

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000. Pp. 415

- **Ignorancia y sufrimiento**
- **El trabajo de la mente y la reducción del sufrimiento**

Si la ignorancia es la causa subyacente del sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos, de ello se deriva que el remedio es el conocimiento o la sabiduría. Las llaves del reino de la felicidad están en la sabiduría. La mayoría de la gente razonable coincidirían en esto. La misma comprensión intuitiva puede formularse al revés: lo que hace sabia a la sabiduría es que nos ayuda a encontrar un mayor grado de felicidad y a reducir la carga de sufrimiento que nos imponemos a nosotros mismo y a otros.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 18

- **Sufrimiento y psicoterapia**
- **Desarrollo del budismo en Occidente**

El problema del sufrimiento también es el principal interés de la psicoterapia. De hecho, es el área común de la psicoterapia, la medicina y la religión. Cada una de ellas se ocupa de una forma de sufrimiento diferente. La medicina se ocupa de los sufrimientos físicos, la psicoterapia de los mentales y la religión de espirituales. Debido a este fundamento de interés común, para algunos la psicoterapia es una técnica médica, mientras que para otros, con una justificación igualmente válida, es una forma de curar.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 25

- **Sufrimiento y budismo**
- **Desarrollo del enfoque**

Según el enfoque budista, el sufrimiento no es causado por acontecimientos traumáticos externos, sino por cualidades de la mente que determinan nuestras percepciones y respuestas a los conocimientos. Por consiguiente la felicidad no se encuentra en el mundo exterior, social, sino en una transformación de la mente que origina sabiduría, serenidad y compasión.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 26

- **Ignorancia, deseo y aversión**
- **Venenos budistas de la vida**

Este yo que se crea a sí mismo, se engaña a sí mismo, y se impone a sí mismo, cree erróneamente que la felicidad ha de encontrarse persiguiendo lo que él desea y evitando lo que él aborrece. Estos tres factores: la ignorancia (creación de un yo substancial), el deseo y la aversión son conocidos por los budistas como "Los tres venenos". Juntos se los considera el complejo de causa del sufrimiento que los humanos nos infligimos a nosotros mismo y a otros. El deseo y la aversión también se conocen como pasión y agresión, apego y cólera, y otros pares antitéticos sinónimos.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p.33

- **Criterio religioso del sufrimiento**
- **Critica ala voluntad divina**

El criterio religioso tradicional acerca del sufrimiento humano y la felicidad es que son *problemas morales*. Y el modo religioso tradicional alcanzar la felicidad es llevar una vida moral. Este criterio es expresado en frases tales como "el sufrimiento y desdicha humanos están sujetos a la voluntad de Dios", es decir, se deben ajustar a la ley moral. Esto significa que Dios nos concede algo de responsabilidad a los humanos y, por lo tanto, algo de influencia sobre nuestro destino por medio de nuestros pensamientos, intenciones y acciones. Los rectos que obedecen la voluntad divina como está expresada en la naturaleza o los libros sagrados, pueden contar con que serán recompensados con la felicidad y la vida eternas. Según el mismo principio de justicia cósmica, el pecador que desafía la ley sagrada, está condenado a sufrir o morir.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 37

- **Religiones autoritarias**
- **Critica a sus concepciones**

Si bien la religión ilumina el viaje de la mente por la vida, también tiene un lado oscuro que, a través de los siglos, ha demostrado ser sumamente peligroso para la vida y el bienestar humano. Todas las principales tradiciones religiosas están infestadas de supersticiones y creencias falsas, de fantasías que satisfacen deseos, de ideales determinados por deseos y miedos, de dogmas obsoletos y rituales sin vida. Y lo que es peor, las religiones organizadas tienden a ser autoritarias, represivas, tiránicas y violentas.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 48

