

LA RUEDA DEL DEVENIR

Notas por Kavindu

CONTENIDO

I. La rueda del devenir.	4
II. El Círculo central	5
III. Los Seis Estados Mentales	7
1. El estado mental de odio.	9
2. El estado mental de la avidez	10
3. Reino de los Animales	12
4. El reino de los <i>Asuras</i>	13
5. Reino de los Dioses (Devaloka)	14
6. Reino de los Humanos	15
IV. Los 12 eslabones que dan surgimiento al Samsara.	16
1. Andar Ciego. <i>Avidya</i> .	17
2. Alfarero. <i>Samskara</i> .	17
3. Mono. <i>Vijñana</i> .	17
4. Bote. <i>Nama-Rupa</i>	18
5. Casa. <i>Sadayatana</i> .	18
6. Abrazo, <i>Sparsa</i> . Contacto.	18
7. Flechazo. <i>Vedana</i> .	18
8. Sed. <i>Trsna</i> .	19
9. Fruto. <i>U padana</i> .	20
10. Engendrar. <i>Bhava</i> .	20
11. Nacer. <i>Jati</i> .	20
12. Morir. <i>Jaramarana</i> .	20
V. Poema de Nagarjuna	21
VI. Apéndice I	22
VII. Apéndice II	22

I. *La rueda del devenir.*

Bhavachakra es el nombre en sánscrito de este símbolo extensamente usado en la tradición budista tibetana, aunque también se encuentra en China y otros países asiáticos. Bhava quiere decir surgir, o llegar a ser, como en el surgimiento de una flor a partir de un capullo. Bhavachakra se puede traducir como la Rueda del Surgimiento o la Rueda del Devenir, aunque es más popularmente conocida como la Rueda de la Vida y la Muerte. Este símbolo que muy probablemente surgió algunos cientos de años después del Buda, resume y reitera la mayoría de las enseñanzas que ya hemos visto y las organiza en una metáfora impactante cuyo mensaje principal podría resumirse en este aforismo:

Todo lo que piensas es una semilla que cae en la tierra fértil de la mente. Todo lo que piensas dos veces es regar la semilla. Este momento es la cosecha de la siembra previa.

La Rueda está compuesta de cuatro círculos concéntricos que representan diferentes aspectos de la condición humana, desde sus funciones instintivas más primarias (el círculo central), las tendencias que generan estados de conciencia superficiales y estrechos o claros y lúcidos (segundo círculo), los seis reinos o estados mentales polarizados a los que conduce la ignorancia (tercer círculo) , y finalmente la cadena de condiciones (el círculo externo con doce eslabones) que lleva a la mente humana a producir estos estados mentales y a través de ellos generar una existencia repetitiva de sufrimiento o dukkha

Todo el girar por esta rueda de aflicción es causado por una percepción errónea de la naturaleza de los fenómenos internos o externos, el cual está simbolizado con la figura de una persona ciega caminando a tientas en la imagen que se encuentra entre las 12 y la 1 del círculo externo –si fuera un reloj.

La rueda gira continuamente justo en las fauces de un gran demonio: *Yama*, el señor de la muerte, quien es al mismo tiempo un representante de la naturaleza impermanente de todos los fenómenos, y un recordatorio de que la muerte acecha en todo momento como trasfondo del teatro de la ignorancia y el sufrimiento humanos.

Dos lecturas de la Rueda del Devenir.

Hay dos maneras de leer la Rueda: La primera se refiere a tres tiempos distintos de una misma vida: el pasado, el presente y el futuro. La segunda se refiere a tres distintas vidas humanas: una vida previa, esta vida y una vida futura. Esta última lectura, la lectura metafísica, en lo personal no la encuentro particularmente útil para el entrenamiento. Conuerdo con la perspectiva del Buda de que las creencias metafísicas no conllevan un profundo poder de transformación de la mente, pues postulan la existencia de algo fuera del dominio de la experiencia humana.

Este curso de Budismo para la Vida está diseñado en base al proyecto de entrenamiento del Buda de que lo que verdaderamente hace una diferencia en la vida de un ser humano es conocer la mente y propiciar una transformación en ella que resulte en que tu vida florezca en sabiduría y compasión.

No obstante, si crees en otras vidas y te parece muy importante conservar la creencia, el entrenamiento también te servirá, siempre y cuando no pierdas de vista que la transformación es un

camino que se hace un paso a la vez y siempre en el momento presente. Se hace camino al andar. Veamos el mensaje de la rueda en detalle.

II. El Círculo central



Tres animales: **serpiente, gallo, cerdo (odio, aidez, indiferencia)**

El círculo central contiene una impactante metáfora: la aversión, la aidez y la indiferencia¹ son emociones primarias que conllevan a estrategias instintivas de sobrevivencia para nuestra protección y beneficio como organismos.²

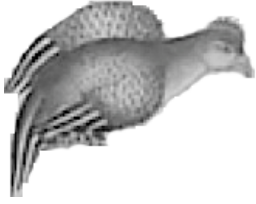
A pesar de lo benéficas que son en su misión de proteger al organismo, pueden causar una vida de sufrimiento y una existencia repetitiva con grandes limitaciones. Esto se debe a que su funcionamiento veloz, reactivo e inconsciente puede llegar a dominar nuestra perspectiva de la vida aún cuando no hay ningún peligro ni beneficio en una situación, persona o cosa. Estas tres emociones básicas son el motor que impulsa muchas de nuestras reacciones y patrones de pensamiento, emoción y acción. Es por ello que esta metáfora se encuentra en el centro –o eje- de la rueda.



