

Recomendaciones para *zazen/zuochan*

Cultivo de la vía del “parar y observar” Según el Discurso sobre la fe en el Gran Vehículo (Mahayana)

Escritas (probablemente) en China durante la primera mitad del s. VI de nuestra era

¿Cómo se puede cultivar la vía de acceso del “parar y observar [en profundidad]”? Aquello que es llamado “cesar” quiere decir la cesación de todas las imágenes mentales¹, dado que significa seguir la forma de práctica² [llamada] *sámatha*³. Aquello que es llamado “observar [en profundidad]” quiere decir distinguir las concatenaciones de las causas y condiciones [del mundo] de nacimiento y muerte⁴ puesto que significa seguir la forma de práctica⁵ [llamada] *vipásyanā*⁶. ¿Cómo se deberían seguir [estas dos prácticas]? [Se deberían] cultivar y estudiar ambas gradualmente sin descuidar ninguna de las dos, con el fin de que estén ambas presentes.

Si alguno práctica la cesación⁷ debería vivir en un lugar tranquilo, sentarse⁸ con

-
- 1 La práctica del despertar consiste en salir de los sueños cada vez que nos damos cuenta de soñar. Las imágenes, los objetos mentales son la condición normal del sueño, cesar de mantener y construir objetos mentales es cesar de soñar.
 - 2 *Forma de práctica* traduce 觀, *guān*, traducido antes como “observar [en profundidad]”; sin embargo ahora está como “contemplar”, “contemplación” entendida como una forma particular de práctica meditativa.
 - 3 En este caso en vez de “cesar” uso el nombre *sámatha* siguiendo el texto en el cual aparece 奢摩他, *shēmótā*, transliteración c. del s. *sámatha*. *Sámatha* es, aquí, el nombre de un tipo de meditación, contemplación, práctica budista con las piernas cruzadas.
 - 4 Durante la práctica del despertar, a medida que desde el fondo de la conciencia emergen los pensamientos, podemos distinguir la causa que los ha generado y los efectos que, cultivándolos, producirán. Es el mundo de nacimiento-y-muerte o *samsāra*. Despertándonos de esos sueños nos alejamos de ese mundo.
 - 5 Cfr. *supra*, n. 2.
 - 6 Cfr. *supra*, n. 3. En vez de “observar [en profundidad]” uso el nombre *vipásyanā* siguiendo el texto en el que aparece 毘婆舍那, *pípóshènà*, transliteración c. del s. *vipásyanā*. *Vipásyanā* es, aquí, el nombre de un tipo de meditación, contemplación, práctica budista con las piernas cruzadas. Según Tao Jin la presencia de *shēmótā/sámatha* para explicar el 止/cesar/*sámatha* y de *pípóshènà/vipásyanā* para explicar 觀/observar [en profundidad]/*vipásyanā* es uno de los motivos por los que se puede conjeturar el origen chino -o por lo menos no indio- del texto, porque, dice, si hablase desde el interior de la cultura india «eso significaría que el autor explica una serie de conceptos con los mismos conceptos»; cfr. Jin I, 2014, 250 s., n3.
 - 7 De todas las imágenes de los objetos mentales.
 - 8 Es un modo particular de sentarse, con las piernas cruzadas de manera que el pie derecho apoye sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho (posición llamada “del loto”), o bien con el pie izquierdo puesto sobre el muslo derecho y la pierna derecha replegada de modo que el pie derecho este bajo el muslo izquierdo (posición llamada “del medio loto”). La espalda derecha, el mentón ligeramente hacia atrás, los ojos abiertos

la espalda enderezada y con recta intención⁹, sin confiarse¹⁰ en la respiración, sin confiarse en formas y cuerpos físicos¹¹, sin confiarse al vacío, sin confiarse a la tierra y el agua, el fuego y el viento¹², sin confiarse incluso a aquello que ha visto u oído, a sensaciones o saberes. Todos los variados pensamientos e ideas¹³, apenas aparecen, todos, deben ser abandonados, e incluso el pensamiento de abandonar [los pensamientos] es dejado de lado; puesto que todas esas cosas fundamentalmente tienen el rostro de la no existencia¹⁴ no nacen en el rápido flujo de los pensamientos¹⁵, no desaparecen en el rápido flujo de los pensamientos¹⁶, se trata por otra parte de no secundar la mente que aferra [un mundo de] objetos externos [a la mente] sino con la mente liberarse de la mente [que imagina así]. Si la mente se distrae entonces es necesario traerla de vuelta a residir en el pensamiento correcto. Este correcto pensamiento es saber que [todo] es solamente mente, sin [la necesidad de la existencia de] un mundo externo. Además, incluso esta mente [en su ser la base de la aparición de cualquier cosa] no tiene ningún aspecto propio, no puede ser aferrada por el continuo flujo de los pensamientos. Si desde la posición sentada nos ponemos en pie y nos disponemos a andar, venir, avanzar o estar parados de pie, durante todo el tiempo¹⁷ es necesario permanecer siempre concentrados sobre los medios hábiles¹⁸ [de la práctica del cesar] amoldándose al observar [en profundidad] y al indagar [a sí mismos], y cuando, tras un largo tiempo, la práctica sea clara y