- **Sufrimiento según Freud**
- **Análisis de la psicoterapia**

Sigmund Freud hacía una distinción entre el sufrimiento extraordinario de los neuróticos y el sufrimiento ordinario de la vida cotidiana. Admitía que lo único que podía hacer el psicoanálisis era reducir el sufrimiento neurótico a un sufrimiento ordinario. En la actualidad mucha gente coincide con Freud en que la psicoterapia puede contribuir a aliviar el sufrimiento extraordinario tales como ansiedad severa, la depresión profunda, la ira explosiva, los intensos sentimientos de culpa o vergüenza, etcétera, pero no aborda los sufrimientos ordinarios que son inherentes al hecho de ser humanos y que todos experimentamos. Consideran que esa forma de sufrimiento le compete a la religión.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 70

- **Sufrimiento y yo**
- **Origen interno del sufrimiento**

La idea de un cosmos indiferente a nuestros deseos y exigencias, sino a nuestras necesidades, es compatible con el criterio budista según el cual la fuente y origen de nuestro sufrimiento está dentro de nosotros. Los cristianos identifican esta fuente interior del sufrimiento como pecado original. En todas las tradiciones el viaje espiritual es un viaje interior. La oración silenciosa de un cristiano es una forma de meditación, una oportunidad para examinar y familiarizarse con su propia mente.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 73

- **Budismo y aceptación de la ciencia**
- **Unión de religión y ciencia**

Los budistas son libres de aceptar como legítimos todos los hechos científicos establecidos. El Dalai Lama, conductor religioso de los budistas tibetanos, ha alentado explícitamente a sus seguidores a aceptar todos los hechos y teorías científicas. Si algún punto de vista de una doctrina es contradicho por la realidad científica, el Dalai Lama indica que debe volverse a examinar y considerar. En el budismo no hay ninguna incompatibilidad intrínseca entre la religión y la ciencia.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 78

- **Budismo y ciencia occidental**
- **Critica a las religiones**

El budismo es compatible con la ciencia occidental no sólo porque puede aceptar como válida toda la evidencia científica sino también porque su enfoque del conocimiento es fundamentalmente empírico. La idea de que una religión puede alcanzar sus verdades por medio de métodos empíricos es ajena a Occidente. Todas las religiones occidentales del Viejo Testamento -el judaísmo, el cristianismo y el islamismo- dependen esencialmente de la fe y de la palabra autoritaria de los textos sagrados para el conocimiento acerca de Dios y su voluntad.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 80

- **Método Científico**
- **Pasos generales para su desarrollo**

El método científico es más amplio. Básicamente el método científico consiste en resolver problemas inteligentemente. Es una investigación precisa, sistemática, disciplinada y crítica de la naturaleza de los fenómenos a fin de comprenderlos, manejarlos y dominarlos, todo ello al servicio de las necesidades, deseos, e intereses humanos - aunque sólo se trate de intereses de la curiosidad -.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 83

- **Método científico de conocimiento**
- **Características generales**

El enfoque científico normal para resolver problemas entraña varios pasos fundamentales: 1) El primer paso es definir el problema. Desde el punto de vista budista, el problema es el sufrimiento. 2) el segundo paso es familiarizarse con el problema, observarlo y reunir datos sobre él. 3) El tercer paso es interpretar los datos sacando conclusiones razonables y lógicas acerca del problema. (4) El cuarto paso es poner a prueba dichas conclusiones o hipótesis realizando ulteriores observaciones sistemáticas, inclusive manejando variables independientes si es posible. 5) El último paso es formular un plan de acción basado en el conocimiento adquirido por medio de la observación y el razonamiento que, si se cumple con destreza, es sumamente probable que resuelva satisfactoriamente el problema.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 83-84

- **Budismo y método de solución al problema**
- **Criterio, senda y solución**

Cuando se nos presenta un problema, ya sea un problema mecánico con nuestros coches, un problema médico con nuestros cuerpos, un problema emocional, o una crisis espiritual en nuestras vidas, el enfoque racional es tratar primero tratar de entender la naturaleza del problema y después, a la luz de este entendimiento, idear el mejor modo de resolverlo. El criterio es el entendimiento. La seda es el modo. La consumación es la solución.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 84