Aversión: una serpiente reaccionando con un picotazo envenenado: “La repulsión temerosa y enfadada hacia un objeto de la cognición sensorial³ que no te gusta, con la intención de y alejarlo o excluirlo de tu sentido de ser, con la esperanza de lograr un sentido de seguridad.

¹ La ignorancia ocurre en dos distintas connotaciones en la Rueda del Devenir. En el círculo central el Cerdo simboliza la ignorancia –o indiferencia- (*moha*) como renuencia a extender tu campo de conciencia y trascender tus perspectivas habituales. Mientras que en el eslabón del Ciego, ignorancia (*avidya*) significa *no ver la naturaleza interdependiente y dinámica de todos los fenómenos*. Pueden ser vistos como dos aspectos de lo mismo, uno de ellos (el ciego) es un error de *percepción* y el otro (el cerdo) es una *actitud* que surge de dicha percepción.

² En los cursos de meditación que imparto este círculo corresponde a rechazar, retener y perseguir experiencias. Perseguir experiencias es la estrategia que surge de la indiferencia o el aburrimiento.



La Avidéz: El gallo ocupado, comiendo ávidamente. En algunas representaciones de la rueda es un pájaro asiático conocido por el fuerte apego a su pareja.

“El deseo ansioso de poseer los objetos de la cognición sensorial que te gustan e incluirlos en tu sentido de ser, con la esperanza de que traigan un sentido de seguridad.”



El Engaño o la Ignorancia: La renuencia a comprender las situaciones más allá de los hábitos de percepción.

Subir hacia la claridad o bajar hacia la confusión

Este símbolo sintetiza la misma enseñanza del *esfuerzo apropiado* del camino óctuple, cuyo énfasis es ser proactivo con la transformación de tus estados mentales.

Su fuerza particular radica en que te invita a volverte consciente de las tendencias de los estados mentales presentes y darte cuenta: ¿están produciendo estados de conciencia claros y lúcidos? (seres ascendiendo hacia la luz clara) ¿o estrechos y superficiales? (seres descendiendo hacia la oscuridad.)

Dos aspectos son centrales en la enseñanza de este círculo: a) entrénate en distinguir tus estados mentales y b) entrénate en generar pensamientos y perspectivas que los transforman.



³ La cognición sensorial son los primeros tres skandhas: las impresiones sensoriales de los seis sentidos, la sensación agradable-desagradable-neutra, y la percepción condicionada. La repulsión es la manera instintiva en que opera el cuarto skandha: intención.

III. Los Seis Estados Mentales



El tercer círculo es de los reinos o “lugares” (*lokas*) que representan cinco estados mentales-emocionales polarizados y uno moderado a los cuales nos conduce el constante girar en la rueda impulsados por la ceguera. Los estados mentales son humores que pueden durar horas, días o semanas, a diferencia de las emociones, que son fenómenos mentales de corta duración (segundos o minutos). Los estados mentales son predisposiciones a reaccionar en base a una emoción dominante o repetitiva y tienen en común que reducen las alternativas, distorsionan nuestro pensamiento y nos dificultan hacer cualquier cosa, sin que nos demos cuenta porqué.

Proliferación y estados mentales

Los estados mentales polarizados son visibles en parte en el humor o estado de ánimo tangible en el cuerpo emocional, y en parte en la proliferación de pensamientos que te regresan una y otra vez a las perspectivas insistentes del estado mental prevalente.

Proliferación

Los estados mentales polarizados tienen una característica común: la *proliferación*. La proliferación es la abundante producción de pensamientos o conversaciones internas hechas de palabras, imágenes y sensaciones. La proliferación conlleva siempre una contracción en el cuerpo emocional que se siente

como tensión. Tanto en la meditación como fuera de ella es importante reconocer la proliferación en cuanto surge, y renunciar a engancharte con sus argumentos. En un inicio la notarás cuando ya llevas tiempo girando en un patrón mental, pero a medida que vayas adquiriendo experiencia en la práctica comenzarás a distinguir el momento en que se inicia la proliferación, con su abundante generación de pensamientos y su tono emocional intenso. Al reconocerla sin reprimirla ni alimentarla, perderá fuerza y en segundos se disolverá.

La construcción de la perspectiva de un estado mental

Los estados mentales aflictivos construyen perspectivas que se convierten en la manera en que las situaciones ocurren para ti. Para construir estas perspectivas -que invariablemente son impulsadas por emociones- tu mente ejecuta casi siempre cuatro procesos: filtrar, sesgar, exagerar y polarizar. Estos cuatro procesos son interdependientes, cada una de ellos alimenta y condiciona a los demás y en su conjunto producen la perspectiva característica del estado mental polarizado.

Filtrar: Un estado mental aflictivo construye una perspectiva que determina cómo ocurre una situación para nosotros. Para construirla, la mente abandona la conciencia de la naturaleza compleja y dinámica de tu experiencia viva, produciendo en primera instancia una perspectiva filtrada. Al filtrarla, la mente convierte en una idea fija y congelada lo que era un proceso sensorial cambiante y fluido, dejando afuera muchas de las condiciones que le dieron surgimiento incluyendo las que uno mismo ha contribuido. Al fijarla, lo que queda es una perspectiva descontextualizada que habita en la memoria cognitiva, emocional y somática.

