



**KONVERGENCIAS, FILOSOFÍA Y CULTURAS EN DIÁLOGO.**

**ISSN 1669-9092**

**Año VI, Número 20, Mayo 2009.**

---

## **EL BUDISMO Y LAS AFLICCIONES<sup>1</sup>**

**Carlos Eduardo Colina Salazar (Venezuela)<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Este artículo es uno de los productos de mi proyecto sabático de investigación (2008) "Identificaciones y Diferenciaciones a través de un Género Híbrido". ININCO. Facultad de Humanidades y Educación. Universidad Central de Venezuela.

<sup>2</sup> Sociólogo de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales de la Universidad Central de Venezuela (UCV, 1984). Título de Especialista en "Sociología del Consumo: Teoría y práctica de investigación de mercados" (1991-1992) de la Universidad Complutense de Madrid. Asistió y aprobó los cursos doctorales de Teoría de la Comunicación (1989-1991) en el Departamento Intefacultativo de Sociología IV de la misma universidad. Profesor de pregrado y postgrado en la Escuela de Comunicación Social y en la Maestrías de Comunicación Social de la UCV. Profesor agregado, Investigador del Instituto de Investigaciones de la comunicación (ININCO), de la Facultad de Humanidades y Educación de la U.C.V. desde el año 1993. Coordinador de la Maestría en Comunicación Social de la Universidad Central de Venezuela (2004-2006). Investigador acreditado por el Programa de Promoción del Investigador (PPI) desde el año 1995 con la categoría vigente de Nivel III. Es coautor, autor o compilador de quince libros en el área de la comunicación social, cultura y TIC, y de numerosos artículos en revistas arbitradas y especializadas, nacionales e internacionales. Premio Nacional del Libro 2003, del Centro Nacional del Libro (CENAL). Mención honorífica en la categoría de Ciencias Sociales por *Mediaciones Digitales y Globalización*, Caracas, Comisión de Estudios de Postgrado (CEP) de la Facultad de Humanidades y Educación (F.H.E.) de la UCV. Premio Nacional del Libro 2005 en Comunicación por *Ciudades Mediáticas*, Caracas, CEP, FHE, UCV. Es también compilador y coautor de (2007): *CIUDADES GLOCALES. Estéticas de la vida cotidiana en las urbes venezolanas*, Caracas, ININCO, Universidad Central de Venezuela.



### Una taza de té

Nan-in, un maestro japonés del período Meiji (1868-1912), recibió a un profesor universitario, quien vino a preguntarle acerca del Zen.

Nan-in sirvió el té. Lleno la taza de su visitante y continuó vertiéndolo. El profesor observó cómo la taza se rebosaba, hasta que no pudo contenerse más y gritó:

“La taza se rebosa. ¡Ya no cabe más!”

“Como esta taza”, dijo Nan-in, “Usted rebosa de sus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo puedo enseñarle Zen a menos que primero vacíe su taza?”

**Cuento Zen**

(Todtmann, 2005:19)

Para el budismo el sufrimiento proviene del deseo, que actúa como un veneno mortal, sobre todo cuando ciertas ideas fijas están atrapadas en la red de los anhelos. Cuando rompemos el vínculo entre nuestra vida y el deseo, el sufrimiento cesa y es viable la felicidad. La causa de dolor no es un absoluto, sino que reside en la ignorancia (avidya<sup>3</sup>), ligada al karma (acumulación de faltas en las existencias anteriores) y puede ser vencida por el despertar.”...Disipando la ignorancia, el budista rompe la cadena de las causas, escapa a la transmigración y accede al nirvana, es decir, a un estado de liberación definitiva respecto al mundo fenoménico...(Lenoir,2000:113). Al igual que el gnosticismo, el budismo también comporta una liberación a través del conocimiento. Nirvana, en pali nibbana, significa extinción de las aflicciones como la codicia, resentimiento, engaño, engreimiento, duda y opinión arbitraria (Cleary, 1999:22). El nirvana es la paz interior. El budismo le da prioridad a la acción sobre uno mismo y no a la que recae sobre el mundo exterior (Ricard,1998).