normalmente, las manos unidas en el regazo, apoyadas en los talones.

- 9 La intención de despertarse al simple estar sentados. En ausencia de la cual la ignorancia, la turbiedad mental tomará siempre ventaja.
- 10 *Sin confiarse* traduce literalmente 不依, *bùyī*; el sentido es el de no confiar en prácticas de distintos contenidos, como las después listadas: La atención sobre la respiración, etc.
- 11 *Formas y cuerpos físicos* está referido a todo tipo de imagen que surja en la mente respecto a formas físicas, como también a prácticas de concentración sobre imágenes o formas.
- 12 Cualquier aspecto del mundo físico.
- 13 *Pensamientos e ideas* traduce 想, *xiǎng*; para esta voz el DDB (ultimo acceso diciembre 2014) dice: «Percepción; concebir; pensamiento conceptual. Conceptualización, pensamiento asociativo. Un concepto, una idea. La simbolización de los datos sensoriales. El proceso mediante el cual las imágenes de las cosas son reproducidas en la mente así como los nombres que les son asignados. La función de hacer surgir los pensamientos en la mente por lo que concierne a la forma, color, dimensión, placer, dolor, etc.»
- 14 Las apariencias que nosotros conocemos son construidas por la mente de forma subjetiva y cambiante, Su mismo aparecer muestra su irrealdad.
- 15 No existe nada que nazca en la veloz sucesión de los pensamientos sino formas cambiantes que rápidamente desaparecen. *Rápido flujo de los pensamientos* traduce 念念, *niàn niàn*; sin embargo 念念 es también la traducción c. del s. *kṣaṇa-kṣaṇam* (cfr. DCBT Soothill, Lewis Hodous, 258b y DDB), es decir “instante”, “instante de pensamiento” o también “nonagésima parte de la nonagésima parte de un pensamiento”.
- 16 Aquí, como explicación, Hakeda añade una frase tomada del comentario de Fāzàng: «Por tanto es necesario amoldarse a la naturaleza esencial de la Realidad (*dharmatā*) por medio de esta práctica de la cesación», cfr. Hakeda 1967, 96. No existe nada que desaparezca en la veloz sucesión de los pensamientos sino formas cambiantes privadas de realidad autónoma.
- 17 La práctica del despertar no está confinada a la práctica de estar sentados en el silencio concentrado. La atención a volver a nosotros mismos continúa en todas las actividades.
- 18 Traduzco 方便, *fāngbiàn*, con *medios hábiles*, en este caso el sentido es “indicaciones para una correcta práctica”

madura, esta mente obtendrá estabilidad¹⁹. Cuando la mente sea estable, entonces poco a poco tendrá mayor vigor y agudeza y, adecuándose²⁰, realizará la entrada en el *samādhi* de la realidad-tal-como-es, dominará en profundidad los deseos pasionales, la fe crecerá cada vez más, y rápidamente será realizado el no retorno²¹. Sin embargo [de este *samādhi*] estarán excluidos los que duden, aquellos que no tienen fe, los calumniadores²², quien está obstaculizado por [los efectos de] graves y malas acciones, los arrogantes, los indolentes, personas como estas no conseguirán entrar.

Gracias a este *samādhi* se comprende el aspecto unitario del universo²³. O sea, el cuerpo de dharma de todos los Buddha y el cuerpo de las criaturas son no dos, [fundamentalmente] iguales²⁴, y así es llamado *samādhi* de una única práctica [total]²⁵. Es preciso comprender bien que [el *samādhi* de] la realidad-tal-como-es, es la base fundamental de los *samādhi*, si una persona lo práctica, poco a poco podrá dar vida a innumerables *samādhi*.