Sesgar. El proceso previo, filtrar, no se da al azar. Lo que la mente deja afuera y lo que incluye es determinado con cierto sesgo informado por reacciones instintivas de atracción y repulsión. Estas reacciones tienden a dispararse según la calidad placer-dolor de la sensación asociada a lo que percibes. Como hemos visto, las sensaciones son condicionadas por una evaluación preconsciente de bueno o malo. Por ejemplo, sólo vemos lo que encontramos desagradable y nos molesta de una situación o de una persona, o solamente vemos lo que encontramos agradable y nos encanta de una situación o persona.

Exagerar. Una vez iniciada la construcción de la perspectiva en tu mente comienzan a dispararse las emociones que ésta suscita en ti, lo cual conduce a un proceso de magnificación. El resultado es una percepción desproporcionada de la situación o persona, alimentada por emociones intensas.

Polarizar. Esta perspectiva, ya filtrada, sesgada y exagerada, se fija en la memoria y se convierte rápidamente en “algo” que parece ocupar un lugar hacia los extremos del espectro mental-emocional de bueno-malo. Desde un estado mental polarizado las situaciones, personas o cosas se ven maravillosas o terribles, enormes o minúsculas, todo o nada, blanco y negro. En un estado mental polarizado no vemos los matices, el contexto, la dinámica, ni los factores que convergen en una situación. Sólo vemos una perspectiva fijada alimentada por emociones aflictivas.

El camino para transformar un estado mental

En cada uno de los seis reinos o estados mentales aparece en un rincón el símbolo de un Buda que está aconsejándote cómo transformar el estado mental en que te encuentras.

1. El estado mental de odio.



Estos estados mentales están regidos por el *odio o aversión*. La metáfora visual del estado mental de odio es un lugar donde la gente está ardiendo o está congelada. El fuego representa un estado mental de odio que nos quema, mientras que el hielo representa la emoción reprimida al grado de que te puede llevar a una profunda depresión y parálisis. En sus versiones intensas la mente está a punto de reaccionar con agresión. En sus versiones menos intensas la mente está rumiando negatividad sobre cualquier cosa.

He aquí algunos estados mentales aversivos típicos:

- resentimiento
- rencor
- venganza
- irritabilidad
- indignación
- crueldad
- auto-desprecio
- rabia obsesiva
- crítica habitual aversiva (juicios negativos constantes)
- crítica negativa sin compromiso a hacer una diferencia

En tu práctica, reconoce el estado mental diciendo “aah,”. Y cada vez que surja proliferación agresiva o irritable deja ir los pensamientos e inmediatamente abre tu mente y siente profundamente tu cuerpo emocional sin reprimirlo. Para abrir la mente descubre cuál es la perspectiva que se instala en este estado mental, al descubrirla habrás hecho más de la mitad del trabajo de transformar el estado mental. La otra parte consiste en generar una nueva perspectiva con nuevas posibilidades.

La diferencia entre reprimir y no alimentar. La diferencia entre reprimir y no alimentar está en que reprimir implica que tu perspectiva no ha cambiado, por lo cual la intención reactiva sigue ahí,

simplemente estás inhibiendo o aguantando la reacción que de todos modos está a punto de brincar. Mientras que soltar la perspectiva fija y abrir la mente a la complejidad dinámica de la situación transforma la intención y permite diferentes respuestas. Es por esta razón que desde que iniciamos el curso estamos trabajando a partir de cobrar conciencia de la perspectiva, lo cual hemos hecho de diferentes maneras, una de ellas muy poderosa son las tarjetas que vas creando a través del curso.

Si necesitas más entrenamiento para trabajar estos estados mentales, te sugiero en cuanto puedas tomar o retomar los cursos de amor incondicional y conciencia de las emociones.

El consejo del Buda:

En este reino o estado mental aparece un Buda que te ofrece un ungüento que alivia el sufrimiento excesivo. El mensaje de esta metáfora es: antes de poder transformar tus estados mentales, procura aliviar o reducir el sufrimiento extremo, pues de otra manera te mantendrá anclado a estos estados mentales.

2. El estado mental de la avidez



Este estado mental es regido por la *avidez* y se le conoce como reino de los espectros hambrientos. Sus cuerpos tienden a ser extremadamente flacos pero con una gran panza, y de color gris. Sus ojos son saltones y afligidos. Sus bocas son pequeñas con un gesto intenso de una insaciable sed.

Estos seres son la metáfora de la avidez insaciable, o adicción. Se arrastran en busca compulsiva de algo que consumir. No obstante, no importa qué consuman, nunca es suficiente para ellos, y su cuerpo y sus vidas se están dañando por la adicción. Es el estado mental ansioso dominado por adicciones de cualquier tipo. Las adicciones tienen un factor común: la urgencia de repetir una y otra vez una experiencia con un temor simultáneo a que termine o no esté disponible otra vez.

