



Descolonizar la mente, sacralizar la existencia

Una opción budista ante la confusión de nuestro tiempo

Diana Obregón
Centro Himalaya
Eduardo Herrera
Centro Himalaya



Resumen

Este artículo examina algunas de las enseñanzas budistas centrales como aporte a una lectura poscolonial. Entiende el budismo no como una religión sino como una teoría cognitiva. Desde ese punto de vista, su perspectiva no teísta, su énfasis en la introspección y la práctica de la atención plena hacen de esta disciplina una poderosa herramienta de transformación individual. Así, el budismo puede redefinir cualquier praxis social o política desde lo más íntimo y personal hasta la realidad más externa. Una de las claves es asumir la plena responsabilidad de las acciones, palabras y pensamientos que dan lugar al mundo que todos compartimos.

Palabras clave: Budismo, Cognición, Mente, Karma, Ética.

Resumo

Este artigo examina alguns dos ensinamentos budistas centrais como uma contribuição para a leitura pós-colonial. Ele entende o budismo não como uma religião, mas como uma teoria cognitiva. Desse ponto de vista, sua perspectiva não-teísta, sua ênfase na introspecção, e a prática da atenção fazem desta disciplina uma ferramenta poderosa para a transformação individual. Assim, o budismo pode redefinir qualquer prática social ou política, desde a mais íntima e pessoal até a realidade mais externa. Uma chave para isso é assumir total responsabilidade pelas ações, palavras e pensamentos que dão origem ao mundo que todos nós compartilhamos.

Palavras-chave: Budismo, Cognição, Mente, Karma, Ética.

Horizontes Decoloniales Volumen 7 (2021): pp. 101–128



Abstract

This article examines some of the central Buddhist teachings as a contribution to a postcolonial reading. It understands Buddhism not as a religion but as a cognitive theory. From that standpoint, its non-theistic outlook, its emphasis on introspection, and the practice of mindfulness make this discipline a powerful tool for individual transformation. Thus, Buddhism can redefine any social or political praxis from the most intimate and personal to the most external reality. A key to this is to take full responsibility for the actions, words, and thoughts that give rise to the world we all share.

Keywords: Buddhism, Cognition, Mind, Karma, Ethics.

Diana Obregón

Doctora en Historia de la Ciencia por la Universidad Virginia Tech y profesora durante cerca de treinta años de la Universidad Nacional de Colombia. Ha publicado varios libros y numerosos artículos sobre historia de la medicina, de las enfermedades y de la salud pública. Su libro *Batallas contra la lepra: Estado, medicina y ciencia en Colombia*, recibió en 2001 el Premio en Ciencias Sociales y Humanas, por parte de la Fundación Alejandro Ángel Escobar. Desde 2008 se vinculó al Centro Himalaya México donde ha transitado por toda la formación en estudios budistas. Actualmente enseña el curso introductorio de lengua tibetana.

Eduardo Herrera

Director del Centro Himalaya; B.A en filosofía oriental por la Universidad de Delhi y B.A en Estudios Budistas Superiores de KIBI Nueva Delhi, India. Cursó un posgrado en El Colegio de México con especialidad en China. Es traductor del idioma tibetano, específicamente de textos relevantes al budismo. Ha sido reconocido como Maestro Budista por Rinpoches y Sustentadores Tibetanos de diferentes linajes. Herrera realiza retiros y talleres de meditación y psicología budista en diferentes países. En sus enseñanzas incorpora voces de diversas ciencias, en particular de las ciencias cognitivas, con la intención de brindar una comprensión multidisciplinaria de nuestras complejas realidades.



Introducción

El budismo (*buddhadharma*), antes que una religión en el sentido de la creencia en un poder divino, es una teoría cognitiva sobre el funcionamiento de la mente, acompañada de un enorme arsenal de métodos variados que nos permiten transformarnos. De ahí que varios autores encuentren conexiones entre el budismo y la neurociencia más reciente (Hall, 2011: 115–132; Tsomo, 2012; Tomasino y otros, 2014; Siegel, 2017: 220–227). Para el *buddhadharma*, o simplemente Dharma, lo importante es que conozcamos cómo funciona la mente y dejemos de ser manipulados por sus contenidos. El budismo se enfoca en encontrar la libertad cognitiva causada por la presión proyectiva de nosotros mismos. Es decir, lo que creemos nuestra identidad y el conjunto de nuestras relaciones no es otra cosa que la proyección de nuestros estados mentales. Por ello, la propuesta del *buddhadharma* consiste en liberar nuestra cognición, modificar la manera como nos entendemos y experimentamos el mundo, a partir de observar nuestra mente con atención plena. Dado que la intención es que podamos eliminar el dolor y emanciparnos, se evitan las discusiones abstractas y metafísicas, y se prefieren las enseñanzas que apuntan a comprender la raíz del sufrimiento.

La historia humana es un claro e inútil intento por huir de la aflicción. Cada solución a un problema, cada desarrollo social o tecnológico, genera un nuevo conjunto de problemas, en una espiral sin fin. Pero los humanos preferimos evadir que enfrentar el dolor. Somos herederos de innumerables traumas sucesivos, familiares, históricos y colectivos que nos han conducido a esta encrucijada desgarradora en la que nos encontramos. El budismo, lejos de ser un anacronismo en medio de este mundo hiper tecnologizado, tiene un mensaje lleno de sentido dentro de esta compleja posmodernidad. En sentido estricto, el *buddhadharma* no es un humanismo, ni es su intención última mejorar el mundo de causas y condiciones



en el que vivimos. El budismo no tiene vocación política ni se propone reformar la sociedad. Tampoco se instala en la lucha del bien contra el mal. Es cierto que se conocen numerosas situaciones históricas en las que instituciones budistas han sido exitosas en obtener legitimación y apoyo por parte de los poderes mundanos, y a su vez han legitimado a caudillos y gobernantes (Reinders, 2004: 657).¹ Pero el objetivo inmediato del *Dharma* es, más bien, disminuir el sufrimiento por medio de métodos que nos permitan estar totalmente presentes. En términos más amplios, se propone la ruptura del ciclo de existencias [*samsara*] en el que los seres hemos estado inmersos desde siempre. Tal ruptura es posible por medio del reconocimiento de la propia lucidez básica, esto es, nuestra verdadera naturaleza, tarea ineludible de cada persona.

