



¿QUIÉN ESTÁ TIRANDO DE LOS HILOS?

ECUANIMIDAD

SUPERSTICIÓN

KARMA

Y LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE

LA CAUSALIDAD

AJAHN AMARO

# '¿QUIÉN ESTÁ TIRANDO DE LOS HILOS?'

ECUANIMIDAD  
SUPERSTICIÓN  
KARMA  
Y LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE  
LA CAUSALIDAD

AJAHN AMARO

 AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*



## PREFACIO

Este pequeño libro es el último de una serie de cuatro, que contienen reflexiones y prácticas relacionadas con las ‘moradas sublimes para el corazón’ –los cuatro *brahma-vihāras*, en lenguaje budista-. También se conocen como ‘los cuatro inmensurables,’ en razón de la cualidad ilimitada y radiante de su naturaleza.

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, mirando lo que se les opone o confunde su actividad. Los cuatro *brahma-vihāras* consignados en las escrituras budistas son:

*Mettā* – afecto bondadoso, benevolencia, aceptación radical, no aversión.

*Karuṇā* – compasión, empatía, apreciación del sufrimiento de los demás.

*Muditā* – alegría altruista o simpática, alegría por la buena fortuna de los demás.

*Upekkhā* – ecuanimidad, equilibrio mental atento, serenidad en medio de las turbulencias.

En este último libro vamos a investigar *upekkhā* bajo la lente de la visión supersticiosa acerca del por qué y cómo las cosas ocurren, así como lo hacen. Podría parecer un enfoque muy inusual respecto al desarrollo de esta cualidad sublime, que se considera la más sutil y expansiva de los *brahma-vihāras*. No obstante, una de las reflexiones más comunes del Buda para sostener el cultivo de *upekkhā* es precisamente la investigación sobre la causalidad: “Yo soy el propietario de mi acción, compañero de

mi acción...cualquier acción que haga, para bien o para mal, de ella seré el heredero”.

A menudo, tomamos los altibajos de una manera muy personal, por medio de visiones distorsionadas sobre la naturaleza y sus leyes. Esta actitud garantiza que se causará agitación y se disturbará cualquier ecuanimidad que hubiésemos podido tener. En este fascículo exploraremos algunas de esas distorsiones, sea que fueren: “soy individualmente responsable de todo lo que pasa”; o en el otro extremo: “soy una víctima del Destino, de los caprichos de los dioses que gobiernan nuestro karma”, y ver cómo las enseñanzas del Buda podrían ofrecer una perspectiva fresca, aclarando la visión y aportando verdadera serenidad.

El material publicado en este libro está fundamentalmente basado en una charla ofrecida

una tarde de domingo en el verano del 2012, en Amaravati. Como ocurre en estas charlas –y como con todas las enseñanzas ofrecidas en la tradición budista– las palabras que se presentan aquí son para la contemplación del lector, no pretendiendo que sean tomadas como verdades absolutas. A quienes toman este libro les sugerimos considerar si estos principios y prácticas parecen verdaderos en la vida y, si es así, probarlos para ver si aportan algún beneficio. ¿Te ayudan a manejar más fácilmente la manera en que ves los acontecimientos de tu vida y del mundo? ¿Te ayudan a ser la encarnación de la serenidad en el medio de la agitación, a ‘guardar tu compostura mental cuando a tu alrededor todos están perdiendo la suya y te culpan a ti’, como dijo Rudyard Kipling?’ Si es así, esto aportaría regocijo.

No obstante, si estas palabras no fuesen de ayuda, entonces esperamos que puedan descubrir otros caminos saludables para encontrar la paz frente a los vaivenes y agitaciones que son parte estresante de nuestras vidas.

[UNA NOTA PARA EL LECTOR -los términos en Pali '*kamma-vipāka*' (que significa 'la acción y sus resultados'), y la ahora coloquial '*karma*' (que significa 'la suma de acciones de una persona en uno de sus sucesivos estados de existencia, considerada como determinante de su destino en la próxima; es decir, suerte necesaria o destino'); se usan en este libro de forma amplia y de manera intercambiable].





## INTRODUCCIÓN

Como siempre, cuando se ofrecen las enseñanzas budistas, se dan con el espíritu de una ofrenda para la reflexión y consideración, no como una verdad absoluta o algo que se espera que la gente crea o tome sin pensarlo dos veces. Dado que el tema de este libro es la ‘superstición’, vale la pena establecer esto de manera correcta desde el principio. Este tema –‘¿Quién está tirando de los hilos?’– se refiere a la sensación de que algo controla nuestras vidas; que hay fuerzas que operan en el universo tirando de los hilos, como si fuésemos manejados como marionetas. Pero ¿cuáles son las fuerzas que podrían estar manipulando nuestras vidas, y cómo funciona todo esto?

En la antigüedad, tanto en la cultura europea como en otras culturas alrededor del planeta, la gente tenía una visión animista del mundo. Cuando había sequía pensaban: “Los dioses de la lluvia están dormidos”; y cuando la lluvia caía, pensaban: “Los dioses de la lluvia se han despertado y nos están trayendo el agua”. Hablaban de pacificar y servir a los dioses del fuego para mantenerlos en el lado correcto para ellos. Creían en espíritus que mandaban el trueno y el rayo, los ríos, los árboles, etc. Esta visión animista del mundo todavía forma parte importante de nuestro contexto, de nuestro condicionamiento cultural. La perspectiva humana era –y en cierta manera todavía es– ver la totalidad del mundo como viviente, como animada, con espíritus viviendo en todo y manejando todas las cosas. Aun hoy, muchas formas religiosas funcionan todavía alrededor de mantener contentos a los dioses;

haciendo sacrificios, llevando a cabo acciones o prácticas para no enojar a los dioses de la lluvia, o de modo que los dioses del fuego no se desaten y quemen por completo el pueblo, o que las enfermedades no les lleguen, o bien que el río no desborde y los lleve en la noche. Y también hoy en día, por medio de comportamientos rituales que se hacen para mantener el programa de la computadora funcionando sin virus. Pensar en estos términos parece bastante natural y común, de modo que es interesante considerar cómo estas creencias y esta perspectiva sobre el mundo ha evolucionado en el tiempo.

Como resultado de este tipo de pensamiento, podríamos también creer que las cosas que hacemos, las elecciones que hacemos, realmente no tienen efecto por sí mismas. Podemos creer que nuestras vidas no están realmente en nuestras manos, sino que

las fuerzas las dirigen –deidades, programas o seres invisibles que realmente manejan todo–. Aun si no creamos que haya un dios del fuego o del río, podríamos todavía tener ideas muy fijas acerca del karma. Es muy común en las culturas budistas o hindúes –pero también en occidente donde esas culturas han tenido una influencia– relacionar al karma y sus resultados de acciones del pasado, o vidas del pasado, como teniendo un efecto definitivo en relación a lo que se vive. Alguien podría pensar: “Tengo esta enfermedad debido a mi mal karma”; o “Mi hijo fracasó en sus exámenes a causa del karma negativo de una vida pasada”; o “Tengo vecinos horribles que se mudan al lado de mi casa, debido a mi karma negativo”.

Alguien que recientemente visitó el monasterio preguntó cómo madura el karma; quién decide cuándo madura y qué forma toma, y cuál será el resultado de

las acciones pasadas. La gente a menudo tiene una creencia formada a medias de que hay Dioses del Karma, una especie de comité celestial, que establece exactamente cuál debería ser el resultado de nuestras acciones, cuáles lecciones debemos aprender, o cuáles de nuestras deudas deben ser saldadas. Piensan que hay un tipo de sistema de contabilidad celestial gestionado por deidades invisibles que dicen: “Ella obtiene 15 puntos y él pierde cinco; ella obtiene 50 porque lo está haciendo muy bien, pero él obtiene 150; y *aquél* está del todo fuera del juego”. Esta visión de alguna manera mecánica y determinista de *kamma-vipāka* –la acción y sus resultados– es extremadamente común en el campo religioso, particularmente en el mundo religioso de Asia, pero también entre los occidentales, y puede sostenerse de un modo muy rígido: “el que siembra, recoge”.

Estoy particularmente sorprendido de que la gente asuma tan a menudo que *vipāka* es el resultado de una acción solo de una vida del *pasado*. Les pregunto: “¿Y qué hay de las cosas que hicieron en *esta* vida? ¿No tendrán algún efecto también?” Es extraño. Especialmente cuando nuestro mundo cotidiano sigue sugiriendo muy fuertemente que las opciones que tomamos en *esta* vida importan mucho: eligiendo dejar ese país; o hacer trampa en un examen; eligiendo hacer una donación, o casarse con esa persona...Todas las leyes nacionales en el mundo, incontables volúmenes de estatutos, descansan sobre este principio pero, a pesar de esta clave sustancial, hay un distanciarse inconsciente que no nos permite reconocer los efectos de las decisiones recientes y, más importante aún, la capacidad que tenemos de hacer una diferencia ahora.

La gente tiene la sensación de que en algún lugar en el remoto pasado, algo fue hecho que hizo que una cosa en particular ocurra en esta vida presente; que de esto no se puede escapar y no hay nada que se pueda hacer al respecto. Ese acontecimiento particular, esa enfermedad, mala suerte o dificultad, es el resultado inevitable de alguna acción personal en un nacimiento previo. Estoy haciendo aquí algunas generalizaciones amplias, pero pienso que la mayoría de la gente reconoce algunas de estas ideas. Tal vez alguno de nosotros todavía piensa de esta manera; por ejemplo, Shirley McLaine en su reciente libro: “Que pasaría si...” (Simon and Schuster, 2014), habla sobre un supuesto karma pasado de Stephen Hawking que causó su enfermedad o, más polémico todavía, el karma de las víctimas del régimen Nazi que causó su horrible destrucción.



## EL 'DESTINO KÁRMICO', ¿ES ESTE UN PRINCIPIO QUE EL BUDA ENSEÑÓ?

Si se fijan en las enseñanzas del Buda, verán que pasó mucho tiempo y empleó mucha energía tratando de contradecir la visión de que nuestras vidas están predeterminadas por el karma pasado; que lo que pasa en nuestras vidas está determinado y es inevitable. En su época, era común esa visión, tal como ahora. Por ejemplo, cuando Ānanda le estaba explicando este principio al errante Sandaka:

Supón, Sandaka, un cierto maestro proclama que es omnisciente, constante y continuamente; mientras camina, estando parado, estando acostado o despierto. Entra a una casa vacía y no

se le ofrece comida. Un perro lo muerde. Se topa con un elefante en celo, un caballo salvaje o un toro furioso... Cuando se le pregunta por qué [no pudo prever o hacer algo para evitar tales dificultades], él contesta: “Tenía que entrar a una casa vacía, por eso es que entré; tenía que no obtener comida ofrecida...tenía que ser mordido por un perro...”

*Sandaka Sutta* M 76.21

Y, previamente en el mismo *sutta*, cuando describe otro tipo de visión errada:

Supón, Sandaka, un cierto maestro que tiene este punto de vista: “Todos los seres... carecen de control, poder y energía; están moldeados por el destino, la circunstancia y la naturaleza; son hechos impuros o purificados por ninguna causa aparente o razón’.

(M 76.13)

Una y otra vez en estos diálogos con errantes, yoguis y maestros espirituales de otras escuelas (por ejemplo, en el *Devadaha Sutta*, M 101), señala que, si el karma fuese fijo, si nuestras acciones en el tiempo presente no tuvieran efecto en absoluto, entonces la liberación sería imposible. Si el flujo de nuestras vidas estuviese preestablecido, no importaría si hubiéramos hecho el bien o hubiéramos hecho daño. Pero el sentido común muestra que las acciones que realizamos en esta vida tienen continuamente una variedad de efectos, y parecemos ser capaces de tener libertad de elección. Por supuesto, alguna gente dice: “pero solo *parece* que tuviéramos libertad de elección”. Creen que la libertad es una ilusión, y la elección y su resultado estaban en realidad ya fijados en la piedra de antemano. Esto es bastante fácil de creer y está ampliamente sostenido, pero el Buda en forma repetida y paciente señaló que

esto no es así. Es así como lo dijo cuando un errante llamado Moḷiya Sīvaka le preguntó:

“Maestro Gautama, hay algunas personas religiosas cuyo punto de vista es: ‘cualquier cosa que una persona experimenta –sea placentera, dolorosa o neutral– todo eso fue causado por lo que hizo en el pasado’; ¿que dice usted sobre este tema?”