Adicción es esclavitud a un hábito. Gabor Maté lo **define** así “Adicción es cualquier comportamiento repetitivo, ya sea relacionado con sustancias o no, en el cual una persona se siente impulsado a persistir, a pesar del impacto negativo en su vida y la vida de otros. La adicción implica:

1. Involucrarse compulsivamente con un comportamiento, y pensamientos de preocupación alrededor de éste;
2. Incapacidad de controlar este comportamiento;
3. Persistencia o recaída a pesar de la evidencia del daño;
4. Insatisfacción, irritabilidad o avidez intensa cuando el objeto –sea una droga, una actividad, una experiencia o algún otro objetivo- no está disponible inmediatamente.”⁴

La adicción conlleva varios estados mentales relacionados, tales como: avidez (la urgencia ansiosa por algo); vergüenza obsesiva, estados mentales culposos, engaño (a uno mismo y a otros), la mentira, la manipulación y, por supuesto, la tendencia a recaer.



Las adicciones no son solamente a sustancias, cualquier actividad puede volverse adictiva, incluso actividades que pudieran verse como algo neutral, positivo o útil pueden volverse adicciones, como leer las noticias, consultar tus correos, o hacer ejercicio. Lo que las convierte en adicciones es justamente la definición que vimos párrafos arriba.

Algunas adicciones actuales: Además de las adicciones a sustancias como alcohol, drogas o tabaco, hay otras adicciones muy comunes en nuestra era que son reforzadas por la cultura. Recuerda que no son las acciones en sí, sino la adicción a ellas.

- Discutir
- Hablar negativamente de otras personas
- Checar facebook
- Navegar en internet
- Ir de compras
- Ver televisión
- Escuchar programas de radio
- Trabajar
- Quejarse
- Leer el periódico
- Ver tus correos electrónicos
- Comer azúcar o dulces. (Incluyendo refrescos gaseosos).
- Comer carbohidratos

⁴ In the Realm of Hungry Ghosts. Ed. North Atlantic Books. Gabor Maté, M.D.

Un poco de ciencia: A nivel neurobiológico, las adicciones involucran los sistemas de recompensa-apego e incentivo-motivación del cerebro, que operan regulados por otras áreas del cerebro. Los neurotransmisores involucrados son, respectivamente, dopamina, serotonina y norepinefrina. La operación equilibrada de estos neurotransmisores es afectada por los niveles de cortisol en la sangre, o sea los niveles de estrés. Dicho de manera coloquial, los comportamientos adictivos –sean de sustancias o no- son fácilmente disparados por estrés incluso de baja intensidad y se basan en la búsqueda de placer, conexión y motivación a través de la actividad compulsiva.

La clave de la transformación de las adicciones está, en gran parte, en aprender a experimentar el “vacío” de la abstinencia sin rechazar, sin retener y sin perseguir nada. Mientras sientes el vacío y la experiencia sentida de la avidez, dejas ir las intenciones y los pensamientos obsesivos sobre la actividad adictiva. En algunos casos es de gran ayuda generar una acción diferente cuando experimentas el “vacío”, por ejemplo en vez de prender el cigarrillo sales a caminar, en vez de discutir adoptas la perspectiva de la otra persona.

El consejo del Buda:

En este reino o estado mental aparece un Buda que te ofrece alimento apropiado. El mensaje de la metáfora es: lo que estás tratando de consumir no te alimenta ni te sirve. En vez de consumir lo que te hace daño, consume lo que realmente te nutre y te trae salud y bienestar.

3. Reino de los Animales



Es un estado mental regido por la ignorancia y el miedo, por lo cual la vida está enfocada en la sobrevivencia. Es vivir en el nivel básico de un depredador en un entorno de opresión. En estos estados mentales tiende a desaparecer la posibilidad de la empatía y la capacidad de generar pensamientos creativos que transformen tus propias circunstancias. En general se tiende a perder el

contacto con el vasto potencial humano en nosotros, mientras la mente es dominada por mecanismos de supervivencia y una perspectiva de carencia reforzada por prejuicios e ignorancia.

El consejo del Buda

En este reino o estado mental, el Buda te ofrece un libro. El mensaje es: para transformar este estado mental necesitas informarte, cultivarte y estudiar y aprender, de otra manera tu perspectiva te mantendrá anclado en el miedo, el prejuicio y la ignorancia.

4. El reino de los *Asuras*



Es un estado mental regido por los celos, la envidia y la paranoia. Los semidioses o *asuras* son seres que se la pasan tratando de hacerle la guerra a enemigos, los dioses, para arrebatárles el árbol que cumple todos los deseos. Parte de este árbol crece dentro del mismo reino de los asuras, pero ellos no lo ven, sólo ven la parte que no crece de su lado y codician los frutos que caen en el reino de los dioses.

La característica principal de este estado mental es la perspectiva de conflicto y la reacción de pelear. A menudo las cosas se ven como alguien te quiere quitar lo que tienes, o que hay que luchar contra otros que tienen lo que quieres.

En estos estados mentales la mente genera constantemente críticas y juicios hacia otros, así como una actitud competitiva y peleonera que genera intenciones de subyugar enemigos.

El consejo del Buda

El Buda ofrece a los *asuras* la espada del conocimiento. Con ella podrán lograr la verdadera victoria: sobre su propia ignorancia. El conocimiento de esta espada es la naturaleza impermanente, e insubstancial de todos los fenómenos, así como el surgimiento coproducido de todos ellos. El mensaje de la metáfora es: reconoce que el enemigo contra el cual estás luchando es una fantasía; aprovecha

la energía y entusiasmo de tus emociones competitivas y de lucha y encázala en derrotar la avaricia, la aversión y la ignorancia en tu propia mente y en el mundo.