- **Cuatro nobles verdades de Buda**
- **Respuestas sobre el sufrimiento**

Cuando los alumnos y críticos le hacían preguntas extrañas acerca de la naturaleza del universo, la historia de la creación, el destino del alma después de la muerte, etcétera, Buda se negaba a responder porque su respuesta no sería útil para la gente que buscaba alivio para su sufrimiento. "Sólo esto enseño yo", decía "enseño la realidad del sufrimiento, el origen del sufrimiento y la senda hacía el cese del sufrimiento". Estas son las cuatro nobles verdades.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 95

- **Causas de sufrimiento Buda**
- **Fuentes del egoísmo**

La segunda noble verdad enseña las causas del sufrimiento. Para decir en sánscrito "la causa del sufrimiento" se emplea la palabra *tanha*- que significa literalmente "sed"-. *Tanha* alude a nuestros egoístas anhelos, deseos y apegos. La palabra clave es egoístas. La esencia de *Tanha* es el egoísmo. Desde el punto de vista budista *Tanha* es la culpable detrás de la tragedia humana y el mal.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 97

- **Sufrimiento y felicidad; origen del dolor**
- **Concepción budista del proyecto**

La tercera noble verdad nos exige enfrentar una de las más dolorosas paradojas de nuestra existencia: que el esforzarnos por encontrar la felicidad personal mediante Proyectos de Felicidad es la causa de nuestro sufrimiento. Cualquier cosa que creamos que nos hará felices es aquello por lo cual sufriremos. Si creemos que el dinero nos hará felices, nuestros más graves problemas serán de dinero. Si creemos que las relaciones nos harán felices, sufriremos por problemas de relación. Si creemos que una profesión nos hará felices, nuestros más graves problemas se centrarán en nuestros trabajos.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 98

- **Noble óctuple senda**
- **Ocho principios de la disciplina**

La cuarta noble verdad consiste en la "óctuple senda", marga en sánscrito que se divide en tres ramas: Sabiduría, virtud y disciplina mental. La sabiduría es el criterio, la virtud y la disciplina mental son la senda.

GRUPO DE LA SABIDURIA

1. Correcto entendimiento
2. Correcto pensar

GRUPO DE LA VIRTUD

3. Correcto lenguaje
4. Correcta conducta
5. Correcto sustento

GRUPO DE LA DISCIPLINA

6. Correcto esfuerzo
7. Correcta concentración
8. Correcta meditación

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 99, 100

- **Tres maneras de existencia budista**
- **Visión existencial**

Según el criterio budista la existencia tiene tres propiedades fundamentales conocidas como "las tres marcas de la existencia". Son marcas en el sentido de que son características, pero también en el sentido de que son manchas o defectos. Se las considera manchas porque el hecho de no comprenderlas ni ocuparse de ellas de manera realista el principal obstáculo para la paz interior y la felicidad. Son el sufrimiento (*duhkha*) la impermanencia o cambio (*aniyita*), y el vacío o ausencia del yo (*anatman*).

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 103

- **Causas del sufrimiento budista**
- **La ignorancia como causa**

Según el criterio budista, la causa esencial del sufrimiento es la ignorancia, *avidya*, literalmente "el no ver". En el yo se sitúa nuestra ignorancia. Creemos que en el yo se sitúa nuestro conocimiento, y de hecho se considera que en él se encuentran nuestras facultades lógicas, pero el yo mismo se forma por ignorancia, en el sentido de que se basa en un enfoque de sí mismo y el mundo que niega, reprime, o tergiversa los hechos de la existencia, sobre todo los hechos del sufrimiento y de la muerte.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 105

- **Sufrimiento; causa budista**
- **Crítica al futuro**

Según esta interpretación, *duhka dukhata* es el dolor que viene de tratar de evitar el dolor. Es la lucha continua por negar, reprimir y evitar el sufrimiento. La mente indisciplinada está constantemente rumiando los placeres pasados y lamentando y deseando anular los sufrimientos pasados. Y está constantemente esperando la felicidad futura y temiendo el sufrimiento futuro. El miedo al sufrimiento futuro es la esencia de nuestras preocupaciones y el origen de nuestras ansiedades.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 107