“Algunas sensaciones, Sīvaka, originadas por la bilis...la flema...o desórdenes del viento... o un desequilibrio de las tres; eso... uno lo puede conocer por sí mismo y eso es considerado como verdadero en el mundo.

“Algunas sensaciones, Sīvaka, son producidas por el cambio del clima... por un comportamiento descuidado... causado por una agresión... o son producidas como resultado del *kamma*; eso... uno lo

puede conocer por sí mismo y eso es considerado como verdadero en el mundo.

“En consecuencia, cuando tales personas afirman el punto de vista: ‘cualquier cosa que una persona experimenta... fue causado por lo que hizo en el pasado’, se extralimitan respecto de lo que uno conoce por sí mismo y se extralimitan respecto de lo que es considerado verdadero en el mundo. Por eso, digo que esto es errado de parte de esa gente”.

(S 36.21; también comparar con A 3.61)

Ciertamente, lo que experimentamos en el momento presente está pre-condicionado. Lo que experimentamos aquí y ahora es el resultado de todo lo que ha ocurrido en el universo desde el último Big Bang. De modo que, tener un cuerpo y una mente humanos, tomar este libro, leer estas reflexiones del Dhamma en español y ser capaz de comprenderlas;

teniendo las facultades de conocimiento y pensamiento, memoria y entendimiento –todas juntas son el resultado de todo lo que ha ocurrido antes–. Nuestra vida está pre-condicionada. Pero de acuerdo con la comprensión budista de las cosas, las palabras que elijo para decir y sus reacciones a ellas dependen de nosotros tal como somos ahora. El mundo es definitivamente pre-condicionado pero lo que hacemos con eso aquí, en el momento presente, es totalmente decidido por nosotros. Pueden hacerse elecciones, y esas elecciones producen una diferencia. Así es cómo se le da orientación a nuestra vida, y cómo somos capaces de dirigir nuestras acciones, nuestras vidas y nuestra comprensión respecto de lo que es sano, lo que es liberador. No hay un universo fijado de manera determinista.

## ‘¿QUÉ LEYES GOBIERNAN LA VIDA Y EL UNIVERSO?’

El modelo que el Buda describió a Moḷiya Sīvaka ha sido puesto en forma y expandido, y se lo conoce como ‘Las Cinco *Niyāmas*’ o ‘Leyes de la Naturaleza’. Podría ser útil explicar en detalle estas cinco leyes pues, en este momento presente, las enseñanzas del Buda sugieren que estamos experimentando los efectos de todas estas cinco diferentes leyes de la naturaleza, que están todas operando simultáneamente.

La **primera** de ellas se llama *utu-niyāma*. *Utu* significa literalmente ‘clima’ o ‘temperatura, estaciones y otros eventos físicos’, de modo que *utu-niyāma* significa las leyes de la física y la química. Cuando hablamos de lo

que experimentamos, no siempre tomamos en cuenta o apreciamos el hecho de que tengamos un cuerpo físico, que este es un universo físico. Experimentamos los resultados de la manera en que se comporta la materia, las configuraciones del mundo material y cómo operan las leyes de la física.

La **segunda** ley es *bija-niyāma* o las leyes de la biología. *Bija* significa literalmente ‘semilla’, de modo que como seres humanos estamos sujetos a las leyes de la biología, la genética. Tenemos un cuerpo humano. Necesitamos respirar. Necesitamos comer. Existimos como parte de un grupo social. Somos de la sub-especie *homo sapiens sapiens*. Somos una especie particular de criaturas que vivimos en este planeta particular, con cuerpos físicos y patrones particulares de conducta y formas, de modo que somos el resultado del universo biológico. Respiramos el aire, somos aeróbicos.



Podríamos pensar que estos aspectos de nuestra vida son ordinarios, poco notables, pero una parte enorme de quiénes y qué somos está determinada por *utu-niyāma* y *bija-niyāma*, por las leyes de la física, la química y la biología. Lo que experimentamos en el curso de un día está muy entretelado con estas leyes, pero nos podrían parecer algo común y corriente, y no las usamos a menudo para juzgarnos y distinguirnos unos a otros. Todos respiramos. No hay nadie que no lo haga. Nadie decide comenzar el año nuevo dejando de respirar o dejando de lado la gravedad. Estamos todos sujetos a la ley de gravedad: está el planeta, hay un cuerpo y entre ellos está la fuerza que llamamos gravedad. Estas son las cosas que experimentamos todo el tiempo. Puedo sentir el peso de mi cuerpo sobre esta silla mientras estoy escribiendo en este ordenador, de modo que sé que la fuerza de gravedad está operando.

Todos estamos respirando todo el tiempo. Si uno de nosotros dejara de respirar durante cinco minutos, estaría muerto.

Estos son aspectos centrales y muy significativos en nuestra vida que todos vivimos de la misma manera, todo el día, todos los días. No son novedades. No llegan a los titulares de la prensa el hecho de que todos seguimos respirando. Lo que llega a los titulares es que tal persona ha sido elegida, y tal otra ha sido asesinada; tal persona ha nacido, y tal otra ha ganado un premio; y tal ha causado un escándalo.

Lo que captura nuestra atención es la acción individual que realizamos. Entonces la **tercera** de las leyes es *kamma-niyāma*; la ley de la acción y su resultado, o la ley del modo en que funcionan las elecciones personales y los efectos que esas elecciones tienen. *Kamma-niyāma* se refiere a las leyes que gobiernan la manera

en que los efectos toman forma como resultado de las elecciones personales que hacemos. Dado que tendemos a darle a esta tercera ley el crédito de causar todas las cosas que experimentamos en nuestra vida, capta mucha más atención que las dos primeras, pero pienso que es también importante darse cuenta de que nuestras acciones, y las leyes de causa y efecto que se relacionan con nuestras acciones y nuestras elecciones, son solo relevantes dentro del contexto más amplio de la totalidad del orden natural, dentro de *utu-niyāma* y *bija-niyāma* –la física, la química, la biología y las consecuentes leyes de la evolución–.

La **cuarta** de estas leyes se llama *citta-niyāma* o las leyes de la psicología: cómo funciona la mente, cómo pensamos, cómo funciona la memoria; cómo se modela un pensamiento momentáneo, la velocidad del pensamiento, la manera en que funcionan las

emociones; en síntesis, las leyes de la actividad mental y la totalidad del reino psicológico. Estas leyes del reino mental funcionan de la misma manera que las leyes de la física, la química y la biología, y todas estas leyes se interrelacionan entre sí. Sentimos, pensamos, recordamos y planificamos de ciertas maneras de acuerdo con cierto patrón porque eso forma parte del sistema natural. Así es como funciona la mente.

La **quinta** ley está por encima de todo, y todo lo comprende: *dhamma-niyāma*, la ley fundamental de la realidad, abarcando todo el espectro físico y mental, y más allá de lo que puede describirse –la relación entre la realidad condicionada y la realidad no-condicionada–. Significa las leyes sobre cómo los reinos de la forma, el tiempo, el espacio y la mente operan –incluyendo lo no-condicionado, lo no-nacido, lo no-originado, lo no-creado, lo atemporal y sin forma– las leyes

universales de la realidad que todo lo comprenden y todo lo incluyen. *Dhamma-niyāma* es cómo todas estas se integran y sostienen la realidad del modo en que las cosas son.

En todo momento, todas estas cinco leyes están operando simultáneamente, de modo que lo que experimentamos en este momento no es solo el resultado de acciones personales. Escogiendo escuchar una charla sobre el Dhamma o leer una enseñanza los lleva a experimentar un efecto a causa de ese karma particular, esa elección, pero también es el resultado del propio hecho de escuchar o ver. La mente tomando ese sonido o esa visión, e interpretándola y dándole significado, es *citta-niyāma*. Y la necesidad de respirar, la sensación del peso del cuerpo sobre la silla, están relacionados con las leyes de la física, la química y la biología. Todas intervienen en lo que experimentamos

en un momento; en todo momento, todos estos elementos están funcionando juntos.

Entonces, cuando consideramos quién está tirando de los hilos, la respuesta budista sería: “Pregunta equivocada”. ‘¿Quién?’, es la pregunta equivocada. No es cuestión de ‘quién’ sino de comprender cómo estas diferentes fuerzas, estas diferentes leyes contribuyen a nuestra experiencia, operan y funcionan en relación entre ellas. Adicionalmente, hay una cuestión de reconocimiento de que el karma, la acción, las elecciones personales, forman solo una pequeña proporción de todo el despliegue. Pero son las que llaman nuestra atención, porque son aquellas que son más variadas e impredecibles, y porque amamos personalizar las cosas, y es eso lo que hace que se venda la prensa amarilla.

## ‘LA NATURALEZA, ¿ES JUSTA?’

Mucho de nuestro sufrimiento, de *dukkha*, proviene de una sensación de insatisfacción o descontento porque pensamos: “no debería ser así, la vida no es justa, ¿por qué esto me está ocurriendo a mí?”, o “¡No eso de nuevo! ¡Yo no merezco esto!” Nuestro descontento puede ser causado fácilmente por una sensación de que de alguna manera el universo es desequilibrado, el mundo no funciona, y sentimos que es injusto: no debería ser así. Pero si expandimos nuestra visión y vemos que las leyes de causa y efecto están operando, que todos estos diferentes aspectos de la realidad están contribuyendo a nuestras vidas; entonces, ¿cómo podría ser que lo que estamos experimentando

esté fundamentalmente fuera de las leyes de la naturaleza? ¿Cómo podría ser genuinamente injusto? Podría ser injusto de acuerdo con nuestras preferencias, las leyes de nuestra nación; podría también ser algo que no queríamos o no esperábamos. Pero cuando ensanchamos nuestra visión y tomamos todo el rango de las diferentes influencias que están operando dentro de este ámbito, somos capaces de dejar ir esa sensación de algo erróneo o que no debería ser de esta manera. Hay un reconocimiento de que la naturaleza es justa: es un sistema no-personal y básicamente equilibrado, y una vez que dejamos caer nuestros hábitos egocéntricos y somos capaces de ver las cosas de esta manera, somos mucho más capaces de encontrar la cualidad de lo 'justo'. Incluso podríamos estar experimentando una enfermedad, o algo doloroso o difícil que no pudimos escoger o no queremos, esa sensación de lo erróneo o lo que no debería ser de ese modo, se disuelve.



El Buda dio una pequeña colección de enseñanzas llamadas ‘los cinco temas para recordar frecuentemente’ (A 5.57). El primero de ellos es: “Está en mi naturaleza envejecer”. El segundo es: “Está en mi naturaleza enfermarme”. El tercero es: “Está en mi naturaleza morir”. El cuarto es: “Todo lo que es mío, amado y placentero, será de otra manera, será separado de mí”. Y el quinto es: “Soy el propietario de mi karma, heredero de mi karma, nacido de mi karma, relacionado con mi karma, permanezco sostenido por mi karma; cualquier karma que produzca, para bien o para mal, de eso seré el heredero”. Esta reflexión nos ayuda a desarrollar ecuanimidad, *upekkhā*, en relación con nuestras vidas. Contrarresta la sensación de que los dioses están siendo poco amables, o que si hacemos algo dañino, tal vez podamos salirnos con la nuestra; si nadie se da cuenta, no seremos atrapados y castigados.

En el otro extremo de la balanza, si hacemos algo bueno y nos preocupa que no obtendremos ningún resultado benéfico de eso, que no seremos recompensados o no habrá un buen resultado, de la misma manera somos los herederos de esas buenas acciones también, nacidos de ellas y permaneciendo sostenidos por ellas. Cualquiera sea la acción que llevemos a cabo, de ella seremos los herederos. Esto es causa y efecto. En cierto modo, es tan inexorable como la física, la química y la biología. Es solo la manera en que funciona el orden natural, y aunque estas reflexiones puedan ser muy exigentes o sobrias, son también algo gloriosamente realista; algo en el corazón se relaja y dice: “Esto es tal como es, este es el orden natural de las cosas”.