5. Reino de los Dioses (Devaloka)



El estado mental de los dioses está basado en la indiferencia cómoda. Es la tendencia a desconectarse y ser indiferentes en parte debido a las circunstancias afortunadas de gran abundancia en que has nacido o a las cuales has llegado.

El núcleo de la enseñanza con respecto a estos estados mentales es el siguiente: el propósito del entrenamiento del despertar no es producir riqueza y vivir en una abundancia que nos desconecte de la vida. Tener riqueza material te permite evitar las consecuencias de tus intenciones no hábiles, más no te lleva a transformar tus estados mentales y generar acciones compasivas y sabias. Tarde o temprano regresarás al sufrimiento.

El consejo del Buda

En este reino o estado mental el Buda te ofrece una música: la música de la impermanencia. El mensaje es: todo esto pasará, no te duermas en la comodidad pues cuando se agoten las condiciones de la abundancia que disfrutas ahora estarás desprotegido y caerás al sufrimiento.

6. Reino de los Humanos

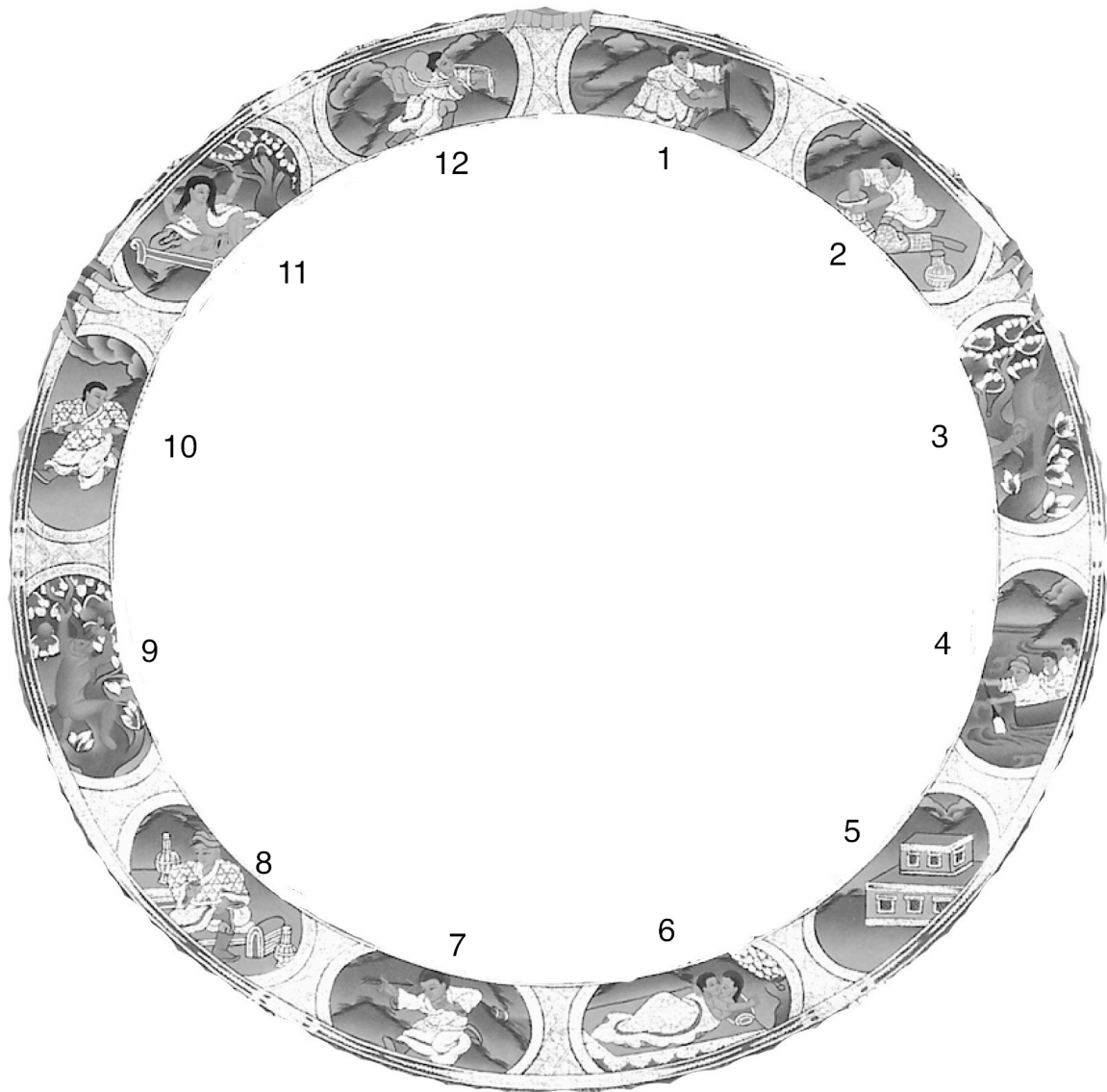


El estado mental del reino de los humanos no es polarizado o extremo, como los otros cinco reinos. Es la experiencia de la vida cotidiana normal cuando tus estados mentales son en general equilibrados y no polarizados en cuanto a dolor y placer. Desde estos estados mentales moderados es más accesible transformar la mente y generar estados de conciencia claros y lúcidos que te lleven a que tu vida florezca en plenitud, a la vez que contribuyes a la vida de otros seres.