A veces algunos seres vivientes, carentes de la energía de sus raíces de bien, andarán confusos a causa de muchos demonios²⁶, de ideas equivocadas [a propósito de la enseñanza del Buddha], por la influencia de espíritus malvados²⁷; a veces, mientras están sentados [durante la práctica], [estos espíritus] se manifiestan en formas espantosas, otras veces se manifiestan como hombres o

19 *Obtendrá estabilidad* traduce 得住, *dézhù*, que el DDB (ultima entrada diciembre 2014) traduce con “realizar la estabilidad”. “Estabilidad” traduce el signo 住 que contiene el sentido de “vivir”, “residir”, “estar”, “detenerse” pero también “cesar”. Tao Jin traduce con: «La mente calma (todas sus actividades)», cfr. Jin II, 2015, 264.

20 *Adecuándose* traduce 隨順, *suíshùn*. En este caso la indicación es particularmente importante porque remarca como en esta situación cumbre el *tunning* o la sintonía necesaria, es siempre en la confrontación con la meta. El adecuarse, que consistiendo en la desaparición de las construcciones mentales nos hace iguales a la meta, es ya la entrada en ese *samādhi*. Hakeda (cfr. Hakeda 1967, 96) citando (en corchetes) el comentario de Fāzàng traduce con: «Adecuándose [al inmóvil principio de la naturaleza esencial de la realidad]».

21 Una firmeza, sea tanto en cuanto intenciones como en la propia realización espiritual, desde la cual no se recae más en los hábitos erróneos.

22 La interpretación ofrecida por Hakeda es: «Aquellos que calumniasen [la enseñanza del Buddha]», cfr. Hakeda 1967, 97.

23 *Universo* traduce 法界, *fǎjiè*, traducción c. del s. *dharmadhātu*. En este caso en lugar de “universo” podríamos traducir con “el mundo según el espíritu”. En el *samādhi* de la *realidad-tal-como-es* todo es mente indiferenciada.

24 *Iguales* traduce 平等, *píngděng*, que, además de “iguales”, significa “sin discriminaciones”, “en paridad”, “en igualdad”.

25 Siendo en esencia un modo unitario, no dual e indiferenciado, la práctica de este *sāmadhi*, amoldándonos a la unidad indiferenciada, es la práctica, la identificación, el concordar con esa unidad.

26 *Demonios* traduce fielmente 魔, *mó*, que sin embargo es también una forma de transliterar el s. *Māra*, “el tentador”.

27 Cuando una imagen, una escena o un pensamiento recurrente, que nos distrae y nos turba, aparece aparentemente de la nada, sin que podamos ver la causa, en los días oscuros en los que a pesar de nuestra buena voluntad todo parece ir al revés, creando perjuicios en nuestra vida y en otras, en casos similares la tradición, india primero y china después, habla de la influencia de demonios y espíritus malvados.

mujeres de agradable semblante; nosotros nos deberíamos concentrar sobre “solo-mente”, [entonces] el mundo de los objetos mentales desaparecerá y finalmente esas imágenes] no darán más tormento. A veces [estas alucinaciones] se manifiestan con el aspecto de seres celestes o con las de un bodhisattva, o bien asumen el aspecto del Asi-ido con sus características de perfección, a veces [estas figuras imaginarias] enseñan [la práctica de los] *dhāraṇī*²⁸, otras veces piden realizar donaciones, cumplir los preceptos, paciencia, perseverancia, sentarse constantemente en meditación, perfecto conocimiento²⁹; otras veces enseñan que el verdadero nirvana es igualdad indiferenciada, vacío, ausencia de signos y de deseos, ausencia de resentimiento y de relaciones afectivas, carente de causas y carente de efectos, absolutamente vacío y tranquilo. Otras veces enseñan a ver cosas de las vidas pasadas, o bien a desvelar los hechos del futuro, a comprender el contenido de la mente de los demás, o [enseñan] una elocuencia sin obstáculos, pudiendo causar [así] en los seres vivientes el desarrollo del deseo y del apego a la fama y el provecho de las cosas de este mundo³⁰. Por otra parte pueden provocar en las personas ocasiones de ira, u ocasiones de satisfacción dando lugar a un carácter inestable. O bien, incluso [podrían causar] muchos apegos afectivos, frecuente somnolencia, numerosas enfermedades y pereza mental. En otros casos, de improviso, [podrían causar] el surgir de la voluntad [de practicar] con celo y después el volver a estar desganados, [o bien] por falta de fe [podrían causar] el surgir de numerosas dudas y de muchas preocupaciones. Otras veces [podrían causar] el abandono de la propia excelente práctica en favor de la práctica de una miscelánea de actos [religiosos], o bien [podrían causar] el apegarse a asuntos mundanos que nos atan de muchos modos. Por otra parte si a algunos podrían llevarle a realizar [experiencias con] un poco de similitud con los varios tipos de *samādhi*, siendo todo logros de doctrinas erradas no se tratará de verdadero *samādhi*. Otras veces podrían incluso hacer que alguien durante uno, dos, tres días, incluso hasta siete días, resida establemente en ese *samādhi*³¹ beneficiándose [mientras tanto] de alimentos y bebidas naturalmente³² deliciosas que vuelven cuerpo y mente confortables y satisfechos sin experimentar ni hambre ni sed e inducen a