Quejarse acerca del orden natural es como la lógica de un niño de tres años que dice: “Mala lluvia, ¡no deberías estar aquí hoy! Quiero jugar en el jardín.

¡Vete, lluvia, estás arruinando mi juego!” Del mismo modo, culpamos los cambios y acontecimientos en nuestras vidas y los tomamos personalmente. Pero las enseñanzas del Buda nos estimulan naturalmente a crear influencias kármicas, a producir acciones que harán más agradable lo que vivimos y más beneficioso para los demás. No se trata de que si hacen el bien los dioses los recompensarán y les harán llegar premios, mientras que si producen malas acciones los castigarán, enviándolos al infierno y quedarán cautivos en un estado miserable. Las enseñanzas del Buda son mucho más un sistema de ética basado en nuestra psicología –los sistemas naturales de nuestra mente– más que en las recompensas y el castigo de espíritus invisibles o los caprichos y extravagancias de los diferentes dioses. En mitología, la griega, nórdica o egipcia, los dioses son un conjunto de rebeldes –muy

poco confiables, impredecibles y sujetos a estados de humor cambiantes y superficiales, y debilidades-. (Niobe una vez se vanaglorió frente a Leto diciendo que de sus catorce hijos, solo había tenido dos con Leto; y esos dos sucede que eran Artemis y Apolo, y estos dos mataron a cada uno de los hijos de Niobe – quien lloró profusamente formando un gran estanque de lágrimas por la pérdida de sus hijos y sigue llorando todavía...de acuerdo con el mito). De modo que, comprensiblemente, los devotos de los antiguos dioses sintieron la necesidad de mantenerlos de buen humor e hicieron sustanciales sacrificios para que las cosas siguieran siendo favorables para ellos.

El Buda nos enseña que lo que nos pasa no resulta de los dioses –sus humores y sus recompensas y castigos– sino que tienen que ver más con las acciones que llevemos a cabo, dirigiendo nuestras mentes hacia

lo que es hábil, lo que es sano. La ética del budismo es psicológica, en tanto que somos nosotros los que creamos nuestras recompensas y castigos. Como dije, si actúan de manera generosa y amable, su corazón se sentirá liviano y brillante; sentirán una cualidad de respeto por ustedes mismos. Si actúan de forma cruel, egoísta y destructiva; su corazón se sentirá apretado y pesado. Ese es el resultado natural de la acción egoísta o destructiva. De modo que las recompensas y castigos provienen esencialmente de esas fuerzas de nuestra propia naturaleza, no de algo externo a nuestra propia mente.

## ‘ESTE UNIVERSO, ¿ES MORAL?’

Cuando consideramos el proceso de acción y reacción, probablemente sabemos por nuestros conocimientos de la física, la astronomía y la química que el universo contiene fuerzas como los campos electromagnéticos o gravitacionales. Y cuando observamos las enseñanzas del Buda sobre *kamma* y *vipāka* –la acción y sus resultados– vemos que él sugiere que este es también un universo moral. Aunque algunos físicos podrían no estar de acuerdo, el Buda enseñó que (junto con las fuerzas exclusivamente físicas) hay también un campo causal moral en el universo mental y físico, de modo que las elecciones que se hacen tienen efectos que resuenan con las cosas que las trajeron a la existencia.

Hay una relación de causa y efecto entre los diferentes aspectos de la vida que, en la esfera de la acción, es profundamente condicionada por las intenciones detrás de esas acciones.

Dentro del reino de *kamma* y *vipāka*, dentro de esta ley en particular de entre las cinco mencionadas, este aspecto moral es un elemento muy importante. Las buenas acciones son karma bueno que lleva a resultados favorables. Por ejemplo, en los monasterios a través del mundo budista tenemos una pequeña ceremonia para compartir los méritos generados al hacer ofrendas. El mostrador de comidas en el Monasterio Amaravati tiene que extenderse considerablemente cada fin de semana para acomodar la cantidad de ofrendas que trae la gente, a veces en homenaje a un cumpleaños o para conmemorar a alguien que ha fallecido, y antes de la comida tenemos una pequeña ceremonia para

compartir las bendiciones. O hablamos acerca de venir a presentar nuestros respetos a la Triple Gema y entrar en el campo de influencia del Buda, el Dhamma y la Sangha. El término que el Buda utilizó para esto es el ‘campo de mérito’, *puññakkhetta*. Podrían pensar en un campo de mérito como algo que ocurre en el templo, y el campo gravitacional como perteneciendo al departamento de física, pero yo diría que estos ‘campos’ no son solo una cuestión de usar la misma palabra, sino que son igualmente reales, genuinos aspectos de nuestra existencia.

Junto con las leyes del mundo material, tenemos dentro de nuestro universo mental y físico la ley de causa y efecto, la ley de los efectos de la acción buena y la mala. Alguien como el Buda podría crear un campo muy poderoso de mérito, un conjunto de cualidades poderosamente sanas en el mundo,



porque era extraordinariamente sabio, generoso y gentil, y estableció un enorme cuerpo de enseñanzas. Cuando tratan de acercarse al Buda y participar de sus enseñanzas, están entrando en ese campo. Usando la analogía de la astronomía, la influencia del Buda es como una estrella masiva que es muy grande, densa y pesada, y tiene un poderoso campo gravitacional, de modo que su presencia tiene un poderoso efecto y atrae las cosas hacia él. Similarmente, un gran ser como el Buda crea un campo muy poderoso de mérito o de bondad, y al acercarse a una persona así y entrar en su campo, al adoptar las enseñanzas del Buda y abrirse a los ejemplos dados por él, reciben algunas de las bendiciones que están en ese campo. Reciben los beneficios dentro de esa esfera de influencia, así como sentirían el tirón de la gravedad de una estrella masiva.

En la tradición budista hablamos de los *pāramitā*, el campo de las buenas acciones. Durante las múltiples vidas del Buda como un Bodhisattva, desarrolló las Diez *Pāramitās*: generosidad, renuncia, virtud, sabiduría, energía, veracidad, paciencia, determinación, bondad y ecuanimidad; y estas cualidades sanas, íntegras, lo ayudaron a erigir este campo de mérito *-puñña-*. De modo que cuando nos acercamos a una persona de ese tipo y participamos en su campo de mérito, somos elevados e influenciados para actuar de la misma manera. Usando otra analogía: si vienen a vivir en Gran Bretaña pueden usar el ‘campo’ del Servicio de Salud Nacional. Similarmente, acercándose a un gran maestro como el Buda, participan de su campo de mérito, llegan a ser beneficiarios de esa fuerza.

Aunque podrían no querer creer en esto o piensan que no es verdad o real, es ciertamente posible ver

cómo las leyes de causa y efecto, nuestras acciones y nuestras palabras, tienen efectos claros y tangibles durante la duración de nuestra vida. Incluso sin mirar las vidas pasadas o preocuparnos con otra gente, podemos ver en nuestro lapso vital que, si hacemos algo que es amistoso, desinteresado, amable; si actuamos de una manera abierta y generosa, esto tiene el efecto de aportar claridad, alivio y alegría dentro de nuestros corazones. Hay dicha, respeto a sí mismo y deleite en nuestros corazones cuando actuamos de manera bondadosa y desinteresada. Estas son cualidades fácilmente perceptibles, hermosas, naturales y agradables. Si actuamos con crueldad, o de manera egoísta o engañosa, si mentimos o engañamos a alguien; si actuamos en forma dañina y luego miramos dentro de nosotros, nos sentimos tensos, agobiados, ansiosos, agitados –al menos, eso es lo que

me ocurre a mí-. Una acción dañina tiene un resultado inmediatamente perceptible, para el cual no hace falta esperar. Y no pensamos que ese efecto es de alguna manera misterioso, extraño, mágico o metafísico.

Si dicen una mentira, se sienten inmediatamente ansiosos por la posibilidad de que otros se den cuenta de que lo que dijeron no es verdad. Si engañan a alguien o roban algo, inmediatamente hay tensión. Los resultados de la acción buena y la mala no es algo que sea remoto o lejano.

Me recuerda una enseñanza que el Buda dio acerca de *puñña*, acerca del mérito o las bendiciones. Parecería que fue dada en el contexto en que alguien dijo: “Producir buen karma no importa de verdad. Si se concentran en las enseñanzas superiores, las únicas cosas que son significativas son la sabiduría y la liberación. Hacer buenas acciones y producir

buen karma es insignificante, no importante”. Pero el Buda dijo:

‘No subestimen *puñña*. *Puñña* es otra palabra para decir felicidad’. (A 7.62; Iti 1.18)

Ese brillo en el corazón es la cualidad de *puñña* o las bendiciones; esa es la base de la felicidad, la base de la libertad, de modo que no la subestimen, no la menosprecien como si fuese budismo para el jardín de infantes.

Esta es una parte importante y poderosa de la vida. Es fácil decir: “Esto es insignificante”, o “Esto no me interesa realmente”. Pero cuando hay la cualidad de *puñña*, hay bienestar, una claridad en el corazón que ayuda a sostener la concentración y el enfoque mental, y de ese modo la introspección y liberación que vienen con ellos. Y si no hay una base de claridad y distensión, o respeto de sí mismo, es virtualmente

imposible desarrollar cualquier tipo de enfoque y concentración mental, o cualquier tipo de verdadera sabiduría e introspección. Un buen ejemplo que ilustra la conexión entre estas cualidades es la historia de la gran discípula laica Visākhā. Cuando el Buda le preguntó por qué había solicitado la posibilidad de hacer una variedad de ofrendas regularmente, ella le contestó:

Cuando las recuerde, estaré contenta. Cuando estoy contenta, seré feliz. Cuando mi mente es feliz, mi cuerpo estará tranquilo. Cuando mi cuerpo está tranquilo, sentiré placer. Cuando sienta placer, mi mente se concentrará. Eso mantendrá las facultades espirituales en mí y también los poderes espirituales y los factores de la iluminación. Este, Venerable Señor, es el beneficio que preveo para mí al pedir los ocho favores del Tathāgata. (MV 8)

El Buda quedó complacido con esa respuesta e inmediatamente le dio permiso para hacer esas ofrendas regulares. Hay que notar particularmente que su interés estaba basado no solo en la fe acerca de los resultados positivos de la generosidad, sino también sobre la sabiduría que recogería de su propia experiencia.

## ‘¿ES ESTE UN UNIVERSO CONSCIENTE?’

Este rol de *pāramitā*, el concepto de un ‘campo de bendiciones’, es algo interesante en términos de considerar la posibilidad de un universo causal o moral. De nuevo, esto podría sonar un poco extremo, pero también podemos considerar que este es un universo consciente. Sabemos que somos conscientes. Somos conscientes de nuestras vidas, de nuestros cuerpos; tenemos consciencia de las estrellas y los planetas, y todo el espacio que está ahí afuera que constituye el universo físico, y nosotros como individuos en este planeta. Pero en la esfera de la física moderna es también interesante mirar el mundo microscópico



de las partículas físicas, reducir el área de atención y mirar al mundo subatómico, en el cual se torna más y más difícil definir qué es lo que se está viendo, como separado de la manera en que se está viendo, y quién o qué está viendo. Como escribió el conocido físico John Wheeler:

Ningún fenómeno elemental es un fenómeno hasta que es un fenómeno observado.

JA Wheeler & WH Zurek, 'Quantum Theory and Measurement', Princeton, 2014, pf 202

No pueden decir que algo exista hasta que lo hayan observado. No pueden decir que está, o qué es hasta que lo hayan observado. Otro físico lo dice de esta manera:

El hecho de que todas las propiedades de las partículas estén determinadas por principios relacionados de forma cercana al método de

observación, querría decir que la estructura básica del mundo material está determinada en última instancia por el modo en que miramos a este mundo, que los patrones de la materia observados son reflejos de los patrones de la mente.

Fritjof Capra, 'The Turning Point',  
Simon and Schuster, 1982, pag. 93

Momento a momento no estamos experimentando un mundo objetivo; más bien estamos experimentando la *representación* de nuestra mente acerca del mundo.