El samsara es el reino del engaño de lo fenoménico, que nos conduce, por nuestras acciones inapropiadas al ciclo ininterrumpido e incontrolado de nacimientos y muertes, en suma, a un océano de sufrimientos. Pero la cultura moderna ha vendido exitosamente las supuestas ventajas del samsara y sus distracciones estériles. Nos

---

<sup>3</sup> Es una falta de <conciencia espiritual> o estado de <oscuridad mental>. No tiene un sentido intelectual.

abarrotamos compulsivamente de actividades superficiales, con una visión cortoplacista y a menudo egoísta, para no tener tiempo de ocuparnos de los más importante, que es amar a los seres sensibles. Los tormentos del samsara se originan en la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. Al realizar la budeidad, nuestra naturaleza siempre presente y perfecta, nos liberamos de la ignorancia y ponemos punto final al sufrimiento. El Nirvana no es solo el acceso a nuestra budeidad o de la <verdad última>, es también un estado más allá del sufrimiento.

El significado más profundo de Buda se refiere a

“(...) Cualquiera persona, que ha despertado completamente de la ignorancia y se ha abierto a un potencial de sabiduría. Un buda es aquel que ha puesto un final definitivo al sufrimiento y a la frustración y que ha descubierto una felicidad y una paz duraderas e imperecederas”(Sogyal,2006:78).

Para los que han acabado su viaje y dejado atrás las penas, son libres en toda circunstancia y se han liberado de todo vínculo, no existe la aflicción.

#### **Dhammapada**

Los reflexivos se ejercitan; no se regocijan en las ataduras. Como cisnes que abandonan un lago, van abandonando una atadura tras otra.

#### **Dhammapada**

La base universal de la experiencia es la mente y por tanto, es la creadora de la felicidad o del sufrimiento<sup>4</sup>. Ahora bien, la mente es flexible y maleable y con el entrenamiento de las prácticas espirituales todo es posible, a pesar de que se encuentre preparada cotidianamente para celar, aferrarse, angustiarse, entristecerse, desesperarse, codiciar y encolerizarse. Es la diferencia entre sem (tibetano), la mente ordinaria, dualista, confusa e indisciplinada y Rigpa, una inteligencia abierta, libre e ilimitada. Para romper con los esquemas mentales habituales se plantea traer la mente a casa mediante la meditación. Según el budismo tibetano, las bases de la preparación espiritual para el bardo natural de esta vida son las denominadas <tres herramientas de sabidurías>: saber escuchar y oír, la contemplación y la reflexión, y finalmente, la meditación.

Al budismo le interesa el alivio del sufrimiento y la búsqueda de la felicidad del ser humano. En este sentido, cabe citar las Cuatro Verdades Nobles que el Buda enseñó en su sermón inicial:

...Las Cuatro Verdades Nobles afirman que dentro del campo de los fenómenos no permanentes existe el sufrimiento, el sufrimiento tiene un origen, la cesación del sufrimiento es posible, y hay un camino que conduce a la cesación del sufrimiento. A mi modo de ver, la ciencia se encuentra en este

---

<sup>4</sup> De manera parcial, encontramos aquí una coincidencia con los planteamientos de la programación neurolingüística y la psicología cognitiva.

campo de la primera verdad, ya que examina las bases materiales del sufrimiento y cubre el espectro entero del entorno físico, el <contenedor>, y el contenido. Es en el campo de lo mental- el ámbito de la psicología, la conciencia, las aflicciones y el Karma- donde encontramos la segunda verdad, el origen del sufrimiento. La tercera y cuarta verdad, la cesación y el camino, no entran en el terreno del análisis científico, ya que pertenecen, en esencia, a lo que se podría llamar campo de la filosofía y de la religión. (Lama, 2006:129).

Dentro de esta concepción, es crucial la distinción entre la materia no sensible y la emergencia de los seres sensibles, en contraposición a la ciencia, para la cual es más importante la distinción entre la materia inerte y la vida. Entre los seres sensibles se incluye a los seres humanos y los animales, que tendrían la <shepa> tibetana o conciencia, diferenciándose sólo en su grado de desarrollo. Ambos tendrían capacidad de sentir placer y dolor, más no los seres pertenecientes al reino vegetal.