28 Los *dhāraṇī* son composiciones de distinto tamaño, desde pocas líneas a centenares de páginas, conteniendo formulas de poder apotropaico y sonidos mántricos.

29 Es decir exhortan a la práctica de las seis perfectas virtudes.

30 Las dudas, las eventualidades, las fantasías sobre aquello que podría ser nuestro destino o sobre las causas que nos han llevado a ser como somos, el alternarse del deseo de celo y rigor con la incapacidad de seguir una práctica cotidiana regular, las imaginaciones sobre los poderes que podríamos conquistar, los estados paradisiacos que quisiéramos obtener y el deseo de fama y riqueza son algunas de las obstrucciones que una débil determinación puede contribuir a desarrollar.

31 *Establemente en ese samādhi* traduce 定中, *dìngzhōng*, mas literalmente “establemente dentro [de sí mismo]”. El DDB (última entrada octubre 2015) propone “meditación”.

32 Tao Jin a este “naturalmente”, entre paréntesis, añade: «i.e., no preparadas por manos humanas», cfr. Jin II, 2015, 266.

esa persona a amar esos apegos. En otras ocasiones pueden inducir a alguno a nutrirse de modo desordenado, ahora mucho, ahora poco, alterando como consecuencia las expresiones y colores del rostro. Por todas estas buenas razones aquel que practica [el cesar] debería ser siempre prudente y estar atento en su práctica, para evitar que la mente caiga en la red de falsas doctrinas. [Más bien] dedicarse atentamente al correcto pensamiento del no aferrar, del no apegarse, entonces podrá mantenerse libre de todo tipo de obstáculo causado por [esas] actividades [engañosas].

Hace falta saber bien que todos los *samādhi* de las doctrinas espurias, todos, no están separados de una mente de opiniones parciales, deseo y arrogancia porque [los difusores de tales doctrinas] se dejan tentar por el apego a la fama, al provecho y a los honores del mundo. El *samādhi* de la realidad-tal-como-es no se basa sobre el aspecto del percibir, no se basa sobre el aspecto de aquello que es percibido; incluso saliendo de la estabilidad [del *samādhi*] no habrá pereza y presunción y los deseos pasionales poco a poco disminuirán. A las personas comunes que no practican este tipo de *samādhi* no les será posible realizar el ingreso en la familia del Así-ido. Practicando los *samādhi* y las distintas formas de meditación del mundo, surgirán muchos apegos a su sabor, a causa de la creencia en un “yo” personal [dotado de vida autónoma]³³ se atarán a los tres mundos compartiendo doctrinas espurias. Si se alejaron de la guía de sus buenos amigos espirituales³⁴ entonces surgirán las perspectivas de las doctrinas espurias.³⁵

Por otra parte, aquel que diligentemente practica con concentración este *samādhi* durante esta vida obtendrá ciertamente diez tipos de beneficios, ¿Cuáles son estos diez?.

Primero, estará siempre protegido y recordado por todos los buddha y los bodhisattva en las diez direcciones.

Segundo, no podrá ser espantado por los distintos demonios tentadores y espíritus malvados.

33 Creencia en un “yo” personal [dotado de vida autónoma] traduce literalmente 我見, *wǒjiàn*, anteriormente traducido (cfr. *supra*, cap. VI, nn. 42 ss.) con “prejuicios personales”. El DDB (última entrada abril 2015) traduce con “visión/creencia en un sí mismo personal”. El DCBT Soothill, Lewis Hodous, 239a recoge: «La errónea doctrina de que el yo, el sí mismo, compuesto por 5 *skandha* impermanentes, sea real y permanente».