Cuando el Buda habló acerca de la pregunta: “¿Qué es el mundo?”, dijo:

Que en el mundo en el cual uno es el que percibe el mundo, el que concibe el mundo –eso es lo que llamamos ‘el mundo’ en estas enseñanzas. ¿Y qué, amigos... es ese ‘mundo’? El ojo... el oído... la nariz...

la lengua... el cuerpo... [y] la mente, son aquello a través de lo cual uno es el que percibe el mundo, el que concibe el mundo –[en consecuencia] esto es llamado ‘el mundo’ en estas enseñanzas. (S 35.116)

No está diciendo que todo el mundo es solo un sueño, sino que dice que nuestra versión, nuestra experiencia del mundo está determinada a hacerse a través de la actividad de nuestros sentidos y nuestros cerebros humanos. Nuevamente, podemos reflexionar que ambos el mundo de la experiencia y el universo como un todo tienen el elemento de la causalidad tejido dentro de ellos. No solo están involucradas las fuerzas de gravedad, la química y la física, sino también nuestra mente consciente, el elemento de la conciencia. De modo que lo que experimentamos depende también de cómo lo estamos experimentando, y nuestra mente está implicada en la manera exacta en que el

mundo parece ser. Este es un elemento significativo en términos de cómo podemos aplicar hábilmente las enseñanzas del Buda. El Buda señala la comprensión de las cosas que controlan nuestras vidas, y que lo que experimentamos no son solamente los efectos de acontecimientos en vidas pasadas, sino también los resultados de las leyes de la naturaleza. Nuestras vidas están controladas por las leyes de la física, la química, la biología, la psicología, y también por las leyes del mismo Dhamma –las leyes de causa y efecto, *kamma* y *vipāka*-. Esto hace nuestra experiencia mucho menos personal. Si pensamos que estamos experimentando una enfermedad a causa de algo realmente malo que hicimos en una vida pasada, o a causa de algo que alguien nos ha hecho, eso hace las cosas muy personales. Pero si en cambio ampliamos esta visión para ver que lo que estamos experimentando está de acuerdo con

las leyes naturales, y que la elección personal, sea por nosotros u otra gente, es solo una pequeña proporción de esas leyes, eso hace la experiencia mucho más fácil de digerir. Lleva directamente a *upekkhā* –la serenidad del corazón que es el ‘punto quieto del mundo que gira’, como dijo T.S.Eliot. Esta es la capacidad de ser completamente abierto y en sintonía con todas las cosas, pero al mismo tiempo profundamente no-perturbado por su agitación, física o emocional. El corazón está completamente abierto al mundo, pero al mismo tiempo sereno, equilibrado y ecuánime.

Incluso cuando miramos específicamente cómo opera la ley del *kamma* y *vipāka*, y no a las otras leyes –solo a nuestras acciones y sus efectos– eso también aporta un tipo de uniformidad a nuestra experiencia. Cuando somos capaces de ver que lo que estamos experimentando está afectado en cierto modo por

nuestras acciones, y somos capaces de considerar que si hacemos algo tendrá un efecto, esto trae la cualidad de la ecuanimidad a nuestra experiencia. Cuando somos capaces de ver que lo que experimentamos sucede de acuerdo con estas leyes inexorables e inmutables, hay mucho más de equilibrio dentro nuestro: “¿Cómo podría ser de otra manera?”. Y hay paz.

'CUANDO SE CANTA,  
¿A QUIÉN O A QUÉ SE DIRIGE?'

Alguna gente siente que es errado pensar en términos de deidades o de compartir el mérito; prefieren tomar una posición escéptica, realista, y por supuesto, esa es su propia prerrogativa.

Cantamos las bendiciones todos los días en el momento de la comida. La gente nos pide cantar *paritta*, los tradicionales versos que protegen, y yo los rocío con agua 'santa' y los ato con hilos a ellos y sus bebés, o canto el *Aṅgulimāla Paritta* para las mujeres que están encintas. De modo que podrían preguntarse a quién le estamos hablando cuando 'invocamos' las bendiciones. En la introducción a las *parittas* hay una invitación a

todas las fuerzas no-humanas del universo. Hay una gran lista: los dioses *Brahma*, los *gandhabbas* o músicos celestiales, los *nāgas*, espíritus de la tierra o dragones, los *yakkhas* que son demonios celestiales: una larga lista de diferentes deidades que son invitadas a venir y ser testigos. Pero ¿cómo encaja la invocación a esas deidades con la idea de no buscar los seres invisibles para que ayuden a tirar los hilos correctos para que las cosas nos sean favorables?

Cuando la gente pregunta sobre estas ceremonias, a menudo les digo: “Pueden ver esto de dos maneras diferentes. Pueden ver que hay cualidades del bien alrededor del universo, y pueden pensar en esas cualidades como seres nobles que ayudan en este u otros ámbitos”. De modo que pueden invitarlos conscientemente y pedir su ayuda. Pero si no les gusta la idea de tales seres, pueden igualmente



pensar válidamente en invitar las fuerzas luminosas dentro de ustedes; que están realmente llamando a la claridad, las cualidades de los *deva*, las cualidades radiantes de sus propios seres para que emerjan a la superficie –la palabra ‘*deva*’ significa ‘los radiantes’–. Están convocando a sus propias fuerzas, sus propias cualidades espirituales, su bondad, para que tomen una forma a fin de aportar bendiciones o sostén. De esta manera, sea que inviten fuerzas exteriores para que se manifiesten o busquen externalizar sus propias fuerzas interiores, el efecto es en realidad el mismo.

En Japón hay un par de términos muy interesantes para referirse a esto. Japón tiene una fuerte tradición del ‘Budismo de la Tierra Pura’, que se basa en la idea de la plegaría al Buda Amitabha, el regente del Paraíso Occidental, Tierra del Buda. La idea es que, si ustedes recitan el nombre del Buda Amitabha con suficiente

fe y sinceridad, cuando fallezcan renacerán en la Tierra Pura Occidental; vivirán ahí durante un tiempo extremadamente largo y eventualmente se iluminarán ahí. Llaman al Buda Amitabha como una fuerza externa, para obtener ambos la bendición para la vida presente y también el objetivo hacia el que se dirigen en el futuro. Este es conocido como el sendero de *tarikī*, el ‘otro poder’. El budismo Zen, que opera a la par con el Budismo de la Tierra Pura en Japón, está orientado mucho más a mirar dentro de la propia mente y el corazón, desarrollando el camino hacia la iluminación dentro de la propia vida y mente. A esto se lo llama *jiriki* o ‘poder propio’. Estos dos poderes operan uno junto al otro. *Tariki* tiende a atraer a la gente con personalidad más devocional, basada en la fe; mientras que *jiriki* atrae más a la gente que de carácter reflexivo, basada en la sabiduría; pero ambos son igualmente

válidos en su propia manera. Similarmente, cuando miramos a nuestras mentes y vemos cómo funcionan, podemos ver que, realmente, la manera en que vivimos depende de nosotros; de las elecciones que hacemos, y si aprendemos a guiar nuestras vidas de forma útil, viviendo de una manera saludable y dejando de lado lo no saludable; aprendiendo a cultivar el desapego y abandonar los hábitos destructivos y centrados en el egoísmo.

Pero también nos afecta la gente con la que estamos y el entorno en que vivimos. Cuando vienen a un monasterio budista o escuchan las enseñanzas, entran en el campo del Buda Gautama, o el campo de un gran maestro como Ajahn Chah o Ajahn Sumedho, y sienten los beneficios de estar en ese campo. Si reconocemos que nos afectan las cosas que hacemos, nos daremos cuenta de que venir a un monasterio budista y escuchar

las enseñanzas budistas en la tarde del domingo tendrá un cierto efecto. Pasar la tarde del domingo en el bar o viendo un partido de futbol también tendrá un cierto efecto. Lo que nos pasa por dentro en última instancia depende de nosotros, pero somos afectados por nuestro entorno, de modo que si queremos apoyar cambios saludables y cualidades dentro de nosotros, es siempre sabio estar atentos respecto del entorno en que elegimos estar. Esta es también una razón de por qué el Buda hizo el comentario: “No subestimen el mérito”.

No piensen que el karma positivo es insignificante o que esos aspectos del entrenamiento espiritual no son importantes. Son esenciales, porque nuestro entorno afecta la manera en que somos y nuestra capacidad de recurrir a las cualidades saludables dentro de nosotros.

‘¿POR QUÉ A LA GENTE BUENA  
LE OCURREN COSAS MALAS?’

Volviendo a los temas del *kamma* y *vipāka*, una pregunta que se hizo a menudo en los tiempos del Buda –y también se formula ahora– es cómo los acontecimientos de nuestras vidas pasadas afectan la presente. Están las creencias populares que estuve describiendo acerca de cómo experimentamos cosas en el presente causadas por acciones del pasado. ¿Cuán verdadero es eso? ¿Qué dijo el Buda al respecto? El folklore alrededor de este tema puede ser muy determinista, particularmente en el reino mitológico asiático.

En el Majjhima Nikāya, los Discursos de Longitud Media, hay dos *suttas* consecutivos que tratan de esto, los *suttas* 135 y 136, el ‘Menor’ y ‘La Gran Exposición sobre la Acción’; el *Cūḷa-kammavibhanga Sutta* y el *Mahā-kammavibhanga Sutta*, respectivamente. El primero, explica cómo las acciones de las vidas pasadas afectan la experiencia en la vida presente, y su enfoque es bastante mecanicista. En ese *sutta* el Buda dice que, si están enojados y violentos y matan seres vivos, es probable que en una vida futura el tiempo de vida sea corto. Si están propensos a la ira y el odio en esta vida, en el futuro es probable que nazcan feos. Si son amables y bondadosos, y brindan ayuda a otros seres vivos, es probable que sean bendecidos con una larga vida; si son inofensivos, amables y no tienen tendencia hacia la ira o el odio, pero en su lugar desarrollan la bondad y amabilidad, en vidas futuras renacerán hermosos. Si

son avaros y egoístas, probablemente nazcan pobres. Si son generosos y con mano abierta, es esperable que nazcan en una situación de riqueza y prosperidad. Se trata de algo como: ‘A causa de **A**, en consecuencia, **B**’.

Este tipo de enseñanzas e historias tienen fuerte efecto en la cultura y pueden llevar a un modelo muy determinista. No obstante, en el *Mahā-kammavibhanga Sutta* el Buda se ocupa de la cuestión de por qué alguien que es violento, egoísta o inmoral podría de todos modos ser rico, poderoso y vivir confortablemente; mientras que alguien que es amable, servicial y generoso sufre enfermedades horribles y otras cosas terribles. En otras palabras, ¿por qué ocurre que a veces las cosas malas le ocurren a gente buena, y las cosas buenas le ocurren a gente mala? En respuesta, el Buda apunta a que en la vida presente alguien podría ser virtuoso, amable, servicial y no egoísta, pero vivir sufriendo

debido a resonancias de acciones que tuvieron lugar en una vida anterior, cuando no vivían con habilidad. En forma similar, una persona que está viviendo en el presente en forma deshonesta y poco hábil, podría en una vida pasada haber desarrollado mucha bondad y creado causas para recibir bendiciones y beneficios en la presente vida de acciones beneficiosas en un pasado, aunque en la vida presente estén encerrados en la confusión y actuando de una manera no beneficiosa –el primo maligno del Buda, Devadatta, es un clásico ejemplo de este último caso–.

Aunque el Buda no lo menciona en este *sutta* en particular, por favor tengan en mente que ese *kamma-vipāka* es solo una muy pequeña parte dentro del conjunto, como mencionó antes en sus propias palabras a Moḷiya Sīvaka (S 36.21). La causa principal para las enfermedades es que tenemos un cuerpo,



que es biológicamente complejo, y cualquiera de sus billones de funciones puede deteriorarse en cualquier momento (esto es a lo que ‘equilibrar los humores de la bilis, la flema y el viento’ se refiere). Años atrás obtuve una graduación en fisiología y psicología, estudiando durante tres años el cuerpo humano y me impresionó mucho la pregunta: “¿Cómo *puede* funcionar todo esto? Es TAN intrincado que es increíble incluso que podamos doblar un dedo, sin hablar de saltar con garrocha...” En consecuencia, sugiero que la razón por la que nunca oímos algo acerca del problema de los hospitales vacíos es más debido a la biología (*bija-niyāma*), que la cosecha de los resultados de acciones en vidas pasadas.