Para comprender cabalmente el *buddhadharma* es preciso descolonizar la mente, esto es, hay que descartar un sinnúmero de fantasías y prejuicios de origen colonial que ven su propia versión del budismo como la cura de todos los males de Occidente. Uno de los mitos coloniales consiste en que las enseñanzas del Buda se habrían pervertido en un Tíbet premoderno y corrupto. En consecuencia, la función de las primeras traducciones del sánscrito a las lenguas occidentales, hechas por viajeros y estudiosos europeos, habría sido recobrar el verdadero significado del budismo frente a lo que se percibía como una degeneración de la racionalidad y la lógica original (Lopez Jr., 1995: 7–12). En un sentido opuesto, el Tíbet ha sido percibido como una sociedad idílica, un paraíso agrario sin conflicto y sin tiempo, orientado al ejercicio espiritual en un eterno presente,

¹ Somos conscientes del envilecimiento que se ha hecho, tanto en el pasado como en el presente, de la genuina naturaleza de las enseñanzas budistas por parte de poderes políticos aliados con poderes monásticos. También reconocemos la importancia de estudiar críticamente esos acontecimientos, pero tal análisis rebasa los objetivos de este artículo.



por lo menos hasta la invasión china de 1959, cuando habría sido arrojado a las vicisitudes y peligros de la historia (Lopez Jr., 1998: 7–9). Tales ficciones coloniales son auténticos obstáculos que impiden entender el alcance del *Dharma* y su genuino potencial de liberación individual y colectiva.

El estado actual del planeta tierra con la desertificación de enormes áreas, la desecación de ríos, la escasez de agua potable para numerosas poblaciones, la tala de bosques, el lanzamiento de las poblaciones más pobres a los confines más estériles, el constante desplazamiento de humanos entre regiones y países por violencia, acoso y despojo, y un largo etcétera, no es sino el resultado de las acciones de una humanidad ávida y obsesionada con la producción, el desarrollo tecnológico que no necesariamente redundan en bienestar, y la ambición de ganancia sin límite por parte de las grandes corporaciones y de un puñado de multimillonarios.

Según datos de OXFAM de enero de 2020, tan solo 2,153 individuos poseían más riqueza que 4,600 millones de personas, esto es, más que un 60% de la población. En América Latina, el 20% de la población concentraba entonces el 83% de la riqueza (OXFAM, 2020). Sabemos que a dos años de la pandemia de covid 19 estos datos no han hecho sino empeorar, tanto en concentración de la riqueza como en crecimiento de la pobreza extrema en todo el planeta. Un momento histórico que podría haberse empleado para el replanteamiento del modelo mental, económico y político, para el despliegue de las mejores cualidades humanas de generosidad, altruismo, compasión, solidaridad, amor, gratitud, humildad y ecuanimidad, y para revisar las relaciones humanas con la naturaleza, con nosotros mismos y con los demás, personas y animales, se ha perdido completamente. En este estado de cosas, donde incluso historiadores se atreven a pronosticar la extinción de la especie humana en menos de cien años (Harari, 2020: 15), la tradición del *buddhadharma* tiene mucho que decir.



La permanente torre de Babel: Confusión o ignorancia

El tema de la confusión [*avidya*] es clave en la teoría cognitiva budista. Hacerse consciente de la propia confusión o ignorancia, como se le traduce, es un punto básico de partida. Se trata, según las enseñanzas más antiguas, contenidas en el canon Pali, de que ignoramos la manera como existimos y como existen los fenómenos. Esta manera de ser de los fenómenos se sintetiza en los llamados tres sellos de la realidad que son: la impermanencia o transitoriedad de todo lo existente [*anitya*]; la insustancialidad del yo y del mundo [*anatman*], o sea que ningún ser, cosa o evento posee una esencia propia e independiente de los demás; y el sufrimiento [*duhkha*] que se genera cuando ignoramos *anitya* y *anatman*. El engaño consiste en ver las cosas del mundo como permanentes, esenciales y dichosas, cuando son efímeras, carentes de esencia y dolorosas (Arnau, 2005: 173).

La ignorancia permea la existencia y todo el ciclo repetitivo de existencias de los seres (*samsara*) al creer que somos un yo sólido, acabado, independiente. El budismo afirma que el yo no existe; el yo es una mera ilusión. Lo que identificamos como un yo es un estado físico y mental temporal, por lo tanto, cambiante, de un conjunto de cinco agregados físicos y psicológicos [*skandhas*], a saber: (a) forma o cuerpo, (b) sensación, (c) discernimiento, (d) factores mentales —emociones, pensamientos— y (e) consciencia. El budismo nos invita a observarnos con atención: esos cinco agregados que constituyen lo que identificamos con un yo, cambian momento a momento. No somos una esencia, tampoco lo es el mundo; todo lo existente es, más bien, un conjunto de causas y efectos, un proceso siempre inacabado. Cualquier fenómeno que se observe está constituido por causas y condiciones, sin las cuales no existiría. De tal manera que no tenemos una identidad, sino muchas, o más bien carecemos de identidad. Los cinco *skandhas* de los que estamos hechos mutan todo el tiempo, así



que resulta más enriquecedor enfocarse en los procesos que en la identidad. Somos, más bien, potencialidad. Concebirse de esta manera nos libera de la pesada carga de un yo coherente y sólido. Aferrarse a lo transitorio no solo carece de sentido, sino que nos hace sufrir. La potencialidad [*shunyata*] significa ir más allá del dualismo cognitivo de sujeto y objeto, implica que no existe una base sólida para nuestros conceptos y va de la mano de nuestra naturaleza despierta. El budismo afirma que todos los seres poseen la naturaleza del despertar que es el estado intrínseco de inteligencia primordial inherente a todos los seres humanos (Trungpa, 2013b: 160–161).

La confusión se origina al ignorar la naturaleza del sufrimiento, la primera de las llamadas Cuatro Verdades Nobles, que son las primeras enseñanzas que dió el Buda histórico en el Parque de los Ciervos en Sarnath (India). En esta primera enseñanza, el Buda explicó: primero, que la existencia es básicamente sufrimiento; segundo, que el sufrimiento tiene una causa que es el aferramiento al yo; tercero, que existe la posibilidad de alcanzar la cesación del sufrimiento; y cuarto, que se puede obtener tal estado de paz [*nirvana*] al seguir un sendero de transformación interior (Trungpa, 2013a: 377, 458–461). Las Cuatro Verdades Nobles han sido consideradas una de las primeras expresiones de teoría ética en la historia de la filosofía (Gómez, 1973: 361). De esta manera, comenzar por reconocer la confusión y el sufrimiento, acercarse al propio dolor, conocerlo, encararlo y aceptarlo es la primera gran lección budista. Es importante entender que el objetivo es disminuir o eliminar la aflicción, comenzando por la propia. Observar cómo funciona la mente y de qué manera ocurren los fenómenos nos libera.