- **Miedo y ansiedad de Buda**
- **Salida mal**

La diferencia es el miedo se orienta hacia el presente. Tenemos miedo en presencia de una clara amenaza, tal y como un incendio, un animal de rapiña o un asaltante. El *miedo* es la respuesta a un peligro actual. La *ansiedad* es el miedo al peligro futuro. Nuestras mentes constantemente escrutan el futuro en busca de problemas, y los encontramos en abundancia. Hay mil maneras de que las cosas salgan mal y sólo pocas maneras de que salgan bien.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 107

- **Impermanencia existencial de Buda**
- **Cambio duradero**

El hecho de que todo es impermanente es una dolorosa realidad de la existencia. La impermanencia es dolorosa porque que queremos que las cosas buenas en la vida perduren. Anhelamos estabilidad y seguridad. Queremos subsistir, prosperar y seguir viviendo. No queremos perder a las personas ni las cosas que son importantes para nosotros. Nadando en un río de cambios, deseamos desesperadamente algo duradero a que aferrarnos. Nuestros egos, nuestro sentido de yo, dependen de puntos fijos de referencias que nos ubican en relación a los otros, con relación a la naturaleza y a la eternidad.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 110

- **Existencia insegura por Buda**
- **Aceptar la inseguridad como segura**

¿Cómo puede alguien sentirse totalmente seguro cuando nadie sabe lo que encierra el futuro salvo la certeza del sufrimiento y la muerte? En grados variables, todos estamos inseguros. El problema no lo constituyen nuestras sensaciones de inseguridad mismas, sino cómo aceptar el hecho de la inseguridad y manejarlo con destreza. La persona segura es la que acepta la inseguridad. La persona insegura procura inútilmente aferrar la seguridad en el río de impermanencia de la vida.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 115

- **Vacío de identidad de Buda**
- **Proceso de cambio continuo**

El vacío es como una danza. El "bailarín" no tiene identidad independiente. Su identidad se deriva de la danza. Cuando la danza se detiene, el bailarín deja de existir. Al mismo tiempo la danza tampoco tiene una existencia sólida, independiente. Sin embargo no es una completa ilusión o invención. Hay una base para que la percibamos. Es energía en movimiento que, en su continuo flujo y cambio, define la realidad del bailarín. La danza es como un río, un flujo constante de energía, de apariciones y desapariciones fenomenológicas. Los budistas llaman *samsara* a esta danza del vacío. La palabra "*samsara*" significa algo así como un "perpetuo andar errante".

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 117

- **Sufrimiento y egoísmo por Buda**
- **Causas últimas del sufrimiento**

En la noche oscura de su alma bajo el árbol Bodhi, Buda buscó en todas partes del mundo exterior, material, las causas del sufrimiento y la desdicha. Finalmente se dio cuenta de que las causas del dolor no pueden hallarse en el mundo exterior, pues la apariencia del mundo exterior y nuestra reacción a él dependen de la mente. De modo que buscó las causas del sufrimiento dentro de su mente y descubrió *tanha* -el deseo egoísta-. *Tanha* es el culpable detrás de nuestras emociones negativas, nuestras insatisfacciones, nuestras frustraciones y nuestro sufrimiento neurótico.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 125

- **Sufrimiento y deseo en Buda**
- **Anhelar con existencia continua**

El deseo causa sufrimiento por su propia naturaleza porque es inherentemente insatisfactorio. *Deseo significa privación.* Querer algo es carecer de ello, estar privado de ello. No queremos lo que tenemos sino sólo lo que no tenemos. La sed es deseo de agua y aparece en ausencia del agua. El hambre es la sensación de carecer de comida. Desear significa no tener, estar frustrado, sufrir. Anhelar es sufrir.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 128

- **Tres venenos existenciales en Buda**
- **Avidez, odio e ilusión como causas**

La Interacción entre el deseo y la ignorancia se expresa en la psicología budista como los "tres venenos". Estos se conocen como avides, odio e ilusión. Hay muchos sinónimos: la avides puede llamarse pasión, lascivia, anhelo o apego; podemos referirnos al odio como agresión, ira, o aversión; el concepto de ilusión es a veces sustituido por engaño o ignorancia. En el enfoque budista estos tres rasgos mentales son la causa fundamental del sufrimiento humano, el que nos imponemos a nosotros mismos y a otros.