Lo que vivimos ahora es en consecuencia informado por todos los cinco *niyāmas* y el aspecto de *kamma-niyāma* no necesariamente se corresponde únicamente con lo que hacemos en esta vida, sino que puede

también ser una resonancia de vidas pasadas, tal vez de miles de vidas del pasado.

De acuerdo con una de las historias de las crónicas, el Buda tuvo una vez un dolor de cabeza durante tres días y su asistente Ānanda, que siempre intentaba hacer todo de forma correcta para el Buda, estaba muy preocupado. Trató de llamar a Jīvaka el doctor para que ayude a proporcionar medicinas, pero el Buda le dijo algo como: “Ānanda, no es posible que puedas hacer algo para aliviar este dolor de cabeza. En una vida muchos, muchos años atrás, cuando era un niño, tomé un pez del estanque del pueblo y golpeé su cabeza tres veces contra una roca para matarlo. Lo que estoy viviendo ahora es el efecto de haber matado ese pez de esa manera, y este dolor de cabeza va a durar por tres días, hasta que haga su curso, de modo que no hay nada que hacer”. En esa instancia en particular,

el Buda pudo ver esta resonancia muchas eras atrás, cuando el acontecimiento de base ocurrió.

Otro ejemplo interesante de este tipo de resonancia, nuevamente relacionada con acciones poco hábiles, le ocurrió a Aṅgulimāla, quien anteriormente había sido un bandido y asesino. Cuando luego fue monje y salió en busca de alimentos ofrecidos por caridad, los parientes de sus víctimas y otra gente también le tiraron cosas, y abusaron de él atacándolo. El *sutta* *Aṅgulimāla* (M 86) describe la escena:

Entonces, cuando era ya de día, el Venerable Aṅgulimāla se vistió, y tomando su bol y su hábito externo, se dirigió a Sāvatti a pedir alimentos por caridad. Pero en esa ocasión, alguien le tiró un terrón del suelo que lo golpeó en el cuerpo, otro le arrojó un palo, y otro más le tiró un tiesto que lo golpeó.

Con la sangre que le corría del corte en su cabeza, con su bol roto y su ropa rasgada, el Venerable Aṅgulimāla fue a ver el Bendito.

El Bendito lo vio venir a la distancia y le dijo: ‘¡Sopórtalo, brahmán, sopórtalo! Estás viviendo aquí y ahora el resultado de los hechos por los cuales podrías haber sido torturado en el infierno por muchos años, por muchos cientos de años, por muchos miles de años’. (M 86.17, traducción Ven. Bhikkhu Bodhi).

En verdad que lo tomó bien ya que entonces, cuando estos incidentes ocurrieron, era un Arahant. En la otra punta del espectro, el Buda a menudo habló acerca de los efectos de las acciones benéficas; por ejemplo:

Me recuerdo que por mucho tiempo experimenté el resultado deseado, encantador, agradable,

del mérito que fue hecho durante un largo tiempo. Durante siete años, desarrollé una mente bondadosa. Como consecuencia, por siete eras de disolución y expansión universal no volví a este mundo. Cuando el universo se disolvía nací en el reino Ābhassara Brahma, del resplandor que fluye. Cuando el universo se expandía, renací en una mansión vacía de Brahmā. Ahí estaba yo...el Gran Brahmā, el vencedor, el no vencido, el vidente universal, el maestro manipulador. Yo fui Sakka, el soberano de los *devas*, treinta y siete veces. (A 7.62)

De modo que nuestras acciones pueden madurar en el futuro inmediato, pueden madurar en el futuro cercano o pueden madurar en un futuro lejano; y pueden también madurar de manera fuerte o débil, de acuerdo con la circunstancia. Para mí, la yuxtaposición de estos dos *suttas* –uno que dice: ‘Toda acción

voluntaria necesariamente será causa de un resultado relacionado'; mientras el otro dice: 'Exactamente cómo, cuándo y dónde ese resultado se manifestará, es necesariamente incierto'– es una enseñanza perfecta sobre el tema–. El mundo es pre-condicionado, pero no pre-determinado, y el futuro es condicionado por las elecciones que hacemos aquí y ahora.

## ‘¿CÓMO PUEDO USAR ESTAS IDEAS PARA MEJORAR MI VIDA?’

Hay muchos temas interrelacionados que han sido presentados aquí pero tal vez la consideración más crucial es: “¿Cómo practicamos con todo esto?” Yo diría que hay un proceso en tres partes que puede usarse, momento a momento:

1. Cultivar una aceptación radical (*mettā*) hacia todas las influencias que llegan al presente; aceptar esta realidad presente con un corazón abierto. Esto quiere decir aceptar totalmente los efectos de todas las causas pasadas, sea que fuesen físicas, químicas, biológicas, kármicas, psicológicas o espirituales.

2. Esta aceptación florecerá entonces como la actitud de *upekkhā* –mente equilibrada, serenidad en relación a toda experiencia, en ambos el mundo interior y el exterior–. El corazón sintoniza con su propia naturaleza fundamental –el Dhamma mismo– el principio integrativo que forma el tejido de la realidad. Hay apertura mental, anclaje y equilibrio.

3. Sobre esa base, habiendo aceptado todos esos variados efectos con ecuanimidad –sea que fuesen agradables, dolorosos o neutrales– trabajar entonces para plantar buenas causas en el presente. Estas causas buenas encuentran su mejor descripción en las guías del Buda para el Esfuerzo Correcto (*sammā-vayammo*):

a. Restringir el surgimiento de lo dañino (*saṃvara*)



- b. Si lo dañino ha ya surgido, dejarlo ir (*pahāna*)
- c. Cultivar lo saludable (*bhāvanā*)
- d. Si lo saludable ya ha surgido, entonces mantenerlo. (*anurakkhaṇa*)

En otras enseñanzas, el Buda detalla las cualidades de lo saludable, con lo no saludable definido como sus opuestos:

¿Y qué es lo saludable? Evitar matar seres vivientes es saludable; evitar tomar lo que no nos es dado es saludable; evitar la mala conducta sexual es saludable; evitar el lenguaje falso, malicioso y cruel es saludable; evitar los rumores es saludable; no ser egoísta es saludable; la buena voluntad es saludable; la Visión Correcta es saludable. Esto es lo que llamo saludable.

(M 9.6; también comparar A 10.28 y 10.176).

Haciendo estos esfuerzos es importante no derivar en la ‘visión del yo’: “Yo haciendo algo, para llegar a algún lugar”, sino más bien dejar que la práctica sea guiada por la atención plena y la sabiduría (*sati-paññā*). Porque cuando *sati-paññā* está en el asiento del conductor, entonces la práctica está siempre de acuerdo con la realidad del aquí-y-ahora, con el Dhamma.

Mientras se conciben a ustedes mismos como siendo alguien que tiene que hacer algo a fin de llegar a ser algo diferente, están todavía encerrados en una trampa, una condición mental, como siendo un yo, y nunca entenderán propiamente del todo las cosas. No importa cuántos años hayan meditado, nunca entenderán de verdad las enseñanzas; estarán siempre errados. La manera directa de ver las cosas ahora –que todo lo que surge, pasa– no significa que están tirando algo. Significa que estarán mirando como nunca antes se preocuparon

de mirar. Están mirando desde una perspectiva de lo que está aquí ahora, en lugar de mirar algo que no está aquí.

‘Ajahn Sumedho, the Anthology’, Vol. 3  
Amaravati Publications, 2014, pg 38

A menudo Ajahn Chah enfatizaba que todo lo que somos es parte de la naturaleza y que Dhamma y naturaleza son sinónimos:

Sea un árbol, una montaña o un animal, es todo Dhamma, todo es Dhamma. ¿Dónde está este Dhamma? Hablando simplemente, lo que no es Dhamma, no existe. Dhamma es la naturaleza. A esto se lo llama *saccadhamma*, el Dhamma Verdadero. Si uno ve la naturaleza, ve Dhamma; si uno ve Dhamma, ve la naturaleza. Viendo la naturaleza, uno conoce el Dhamma.

‘The Collected Teachings of Ajahn Chah’,  
Aruna Publications, 2011, pg. 485

Cuando la mente es Dhamma, se para. Ha logrado la paz. No hay más necesidad de hacer nada en especial, porque la mente es ya Dhamma. El afuera es Dhamma, el adentro es Dhamma. ‘El que sabe’ es Dhamma. El estado es Dhamma y aquello que conoce el estado es Dhamma. Es uno. Es libre. (*ibid* pag.696)

Entonces, en un sentido, el universo tira sus propios hilos; es un universo que se autorregula. Eso implica que nuestras intenciones, tanto como nuestras acciones, son también parte de la manera en que las cosas son –sin embargo, sin leer que ‘las cosas como son’ como un tipo de predestinación–. De modo que en lugar de pensar: “Hay el universo, y yo soy esta entidad separada de él que está haciendo cosas con eso”, necesitamos darnos cuenta de que estamos intrínsecamente involucrados con el universo. Somos el universo; somos parte de él, y las elecciones que

hacemos, las disposiciones que tenemos y nuestras intenciones son parte de las cosas como son. No se trata de que lo que hacemos se impone o importuna al mundo de alguna manera, o interfiere con él –“¿Me atrevo yo a perturbar el universo?”, nuevamente, como T.S Eliot dijo– pero simplemente somos una parte de él. Entonces cuando nuestros corazones están en acuerdo con la realidad, cuando sintonizamos con la realidad, nuestras acciones se dirigen a lo saludable, lo placentero, la libertad y el deleite para nosotros. Pero cuando nuestras acciones están en desacuerdo con la realidad y son –digamos– discordantes o destructivas, hay naturalmente un resultado doloroso. Nuestras acciones son todavía parte del orden natural, pero traen consecuencias dolorosas con ellas.

De modo que ayuda evaluar los acontecimientos que ocurren y la manera en que toman forma, a cada

momento, día a día, semana por semana, año por año. Lo que estamos experimentando es el flujo del orden natural, y la cosa extraordinaria y milagrosa es que dentro del orden natural tenemos la capacidad de hacer cambios, para tener un efecto. Somos capaces de elegir, y esto es lo que hace que se abra la posibilidad de la liberación. Y cuando elegimos dejar ir el egocentrismo y movernos hacia el despertar, el dejar ir de lo que es destructivo, obstructivo y dañino, podemos llevar nuestros corazones más y más a un acuerdo completo con la realidad. En esencia, lo que se vive es que la mente está dándose cuenta de su propia naturaleza y eso es parte del universo. Y si la idea no es demasiado pretenciosa, en cierta manera el universo es capaz de darse cuenta de su propia naturaleza a través de los esfuerzos espirituales.

Siento que este es un principio importante para comprender. No es como si el mundo y el universo

estén allí afuera y nosotros estemos separados y apartados de ellos; no, más bien estamos intrínsecamente envueltos en ellos a través de lo que hacemos y de lo que somos. Cuando vemos las cosas de esta manera, nos damos cuenta de que nuestro destino, si quieren usar este tipo de lenguaje, está totalmente en nuestras propias manos. Lo que ocurre en el mundo ahora es el efecto de todo lo que ha ocurrido anteriormente, desde el Big Bang al presente. Está totalmente pre-condicionado. Pero lo que hacemos con él ahora, cómo lo tratamos ahora, la actitud que tenemos hacia él, es enteramente una cuestión nuestra. Ahí es donde puede hacerse una diferencia.

No podemos encontrar libertad teniendo siempre las cosas de la manera en que las queremos, como a) la vida no es tan controlable para nadie y b) la felicidad que llega es necesariamente transitoria. El consejo del

Buda es más bien que cambiemos el tratar de encontrar la felicidad mediante alcanzar lo que queremos, por aprender cómo encontrar la felicidad a través de gustar de lo que obtenemos –o al menos, no encontrándole defectos–. Si podemos hacer ese cambio de actitud y aprender cómo ser abiertos y estar a gusto con lo que tenemos, con la vida como es, entonces podemos encontrar una tremenda cualidad de armonía, paz y libertad. Ese es el vasto resplandor de *upekkhā*.