Toda realidad es mente

Para el budismo, toda realidad es mente. Los cuerpos y los mundos [*mandalas*] son un reflejo de los estados mentales y no al revés. Así es que el caos contemporáneo nos habla del



caos mental humano. La teoría cognitiva budista distingue dos aspectos de la mente: su aspecto consciente y su aspecto dinámico. Se suele confundir el aspecto consciente con la idea de un yo y el aspecto dinámico con la idea de un mundo externo, un otro. Así, los seres viven en la confusión, en el autoengaño de creer que existen de manera separada del mundo y de los demás. Que toda realidad sea mente quiere decir que todo fenómeno físico o social es el resultado de procesos mentales. Pero el *buddhadharma* no es una forma de solipsismo. El budismo no afirma que el mundo exterior que observo es simplemente mi imaginación. Lo que afirma es que la realidad no existe de manera independiente de su cognición.

Todo lo que se experimenta pasa por procesos mentales y emocionales de construcción simbólica del yo y del otro, de manera que resulta imposible dilucidar qué es exactamente una realidad que creemos externa. No observamos a los demás, más bien, observamos la representación que hacemos de los demás. Tampoco nos observamos a nosotros mismos puesto que nos acompaña siempre una narrativa personal que nos abrumba y nos causa infelicidad. Ese diálogo interno casi siempre está anclado en el pasado o en el futuro, pocas veces en el presente, por lo que estamos constantemente distraídos (Herrera, 2020). Investigaciones contemporáneas y multidisciplinarias tienden a confirmar esa influencia de la mente sobre el cuerpo; estudios de medicina, psicología y neurociencia muestran cómo el estrés produce efectos físicos en el organismo de una persona, con la disminución de la respuesta inmunológica frente a patógenos y la generación de enfermedades y de respuestas adaptativas, tales como adicciones (Maté, 2003). También se sabe que la mente a través de la meditación puede cambiar la función y la estructura del cerebro y modificar características que se pensaban inmutables (Siegel, 2017: 185).

La dualidad cognitiva, la separación entre el yo y el otro, sujeto y objeto, genera los llamados tres venenos mentales —confusión, deseo obsesivo y aversión— que nos inducen a



actuar con la intención de obtener lo que deseamos o de apartar lo que juzgamos peligroso. La confusión o ignorancia empieza a disparar los mecanismos del deseo obsesivo y de la agresión que, a su vez, producen consecuencias (Trungpa, 2013a: 526–527). De allí resulta lo que la tradición llama, en una metáfora agraria, semillas kármicas o tendencias habituales que son las improntas que quedan y se acumulan en lo que se denomina la conciencia almacén [*alaya vijnana*].

La noción de *alaya vijnana* puede equipararse al inconsciente del psicoanálisis o a la sombra de la teoría junguiana. El *alaya vijnana* alberga las huellas de las acciones de la existencia presente y de todas las pasadas pero no constituye un yo, puesto que esos elementos también son transitorios. El budismo plantea que los seres sensibles han nacido y han muerto incontables veces. Dicho de otra manera, los cuerpos con los que nos hemos identificado han perecido muchas veces, pero las huellas de nuestras acciones como aspectos psicológicos muy sutiles continúan vida tras vida. Esas improntas, también cambiantes, son las que renacen, pero no deben confundirse con un yo puesto que el yo es una ilusión. Más bien, el anhelo de ser y de sentir se transforma en aferramiento sutil y hace que los seres renazcan una y otra vez en el mundo de causas y condiciones, el mundo caracterizado por el sufrimiento, llamado *samsara*. No se trata de reencarnación puesto que no existe un sujeto idéntico que reencarne de una vida a la siguiente. No existe el alma. Se trata de renacimiento. Lo que renace son los hábitos, las disposiciones mentales, la tendencia a solidificarnos como un yo, la llamada consciencia aflictiva. Surge un nuevo conjunto de cinco *skandhas* y así se perpetúa la rueda de la existencia. Investigaciones recientes sobre las experiencias cercanas a la muerte, por parte de personas que han experimentado la muerte clínica por algunos segundos, sugieren la idea de la mente y el cuerpo como ámbitos separados. Así mismo, estudios de la Universidad de Virginia sobre los recuerdos de vidas pasadas en infantes apuntan a la



idea budista de que la mente no nace, pero tampoco muere (Tucker, 2005).

Karma, acción

La palabra sánscrita *karma*, que significa acción y las consecuencias de la acción, ha pasado a formar parte del lenguaje común y para muchos es sinónimo de destino o de castigo. La idea que suele tenerse en las sociedades llamadas modernas acerca del karma es una mezcla confusa de nociones de la antigua filosofía brahmánica —que justifican la desigualdad social y la estratificación de castas como resultado del buen o mal karma— junto con creencias de la nueva era. Nada más alejado de la concepción budista. Aunque ciertamente el karma puede entenderse como un sistema de causas y efectos que gobierna los fenómenos físicos y mentales, no es una ley mecánica determinista con la que pueda predecirse que una causa particular producirá siempre un efecto específico. Por el contrario, el karma opera dentro de una gran complejidad de variables de causas, condiciones y efectos, que se acerca más a una teoría del caos que a una teoría fatalista.

Para que se produzca una impronta kármica se requieren condiciones. Siguiendo con la metáfora, así como para germinar una semilla se requieren ciertas condiciones de humedad, temperatura, terreno, etcétera, las improntas kármicas que se alojan en el inconsciente, o en el *alaya vijñana*, madurarán cuando se presenten las circunstancias adecuadas para ello. La intención con la cual se actúa es fundamental, de tal forma que, si una persona realiza una acción negativa, pero con una buena motivación, el efecto kármico negativo será mucho menor que si ambas, la intención y la acción, son negativas. De la misma manera, una buena acción ejecutada con un propósito perverso, como puede ser el uso de la generosidad para aumentar el propio poder, tendrá una consecuencia kármica negativa. Igualmente, el conocimiento y la comprensión de la



situación son importantes. Si se hace daño por ignorancia no es igual que si se conocen todas las variables. Además, el grado de satisfacción o de arrepentimiento que produzca una acción determinada también incide en la intensidad del karma que se genere. De otra parte, no todo lo que experimentamos se debe al karma; lo principal es la manera como enfrentamos los desafíos de la vida. Así, el *buddhadharma* no implica una teoría de predestinación fatal y determinista, tal como se entendía en la antigua India pre-budista (Kyabgon, 2017: 37–42).