Nyönmong y Klesha, son los términos tibetano y sánscrito, respectivamente, que designan la aflicción, y connotan algo que causa molestia o sufrimiento desde adentro. Estos estados mentales se caracterizan por la creación de inquietud y pérdida de autocontrol. Existen veinte aflicciones derivadas que no cabe enumerar aquí y seis aflicciones mentales fundamentales, a saber: el apego o anhelo, la ira (que incluye el odio), el orgullo o engrimiento, la ignorancia, la duda aflictiva y las opiniones aflictivas (Lama,2006:209). La distinción budista entre aflicciones puras e impuras no tiene relación con la distinción que realiza la psicología occidental entre emociones positivas y negativas. Estas últimas se definen en función de cómo nos sentimos al experimentarlas. La diferenciación budista tiene relación con el bienestar ético de la persona. ¿Son emociones beneficiosas o destructivas? Verbigracia, el apego puede generar placer pero es aflictivo en tanto que puede inducir a actos perjudiciales. El apego es una adhesión ciega basada en el egocentrismo. Asimismo, la alegría y la tristeza pueden ser aflictivas o no aflictivas según la situación en que surjan.

No hay un ego sustancial, un alma concreta y simple, unitaria e independiente. Para la teoría del no-ego, no hay átman o ego-alma. No hay una identidad fija y permanente porque todo está sujeto al cambio, menos el cambio mismo que no sufre cambio alguno. El budismo plantea la transitoriedad o impermanencia de todas las cosas.(...)Sólo existe una ley en el universo que no está sometida al cambio: la de que todas las cosas cambian y ninguna es permanente(...)/Sogyal,2006:56/. Esto se corresponde con las explicaciones científicas vigentes de universo, en constante cambio y transformación desde el big bang.

El budismo niega el yo relativo para afirmar el Yo absoluto, que debe ser percibido en el interior de uno mismo. La meta es alcanzar nuestro estado original carente de ego lo que significa abordar el camino de desprenderse de la atadura de uno mismo, de su actual conglomerado de materia y energía. En la raíz de todo sufrimiento encontramos un apego al yo o identidad falsa. “(...) En tibetano el ego se llama dak dzin, que literalmente significa <aferrarse a un yo>(…)/Sogyal,2006:166/ La identidad personal, única e independiente es prestada; es un castillo de arena de playa. Hemos de aprender a desprendernos de todo aquello que es inasible por naturaleza, como por

ejemplo, el cuerpo o *lü* en tibetano, que significa lo que dejamos atrás como el equipaje.

En sentido literal karma significa acción y alude a los actos intencionados de los seres sensibles. El karma tiene una dimensión cósmica o supraindividual. Sobre esta base una persona puede asumir un sacrificio vicario.

...Los mahayanistas dirían que, aunque un hombre tenga que recoger lo que ha sembrado y no haya escape posible a las consecuencias de las malas acciones, un Bodhisattva quiere, desde la plenitud de su corazón, volcar sobre el general bienestar de su comunidad cualquier mérito que pueda corresponderle por sus actos de bondad y carga sobre sí cualquier peso del mal que pueda sobrevenir a sus ignorantes y autodestructores hermanos...(Susuki,1993:36).

...Si abandonamos el pensamiento egoísta y retornamos a la universal fuente de amor y sabiduría, estaremos liberados de la esclavitud del mal karma...(Idem:32).

Cada quien obtendrá un renacimiento favorable o doloroso según su Karma, ley natural e infalible de causa y efecto que rige el universo. Más que determinista esta ley es profundamente ética ya que puede conducir a responsabilizarnos de nuestros comportamientos y elecciones. Nuestras acciones, grandes o ínfimas, generan consecuencias. La naturaleza de las acciones y sus efectos vienen dadas por las intenciones o motivaciones que las impulsan y no por su envergadura. Si nuestro obrar incide en el futuro, tenemos capacidad de cambiar y cada segundo es una oportunidad para lograrlo.. El dolor puede ser el efecto de un karma pasado. Una supuesta <desgracia> puede ser una grandiosa oportunidad de evolucionar. Según los tibetanos <el sufrimiento es una escoba que barre nuestro karma negativo> y podíamos estar agradecidos de que esté alcanzando su fin. Cada vez que la pérdidas y las frustraciones nos dan lecciones de impermanencia, nos acercan a las tesis espirituales fundamentales. Los budistas tibetanos creen que ciertas enfermedades graves pueden ser la advertencia de que hemos olvidado nuestras necesidades espirituales.