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

**Pregunta:** El grado de ecuanimidad que un individuo puede alcanzar basado en la introspección que usted menciona me parece ser limitada por lo que la vida les arroja en realidad. Por ejemplo, en Camboya bajo el régimen de los Khmer Rouge, cerca de dos millones de personas murieron de hambre, cansancio, enfermedad o maltrato; toda la población tuvo que encarar una opresión espantosa. Esto trae toda la cuestión del fenómeno de ‘ecuanimidad’ como algo separado de todo lo demás.

**Respuesta:** Yo diría que la ecuanimidad es de diferente graduación; técnicamente hay tres niveles: basada en la diversidad, basada en la unidad, y basada en la no-

identificación (M 138.18–20) –pero el factor decisivo es la fuerza espiritual, la actitud del individuo hacia la situación, como opuesta a la intensidad del sufrimiento que les toca asumir. Para uno con un corazón liberado, hay esencialmente la misma cualidad en todas las situaciones.

Eso dicho, en las escrituras se encuentran representados un par de estándares diferentes. En primer lugar, en los *suttas* tales como el famoso ‘Símil de la Sierra’ (M 21), escuchamos al Buda decir:

Incluso si los bandidos estuvieran serruchándoles salvajemente miembro tras miembro con una sierra de doble mango, quien hiciera surgir en su mente el odio hacia ellos no estaría cumpliendo mis enseñanzas.

Luego añade que, en vez, la mente debería permanecer

impasible, llena de compasión por el bienestar de aquellos que estaban serruchando:

“Debemos permanecer impregnándolos con una mente imbuida con afecto bondadoso; y, comenzando con ellos, debemos permanecer impregnando el mundo entero con afecto bondadoso omnicomprendivo”. [Del mismo modo con compasión, alegría apreciativa y ecuanimidad].  
(M 21.20)

Y en ‘El Consejo a Puṇṇa – (M 145), cuando el Venerable Puṇṇa le requiere ir a lo del lejano y anárquico Sunāparanta, el Buda le dice:

“Puṇṇa, la gente de Sunāparanta es feroz y ruda. Si abusan de ti y te amenazan, ¿qué pensarás entonces?”

A lo que él respondió:

“Venerable Señor, si la gente de Sunāparanta abusa

de mí y me amenaza entonces pensaré: ‘Esta gente de Sunāparanta son realmente amables ya que se restringen al no golpearme con sus puños’”.

El Buda entonces pone a prueba su actitud hacia posibles asaltos aún más extremos, hasta el punto de que lo apuñalaran hasta matarlo.

El Venerable Puṇṇa responde con el mismo equilibrio, siempre mirando al lado luminoso de la situación. Seguidamente, el Buda declara:

“¡Bien, bien, Puṇṇa! poseyendo tal autocontrol y paz, serás capaz de morar en Sunāparanta”  
(M 145.5–6)

Como un contrapeso a esta situación, hay también el incentivo de no buscar problemas, si uno puede evitarlos. Una de las ‘dieciocho faltas de un monasterio’ listada en el Visuddhimagga (un comentario escrito

cerca de 1000 años después de la vida del Buda) es ‘vivir en un área fronteriza de disputa o zona de batalla’ (Vsm IV 16)

Una de las monjas de Amaravati estuvo casada con el Suplente del Primer Ministro de Camboya antes de la toma del poder de los Khmer Rouge. Ella y sus hijos fueron llevados en avión fuera de Phnom Penh, pero su esposo decidió quedarse por un tiempo con la esperanza de ser capaz de continuar sirviendo a su país. Ella no supo qué le pasó a él. Y pudo construir más tarde una nueva vida en los Estados Unidos, pero estaba extremadamente enojada con los Khmer Rouge por el sufrimiento terrible y la destrucción que infligieron en Camboya. Aunque ella había crecido en un país budista, no había desarrollado mucho en términos de meditación, pero cuando se dio cuenta del grado de turbulencia e ira dentro de ella, comenzó

a acercarse al grupo de reconstrucción moral, para trabajar por la reconciliación y la ecuanimidad en relación con lo que había pasado. Le llevó unos buenos diez años de esfuerzo directo y trabajo para lograr esa ecuanimidad. Finalmente, llegó a ser una budista comprometida y decidió ordenarse como monja. Pero más importante, llegó a un lugar de resolución interna, donde se dio cuenta de que cultivando y morando en el odio y el rechazo, solo creaba más karma negativo.

En una escala mucho más familiar y cotidiana, incluso pequeños actos diarios –soportando el tráfico (notando que ‘yo’ nunca soy ‘el tráfico’, solo ‘ellos’ lo son) o teniendo que esperar algo más de tiempo antes de conseguir una taza de té en el café, porque alguien se adelanta en la cola –pueden generar paciencia y ofrecen la oportunidad de desarrollar la ecuanimidad–. La ecuanimidad no significa que ustedes aprueban algo

o deberían tratar de que les guste. En una escala mayor, significa reconocer que la cantidad de destrucción y maldad causada por fuerzas tales como el régimen de los Khmer Rouge es una horrorosa y dolorosa parte del orden natural, pero no por ello menos parte de la naturaleza. No lo consienten, pero reconocen que estos son los extremos a los que alguna gente puede llegar y ha llegado, y esos son los resultados.

Evidentemente, uno no puede ser superficial respecto de tales cosas, pero a través de la ecuanimidad uno ve las causas y efectos. Uno se da cuenta también del estado extremo de confusión al que están sujetos aquellos que llevaron a cabo tales actos, y de los estados mentales y los ámbitos miserables que han creado para ellos mismos y los demás.

El mal es a menudo visto como una fuerza separada del universo, como algo que está fuera de la naturaleza.

Cuando encontré enseñanzas budistas y descubrí que no tenían esa visión del mal, eso me pareció que tenía más sentido. En las enseñanzas budistas no hay un concepto del mal absoluto. En la mitología budista la encarnación de aquello que es dañino o malvado es Māra, el Señor de la Muerte, el embaucador, uno que está siempre tratando de engañar al Buda o sus discípulos para que queden atrapados en la aversión, el deseo, etc. La palabra *māra* significa literalmente ‘muerte’ (*‘amara*’ es lo ‘inmortal’, como en ‘Amaravati –el Reino Inmortal’), entonces Māra es la encarnación de la muerte y la confusión. Pero en la mitología budista Māra no es el mal absoluto, tan solo un ser que temporalmente está en un estado de extrema confusión. En el *Māra-tajjanīya Sutta* (M 50), Mahā-Mogallāna, uno de los dos discípulos líderes del Buda, es atacado y físicamente invadido por Māra. Pero



Mogallāna le recuerda a Māra que durante la vida del Buda Kakusandha había un Māra diferente llamado Dūsi. Dūsi tenía una hermana llamada Kālī cuyo hijo es el Māra actual; mientras que el Māra Dūsi había renacido como... Mahā-Mogallāna mismo. Entonces el Māra actual es –aunque a través de unas pocas vidas– el sobrino del gran Arahant.

Aunque este sea un cuento de hadas budista, para mí es muy significativo que, mitológicamente, un ser que se supone es la encarnación del mal podría, a través de muchas subsiguientes vidas de entrenamiento espiritual, desprenderse de la confusión y liberarse de ella, al punto de llegar a ser totalmente iluminado y un discípulo líder del Buda. Entonces, pueden ver todo esto simbólicamente, más que como un hecho histórico, y yo los estímulo a ello, pues para mí hay un mensaje verdaderamente poderoso: que ninguna mala acción es incurable.

Otro vínculo interesante es el del asesino serial Āṅgulimāla y el parto protegido. Después de que Āṅgulimāla se ordenara como monje, un día cuando pedía comida por caridad se encontró con una mujer que estaba tratando de dar a luz, pero el niño no podía salir, y ella estaba con un tremendo dolor, llorando y gritando. Āṅgulimāla sintió enorme compasión, pero también impotencia –parecía que no había nada que él pudiera hacer-. Retornó entonces adonde estaba el Buda y le describió lo que había visto, y el Buda le dijo:

‘Regresa con la mujer y dile: “Desde que nací, nunca tomé la vida de otro ser vivo sabiéndolo, y por el poder de esta verdad, deseo que tú y tu hijo estén bien y a gusto”’.

Amablemente, Āṅgulimāla señaló que de hecho había tomado la vida de muchos seres, de modo que esas palabras no podrían ser verdaderas. Pero el Buda le replicó:

‘Dile entonces a ella: “Desde que nació el Noble Nacimiento [es decir, desde que se ordenó como monje] no tomé nunca la vida de otro ser vivo sabiéndolo, y por el poder de esta verdad, deseo que tú y tu hijo estén bien y a gusto”’. (M 86.14–15)

Āṅgulimāla retornó y le recitó a la mujer esas palabras, y entonces ella dio a luz con bastante facilidad. Desde entonces ese verso ha sido usado como una bendición a madres que esperan dar a luz hasta el presente. Entonces, aunque Āṅgulimāla haya matado 999 personas, alguien que era extraordinariamente destructivo y peligroso se transformó por medio de la sabiduría hasta devenir una fuerza de bendición y de bondad. (Como nota al pie de esto: por más de 35 años que he sido monje, mi experiencia del Āṅgulimāla Paritta fue de que tuvo aparentemente una eficacia del 100%; cada vez que yo supe que fue cantado, la

madre y el bebé siempre pasaron bien el proceso del nacimiento. Por supuesto, esto podría ser solo por suerte o coincidencia, pero eso no disminuye el hecho de que haya ocurrido de esa manera).

Para mí, entonces, el mal no es algo fuera de la naturaleza, pero diría que implica una profundidad de confusión en la cual la mente está completamente perdida en su propia obsesión consigo misma. Hay un libro interesante llamado 'Cero grado de empatía' del eminente psiquiatra Simon Baron Cohen (Penguin, Allen Lane, 2011) cuya tesis es que los verdaderos actos de maldad son extremadamente raros en el mundo, y en casi todos los casos, lo que se llama 'mal', proviene de una falta de empatía. De modo que aquellos implicados están completamente obsesionados con su propia perspectiva y no tiene capacidad de empatizar con sus víctimas. Pensé que era un punto interesante,

justamente dicho, que es en realidad bastante raro de que alguien cometa un acto deliberadamente malicioso, destructivo, sabiendo que es malo y errado, y más a menudo la gente que hace lo que llamamos ‘mal’, piensan que están haciendo el bien, en sus propios términos, y de acuerdo con su propia lógica, extraña y distorsionada.

**Pregunta:** ¿Cómo nos desprendemos de las posesiones personales como nuestra casa o nuestro automóvil?

**Respuesta:** Una cosa directa y de ayuda que pueden hacer es usar el estímulo de Ajahn Chah para reconocer que el automóvil está ya roto. Temporalmente, se mueve y aparentemente está bajo su control, pero realmente es un automóvil roto, perdido, y un día llegará a su fin; dejará de funcionar. Por el momento funciona y pueden disfrutarlo usándolo, pero es un vehículo transitorio. Cuando

llevan esos pensamientos a la mente, algo en la citta podría protestar: “En verdad, no se ha roto; ¡está aquí y es mío!” Pero simplemente el aparecer de ese pensamiento es reconocer la realidad transitoria del automóvil –no podría ser de otro modo-. También, si pasan esa capa particular de ansiedad y estado de defensa, algo en el corazón reconoce: “Bueno, ¡por supuesto! Hubo un tiempo en que, antes de que lo comprara, el automóvil no era mío; y habrá un tiempo en que no será mío nuevamente. De modo que poseer este vehículo es un arreglo temporal; no podría ser de otro modo”. E intrínsecamente tampoco es un automóvil, todos los elementos fueron unidos para hacerlo, para empezar –y al final serán separados de nuevo, tal como lo describió la monja arahant Bhikkhunī Vajirā, con el símil de carro, cuando un día echó a Māra-:

Se usa la palabra ‘carro’ para un ensamble de partes; entonces cuando los *khandās* [la integración de cuerpo y mente] existen, hay la convención de ‘ser’. (S 5.10)

Pueden intentar usar una simple frase como: “Este automóvil está descompuesto; esta es una casa demolida”, y cuando surja el sentimiento de: “Sí, pero es mía, ¡y la voy a conservar!”, lleven la atención a esa sensación y noten qué incómodo es. O durante la meditación, pueden visualizar la entrega de las llaves del automóvil o de la casa a alguien, diciendo: “¡Es todo(a) suya”!