Nuestras acciones, palabras y pensamientos producen resultados beneficiosos o resultados adversos que afectan a otros y que, a corto, mediano o largo plazo, revertirán sobre nosotros mismos. Esto es lo que se llama maduración de karma. La película *The Counselor* [El abogado del crimen] (Scott, 2013) incluye una reflexión muy aguda sobre este tema. Un abogado se involucra con un grupo de narcotraficantes y, cuando la situación se complica para él después que su novia es secuestrada, pide ayuda al jefe de la mafia, quien le dice:

Las acciones crean consecuencias que producen nuevos mundos [. . .] El mundo en el que intentas deshacer los errores que has cometido es diferente del mundo en el cual esos errores fueron cometidos. Ahora deseas elegir, pero no hay elección, hay sólo aceptación. La elección fue hecha hace mucho tiempo. La vida no te va a llevar de vuelta atrás. Eres el mundo que has creado y cuando dejes de existir, ese mundo que has creado también dejará de existir [. . .] y entonces, todos los grandes planes y proyectos quedarán expuestos y se revelarán tal como son. No niegues la realidad del mundo en el que te encuentras (Scott, 2013: 93:25).

La anterior cita sintetiza de manera perspicaz lo que quiere decir el budismo cuando afirma que los seres creamos los mundos en los cuales existimos y generamos las experiencias que vivimos. La teoría budista del karma afirma que tanto el



cuerpo de los seres como su entorno son el reflejo de las acciones del pasado. Estas acciones pueden ser de cuerpo, de habla y de mente. Las acciones por medio del cuerpo son: matar, robar y agredir sexualmente, y están relacionadas con la agresión y el deseo obsesivo. Se dice que estas tres acciones madurarán en el largo plazo, es decir, sus consecuencias se presentarán en una vida siguiente. Las acciones por medio del habla son: mentir, calumniar, usar palabras hirientes y hablar sin sentido. Estas cuatro acciones madurarán en un mediano plazo, en la misma existencia. Quien miente constantemente, después de un tiempo perderá credibilidad y se verá aislado. Las acciones por medio de la mente son: primero, la envidia o avidez, lo cual revela una mentalidad de pobreza; la persona se siente tan poca cosa que cualquier éxito ajeno es considerado una amenaza; segundo, la mala intención o desear mal a los demás; y tercero, los conceptos erróneos o perspectivas extremas que se refieren a negarse a aceptar la propia dignidad natural y la sacralidad del mundo; es el tipo de persona que solo está interesada en tener techo y comida y la sola posibilidad de un camino espiritual le repugna. Estas tres acciones de la mente tendrán una maduración inmediata (Trungpa, 2013a: 411–414).

Según las enseñanzas, las acciones, palabras y pensamientos actuales generarán los cuerpos y mundos en existencias futuras. De acuerdo con Padmasambhava, un eminente maestro del siglo VIII, de quien se dice que llevó el budismo al Tíbet: «si quieres conocer tu vida pasada, observa tu condición presente; si quieres conocer tu vida futura, observa tus acciones presentes» (Sogyal Rinpoche, 2008: 97). La maduración del karma producirá resultados en cuanto a la siguiente vida en cuatro aspectos: el cuerpo que tendremos, el entorno o el mundo en el cual nacemos, los hábitos que desarrollaremos y el tipo de experiencias que viviremos (Gampopa, 1998: 111–121). Por supuesto, no se trata de una reacción mecánica, sino más bien caótica y compleja. Ello tampoco implica culpar a las personas por su mala fortuna, ni descuidar el deber que



tenemos de construir sociedades más igualitarias e incluyentes; es más bien un llamado al cuidado que debemos tener con las decisiones que tomamos y con los vínculos que establecemos. Por supuesto que el agente es importante, pero el entorno también lo es.

Karma e interdependencia

No es necesario creer en el renacimiento para que la teoría del karma resulte útil en nuestras vidas como individuos y como sociedades. Recordemos que el budismo es fundamentalmente pragmático. Se trata de establecer la responsabilidad personal de nuestros actos y de señalar que el comportamiento ético es de primordial importancia. Es clave evitar cualquier acción negativa por minúscula que parezca puesto que «incluso una ínfima porción de veneno puede ser fatal» y nunca subestimar el poder de una acción positiva por pequeña que sea, «puesto que pequeños granos de cebada pueden llenar un saco» (Kongtrul, 2000: 41).

En últimas, lo que hace que se active una semilla kármica son las emociones aflitivas y los vínculos que nos pueden conducir a la cordura o a la locura, como dice Chögyam Trungpa (2013a: 581). Una relación estrecha con alguien puede aumentar nuestro grado de aturdimiento o puede ayudarnos a despejar el camino hacia una mayor lucidez y sensibilidad hacia el entorno. La noción de interdependencia está estrechamente unida con la noción de karma. Todos los seres estamos conectados en una red de relaciones, un sistema complejo de interacciones pasadas, presentes y futuras que constituyen procesos kármicos difícilmente predecibles. Estamos enlazados en una maraña en la que todos somos deudores de algunos seres y acreedores de otros. No es sino pensar en la enorme cantidad de especies vegetales, animales, e incluso humanas, cuya extinción se debe a la actividad directa o indirecta del sapiens (Harari, 2015: 65–74). Todos los seres estamos enlazados por el karma, pero no todos lo estamos de la misma manera: hay



conexiones fuertes y conexiones débiles, cercanas y lejanas, positivas y negativas, constructivas y destructivas. Todas las experiencias y todos los fenómenos (*dharma*s) están implicados entre sí en relaciones complejas de agentes y de acciones que requieren nuestra atenta observación y análisis: «Como todo se presenta de forma interdependiente, no contamos con la perspectiva de un agente solitario que realice diversas acciones, sino un individuo polifacético y complejo, implicado en muchas funciones distintas, que se cruza con un mundo muy complejo» (Kyabgon, 2017: 45–46).

El origen del sufrimiento —la segunda verdad noble— tiene que ver con las emociones y con el karma. Este proceso, como se ha visto, se basa en la idea del yo como una entidad existente, sólida e independiente (Trungpa, 2013a: 581). Si se cree que el sujeto posee una esencia fija, se cree también que sus acciones son de alguna manera separadas y que el agente que las lleva a cabo permanece inalterado. Pero en realidad nuestras acciones nos constituyen, generan los hábitos que conforman nuestro carácter. Noble no es quien ha nacido de noble cuna, sino quien ejecuta actos nobles y cultiva los rasgos necesarios para tener una vida significativa para sí mismo y para los demás. Es cierto que el karma es ineludible; esto es, el karma no se disuelve por sí mismo, no se transfiere a otra persona, ni a la familia, ni a los ancestros —como erróneamente creía el brahmanismo—, de tal manera que los frutos de las acciones regresan solo a quien las haya producido (Kyabgon, 2017: 23, 38). Pero incluso las acciones más negativas pueden ser transformadas mediante la realización de acciones contrarias y sobretodo mediante la transformación del aferramiento al yo, esa identidad supuesta e ilusoria, que creemos sólida y definitiva. El karma puede purificarse, no en un sentido religioso de perdón de pecados, sino en un sentido psicológico y emocional, con implicaciones de orden social. Si los sufrimientos que padecemos se deben a nuestras propias acciones y no a una voluntad divina todopoderosa, en consecuencia, apaciguar el dolor está a nuestro alcance.