El consejo del Buda

En este reino o estado mental el Buda te ofrece el hábito y el cuenco del renunciante. El mensaje de la metáfora es: No pierdas el tiempo, aprovecha los estados mentales sanos y hábiles, pues desde ellos es más accesible despertar los estados de conciencia claros y lúcidos, amplios y profundos, el Despertar.

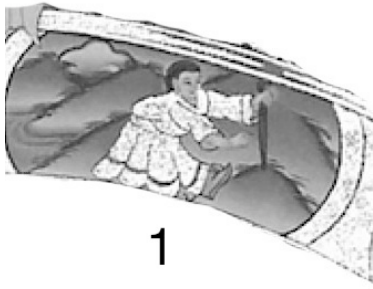
IV. Los 12 eslabones que dan surgimiento al Samsara.



Samsara=rodando, repitiéndote en lo mismo. Usualmente se entiende como el estilo de vida que surge de andar dando vueltas en la rueda de la vida y con lleva una experiencia de angustia o insatisfacción. Este continuo repetirse te lleva a los estados mentales de los seis reinos que vimos anteriormente.

Los 12 eslabones son una cadena de condiciones interdependientes. Cada uno de los eslabones condiciona o influye al que sigue, que a su vez condiciona al anterior.

1. Andar Ciego. *Avidya*.



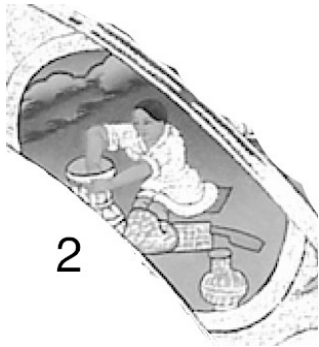
Avidya: La ceguera espiritual. no ver el camino de la visión plena, no ver la naturaleza de la mente.

El ciego está conectado con el cerdito del centro de la Rueda. De hecho son dos aspectos de la ignorancia, este es el aspecto relacionado con la percepción sesgada o la falta de la visión plena de la naturaleza impermanente, insustancial e insatisfactoria de todos los fenómenos.

La ceguera –o falta de visión- de *avidya* genera la perspectiva de que las cosas, situaciones o personas son una amenaza que eliminar, una posesión a la cual aferrarse, o eventos que ignorar. Por consiguiente tiende a producir una visión polarizada que sitúa las cosas, situaciones o personas en extremos de bueno-malo-indiferente.

Este eslabón representa la consecuencia del pasado, es decir la ceguera que *tuviste* en el pasado, y se conecta con el siguiente eslabón que es la consecuencia de esta ceguera: los *samskaras* (*patrones o tendencias*) activos en la mente ahora.

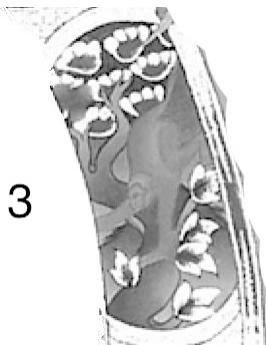
2. Alfarero. *Samskara*.



Las tendencias o inclinaciones actuales establecidas por acciones previas intencionales generadas desde la falta de visión.

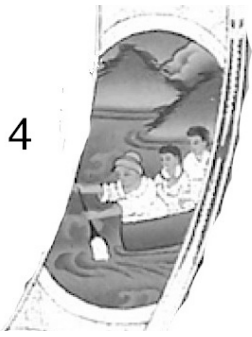
Los *samskaras* son la parte dinámica de lo que se conoce en general como *karma*. Karma quiere decir acción intencional. Cuando las acciones intencionales no consideran la naturaleza impermanente e insustancial de todos los fenómenos, tienden a crear patrones o hábitos, o sea, los *samskaras*. Entonces estos patrones mentales generan tu sentido de ser: “eres” tus hábitos. La perspectiva que surge es: “yo soy así.”

3. Mono. *Vijñana*.



El mono brincando en las ramas de un árbol persiguiendo frutos representa los estados de conciencia condicionados por los *samskaras* del eslabón previo. Son estados de conciencia contraídos y superficiales que condicionan el funcionamiento de la mente del eslabón que sigue (*nama-rupa*).

4. Bote. Nama-Rupa



Nama-Rupa corresponde a los cuatro primeros skandhas, a los cuales se le añade la función mental de *atención*. Forma, sensación, percepción, *atención* e intención. Nama-rupa, junto con conciencia (el eslabón previo) constituye lo que se denomina “tu experiencia”, es decir la vida como la experimentas en este instante.

La posición de Nama-rupa en este punto de la rueda justo después de conciencia y antes de las seis bases de los sentidos destaca la naturaleza interdependiente entre estos eslabones. Por un lado significa que tu experiencia (nama-rupa) es condicionada por los estados de conciencia prevalentes. Por otro significa que nama-rupa condiciona dichos estados de conciencia en una relación interdependiente. Los siguientes cuatro eslabones desglosan la operación reactiva que surge de la mente y los estados de conciencia condicionados por la ignorancia.

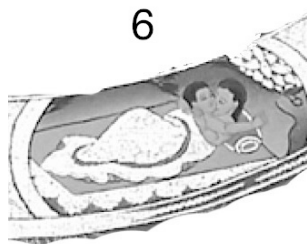
5. Casa. Sadayatana.



Las seis bases de los sentidos. En este eslabón las seis bases son procesadas en el ahora bajo el condicionamiento pasado de los cuatro eslabones precedentes.