“(...)El propio sufrimiento que impregna este reino humano actúa como acicate para la transformación espiritual. El dolor, la pena, la pérdida y la constante frustración responden a un propósito real y muy definido: existen para despertarnos, para inducirnos y casi para obligarnos a romper los lazos que nos atan al ciclo del samsara y liberar así nuestro esplendor aprisionado (...)”/Sogyal,2006:162/

Para lograr la iluminación individual se recomiendan las seis virtudes perfeccionadas de un Bodhisattva: caridad, moralidad, humildad, diligencia, meditación y sabiduría. En algunas escuelas budistas se hace énfasis en las dos últimas páramitás o perfecciones trascendentales. Para los budistas, la budeidad o naturaleza búdica, en tanto que capacidad de perfección presente en todos nosotros, es un concepto sugestivo, profundo e inspirador. La conducta virtuosa tiene la mejor fragancia:

El aroma de las flores no avanza contra el viento; ni el sándalo ni el áloe, ni el jazmín. Pero el aroma virtuoso sí avanza contra el viento; la fragancia de su rectitud perfuma en todas las direcciones.

**Dhammapada**

La abstención de cualquier mal, hacer el bien y la purificación del corazón, esas son las enseñanzas de los Budas.

**Dhammapada**

El budismo le asigna importancia al compartir con otros individuos de conducta virtuosa.

La compañía de los buenos es como caminar entre el rocío y la niebla; aunque no le mojen la ropa, ésta termina por empaparse de humedad. La familiaridad con el mal aumenta el conocimiento y los puntos de vista erróneos, creando mal día y noche.

**Admoniciones.** Guishan. Zen clásico

La visión interior y la meditación nos acercarán al nirvana.

No hay meditación para el que carece de visión interior, ni visión interior para quien no medita.

**Dhammapada**

Es una perogrullada que la conciencia de la provisionalidad aguza nuestro sentido de la singularidad de cada momento y de sus posibilidades.

Ven, mira este mundo como una carroza real pintada; los locos se hunden en él, los que saben no se atan a él.

**Dhammapada**

Para el budismo es importante no desviarse de la actividad de la vida cotidiana ordinaria. Uno de sus principios fundamentales no diferencia lo sagrado y lo cotidiano. Los budistas japoneses encontraron en diversas artes y actividades mundanas, los vehículos para la inspiración espiritual y la iluminación, aunque sea parcial. Por ejemplo, las artes de la guerra, como la esgrima y el tiro con arco, y algunas actividades domésticas como los arreglos florales y la preparación del té (Leggett, 1993).

En el budismo se apela a la imagen de dukkha para explicarnos el sufrimiento. Dukkha es una palabra sánscrita comúnmente traducida como sufrimiento pero más exactamente significa insatisfacción. Es un término vinculado a la palabra sánscrita chakra, que significa rueda. La dukkha, entonces, significa una rueda desencajada de

un carruaje, lo cual nos permite un viaje incómodo, muy movido y ruidoso. Según Sangharákshista (2001), Buda identificó siete formas de dukkha, malestar o sufrimiento. El nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte, el contacto con lo que nos desagrada, la separación de lo que nos complace y no obtener lo que deseamos. Pero así como Buda apuntó el sufrimiento, enseñó la forma de liberarse de sus ataduras. La existencia condicionada es una atormentadora enfermedad que todos padecemos.