Pacificar el sufrimiento

En términos del *hinayana* [vehículo angosto], que es la entrada en el sendero budista, resulta indispensable contactar el propio dolor sin huir de él, observarlo, saber en dónde estamos y en qué estamos. La teoría del karma nos permite examinar la complejidad de la existencia, y las prácticas budistas de calmar la mente [*shamata*] y de conciencia plena [*vipashyana*] posibilitan que reconozcamos los patrones habituales y repetitivos que una y otra vez nos conducen al sufrimiento. En verdad, no somos libres, como imagina la modernidad, somos esclavos de nuestra mente perturbada, de nuestras emociones. Basta pensar en nuestra vida actual y analizar cómo nuestras acciones generan consecuencias deseadas o no. Aprender a observarnos detenidamente se constituye en nuestra principal herramienta para conocernos y para evitar consecuencias negativas para nosotros y para los demás «porque si las cosas fueran simples en sí mismas, no necesitaríamos prestarles demasiada atención» (Kyabgon, 2017: 46).

La práctica de *shamata-vipashyana* hace posible que ampliemos nuestra perspectiva sobre nosotros y sobre el mundo, abre un espacio en nuestra propia mente para examinar lo que allí sucede, nos proporciona momentos de calma y de sosiego que hacen posible la introspección y nos ayudan a tomar decisiones más conscientes. Estamos bombardeados por un exceso de movimientos, sucesos, noticias, tragedias y actividades intrascendentes que sofocan nuestra mente. No basta con un código de ética; en teoría hay excelentes leyes y constituciones políticas que supuestamente protegen a los más desamparados, pero en la práctica no funcionan. Las ciencias sociales han elaborado complejas y sofisticadas hipótesis que explican la desigualdad, la violencia y la tragedia humana. Pero el mundo solo puede cambiar de adentro hacia afuera, desde nuestro interior hacia el exterior. Se requieren métodos precisos y probados a través de una práctica milenaria para transformar



nuestra realidad. Con frecuencia buenas ideas e iniciativas políticas fracasan porque sus gestores no han profundizado suficientemente y no son conscientes de sus verdaderas motivaciones. Es lo que suele estar detrás de la ayuda que los países llamados ricos dan a los países llamados pobres. Como he indicado, el *buddhadharma* es pragmático: no solo plantea una teoría cognitiva fina y profunda para que transformemos nuestra interpretación de las cosas, también propone métodos y estrategias prácticas para que ese cambio sea posible. En ese sentido, el budismo no es una ideología, no basta afiliarse a un grupo budista si no vamos a emprender un proceso genuino de cambio personal.

Los métodos permiten profundizar en lo que se llama *prajna* [conocimiento o sabiduría], *samadhi* [meditación] y *shila* [conducta]. Con *prajna* vamos cambiando nuestras ideas sobre nosotros y sobre el mundo, ampliamos nuestra comprensión. Con *samadhi* nos involucramos en la propia experiencia, y con *shila* modificamos el comportamiento, la manera de hacer las cosas y de relacionarnos con el mundo. Todo esto es un proceso vivo y dinámico, no lineal, en el que conforme nuestra comprensión se hace más profunda, adquirimos confianza en nuestra capacidad de transformación, la experiencia se amplía y resulta menos difícil modificar la conducta. En la medida en que nuestro comportamiento tiene más en cuenta los efectos de las acciones, a su vez incide en la comprensión y en la meditación (Trungpa, 2013a: 12).

Potencialidad y compasión

Una vez que nos hemos abierto al *buddhadharma* y hemos alejado por lo menos las capas más densas de dolor, se amplía la comprensión; así, la noción de potencialidad o no identidad [*shunyata*] hace factible la transformación. Si el «yo» fuese una entidad fija, no habría cambio posible. Dado que estamos abocados a cometer muchos errores y a hacer



daño involuntariamente, el *mahayana* [gran vehículo] plantea métodos adicionales para eliminar el karma negativo por medio de los cuatro poderes de purificación. Éstos son: primero reconocer las faltas, sean recordadas o no, y generar genuino arrepentimiento por ellas, como si hubiéramos ingerido veneno; pero también es reconocer que pertenecemos a sistemas sociales y familiares agraviados, donde hemos sido tanto víctimas como victimarios. Segundo, conectar con un referente que, en el caso del budismo, es la llamada Triple Joya, esto es, *Buda* o la mente despierta, *Dharma* o el habla despierta y *Sangha* o el cuerpo despierto; tercero, tomar la firme determinación de no volver a incurrir en acciones negativas; y finalmente hacer una práctica, que puede ser sencillamente ejecutar acciones contrarias a las negativas realizadas. La tradición budista ofrece un sinnúmero de ejercicios de purificación de karma que se pueden aprender (Kongtrul, 2000: 84–85).

El *mahayana* reformula o amplía algunas de las tesis expuestas atrás, e incluso la idea de *nirvana* va a ser considerada también como algo ilusorio. El filósofo indio Nagarjuna –siglos II o III E. C.— redefinió la ignorancia, que ya no sería simplemente el desconocimiento de los tres sellos de la realidad — *anitya*, *anatman* y *duhkha*. Según Nagarjuna, la ignorancia es quedarnos atrapados en la dualidad de los pares opuestos de permanencia e impermanencia, sustancialidad e insustancialidad, felicidad y sufrimiento. Con la noción de potencialidad [*shunyata*], tanto el *samsara* como el *nirvana* son ilusorios (Arnau, 2005: 173).

Pero no se trata sólo de una teoría; *shunyata* tiene un sentido práctico y está íntimamente relacionada con la compasión, que se eleva al nivel de condición indispensable para alcanzar el despertar pleno de la mente. La idea es que uno no puede simplemente huir de los demás y construir un nicho privado de virtudes y de felicidad. Así como al comienzo la persona que practica está concentrada en disminuir su aflicción por medio de conocer y calmar sus propios procesos mentales, posteriormente se enfoca en la compasión hacia sí misma y



hacia los otros, sin los cuales no hay liberación posible. El punto principal es el compromiso de dedicarse a ayudar a los demás. El amor bondadoso se define como el deseo de que todos los seres sean felices, y la compasión se explica como el deseo de que todos los seres estén alejados del sufrimiento. Con ello se pretende revertir la tendencia humana de restringir el amor y la compasión sólo hacia los seres queridos, mientras que la mayoría nos son indiferentes y deseamos la aniquilación de competidores y adversarios. El maestro indio Shantideva (c. 685-c. 763), uno de los máximos exponentes del *mahayana* afirma:

Toda la felicidad de este mundo
viene de desear la felicidad para los demás.
Todo el sufrimiento de este mundo
viene de desear la propia felicidad (Shantideva,
2008:146).