En términos occidentales los tres venenos son el deseo, la aversión y el yo.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 131

- **Deseos como causa de sufrimiento budista**
- **Comprensión integral**

Si no se comprenden adecuadamente y no se los maneja con destreza, los tres deseos generan negatividad -desdicha, dolor, decepción, desilusión, agresión, desesperación y depresión-. Llevado al extremo, el deseo de placer sensorio termina por conducir a la disipación, el deterioro y la muerte. Llevado al extremo, el deseo de vida conduce a la frustración, depresión y agresión. El deseo de muerte lleva a un final innecesariamente prematuro de la posibilidad y potencialidad de la conciencia, la aceptación y el amor.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 140

- **Tres fuentes de la existencia budista**
- **Sufrimiento, impotencia y vacío**

El yo es la fuente de nuestra ignorancia porque erróneamente considera que él mismo y el campo simbólico que él proyecta y donde él funciona, son reales. Al mismo tiempo, la concreción del yo y sus proyecciones tiene como resultado la negación y represión de las realidades de la existencia -el sufrimiento, la impermanencia y el vacío. Confundir la ficción con la realidad y ésta con la ficción crea las condiciones de nuestro desconcierto. Según el criterio budista, esta confusión es la fuente del sufrimiento que nos impone a nosotros mismos y a otros.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 143

- **Preguntas por Buda**
- **Camino existencial**

El desconcierto es el punto de partida de la investigación de sí mismo porque es donde estamos ahora. Por muy seguros que parezcamos estar de quiénes somos y a dónde vamos en la vida, hay ciertas preguntas que no podemos responder: ¿Por qué nací? ¿De dónde vengo? ¿Cuál es el origen de la humanidad? ¿Cuál es la naturaleza del universo? ¿Qué hago aquí? ¿Cómo debo vivir y pensar? ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Por qué debo morir? ¿Cuándo moriré?

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 147

- **Identidad budista y angustia**
- **Buda y relación de identidad**

No se soluciona encontrando una serie de respuestas que aclaran la confusión sino encontrando un nuevo amigo, un nuevo trabajo, una nueva situación, una nueva vida en la que uno se sienta bien. Se deja atrás, entonces, el problema de la identidad. Este no es resultado, es dejado atrás. En este sentido, el problema de la identidad no es un asunto intelectual sino un problema de relación - de la adaptación del yo a los demás, a la comunidad y a la vida -. Cuando nos sentimos adaptados, no tenemos problemas de identidad. Sabemos quienes somos. Cuando sentimos que no os adaptamos, surge con angustia la cuestión de la identidad.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 154

- **Sufrimiento como elemento vital**
- **Deseo de evitarlo en budismo**

La afirmación de la realidad del sufrimiento no es privada del budismo. En mi opinión está expresada con más claridad y precisión en el budismo que en otras religiones. Pero la realidad del sufrimiento también es fundamental para la tradición judeo-cristiana, aunque está encerrada en ella como un tesoro escondido. La realidad del sufrimiento y el deseo de evitarlo y trascenderlo son temas predominantes en la vida mental humana.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 167

- **Religión, medicina y psicoterapia**
- **Relación de mente y alma**

En realidad, en algunos aspectos la psicoterapia se parece tanto a la medicina como a la religión y en otros difiere de ellas. Las diferencias entre ellas, toscamente formuladas, son que la medicina se especializa en los sufrimientos del cuerpo; la psicoterapia se especializa en los sufrimientos de la mente; y la religión se especializa en los sufrimientos del alma. En la medida en que uno crea que la mente y el alma son similares, la psicoterapia tendrá una dimensión religiosa. En la medida en que uno crea que la mente es un epifenómeno del cerebro, considerará la psicoterapia como una medicina.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 170 - 171

- **Sufrimiento y religión**
- **Producto de felicidad y pecado**

La idea de que el sufrimiento es un justo castigo divino por el pecado, y su corolario de que la felicidad es recompensa de la virtud, está profundamente arraigada en la conciencia religiosa. Es la base de la ley moral. La felicidad es percibida como el resultado de la armonía entre la voluntad individual y la voluntad divina (el origen de la doctrina moral de la "ley natural"). La desdicha es la consecuencia de la discordia, que es el pecado de Adán -el pecado original- la desobediencia a Dios.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 174