.... Sea cual sea la cosa condicionada de la que gozamos, siempre nos dejará una carencia...Todas las cosas condicionadas, ya sean reales o potenciales, son insatisfactorias y dolorosas. (Idem: 78)

La distinción entre lo condicionado y lo incondicionado es esencial en el pensamiento budista. La meta es desarrollarnos espiritualmente para liberarnos de esta existencia condicionada y alcanzar la iluminación, que es el reino de lo incondicionado. Ningún dolor mental o turbulencia mental nos acechará, pero aún así, nos veremos obligados a soportar el dolor físico, que los budistas afrontan con serenidad.

En el seno mismo del concepto de condicionamiento, el Buda estableció dos tendencias principales: una cíclica y otra en espiral. La primera corresponde a la Rueda de la Vida tibetana, del nacimiento, la muerte y el renacimiento. Aquí actuamos y reaccionamos, oscilando entre pares de opuestos, girando sin cesar, con ascensos y descensos, de acuerdo a la ley del karma. Por ejemplo, de la dependencia del placer surge el dolor; y de la dependencia del dolor, el placer.

...Cuando respondemos a los sentimientos agradables con la sed o el vehemente deseo, a los desagradables con aversión, o a los neutros con indiferencia, engendramos voliciones, creamos un nuevo karma, y seguimos dando vueltas.(Idem:64)

Con la tendencia en espiral del condicionamiento nos movemos entre factores que se apuntalan y catalizan recíprocamente de manera progresiva. Es el sendero espiritual propiamente dicho. De la felicidad pasamos a experimentar la alegría, de ésta última, al arrobamiento; de éste último a la calma y de ésta, al elevado gozo. El sendero en espiral conduce de la rueda interminable a la iluminación o el nirvana.

Para la tradición budista la relación entre un auténtico maestro y el discípulo es de una importancia sagrada y esencial para lograr la iluminación. Es fundamental para la transmisión de las enseñanzas de mente a mente y de corazón a corazón. A nuestra voz interior y guía sabio, que siempre ha estado con nosotros, le corresponde un maestro exterior con quién nos identificamos. La alquimia del discipulado requiere de la devoción al maestro, quien representa la cristalización de las bendiciones de todos los seres iluminados.

Como otras religiones, muchas tendencias del budismo, a excepción del Vajrayana(tántrico), en tanto formas milenarias de control social -y no ya como

“*epistemologías anticipatorias*”<sup>55</sup>-, suscriben ideas arcaicas en torno al sexo y las drogas. Por ejemplo, con respecto a las últimas, incluido el alcohol, pueden recomendar la abstención total y conciben a la sexualidad como la parte inferior de nuestra naturaleza (Shangharákshita,2001). Es más, en una de las etapas del viaje a la iluminación prescriben la castidad.

El patriarcalismo es harto evidente y la maldición de Eva no es exclusiva del cristianismo, tal como podemos observar en la siguiente afirmación de Siddharta: <Así son las mujeres, impuras y monstruosas en el mundo de los seres mortales; pero el hombre, engañado por sus adornos, las juzga codiciables>. Esta aserción es recogida en un sencillo texto de Jorge Luis Borges (2000) titulado ¿Qué es el Budismo?, y por supuesto, que no define ni al ilustre autor ni al budismo; como tampoco, los límites de este último, al establecer, por ejemplo, los elementos fundamentales de la materia, que según el mismo Dalai Lama, deben ser actualizados y revisados a la luz de los nuevos descubrimientos científicos. La relación del budismo con el paradigma emergente de la ciencia es lo que para mí le da su máxima potencia, así como sus enseñanzas éticas, filosóficas, personales y estéticas. Nunca he logrado una vinculación con un maestro en persona; nunca lo he buscado. He preferido la lectura sosegada de algunos de ellos. Mis prácticas de meditación han sido discontinuas o quizá, periódicas, pero de técnicas muy personales y eclécticas. Mi aproximación ha sido en muchos casos intelectual y racional, y el budismo amerita otro tipo de acercamiento. Tal vez no sea budista completamente en lo que respecta al dogma. Desde otra tradición espiritual Rabindranath Tagore expresa:

¡Qué largo es mi viaje y qué largo es mi camino;  
(...)El viajero tiene que ir golpeando en una y otra puerta extraña hasta poder llegar a la suya; y ha de andar errante por todos los mundos externos para alcanzar por fin su santuario más íntimo.(...)/ Tagore, 1997:30/.