Sin embargo, no resulta fácil conciliar la idea de la compasión en presencia de un yo ilusorio. Si los seres son ilusorios, tanto como yo lo soy, no habría razón para el comportamiento ético, cualquier conducta estaría justificada y nos encontraríamos en una suerte de nihilismo. Al contrario, comprender *shunyata* resulta indispensable para la práctica de la compasión. Entre muchos otros métodos, la compasión se ejercita por medio de dos entrenamientos que se llaman «igualarse con los demás» y «cambiarse por los demás». Shantideva explica el primero de la siguiente manera: para darse cuenta de la igualdad de uno y los demás, es preciso comprender que el «yo» y el «otro» carecen de existencia inherente, son meras designaciones verbales que se refieren cada una a un conjunto de cinco *skandhas* o agregados. Por tanto, si aplico el nombre de «yo» a un conjunto de agregados, también debo aplicar el nombre «yo» a todos los otros conjuntos de agregados. De esta manera, puedo llamar «yo» a todos los que sienten dolor y desean ser felices tanto



como yo misma. Así, el sufrimiento de los demás será tan insoportable como el propio. El segundo ejercicio, «cambiarse por los demás», consiste en ponerse en el lugar de alguien que uno considere inferior y así comprender lo nociva que es la arrogancia; luego ponerse en el lugar de alguien que uno considere igual y trabajar con la agresión implícita en la rivalidad y la competencia; por último, ponerse en el lugar de alguien que uno considere superior y experimentar lo perjudicial que resulta la envidia (Shantideva, 2008: 214–229). Se trata de convencerse de que uno no es más importante que los demás. Finalmente, aunque los seres sean ilusorios, generamos compasión por ellos porque debido al autoengaño, se imaginan a sí mismos como reales y experimentan el sufrimiento como real. Tanto *shunyata* como la compasión existen en función de alcanzar el despertar, no porque en sí mismas tengan una esencia (Gómez, 1973: 365–367).

Las seis paramitas

La compasión budista se diferencia de la idea ordinaria que se tiene de compasión como lástima. Al comprender que mi yo es ilusorio, se desdibuja la noción jerárquica de una persona superior, llena de cualidades, poder, riqueza, conocimiento, que entrega algo de lo que posee a los demás, definidos automáticamente como inferiores. La llamada «no identidad de las tres esferas» consiste en que el sujeto, el objeto y la interacción entre ambos también es ilusoria. Así se enseña a cultivar las seis *paramitas* [virtudes o perfecciones] que son: (a) generosidad, (b) paciencia, (c) disciplina o comportamiento ético, (d) esfuerzo o perseverancia, (e) meditación y (f) sabiduría. Las *paramitas* no constituyen un código ordinario de ética, ni una actividad misionera de convertir a los demás a una fe determinada. Se trata de lidiar con las circunstancias ordinarias de la existencia comprendiendo *shunyata*, esto es,



la potencialidad inherente en todas las situaciones (Trungpa, 2013b: 193–195).

Las *paramitas* se ejercitan en el orden en el que se enseñan. La primera es la generosidad, lo contrario del egocentrismo. La generosidad es la puerta de entrada que nos permite acceder a las otras cinco perfecciones; significa apertura, no aferramiento, dejar ir, dar sin esperar reconocimiento ni recompensa. La generosidad se basa en una sensación personal de abundancia interior, de riqueza, de superación de la mentalidad de pobreza; no se asienta en el desprecio a las demás personas, sino en el respeto, en un sentimiento de ecuanimidad respecto a los otros. Entre más se ofrece, más se tiene. Se dice que hay tres clases: la generosidad material; la generosidad que ayuda a que los demás encuentren su propia dignidad y su propio valor —llamada «el regalo de la ausencia de miedo»—; y la tercera es el «regalo del *Dharma*» que permite que los demás descubran su propia cordura (Trungpa, 2013b: 206–213).

La segunda *paramita* es la disciplina o comportamiento ético, lo opuesto al deseo obsesivo. No se trata de moralismo, ni de acogerse a un conjunto de reglas preestablecidas, sino de conducirse con inteligencia y con conocimiento de las circunstancias. Disciplina significa descentralizar la experiencia, saber que no se es el centro del universo. Con comportamiento ético no hay escape de la realidad ni actitudes frívolas, la persona se hace metódica, predecible, confiable, se cortan las preocupaciones innecesarias y la nerviosidad de la mente. La disciplina apunta a la simplicidad. Se empieza a tratar a uno mismo y a los demás con compasión y con amor bondadoso, sin culpa y sin el incordio de la centralidad del yo (Gampopa, 1998: 195–203; Trungpa, 2013b: 214–228).

La tercera *paramita* es la paciencia, lo contrario de la agresión. Paciencia consiste en no dejarse perturbar por las contrariedades, es disponibilidad para enfrentar las dificultades. No se trata de apresurarse a corregir la disonancia o la discordia, sino de saber esperar a que surja la armonía de manera natural. Se



dice que un momento de ira puede destruir cualquier mérito porque implica un rechazo total a uno y a los demás, y supone el abandono de cualquier noción de sacralidad. Un estadio avanzado de la práctica de la paciencia significa comprender que la causa de la agresión es el sufrimiento por parte de quien la ejerce; por ello, responder a la agresión con paciencia genera enorme mérito. Cuando surge algo adverso, se debe tener la paciencia de analizar cuidadosamente para encontrar que la situación también es *shunyata*, esto es, está vacía de esencia y por lo tanto brinda oportunidades para poder enfrentarla (Trungpa, 2013b: 229–237; Shantideva, 2008: 99–116).

La cuarta *paramita* es el esfuerzo o perseverancia, lo contrario de la pereza. El esfuerzo consiste en no rendirse, en ser alegre y disfrutar la práctica del *buddhadharma*. Los obstáculos que hay que vencer son: el excesivo apego a la comodidad, el desánimo, la depresión y la abundancia de preocupaciones y de actividades que hacen que el esfuerzo se use en cosas diferentes al *Dharma*. Una manera de superar la indolencia es desarrollar un sentido de urgencia respecto a la locura del *samsara* y reaccionar como si una serpiente hubiera caído en nuestro regazo o como si se hubiera prendido fuego en nuestro cabello. La perseverancia posee tres cualidades: es como una armadura que nunca abandonamos, pero se basa, no en la ambición, sino en el gozo y el entusiasmo de alcanzar el despertar de la mente. También implica recordar que todo lo que se experimenta es ilusorio, no es tan sólido ni sustancial. Segundo, la perseverancia es contraria a la pasividad; es acción decidida para superar las emociones aflitivas y para acrecentar las virtudes, sin convertirse en arrogancia ni orgullo. Tercero, la perseverancia nunca está satisfecha; el *Dharma* no es un deber ni un compromiso, sino algo gozoso que jamás pierde el sentido del humor (Trungpa, 2013b: 238–248; Gampopa, 1998: 213–218).