- **Paciencia como elemento de vida**
- **Desarrollo del concepto**

Las palabras "paciencia", "paciente", "pasión", "piedad" y "patología" probablemente se relacionan mediante una raíz común indoeuropea con la palabra latina *pati* y la griega *pathos*, que significan sufrimiento. *Paciencia es el consentimiento en sufrir sin agresión.*

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 177

- **Sufrimiento trágico del hombre**
- **Griego y Hebreo**

Los griegos se percataron del problema del sufrimiento más o menos en el mismo momento que los hebreos. El criterio clásico griego sobre el sufrimiento humano está expresado en el *Edipo Rey* de Sófocles, escrito en el siglo v a.C. Los mitos de Job y Edipo expresan la misma conciencia naciente de la naturaleza trágica de la vida humana.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 180

- **Budismo y cristianismo**
- **Represión de sexo y agresión**

La lascivia y la agresión son las plagas gemelas de la humanidad. La socialización del niño está destinada a reprimir, modificar y sublimar la lascivia y la agresión. Tanto el budismo como el cristianismo profesan la represión del sexo y de la agresión. En general, el cristianismo se dedica más a la represión del sexo y el budismo a la de la agresión.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 185

-

El significado de la vida de Jesús está dado en su respuesta al sufrimiento. Su ministerio era para el pecador y el sufriente. "No son los incólumes", dijo, "los que necesitan al médico, sino los enfrentamos. No vine a llamar a los justos al arrepentimiento, sino los enfermos. No vine a llamar a los justos al arrepentimiento, sino a los pecadores". La misión de Cristo era confortar a los pobres, los afligidos, los hambrientos y los perseguidos, y amonestar a los pecadores, que causan el sufrimiento de los otros.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 189

- **Buda y Jesús**
- **Relación entre budismo y cristianismo**

Jesús y Buda enseñaron soluciones similares para el problema del sufrimiento. Jesús, como Buda, se describía como médico. Como Buda, la enfermedad que procuraba tratar era el sufrimiento -del cuerpo, la mente y el alma-. La medicina es el amor. La terapia del sufrimiento por medio de amor, al igual que morir y renacer, no es fácil. Implica una radical autotransformación. Esto exige calmar la atareada mente y apaciguar al deseoso corazón. Para realizar este estado espiritual, Jesús, como Buda, prescribe el cese del pensamiento y la renuncia al ropaje del yo:

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 192

- **Sufrimiento y posición liberal**
- **La política como medicina social**

Los liberales modernos se adhieren a la posición de que las causas del sufrimiento humano se encuentran en las aciagas circunstancias sociales y el remedio para el sufrimiento es la acción política para eliminar esos males. En contraste, los conservadores modernos desconfían del gobierno y creen en la anticuada religión premarxista. Piensan que cada persona es un agente moral responsable y que el sufrimiento es provocado por la descomposición moral. Por lo tanto, el alivio del sufrimiento depende de la reconstrucción moral y de la instruida atención al interés propio antes que de la acción estatal. Por esto los fundamentalistas cristianos son

políticamente conservadores y frecuentemente creen que los liberales están influenciados por el pensamiento marxista.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 208

- **Fundamentalismo religioso**
- **Desarrollo de la violencia**

La mayor parte de las guerras, violencia de masas y derramamientos de sangre actuales son cometidos por facciones religiosas en pugna unas con otras: musulmanes y judíos en Oriente Medio; protestantes y católicos en Irlanda del Norte; cristianos y musulmanes en la antigua Yugoslavia. Es una ironía propia de la naturaleza del yo humano que las instituciones a las que recurrimos para el alivio del sufrimiento sean las principales causas de éste. Desde luego, la causa no está en la institución sino en el aferramiento a sí misma de la gente que utiliza la institución para la satisfacción de sus propios egoístas

Proyectos de Felicidad. La fórmula particular de casa uno para alcanzar la de felicidad y librarse del sufrimiento se convierte en la racionalización de su violencia.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 210

