente que el Buddha dedicó a la tarea. No era una mente ordinaria, sino una en la que los restos de todos y cada uno de los conceptos habían sido completamente suprimidos a través de la supresión de las percepciones. El Buddha se sentó a meditar como una página en blanco. Ese nivel de objetividad solo nace del no apego a ninguna cosa. Por tanto, cualquier cuestionamiento nacido de la naturaleza subjetiva de la objetividad, pierde coherencia. En cualquier caso, lo que hace la subjetividad del Buddha es mejorar la objetividad a un nivel sin precedentes, al que ni siquiera la ciencia occidental contemporánea se acerca.

87. Hay más de ciencia en el Buddhadhamma. Analicemos la científicidad en el uso del lenguaje, la forma en que ideas complejas son capturadas en el lenguaje más simple. Las Cuatro Nobles Verdades son expresadas en cuatro palabras sencillas: *dukkha*, *samudaya*, *nirodha*, *magga*. Lo mismo sucede con el Noble Sendero Óctuple: *sammā diṭṭhi*, *sammā saṅkappa*, *sammā vācā*, *sammā kammanta*, *sammā ājīva*, *sammā vāyāma*, *sammā sati* y *sammā samādhī*. ¿Qué más preciso se puede ser? Hay muchos otros conceptos profundos expresados a través del lenguaje preciso.

88. Volvamos a la metodología *satipaṭṭhāna* del Buddha como un ejemplo de eficacia científica en práctica. La pasión, como hemos notado, es una de los tres defectos de raíz. En términos más amplios, la pasión es el “perseguir”, un factor de atracción para cualquiera sea la cosa que perseguimos. El odio, por otro lado, es un factor de repulsión, que nos impulsa a huir de algo. Es llamativo notar cómo los principiantes en meditación *satipaṭṭhāna* no deben perseguir – ni pensamientos, ni sonidos, ni olores que nos llegan a la mente mientras estamos sentados en la postura de meditación – ni tampoco huir de ellos. Ese es el auténtico proceso subyacente en la eliminación de la pasión y el odio, sea en una sola sesión o en varias sesiones a lo largo de la vida. Ni perseguir, ni huir: ¡dos movimientos contrarios! Entonces podemos apreciar cómo el Buddhadhamma nos ayuda a eliminar el Dukkha de nuestras percepciones de movimiento a través de la meditación.

89. Todo esto, podemos decir, es la ciencia del Buddhadhamma, aprehendida empírica y objetivamente, a través del análisis y la reflexión, y no de la especulación o la mitología.

90. Hemos visto cómo el Buddha aplicó el conocimiento adquirido objetivamente de su propia auto-Liberación. Eso es ciencia práctica.

91. Los 45 años de enseñanza que siguieron a la Iluminación del Buddha son otro ejemplo de ciencia práctica. Lo que hizo el Buddha todas las veces fue guiar al discípulo a la disminución de su Dukkha, basado en el conocimiento que había adquirido. En cuanto a

la eficacia del Buddhaddhamma práctico, lo hemos visto en cómo su nodriza, su esposa, su hijo y su padre ganaron también la Liberación.

92. Por último, debo recordarles de nuevo que el Buddha decía que él solo enseñaba dos cosas: Dukkha y cómo eliminarlo. En varios de sus discursos, el Dukkha viene a ser analizado y explicado desde varios ángulos. Eso es la ciencia. De la misma forma, otros discursos abordan la eliminación del Dukkha. Esa es la práctica.

Por todas estas razones, el Buddhaddhamma es una ciencia práctica.

7. El Buddhaddhamma y la evolución

93. El Buddha decía que el suyo era un camino que iba contra la corriente (*paṭisotagāminī paṭipadā*). ¿Qué es esa corriente contra la que va? La evolución. Por definición, la evolución quiere que renazcamos una y otra vez, disfrutemos de los sentidos saciando la Sed, pero escondiendo el hecho de que la felicidad que ganamos es temporal, y genera sufrimiento. Ese sufrimiento es parte de renacer una y otra vez. La evolución, a través de sus trucos, tiene la última palabra en lo que respecta al ser sintiente promedio.

94. El Buddha admite que la evolución tiene aún formas de infligir sufrimiento en seres sintientes inocentes. Él mismo sintió dolor físico a veces, cuando tuvo que pedir a su discípulo principal Sariputta que se hiciera cargo. Esta fue la forma del Buddha de decir a la evolución: “de acuerdo, puedes tener la última palabra en esta vida, pero no más. El Nibbana se acerca, y llegará para quedarse”. Esa es la forma del Buddha de tener la última palabra.

Si siguen cuidadosamente al Buddha, también ustedes pueden tener la última palabra contra la evolución.

7. Invitación al cese y renuncia

95. Por favor, permítanme terminar mi conferencia con una petición especial a los científicos, académicos e intelectuales en particular:

1. Interrumpan por el momento su investigación particular;
2. Lean el Buddhaddhamma;
3. Estudien el idioma pali para que puedan leer el original;
4. Cultiven una actitud de dejar ir como si estuviesen conduciendo objetivamente un experimento;
5. Sigán los Cinco Principios;
6. Practiquen la meditación;
7. Retomen su investigación, pero sigan los pasos del 2 al 6.

96. Todo ello requiere que comencemos por confiar en el Buddha. Primero, nuestra confianza es confianza en su sabiduría y en que sus enseñanzas son eternas (*akālika*). A medida que avanza el conocimiento científico, lo que vemos es una confirmación de sus enseñanzas, de su conocimiento y su sabiduría. Su papel como Maestro del hombre durante 45 años habla grandemente de su compasión y su perspicacia espiritual. Cito al poeta islámico iraní Abu-l Atahiya (748-828), quien escribió: “Si deseas ver al más noble de los hombres, mira al rey vestido de pordiosero; es él aquel cuya santidad es grande entre los hombres”.

97. Para concluir, entonces, quiero decir que lo que el Buddhaddhamma nos anima a buscar es una vida de desear poco, de simplicidad, de contentamiento con lo que se tiene, de autodisciplina. Si ello resulta en felicidad personal, salud y longevidad, en felicidad familiar, comunitaria y nacional, la paz mundial estará a la vuelta de la esquina.

Muchas gracias.

98. Por favor, pongámonos de pie y concluyamos con un deseo. Con las manos entrelazadas a la altura del pecho, por favor, repitan conmigo:

¡Que todos los seres estén libres del Dukkha!

¡Que todos los seres estén libres de mala salud!

¡Que todos los seres estén libres del Dukkha!

¡Que todos los seres estén libres de mala salud!

¡Que todos vean al Buddha!

¡Que todos alcancen el Nibbana!

¡Sadhu, sadhu, sadhu!