La quinta *paramita* es la meditación, lo contrario de la distracción. La meditación en este nivel consiste en observar los pensamientos y todo lo que aparezca en la mente como un



río que fluye. Su función es generar un sentido de conexión a tierra, de integridad, junto con la consciencia plena de todo lo que ocurre. Se trata también de mantener, en la etapa posterior, el mismo estado que se experimenta durante la meditación: relajación y sincronía de cuerpo, habla y mente, sin ansiedad ni frivolidad. Hay dos categorías de meditación que ya se han mencionado: *shamata*, con la cual se desarrolla concentración y atención plena, y *vipashyana*, con la cual se expande nuestra presencia consciente de manera profunda y constante. Al practicar *shamata* se profundiza la experiencia de *shunyata* o la potencialidad de todas las cosas. Al practicar *vipashyana* se experimenta claridad y apertura (Trungpa, 2013b: 249–255).

La sexta *paramita* es sabiduría o cognición perfecta, lo contrario de la confusión. Consiste en la percepción clara del mundo fenoménico, con base en *shunyata*, la potencialidad del yo y del mundo. Con la disciplina de *shamata-vipashyana* se despliegan las cinco *paramitas* de generosidad, conducta ética, paciencia, perseverancia y meditación. Estas cinco se conocen como «medios hábiles» para relacionarse con los demás. Con la sexta, la sabiduría, se ponen todas las anteriores en práctica y se genera genuina compasión para actuar en beneficio de los seres sin egocentrismo, ni arrogancia. La cognición perfecta es la sabiduría que discierne, que percibe los fenómenos con precisión y es al mismo tiempo gozosa. Se la compara con una espada de doble filo que corta de un solo tajo la sensación del «yo y el otro», permitiendo experimentar la no fijación, el no aferramiento (Shantideva, 2008: 155–178; Trungpa, 2013b: 256–269).

Con la disciplina *hinayana* dejamos de ser un problema para nosotros y para los demás; con el *mahayana* nos concentramos en ayudar a los otros, tratándolos con amor bondadoso y compasión. Con el *tantrayana*, o vehículo de la continuidad, se continúa y se amplía la comprensión de la sabiduría con una perspectiva sacra sobre las cosas. Cuando el cuerpo, el habla y la mente están sincronizados, estamos completamente



presentes; en ausencia de irritación y de ansiedad, cualquier experiencia se hace clara y profunda; la mente se vuelve lúcida y penetrante. La perspectiva sacra consiste en que todo lo existente se experimenta como sacro: nuestro entorno natural, familiar y social es sacro; el mundo, entendido como un mandala externo, es sacro, y todos los seres con los que interactuamos también son sacros. Nuestro cuerpo, concebido como un mandala interno, es igualmente sacro. Todas nuestras sensaciones, percepciones y acciones, todo lo que ocurre es sacro. Incluso, las actividades de la vida diaria que vemos como triviales, se vuelven sacras: comer, beber, dormir, bañarse, caminar, sentarse. Se corta con las aflicciones básicas, ignorancia, deseo obsesivo y agresión y se purifica el karma. El habla también se concibe como sacra, cualquier palabra es sacra, al igual que cualquier sonido o pensamiento que surja (Trungpa, 2013c: 324–325).

La sacralidad en este caso no tiene una connotación religiosa. En la concepción teísta, que se basa en la dicotomía sagrado-profano, la sacralidad consiste en que algunas cosas son bendecidas por alguien externo, lo cual las torna sagradas. En cambio, en el *tantrayana* la sacralidad es auto existente: las situaciones son por sí mismas dignas, íntegras, nobles, en su sentido pleno. La perspectiva sacra proviene de la experiencia de practicar *shamata-vipashyana*. Al aprender a relajarnos respecto de los fenómenos, se extingue el conflicto y se advierte la bondad intrínseca de todo lo existente. Las experiencias son completamente agudas y penetrantes, poderosas y directas, sin que hayan sido santificadas. De la ausencia de lucha surge la libertad. Somos libres de nuestro propio encarcelamiento. Se experimenta soltura, flexibilidad, naturalidad. No es que el cambio de actitud haga que el mundo parezca mejor, sino que se empieza a descubrir el mundo tal como es: maravilloso, colorido, dignificado, poderoso, intrínsecamente bueno (Trungpa, 2013c: 103–105). Por supuesto, esto no se logra sólo con el estudio, aunque el conocimiento teórico es ineludible.



Es preciso involucrarse en un proceso personal, arduo e intenso bajo la guía calificada de alguien que conozca y tenga una experiencia profunda del budismo tántrico.

Conclusión

El *buddhadharma* trabaja en el nivel individual, pero aún así, la filosofía y la práctica budista pueden tener, de manera indirecta, una incidencia poderosa en la redefinición actual de la espiritualidad en relación con lo político. Hoy, el planteamiento de la antigua tradición budista de detener la loca carrera y observarnos resulta pertinente en este planeta carcomido por el consumismo, el deterioro ambiental, la desigualdad económica y el marginamiento social y espiritual de millones de seres humanos. La disciplina budista entraña un mensaje profundamente democrático y ecológico, como se deduce de lo expuesto. No afirmamos con esto que los países de mayoría budista sean más o menos democráticos que otros. Afirmamos que el *buddhadharma* ofrece un sinnúmero de enseñanzas teóricas y prácticas que pueden contribuir a hacer de esta realidad caótica y desenfrenada un mejor lugar para todos los seres, humanos y no humanos.

Glosario

alaya vijnana. Consciencia base o almacén, una de las ocho consciencias, según la escuela *yogacara* del budismo *mahayana*; las otras siete consciencias son las cinco consciencias sensoriales, la consciencia mental y la consciencia aflictiva.

anatman. Insustancialidad, carencia de esencia o de identidad del yo y de todos los fenómenos que solo existen gracias a causas y condiciones.

anitya. Impermanencia de todos los fenómenos, materiales o inmateriales, físicos o psicológicos.



avidya. Ignorancia fundamental, confusión, engaño; origen de todo el sufrimiento y del *samsara*.

buda / *Buda*. El despierto; cualquier ser despierto. Cuando se dice “el Buda” se refiere al Buda histórico Shakyamuni.

buddhadharma. Las enseñanzas del Buda histórico; traducido como budismo en lenguas europeas.

canon Pali. Colección de textos budistas en el idioma Pali; es el canon más antiguo que se conoce; hay también colecciones canónicas budistas en sánscrito, tibetano y chino.