Hasta el momento el resumen de los eslabones es: los 6 sentidos tenderán a operar condicionados por el funcionamiento de las funciones de nama-rupa que a su vez están condicionados por una conciencia superficial y contraída que surge de patrones habituales, basados en visión sesgada o incompleta.

6. Abrazo, Sparsa. Contacto.



Este eslabón representa el contacto entre la mente (condicionada como se explicó en el eslabón precedente) y el mundo. Este contacto es una dinámica interdependiente. Interdependiente en cuanto a que lo interior (mente-cerebro) y lo exterior (entorno, elementos, energía, mundo) no son dos entidades discretas, separadas y aisladas, sino una danza viva que genera nuestra experiencia.

7. Flechazo. Vedana.



Sensación (placentera, desagradable o neutra). Son las sensaciones primarias que surgen al contacto de cualquier estímulo. Todo contacto a través de cualquiera de los seis sentidos suscita una sensación que se encuentra en una escala dolor-placer, en algún punto. Las sensaciones neutrales se encuentran en medio de las dos y son de baja intensidad, mientras que los extremos son de más alta intensidad, ya sea de placer o de dolor.

El placer y el dolor es algo natural en la experiencia humana a un nivel primario e instintivo por lo cual no conllevan un sentido de bien o mal. Son simplemente la coloración o “tono hedónico” de cada impresión sensorial.

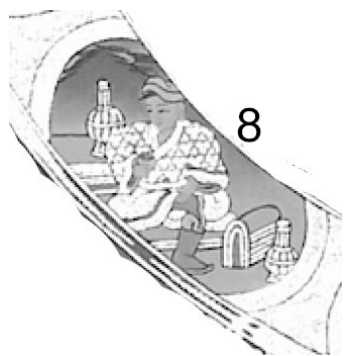
La clasificación que hace el cerebro-mente de las impresiones sensoriales como algo placentero o desagradable es en gran parte condicionable por experiencias previas.

La puerta de salida: Justamente en este eslabón se encuentra la clave para “salir” de la Rueda del devenir.

La importancia de la posición de *Vedana* justo antes del eslabón de avidez (*Trsna*) radica en que este es el momento de nuestra experiencia presente en que estamos a punto de experimentar la avidez. Todo el entrenamiento meditativo intenta hacerte *ver* el acceso para transformar tus perspectivas a intenciones a partir del instante en que experimentas las sensaciones agradables, desagradables o neutras.

Si en vez de dejarte ir con la urgencia de reaccionar experimentas plenamente las sensaciones sin rechazarlas, y sin tratar de retenerlas, descubrirás que *no son cosas separadas, sino procesos transitorios sin solidez alguna*. El conocimiento directo de la naturaleza de tu experiencia generará un cambio de perspectiva radical que transformará la visión, o el paradigma que informa y condiciona cómo ocurren las situaciones para ti.

8. Sed. *Trsna*.



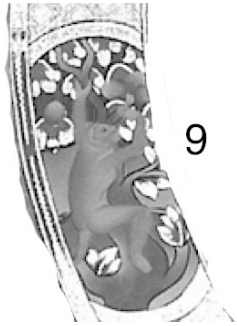
Es la urgencia de reaccionar. Se dice que es como una gran sed porque se experimenta como imperiosa. Cuando nuestra mente viene condicionada por los eslabones previos, reaccionamos con esta sed ante los contactos agradables, desagradables o neutros, tratando de poseer o retener los agradables, eliminar o evadir los desagradables y ser indiferente –o desconectarnos- ante los neutros.

Cuando no ha habido conciencia plena ante las sensaciones del eslabón previo, estas tendencias tienden a dominar automáticamente de manera reactiva. No obstante, nunca es tarde para ver la salida. Si nos descubrimos en medio de la reacción podemos abrir los ojos de la conciencia y recontactar la naturaleza impermanente, carente de solidez de las sensaciones hacia las cuales estamos reaccionando, así como de las que surgen de la misma reacción que ya se ha iniciado. Es encontrar la salida en medio de la reacción.

Stephen Batchelor define avidez de esta manera: “Una respuesta inapropiada ante nuestra condición, que solamente nos llevará a un mayor malestar; y lo que es más importante, nos impedirá abrirnos a una manera de estar en el mundo (...) de manera que nuestras vidas puedan florecer, en vez de quedarnos atrapados en patrones cíclicos de apego, miedo, odio, egoísmo, etc.”⁵

⁵ Tomado y traducido de una charla ofrecida en Spirit Rock. Se puede escuchar completa aquí: http://dharmaseed.org/talks/audio_player/169/14309.html

9. Fruto. Upadana.



El resultado de la aidez es el apego. Es el apego a experiencias, y al sentido de ser que surge de ellas. Aunque en esta imagen aparece nuevamente un *mono* agarrando un fruto, más frecuentemente el símbolo es una *persona* agarrando un fruto.

Este aferramiento es ya la maduración (fruto) de las tendencias sembradas por los eslabones previos. Este eslabón lo experimentamos como **apegarnos o aferrarnos a los frutos de la aidez y al sentido de ser que producen**. Dime a qué te aferras y te diré quien eres, sería el lema de este eslabón.