Hasta que conozcamos el dolor del apego, no soltaremos realmente. Hasta que reconozcamos cuán doloroso es sentirlo: “Este es *mi* automóvil, esta es *mi* casa”, no soltaremos realmente el apego hacia ellos. Hasta que no reconozcamos la tensión y el dolor de apegarnos y

aferrarnos a los objetos materiales, o cualidades más intangibles como la reputación o la salud, y veamos qué agobio y esfuerzo implica ese aferrarse, no los soltaremos de verdad. Esa simple reflexión es una herramienta útil.

**Pregunta:** La última vez que escuché las palabras ‘¿quién está tirando de los hilos?’ fue Luang Por Sumedho hablando de Ajahn Chah, que les decía a los vecinos del pueblo, cinco años antes de que Ajahn Sumedho llegara, que un monje blanco proveniente de Occidente estaría llegando a Wat Pah Pong. Eso parecería indicar que podía ver el futuro, y sugiere que el futuro está ya fijado.

**Respuesta:** Cuando algunas personas están muy sintonizadas con la manera de ser de las cosas, pueden recoger pistas, patrones de una conexión causal y cosas parecidas dentro de su experiencia. No podría



decir exactamente qué fue lo que sintió Ajahn Chah o por qué le habría dicho eso a los habitantes del pueblo vecino. Yo también escuché esa historia, que cuando estaban construyendo un *kūṭi* (una choza en la que viven o practican los monjes) en el monasterio, el carpintero pensó que estaban desperdiciando madera y preguntó: “Luang Por, ¿por qué construimos la choza tan alta? Es mucho más alta de lo que necesita ser”. Y Ajahn Chah le respondió: “Algunos *farang* (extranjeros) vendrán y son mucho más altos que nosotros, de modo que necesita ser así de alto”. Estas cosas son algo misteriosas. No hay algo como un karma totalmente “inalterable”, pero hay tendencias fuertes, como la del Bodhisattva y el pez; son relaciones causales que son extremadamente potentes. La noche anterior a su iluminación, el Buda tuvo una serie de cinco sueños que predijeron, todos, que estaba a punto de alcanzar

la iluminación. A veces hay corrientes que son extremadamente poderosas, y alguien que está muy sintonizado con el campo causal es capaz de distinguir esas corrientes. También, la experiencia del tiempo es bastante subjetiva. En esos estados de sintonía y claridad de visión, las cosas que hayan ocurrido en el pasado lejano, o podrían tomar forma en el futuro, podrían ser evidentes.

**Pregunta:** Sin ser determinista, me pregunto si en algún nivel todo es conocido.

**Respuesta:** Yo no diría ‘conocido’, pero hay conexiones causales; hay probabilidades o patrones que están establecidos, aunque el mismo hecho de que las cosas no estén fijadas significa que las elecciones que hacemos aquí y ahora marcan una diferencia. Son más bien como tendencias fuertes, o probabilidades que toman forma. De nuevo, no querría afirmar ningún

conocimiento directo de ese tipo de habilidades porque no las tengo, pero entiendo que cuando alguien hace una predicción como esa, está hablando sobre alguna intuición fuerte que tienen. Cuando Ajahn Chah tuvo esa conversación con el carpintero, Ajahn Sumedho no estaba probablemente todavía en Tailandia, pero yo nunca escuché los detalles acerca de cuándo tuvo lugar ese episodio.

No puedo decir con exactitud cómo funcionan estas cosas, pero, viendo esos patrones de relaciones causales y cómo funcionan, también significa reconocer que sí, están conectados, pero son también impredecibles. Quién es usted ahora está conectado con lo que era cuando tenía un año, pero todo tipo de cosas han ocurrido desde entonces que han causado que usted sea hoy como es. Cuando tenía un año de vida no se hubiera podido predecir exactamente

cómo sería ahora, pero había ciertas tendencias, probabilidades y posibilidades. Pero no estaban fijadas, no eran algo seguro. De modo que la gente que tiene este tipo de percepción habla sobre la base de una fuerte probabilidad, pero yo diría que hay siempre aún el potencial de que las cosas tomen una dirección diferente.

**Pregunta:** Mi pregunta es si el karma es siempre individual o si quizás a veces recibimos el karma de nuestros ancestros. De una manera, eso sería una bendición porque no sería un castigo sino una oportunidad para aprender, entonces de ese modo podríamos bendecirlos también y lo que hagamos podría ayudar a sanar otras generaciones.

**Respuesta:** En términos de la psicología clásica budista no existe algo como un karma grupal o familiar. El karma se refiere a acciones del individuo. Pero las

cosas están relacionadas, de modo que heredamos los efectos del karma de nuestros abuelos y padres: sus elecciones sobre dónde vivir, qué tipo de ocupaciones eligieron tomar, las cosas que hicieron. Recibimos sus efectos, pero el karma tiene que ver realmente con nuestras propias acciones. De modo que podrían sentir que las elecciones que hicieron sus abuelos han resultado en que ustedes tuvieran una situación difícil o dolorosa en sus vidas, pero pueden tomar ese dolor y dificultad, y aprender de ello. Y pueden compartir los méritos, la *puñña* de sus vidas y sus bendiciones con sus abuelos, en cualquiera de los estados del ser en que pudieran estar ahora.

Más aún, tengan en cuenta que esas herencias podrían estar llenas de bendiciones en lugar de maldiciones. Mi abuelo materno, Carl Goldschmidt, era un hombre respetado por todos tanto en la familia como en

su trabajo. Era tranquilo, de naturaleza amable y mantuvo su propio negocio andando hasta que murió a los 95 años. Nunca tuvo que echar a un empleado. Era el eje humanitario de mi familia. Entonces, respecto de la cuestión de heredar los efectos de las opciones tomadas por nuestros antepasados: ¡Fantástico! Estuve más que contento de recibir algunos de los efectos de sus acciones.

A un nivel práctico, el karma tiene que ver con las elecciones personales que hacemos aquí y ahora. A través del karma podemos conectar nuestras mentes con las vidas de otros. Podemos pensar sobre los demás, aun a través de algo tan simple como el envío de una tarjeta de cumpleaños o de Navidad. Le mandan una tarjeta a alguien y esa persona piensa: “Ella está pensando en mí, ¡que hermoso!” Podemos hacer gestos de conexión en un nivel práctico, ordinario y material,

pero que tiene un efecto. Eso también se reconoce en el plano psicológico, al compartir las bendiciones dedicando los resultados saludables de una buena acción a otra persona tiene el efecto de ayudar a esa persona, al traer el beneficio dentro de su vida de alguna manera. La gente dice a menudo: “Esto de compartir el mérito es solo una superstición, una costumbre oriental, no lo encuentras en los *suttas*”. Pero sí están, en realidad, en el *Aṅguttara Nikāya* (A 7.53), en un *sutta* llamado ‘*Nandamātā*’, la madre de Nanda describe el hacer un ofrecimiento y compartir los méritos de esto con el *deva* *Vessavaṇa*, uno de los Cuatro Grandes Reyes, y hay otras instancias en los *suttas* también. De modo que el compartir los méritos está confirmado en los textos Pali, aunque escuchamos expresiones como ‘*karma nacional*’ o ‘*karma grupal*’ o ‘*karma familiar*’, y la gente es libre de usar esos términos como quieran,

pero no se encuentran corroborados en la tradición budista. No se encuentra en los textos que el Buda haya hablado así; en su terminología *kamma* tiene una definición bastante estrecha. Se trata de las elecciones hechas por un individuo basada en la intención; es un acto intencional y su resultado es *vipāka*. Respirar no podría ser considerado como algo que produce *kamma* porque es solamente una función biológica, pero la elección de levantarse y hacer una taza de té o pegarle al vecino en la nariz sería un acto personal que usted decide hacer, de modo que tendría un efecto positivo, negativo o neutro.

**Pregunta:** He oído muchas veces que cuando algo negativo le ocurre a uno, es debido al karma negativo de una vida pasada. Pero ¿no es posible que algo negativo le ocurra a uno basado en el karma negativo de otra persona? Si, por ejemplo, un bus lleno de gente



cae por un precipicio y todos mueren, me resulta difícil creer que toda esa gente al mismo tiempo sufrió un karma negativo.

**Respuesta:** ¡Eso es *exactamente* lo que he estado diciendo! Las acciones personales tienen un rol relativamente pequeño. El mismo hecho de que tenga un cuerpo humano, que ocurre que está vivo, significa que puede estar sujeto en cualquier momento a la enfermedad o la muerte, o a una gran fortuna, que no tendría nada que ver en absoluto con una acción personal suya cualquiera. Siendo que está vivo, y a causa de tener un cuerpo, los accidentes pueden pasarle.

El tema principal aquí de mi enseñanza es que toda la idea de ‘debe ser el mal karma de alguien’ necesita calibrarse. La gente nace, de modo que están destinados a morir en algún momento. El karma

personal no necesitaría estar implicado de ninguna manera. La causa de la muerte es el nacimiento. La muerte llegará a todos nosotros de una u otra manera, todos vamos a morir. Así es como es, ese es el orden natural; un día nuestros cuerpos morirán de una manera u otra. La forma de hablar del Buda acerca de esto es muy práctica y directa; *kamma* es la acción de un individuo basada en la intención, de la cual proviene el resultado, *vipāka*.

En este ejemplo dado, el conductor del bus podría haber vivido un efecto kármico, mientras que para los pasajeros se trata solo de algo aleatorio que el bus cayó al precipicio. Lo que harían en ese momento final dependería de cada uno de ellos. Pero podrían haber subido a ese bus por pura casualidad. De modo similar, hay un fuerte elemento de aleatoriedad en la combinación del ADN que provino de nuestros padres

antes de que nacióramos, sobre cómo exactamente los diferentes trozos se alinearon y juntaron para formar este patrón aquí, y aquel otro allá. Mucho de eso es aleatorio. No es que hayan ‘Dioses del Karma’ que deciden cuáles lecciones un individuo necesita aprender, y luego tienen una reunión de comité para decidir cómo se alinean los cuatro nucleótidos que forman el código en nuestro ADN –adenina, guanina, citosina y timina–. Hay mucho de aleatorio en la forma en que funciona el orden natural, y a menudo interpretamos los hechos con mucho más significado del que genuinamente tienen. Para mí, si realmente piensan acerca de los diferentes *niyāmas* y la variedad de leyes que están funcionando, esto ensancha el alcance enormemente.

Hay una extraña creencia popular, de que todo lo que ocurre debe ser atribuido al karma individual de

alguien. Seguramente, está el hecho de haber nacido, pero fuera de esto, lo que le ocurra a una persona no necesariamente tiene que ver con acciones en vidas pasadas, o incluso en esta vida. Espero poder haber dado alguna perspectiva sobre esto, pues estas ideas sobre el karma forman un patrón muy fuerte de creencias en nuestra cultura, incluso entre los no budistas. Entonces, cuando estas ideas y patrones aparecen, sea en sus propias mentes o cuando otras personas lo señalan, los estimularía a parar y pensar acerca de ello por un minuto.