dharma. Fenómeno o realidad. Escrito con mayúscula se refiere en forma resumida al *buddhadharma* o las enseñanzas del Buda.

duhkha. Sufrimiento físico y psicológico, naturaleza insatisfactoria de todos los fenómenos; la primera de las Cuatro Verdades Nobles.

hinayana. El primero de los tres vehículos; llamado el vehículo angosto. Sus enseñanzas son la base de los demás vehículos, principalmente, las Cuatro Verdades Nobles.

mahayana. El segundo de los tres vehículos; llamado el gran vehículo. Su énfasis principal es la práctica de la compasión y la comprensión de la no identidad o potencialidad de todos los fenómenos.

mandala. Una representación simbólica de fuerzas con un centro y una periferia. El cuerpo, el mundo, la mente pueden ser entendidos como mandalas.

nirvana. La extinción del sufrimiento, liberación de la cadena de existencias. Se usa en contraste con *samsara*.

paramita. Literalmente significa pasar a la otra orilla, cruzar el río caudaloso de las emociones aflictivas, ignorancia, deseo obsesivo y agresión.

prajna. Sabiduría; comprensión profunda de la mente; conocimiento perfecto.

samadhi. Concentración o absorción meditativa.

samsara. La rueda del mundo condicionado que existe por causas y condiciones; existencia cíclica de nacimiento y muerte que surge por el aferramiento de los seres a las experiencias de un yo ilusorio.



sangha. La comunidad de practicantes budistas, donde se acumula mérito.

shamata. Práctica de meditación para apaciguar el ruido de la mente y alcanzar la calma mental.

shila. Conducta ética; disciplina.

shunyata. Potencialidad; no identidad del yo y de los fenómenos que carecen de una esencia que los defina; a menudo se traduce de manera equívoca como vacuidad.

skandha. Los cinco agregados psicofísicos que son: cuerpo o forma, sensación, discernimiento, factores mentales (pensamientos y emociones) y consciencia. Estos cinco *skandhas* componen lo que los seres identifican como un yo.

tantrayana. El tercero de los tres vehículos, conocido como tantra y también llamado *vajrayana* o vehículo indestructible. Se basa en la continuidad del *hinayana* y del *mahayana*.

Triple Joya. Buda, Dharma, Sangha. En el budismo se toma refugio en la triple joya.

vipashyana. Práctica de meditación de la consciencia plena que usualmente se realiza junto con la práctica de *shamata* con el fin de expandir nuestra comprensión acerca de la mente.

Referencias bibliográficas

Arnau, Juan (2005). *La palabra frente al vacío. Filosofía de Nagarjuna*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.

Gampopa (1998). *The Jewel Ornament of Liberation: The Wish-Fulfilling Gem of the Noble Teachings*, tr. Khenpo Konchog Gyaltzen Rinpoche. Boston, MA: Snow Lion.

Gómez, Luis O. (1973). «Emptiness and Moral Perfection». *Philosophy East and West* 23, N° 3: pp. 361–373.

Hall, Stephen S. (2011). *Wisdom. From Philosophy to Neuroscience*. New York: Vintage Books.



- Harari, Yuval Noah (2015). *Sapiens: A Brief History of Humankind*. New York: Harper Perennial.
- Harari, Yuval Noah (2020). *Sapiens: A Graphic History, the Birth of Humankind*, Vol. 1. New York: HarperCollins.
- Herrera, Eduardo (2020). «Purificar el Karma». Serie de conferencias. Ciudad de México, Centro Himalaya, 28–31 May.
- Kongtrul, Jamgon (2000). *The Torch of Certainty*, tr. Judith Hanson. Boston, MA: Shambhala.
- Kyabgon, Traleg (2017). *Karma. Qué es. Qué no es. Por qué es importante*, tr. Juan Carlos Ruiz Franco. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Lopez Jr., Donald S. (1995). «Introduction». In: Donald S. Lopez, Jr. (ed.), *Curators of the Buddha: The Study of Buddhism under Colonialism*. Chicago: University of Chicago Press, pp. 1–29.
- Lopez Jr., Donald S. (1998). *Prisoners of Shangri-La: Tibetan Buddhism and the West*. Chicago: University of Chicago Press.
- Maté, Gabor (2003). *When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- OXFAM (2020). «Los milmillonarios del mundo poseen más riqueza que 4600 millones de personas». Available at: [https://www.oxfam.org/es/notas-prensa/los-milmillonarios-del-mundo-poseen-mas-riqueza-que-4600-millones-de-personas#:~:text=Los%20153%20milmillonarios%20que%20hay,Mundial%20de%20Davos%20\(Suiza\)>](https://www.oxfam.org/es/notas-prensa/los-milmillonarios-del-mundo-poseen-mas-riqueza-que-4600-millones-de-personas#:~:text=Los%20153%20milmillonarios%20que%20hay,Mundial%20de%20Davos%20(Suiza)>) [Accessed 29 July 2021].
- Reinders, Eric (2004). «Politics and Buddhism». In: Robert E. Buswell (ed.), *Encyclopedia of Buddhism*. New York: Macmillan Reference USA, pp. 657–661.



- Scott, Ridley, dir. (2013). *The Counselor*, 117 minutes, DVD. Los Angeles, CA: Scott Free Productions.
- Shantideva (2008). *La práctica del Bodisatva. Una traducción del Bodicharyavatara*. Novelda, Alicante: Ediciones Dharma.
- Siegel, Daniel J. (2017). *Mind. A Journey to the Heart of Being Human*. New York: W. W. Norton & Co.
- Sogyal Rinpoche (2008). *The Tibetan Book of Living and Dying*. Reading, UK: Random House.
- Tomasino, Barbara, Alberto Chiesa, and Franco Fabbro (2014). «Disentangling the Neural Mechanisms Involved in Hinduism- and Buddhism-Related Meditations». *Brain and Cognition* 90: pp. 32–40.
- Trungpa, Chögyam (2013a). *The Profound Treasury of the Ocean of Dharma*, Vol. 1: *The Path of Individual Liberation*. Boston, MA: Shambhala.
- Trungpa, Chögyam (2013b). *The Profound Treasury of the Ocean of Dharma*, Vol. 2: *The Bodhisattva Path of Wisdom and Compassion*. Boston, MA: Shambhala.
- Trungpa, Chögyam (2013c). *The Profound Treasury of the Ocean of Dharma*, Vol. 3: *The Tantric Path of Indestructible Wakefulness*. Boston, MA: Shambhala.
- Tsomo, K. L. (2012). «Compassion, Ethics, and Neuroscience: Neuroethics through Buddhist Eyes». *Science and Engineering Ethics* 18: pp. 529–537.
- Tucker, Jim B. (2005). *Life Before Life. A Scientific Investigation of Children's Memories of Previous Lives*. New York: St Martin's Press.