El camino es largo pero sobre todo lleno de encrucijadas de todos los tipos, desde las confortables hasta las más desvencijadas y atropelladas. El asunto está si uno se detiene en ellas para después seguir mecánicamente el viaje preestablecido o decide rectificar y explorar otra ruta hacia otro destino.

Más allá del carácter hipersimplificador de la concepción judeocristiana de la moral, que oscila entre el cielo y el averno (bien/mal), el budismo nos ilustra con su versión de los diez estados de vida, desde el infierno a la budeidad. A esta última podemos arribar desde cualquier estado y recíprocamente, la iluminación no está totalmente exenta del resurgimiento de las pasiones negativas del orco. Oscilamos de los mundos inferiores a los primeros peldaños o estados nobles. Nichiren Daishonin habla de 'la mutua posesión' de los diez mundos, porque los mismos no existen separadamente, sino que por el contrario, en cada estado principal de vida presente existe la virtualidad de los nueve mundos restantes.

---

<sup>55</sup> Concretamente, nos referimos, por ejemplo, a ciertos conceptos como el de paradoja, rechazado por el paradigma clásico de la ciencia, en consonancia con la tradición aristotélica y el principio de identidad, pero asumido por el denominado paradigma emergente.



En ningún caso pretendo asumir una actitud proselitista. No me planteo la disuasión; la misma ambivalencia de la creencia legítima así mismo el ateísmo o el agnosticismo; la creencia es tan válida como la creencia en que no se cree. Empero, en el ambiente académico cabe indagar las articulaciones y las conexiones entre el budismo y los planteamientos novedosos de la ciencia occidental del siglo veinte.

## Referencias

BORGES, Jorge Luis(2000): **¿Qué es el budismo?**, Madrid, Alianza Editorial.

IKEDA, Daiku: “La visión budista de la vida. Los diez estados del ser”. Disponible en: [http://isaiasgarde.myfil.es/get\\_file?path=/ikeda-daisaku-el-concepto-budis.pdf](http://isaiasgarde.myfil.es/get_file?path=/ikeda-daisaku-el-concepto-budis.pdf)

“Budismo y causalidad. La causalidad en el Budismo y en la filosofía occidental” en la revista digital **Konvergencias**, *Filosofía y Culturas en Diálogos*, Año VI, N<sup>a</sup> 19, 2008. Disponible en: <http://www.konvergencias.net/buddhismo.htm>

LAMA, Dalai(2006): **El universo en un solo átomo**, Bogotá, Grijalbo.

LEGGETT, Trevor(1993): **La sabiduría del zen**, Madrid, Edaf.

LENOIR, Frédéric(2000): **El budismo en occidente**, Barcelona, Seix Barral.

OSHO(2004): **Tantra, espiritualidad y sexo**, Madrid, Arkano Books.

RICARD, Matthieu y Jean Francois Revel (1998): **El monje y el filósofo**, Barcelona, Urano.

SANGHARÁKSHITA(2001): **Budismo**, Barcelona, Oniro.

SOGYAL Rimponché(2006): **El libro tibetano de la vida y de la muerte**, Barcelona, Urano

SUSUKI, Daisetz(1993): **Budismo Zen**, Buenos Aires, Kairós.

S/A: Gosho para dialogar: “El Gosho, una crónica donde consta la vida de lucha del Daishonin” en la página de la **Soka Gakkai de España**, “pensamiento budista para la paz, la cultura y la educación. Disponible en: [http://www.sgi-es.org/civglobal/Gosho\\_sep07.pdf](http://www.sgi-es.org/civglobal/Gosho_sep07.pdf)

TAGORE, Rabindranath(1997): **Ofrenda lírica**, M.E. Editores,S.L.

TODTMANN,Carsten(2005)/Compilación/: **Nada Sagrado. Textos Zen**, Caracas, Oscar Todtmann.

TRUNGPA, Chögyam(2004): **El corazón de buda**, Barcelona, mtm editor.es.