Dado que tenemos un cuerpo y una mente, podemos vivir un rango extenso de diferentes posibilidades. Cuando las cosas van bien o mal podemos interpretar esto de distinta manera, pero podrían implicar un montón de proyecciones y supersticiones. De ese modo renunciamos a nuestra capacidad de

hacer una diferencia. Incluso cuando las cosas van realmente muy mal, cuando contraemos una horrible enfermedad, nos ocurre un terrible accidente o somos tratados duramente. La actitud que tenemos en esos hechos depende totalmente de nosotros y podemos tratar de aprender de ellos. Esto está siempre a nuestro alcance. Cuando adoptamos una actitud fatalista, de que todo está determinado, que se trata solo del karma y no hay nada que uno pueda hacer sobre eso, estamos tomando las cosas personalmente en lugar de verlas en términos de la naturaleza y sus leyes, y de ese modo renunciamos a nuestra capacidad de aprender de lo que ocurra, haciendo buen uso de ello y viendo las bendiciones que pueden provenir de ellos. No estamos utilizando los recursos que tenemos. Si en vez cambiamos la perspectiva, para establecer la intención de aprender de cualquiera sea la forma en

que las cosas ocurran en nuestras vidas, sea que fuesen agradables, dolorosas o neutrales, y preguntamos siempre: “¿Qué puedo aprender de esto? ¿Qué es lo que me enseña?”; paramos de pensar en términos de buen karma, mal karma, buena o mala suerte y en su lugar tomamos más responsabilidad sobre nuestras vidas. Nos damos cuenta de que esta actitud nos libera –sea que estemos en una situación afortunada o dolorosa; sea que estemos siendo oprimidos o maltratados, o si las cosas son muy benditas y fáciles– la manera en que reaccionamos es siempre una decisión nuestra.

**Pregunta:** Estoy un poco preocupado con la afirmación del Buda acerca del pescado que golpeó en la cabeza en una vida pasada. Me pregunto si eso encaja con las otras cosas que estuvo diciendo hoy. Me suena más bien como una broma. ¿O es que, si nos acercamos a la iluminación, si devenimos más perceptivos, nos

daremos más cuenta o probablemente percibamos conexiones con vidas pasadas? A mí me parece que lo que el Buda dice: “No se preocupen tratando de curar mi dolor de cabeza”, es casi lo contrario de lo que estuvo usted enseñando.

**Respuesta:** Es de hecho *casi* lo contrario, y eso cruzó mi mente cuando lo estaba diciendo, pero también dije: “No hay algo como un karma totalmente rígido, pero hay algunas fuertes tendencias”. Algunas personas, cuando sus mentes están muy sintonizadas y despiertas, tienen la capacidad de ver dentro de ciertas líneas de vidas pasadas, pero otros no. Mahā-Moggallāna tenía habilidades psíquicas enormemente poderosas, pero otro gran discípulo prominente del Buda, Sāriputta, aunque era un muy buen meditador, no tenía ninguna. No podía leer la mente de las personas, no podía ver vidas pasadas, mientras que

Moggallāna podía incluso visitar diferentes reinos de seres, tales como los reinos de Brahma. En este caso en particular del dolor de cabeza del Buda, yo diría que se dio cuenta de que las resonancias kármicas eran tan fuertes que ninguna medicina hubiera podido aliviarlas, igual que con Aṅgulimāla.

Otro ejemplo más neutral que Ajahn Chah daba a menudo, era sobre la costumbre de Sāriputta, uno de los principales discípulos del Buda, de saltar por encima de los charcos:

Hay por supuesto aquellas cosas que no podemos cambiar –se llaman tendencias residuales (*vāsanā*)– pero nuestras actitudes, nuestra conducta, pueden ser cambiadas.

Como en la historia del Venerable Sāriputta, que saltaba por encima de los charcos cuando se



acercaba a ellos. Había sido un mono en una vida pasada y esta tendencia permaneció. Aun siendo un iluminado seguía saltando sobre los charcos, pero esto no quiere decir que fuese descuidado o negligente. Como discípulos de Buda, no podemos remover las *vāsanā* -solo un Buda puede hacerlo-. Al Venerable Sāriputta le gustaba saltar de tanto en tanto, pero también estaba lleno de profunda sabiduría. Se trataba solamente de *vāsanā*, en este caso.

(Ajahn Chah, 'Self training',  
*Forest Sangha Newsletter*, July 1990)

Causa y efecto son una realidad en el mundo, pero los efectos de una acción no están fijados, aunque ocasionalmente las corrientes son tan fuertes que un efecto es efectivamente imparable, como la inevitabilidad de la iluminación del Buda. En otros

momentos las conexiones causales son débiles y pueden desvanecerse o alejarse. Al final, es nuestra decisión lo que hagamos con todo esto; como el Buda dice en el Dhammapada (Dhp 160), y que le gustaba también citar a Ajahn Chah: *'atta hi attano natho ko hinatho paro siya...-finalmente necesitamos ser nuestra propia autoridad porque ¿con quién más podemos contar?-'*

Deberían vivir como islas para ustedes mismos, siendo sus propios refugios, con nadie más como su refugio, con el Dhamma como una isla, el Dhamma como refugio, sin ningún otro refugio. (D 16.2.26)

# APÉNDICE

## **ALGUNAS NOTAS DE INVESTIGACIÓN ACERCA DE NIYĀMA**

COMPILADAS POR EL VENERABLE ANEJO BHIKKHU, AMARAVATI, 2015

*Este es un texto simple conteniendo información y referencias de fuentes sobre el tema budista de niyāma. La intención es que funcione como una base, una guía teórica para cualquiera que esté interesado en investigar este tema.*

## **TRADUCCIONES MÁS COMUNES**

La palabra *niyāma* ha sido traducida como:

‘Rumbo fijo’, ‘ley natural’, ‘orden natural’, ‘ley de la naturaleza’, ‘ley natural fija’, ‘constreñido a’, ‘orden’, ‘manera natural’, ‘orden fijo’, ‘certeza’, ‘forma o manera’, ‘basarse en’, ‘proceso’, ‘sistema’, ‘restricción’.

## VARIACIONES DE LA PALABRA

A veces, a los *'niyāmas'* o *'niyāma'* se los menciona como: *'niyāmaa'*, *'Pañca niyāmadhamma'*, *'Pañcafidha niyāma'*, *'Los cinco niyāma'*.

### NOTA

Hay que notar que una frase común que se encuentra es *'sammatta niyāma'*, pero esto se refiere a algo diferente.

En las Pitakas, la palabra *'niyāma'* no se usa (en su mayoría). Esta palabra parecería ser más usada solo en los comentarios. En las Pitakas *'niyāmāta'* o *'dhammatā'* se usan en su lugar. El sufijo *'-tā'* tiene el mismo efecto que *'-dad'* en español. Forma un sustantivo abstracto; de modo que *niyāma'* significa 'ley', en tanto que *'niyāmātā'* significa legalidad; y *'dhamma'* significa 'realidad natural', mientras que *'dhammatā'* significa 'naturalidad'.

Es también bueno notar que *niyāma'* y *niyama'* son cosas diferentes. *Niyama* significa 'restricción', 'entrenamiento' o 'autocontrol'.

## SUTTAS ACERCA DE NIYĀMAS

*Dhamma-niyāma Sutta*, bajo el título ‘Emergiendo’, (A 3.136), (Pg. 363 en la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi). *Acercade la ley sobre las Tres Características.*

Bajo el título: ‘Sectario’, A 3.61. El gran capítulo (Pg .266 en la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi) *Acercade los puntos de vista relativos a las causas del placer y el dolor.*

*Devadaha Sutta*, M 101 (pg. 827 en la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi) *Acercade l karma y cómo las acciones se relacionan con el placer y el dolor.*

*Mahāpadana Sutta* (D 14.1.17–30), (Pg. 203ff en la traducción de Maurice Walshe) *Acercade Dhamma-niyāma (Dhammatā) -leyes naturales relativas al Bodhisatta.*

‘*Sivaka*’, S 36.21 (pg. 1278 en el volumen segundo de la versión de la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi). *Ver también los comentarios a este sutta que son muy interesantes en relación a los niyāmas. Acercade las ‘Ocho causas de la Sensación’.*

Bajo el título: ‘*Profetas en el Océano*’, S 11.10 (pg. 328 en la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi) *Kamma-niyāma comparado en función a bija-niyāma.*

Bajo el título: ‘*Condiciones*’, S12.20 (pg. 550 en la traducción del Ven Bhikkhu Bodhi) *también ver el comentario de esta sección. Coloca el ‘origen dependiente’ bajo ‘dhamma-niyāma’.*

Bajo el título: ‘*Semillas*’, S22.54 (pg. 891 en la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi) *Comparando la conciencia a las semillas.*

Bajo el título: ‘*Emergiendo*’, S 14.36 (pg. 649 en la traducción del Ven. Bhikkhu Bodhi) *Equiparando el surgir de los elementos al surgir del sufrimiento.*

## **LIBROS ACERCA DE LOS NIYĀMAS**

‘*Good, Evil and Beyond*’, P.A. Payutto (pg. 1,10,41,82). *Describe y agrupa los cinco niyāma. Tiene una muy buena sección sobre ‘Creencias que son contrarias a la ley del kamma’ –hablando acerca de dónde provienen el placer y el dolor–.*

‘*The Manual of Buddhism –The expositions of the Buddha–dhamma*’, Ledi Sayadaw, (pg. 103–140). *Contiene una larga sección sobre los niyāma con muchas referencias acerca de otras fuentes.*

‘Buddhism’, Rhys Davids (pg. 118, 240). *Charlas sobre un ‘orden moral natural’ y describe las niyāmas.*

‘The Book of Analysis’ (*Vibhaṅga*), PTS, Traducción del Ven. U Thiṅṅila, (bajo el título de ‘Three Bases of Heresy’, pg. 477) *Describe los puntos de vista erróneos en relación con las causas del placer y del dolor.*

‘The Expositor II (*Atthasālini*)’ PTS, Traducción de Maung Tin y otros (pg. 360) *Descripción y agrupamiento de las cinco niyāma.*

‘Points of Controversy (*Kathā-vatthu*)’, PTS, Traducción de Shwe Zan Aung & CAW Rhys Davids. (pg. 383–387). *Descripción técnica de la palabra niyāma y también otras controversias en las cuales niyāma tiene alguna participación.*

# ¿QUIEN ESTÁ TIRANDO DE LOS HILOS?

DE AJAHN AMARO

DEL ORIGINAL EN INGLÉS 'WHO IS PULLING THE STRINGS?'

2020 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, ST MARGARETS, GREAT GADDESSEN  
HEMEL HEMPSTEAD, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

ISBN: 978-1-78432-146-8

VERSIÓN DIGITAL 1.0

PARA PERMISO DE REIMPRESIÓN O TRADUCCIÓN  
DE ESTE TEXTO POR FAVOR CONTACTE  
PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGAR DESDE WWW.FSBOOKS.ORG

TRADUCCIÓN: RICARDO SZWARCER  
CUBIERTA, DISEÑO DEL TEXTO Y PUESTA EN FORMA:  
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LICENCIA PÚBLICA DE  
CREACIÓN INTELECTUAL LICENCIA INTERNACIONAL DE ATRIBUCIONES NO COMERCIALES Y  
NO DERIVATIVAS 4.0

PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, VISITE  
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)  
VEA LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES DE SUS  
DERECHOS Y RESTRICCIONES BAJO ESTA LICENCIA

ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LA LICENCIA DE ATRIBUCIÓN  
CREATIVA ORDINARIA NO COMERCIAL O DERIVADAS.  
4.0 LICENCIA INTERNACIONAL. PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, POR FAVOR VISITE  
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)





Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **Atribución:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.

ESTE PEQUEÑO LIBRO ES EL ÚLTIMO DE UNA SERIE DE CUATRO, QUE CONTIENEN REFLEXIONES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS 'MORADAS SUBLIMES PARA EL CORAZÓN' -LOS CUATRO BRAHMA-VIHĀRAS-.

Mettā: afecto bondadoso, benevolencia, aceptación radical, no aversión.

Karuṇā: compasión, empatía, apreciación del sufrimiento de los demás.

Muditā: alegría altruista o simpática, alegría por la buena fortuna de los demás.

Upekkhā: ecuanimidad, equilibrio mental atento, serenidad en medio de las turbulencias.

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, que contempla lo que se les opone o confunde su actividad. En este libro en particular vamos a investigar *upekkhā* poniendo bajo la lente la visión supersticiosa acerca del por qué y cómo las cosas ocurren del modo en que lo hacen. En este fascículo exploraremos algunas de esas distorsiones, y veremos cómo las enseñanzas del Buda podrían ofrecer una perspectiva fresca, aclarando la visión y aportando verdadera serenidad.



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible  
como eBook gratuito*