10. Engendrar. Bhava.



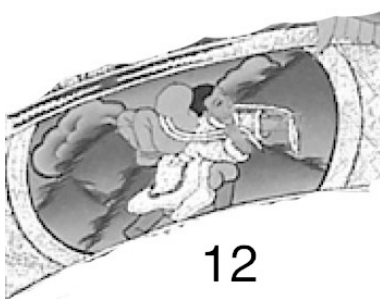
Gestar el mismo sentido de ser. El haber sembrado una tendencia a ser cierta persona en función del apego del eslabón previo. Esta gestación inevitable es el resultado natural del apego. Es decir, el apego del eslabón 9, inevitablemente generará un sentido de ser. Y puesto que el apego es una intención repetitiva, el sentido de ser será repetitivo. Es lo que estás a punto de ser.

11. Nacer. Jati.



Es volver a ser (o renacer) en función de Bhava. Este eslabón representa el siguiente momento después del eslabón previo de la gestación: lo que serás. En resumen: las tendencias a ser cierta persona se convertirán en un sentido de ser.

12. Morir. Jaramarana.



Vejez y muerte. Este eslabón, junto con los dos anteriores, son los que con más frecuencia se leen desde la perspectivas de otras vidas. Sin embargo, en nuestra lectura de una sola vida la metáfora de este eslabón representa la experiencia de que cualquier *sentido de ser es también impermanente y pasará, pero quedará la inclinación o tendencia a repetirse*.

V. *Poema de Nagarjuna*

Nagarjuna (siglo II) escribió el siguiente poema basado en la Rueda de la Vida:

Contingencia⁶

Bloqueado por la confusión
Me forjo un destino a través de actos impulsivos
Conscientemente entro en situaciones
En donde se despliega la personalidad
Y el mundo impacta una mente sensible

La personalidad crea conciencia
Así como la atención,
El ojo y una forma colorida
Disparan la visión

Es un impacto el encuentro
De la conciencia, los sentidos y el mundo
Conduce a una experiencia
Que con avidez anhelo tener o evitar
La avidez me hace aferrarme
A los significados, las opiniones, las reglas y los seres.

Aferrarse es insistir en ser alguien
No aferrarse es ser libre de no ser nadie

Ser alguien es ser un cuerpo
consciente, impulsivo, pensante y que siente.
Que nace, envejece y muere.
Sufre aflicción, pena y dolor.
La ansiedad emerge cuando alguien nace.

Los actos impulsivos son la raíz de la vida
Los tontos son impulsivos
Los sabios ven las cosas como son.
Cuando la confusión
Se detiene a través de la visión profunda
Cesan los actos impulsivos
Detén esto y aquello no sucederá
La angustia cesará

⁶ (Traducción al español por Kavindu, a partir de la versión en inglés de Stephen Batchelor, en "Verses from the Center". Stephen Batchelor. Riverhead Books. 2000.

VI. Apéndice I

Aclaración sobre el Karma⁷.

La palabra Karma quiere decir, literalmente, acción intencional. Las acciones intencionales, a su vez, cuando son informadas por aversión, avidez e ignorancia, promueven el surgimiento de patrones o tendencias habituales. Éstas se expresan a través de cuerpo, habla y mente/emociones.

Pero no todo en la vida surge por el Karma, o es el resultado de estos patrones. Existen otros órdenes de condicionalidad que no dependen de nuestras acciones intencionales.

He aquí las categorías de órdenes de condicionalidad definidas por el Buda:

Hay cinco ordenes de condicionalidad (cinco niyamas)

1. utu-niyama, el orden de la condicionalidad física inorgánica.
2. bija-niyama, el orden de lo biológico u orgánico.
3. mano-niyama, el orden mental (no volitivo);
4. karma-niyama, el orden volitivo (las acciones intencionales), y
5. dharma-niyama, la naturaleza de los fenómenos

Cada orden de condicionalidad tiene sus propios principios que lo rigen. Las ciencias estudian los primeros tres órdenes de condicionalidad a través de la física, la química la biología y las ciencias de la cognición. El orden volitivo, es estudiado también por las ciencias de la cognición, la psicología, la ética y la filosofía. El quinto orden, la naturaleza de los fenómenos impregna los cuatro anteriores, y es el dominio de la meditación y el cultivo de los estados de conciencia amplios y profundos, claros y lúcidos.

De tal manera que no todo lo que te sucede es producto del karma, pues puede ser resultado de la condicionalidad (causas y efectos) de otros ordenes de condicionalidad, pues todos ellos nos afectan. El Karma se ve en nuestros hábitos y tendencias repetitivos que tienden a producir una experiencia de vida con aflicción. El Karma es sembrado por acciones intencionales, así que en nuestra intención se encuentra el poder de despertar a cada momento.

VII. Apéndice II

Algunos vínculos interesantes:

En español:

http://people.virginia.edu/~am2zb/tibet/icono/rueda_frm.htm

<http://webpace.ship.edu/cgboer/rueda.pdf>

⁷ En esta explicación de karma evito la interpretación metafísica que considera que el karma es una especie de banco moral cósmico donde “se lleva” la cuenta de tus acciones intencionales hábiles o torpes que determinan tus vidas futuras.

En inglés:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Bhavacakra>

http://www.thebuddhistsociety.org/resources/The_Wheel_of_Life.html

<http://www.buddhanet.net/wheel2.htm>

<http://www.exoticindia.es/article/wheeloflife/2/>

Nota: La mayoría de las explicaciones de estas referencias usan la lectura metafísica cuando menos parcialmente. Otras explican los eslabones de una manera crítica y sin utilidad práctica. Incluyo estas referencias para que estés consciente de estas otras aproximaciones.