34 Buenos amigos espirituales traduce 善知識, *shàn zhīshì*, a su vez traducción del s. *kalyāṇamitra*. Cfr. *Suttanipāta*, 45 ss.

35 Dejar de seguir a un veterano que recorre el mismo camino. A menudo sucede porque estamos orgullosamente convencidos de que la dirección elegida de forma autónoma es más válida, incluso tan solo porque es la nuestra. En este caso es el pretexto de hacerlo solo el que nos transforma automáticamente en productores de ideas erradas. Así como existe un único modo, no existe espacio para las invenciones, o sea para el surgir de doctrinas espurias.

Tercero, no será confundido y engañado por los espíritus malvados de los 95 tipos de doctrinas heréticas.

Cuarto, se mantendrá alejado de despreciar y denigrar el profundísimo dharma, e incluso las obstrucciones causadas por las peores acciones malvadas gradualmente disminuirán.

Quinto, todas las dudas cesarán [como también] las distintas suposiciones y análisis erróneos.

Sexto, obtendrá el acrecentamiento de la fe en la condición de así-ido.

Séptimo, se mantendrá libre de las preocupaciones y de los remordimientos y en el ciclo de nacimiento y muerte será valeroso y sin indecisiones.

Octavo, su corazón [será] gentil y amistoso, abandonará la arrogancia y no será irritado por [el comportamiento de] los demás.

Noveno, incluso antes de haber realizado la estabilidad [de ese *samādhi*], en todo momento y en todo lugar podrá hacer disminuir los deseos pasionales, [y así] no encontrará atractivo en las cosas del mundo.

Décimo, cuando realice [la estabilidad de] ese *samādhi* no estará sorprendido e inquieto por ninguna voz, ningún sonido y estará aislado de los estímulos [sensoriales] externos³⁶.

Por otra parte, si alguien cultiva únicamente la práctica de cesar entonces su mente permanecerá oscura e insignificante y se convertirá en indolente, no tendrá ningún estímulo de alegría al cumplir obras de bien, estará distante y separada de la gran compasión, por tanto [es también necesario] cultivar la práctica del observar [en profundidad].

Aquel que cultiva y aprende el observar [en profundidad] debería observar que todas las cosas creadas del mundo no tienen la capacidad de durar mucho tiempo, [cada] instante individual de pensamiento no pueden evitar cambiar hacia la destrucción. Y [debería observar] que todas las actividades mentales a cada instante de pensamiento nacen y desaparecen; esto [i.e. la imparable transitoriedad] es el motivo por el que existe sufrimiento. Debería observar que todas las cosas pensadas en el pasado son vagas y nebulosas como sueños. Debería observar que todas las cosas pensadas en este momento son como un relámpago. Debería observar que todas las cosas que serán pensadas en el futuro serán como nubes desaparecidas de improviso. Debería observar que todo

³⁶ Literalmente: “no agente [respecto] a las causas externas”. Este “aislamiento” no es por una especie de *trance* o de bloqueo ante la confrontación de aquello que sucede en torno a nosotros; cuando la mente está tranquila y firme en sí misma, no produce ni gestiona percepciones y sensaciones.

aquello que en el mundo tiene un cuerpo, todo, sin excepción, es impuro, con todo tipo de suciedad e infamia, no hay ni siquiera una cosa que pueda constituir una fuente de alegría.

Además debería reflexionar de este modo: Puesto que todos los seres vivientes a partir del [tiempo] sin inicio están todos impregnados por la ignorancia fundamental³⁷, por esto su mente nace y muere [continuamente] y han padecido ya [en el pasado] los más grandes sufrimientos en su cuerpo y en su mente. Precisamente ahora padecen innumerables opresiones y [tendrán] padecimientos sin igual difíciles de alejar en el futuro, difíciles de liberarse de ellos; pero son ignorantes [de su realidad]. Por esto los seres vivientes son merecedores de gran solidaridad. Habiendo reflexionado sobre esto, debería resueltamente sacar su coraje y pronunciar el gran voto: «Pueda mi mente permanecer libre de las discriminaciones con el fin de que pueda cultivar todas las buenas y meritorias practicas por todas partes en las diez direcciones; hasta el fin del [tiempo] futuro, utilizando innumerables medios hábiles, pueda ayudar a disolver el sufrimiento de todos los seres vivientes con el fin de que puedan obtener la suprema beatitud del nirvana». A continuación de haber hecho surgir un voto tal, en todo tiempo, en todo lugar debería cultivar sin tregua el aprendizaje de todas las virtudes, según su capacidad y posibilidad y sin tener negligencia en el corazón.

Excepto cuando se siente concentrándose sobre el cesar, durante todo el resto [del tiempo] es preciso observar y comprender bien qué debe ser hecho y qué no debe ser hecho³⁸. Tanto sea que camine, que se detenga, que esté acostado o que se ponga en pie es necesario practicar juntos tanto el cesar como el observar [en profundidad]. Es decir, mientras [en la vida cotidiana] se medita [según el cesar] en que todas las cosas³⁹ por propia naturaleza son no nacidas, [practicando el observar en profundidad] se debería también meditar sobre el hecho de que resultados como alegría, dolor, etcétera, producidos según las causas primarias y

37 *Ignorancia fundamental* traduce 無明, *wúmíng*, literalmente “sin luz, sin claridad”, hasta ahora traducido habitualmente como “ignorancia”. Aquí he añadido el adjetivo “fundamental” porque en este caso 無明 es presentada/o en referencia a todo el tiempo que precede al encuentro con la enseñanza del Buddha. La ignorancia, es decir la turbiedad mental que esconde el despertar potencialmente edificable en cada ser ante la desaparición de esa turbiedad, es un dato fenoménico, llega a ser con el nacimiento y por las consecuencias de este, por tanto el uso de “fundamental” no remite a un dato ontológico.

38 En estas breves palabras es resumido todo el “qué debe hacerse” del budismo.

39 Es necesaria mucha atención para evitar pensar que exista algo llamado “naturaleza propia de todas las cosas” o bien que las cosas tengan, en sí mismas, algo que se pueda definir como “naturaleza propia”. El incomprensible aparecer, cambiar y desaparecer de cada ser, de cada cosa, muestra claramente que en los seres y en las cosas no existe un sí mismo inmutable que no nace y no muere. De otra manera ese aparecer, cambiar y desaparecer de los seres y de las cosas según su naturaleza propia, no sería posible.

secundarias de las buenas y de las malas acciones⁴⁰ no se pierden ni se destruyen⁴¹. Por tanto, si bien [según el observar en profundidad] meditas sobre [la certeza de las] retribuciones de las buenas y malas acciones en la concatenación de causa y efecto, sin embargo [según el cesar] deberías meditar también sobre el hecho de que la naturaleza [de las cosas] es inalcanzable.

Si es cultivada, la práctica del cesar en una persona común corrige y elimina el apego al mundo y pone en condiciones [a los seguidores] de los dos vehículos de abandonar las perspectivas débiles y temerosas. Si es cultivada, la práctica del observar [en profundidad] corrige y elimina los errores de la mente limitada e inferior de los [seguidores de] los dos vehículos, [una mente] que no desarrolla la gran compasión, y [debido a esta práctica] las personas comunes se alejan de la incapacidad de cultivar las raíces del bien. Por estos buenos motivos las dos vías de entrada [al despertar] del cesar y del observar [en profundidad] son respectivamente complementarias e interactivas, no son separables. Cuando el cesar o el observar [en profundidad] nos están [ambas] presentes entonces, en ese caso, no es posible entrar en la vía del despertar.



40 Buenas y malas acciones traduce 善惡之業, *shànè zhī yè*, normalmente traducido con “buen y mal karma” (cfr. DDB, última entrada junio 2015), sin embargo esta dicción, aquí, corre el riesgo de representar el karma como si fuese una cosa, un ente. Existen condiciones (por ej., intenciones, proyectos, presencias, ausencias, etc.) al interior de las cuales las acciones toman la característica de “buenas” (es decir aquellas que producirán resultados agradables o neutros) y “malas” (viceversa). Con “karma” se adopta el uso de llamar tanto el mecanismo en su globalidad, como los efectos positivos o negativos que nos encontramos al vivir según ese mecanismo. En realidad *karman* (del cual karma), significa “acción”, “actividad”, viniendo de la raíz *kṛi*, “hacer”, “realizar”, “causar”, “emprender”.

41 Actuando una causa, según las circunstancias, se sigue inevitablemente un resultado. Este mecanismo es imparable. Al interior de causas y condiciones, es decir causas primaras y secundarias, se determinan “acciones buenas” y “acciones malas”, de estas ciertamente descienden alegrías, dolores, etc. Solo la práctica del “cesar” dejando desvanecer todas las potenciales causas, no activa este mecanismo.