- **Deseo de librarse del sufrimiento**
- **Carácter fuente del deseo**

El deseo, sobre todo el de librarse del sufrimiento, es la fuerza motriz de la vida, el motivo de todas nuestras esperanzas y ambiciones. Alimenta nuestros pensamientos y sentimientos. Nuestra personalidad y carácter son moldeados por nuestra manera de enfrentarnos con los deseos: por nuestros esfuerzos para satisfacerlos; por nuestra servil sumisión a ellos; por nuestras sublimaciones y simbólicas satisfacciones de ellos; y por nuestra lucha por controlarlos y reprimirlos.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 215

- **Deseo como tragedia**
- **La paradoja de tener y no tener**

Parafraseando a George Bernard Shaw: "En la vida hay dos grandes tragedias. Una de ellas es no conseguir lo que nuestro corazón desea. La otra es conseguirlo". Estamos atrapados en esta paradoja: Cuanto más queremos algo, más miedo tenemos de no conseguirlo. Y cuando estamos a punto de hacerlo nos asusta el vernos privados de ir en su búsqueda, que ha dado sentido a nuestras vidas. Nuestros deseos son el origen de nuestro sufrimiento.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 216

- **Deseo sublimado en el budismo**
- **Concesiones positivas**

La sublimación es una metáfora tomada de la física donde se refiere a la transformación de un sólido en gas, como el hielo seco se evapora. Es una hermosa metáfora. La sublimación es la evaporación del cuerpo sensorio para convertirse en el cuerpo sutil, la evaporación del deseo animal sensorio para convertirse en el sublime deseo humano. Es la evolución del deseo de ingerir que se convierte en el deseo de sentarse a comer, la transformación del deseo de fornicar en el deseo de hacer el amor, el deseo de matar en combate al deseo de derrotar en el deporte.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 221

- **Sufrimiento para los cristianos**
- **Como castigo divino**

En la tradición judeo-cristiana se cree que el sufrimiento es dispuesto por Dios como castigo por violar la ley divina. Violar la ley divina es pecado. Por lo tanto el sufrimiento es el castigo pecar.

Si bien es preciso y lógico, este lenguaje omite y oculta el papel del deseo como causa del sufrimiento. Hace invisible el deseo y convierte la verdad respecto del deseo en un secreto que nos ocultamos a nosotros mismos. Después de todo, la ley divina es establecida por la voluntad divina, que es una expresión del deseo divino.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 229

- **Sufrimiento extremo**
- **Tradición occidental**

En la tradición occidental hay una tendencia a creer que el sufrimiento es causado por un agente externo, Dios, en castigo por desobedecer la ley divina. En la tradición budista se tiende a considerar que el sufrimiento es provocado por uno mismo -como consecuencia natural de ceder a deseos egoístas-.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 230

- **Buda y la ley de las causas**
- **Fenómenos condicionados**

Buda fue uno de los primeros humanos que enunció la ley de la casualidad como principio que determina los acontecimientos del mundo de los fenómenos. Antes del Buda la gente creía que los acontecimientos eran determinados por la voluntad y poder mágico de los dioses. Mucha gente sigue creyendo esto en la actualidad. Buda enseñó que todos los fenómenos están condicionados, es decir, están determinados por acontecimientos anteriores. Los científicos modernos estarían de acuerdo con este principio.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 231

- **Deseo y pecado**
- **La dialéctica del sufrimiento**

La tragedia del pecado, es que por error creemos que perseguir nuestros deseos egoístas nos hará felices. Pensamos que el placer sensitivo y nuestra propia satisfacción nos llenará. En esta creencia, lo que llamamos sano es obstinadamente decepcionante. La ironía es que, por definición, el pecado es al mismo tiempo algo que deseamos y, algo que nos hará sufrir.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 234

- **Sufrimiento como producto del deseo**
- **Frustración del deseo**

El deseo, entonces, es acechado por el dolor. El deseo de beber agua es asechado por el dolor de la sed. Al igual que el deseo del agua, todos los deseos son bipolares y contradictorios: en un polo está la emocionante esperanza de beber; en el otro polo está la dolorosa ausencia de agua. Por toda su viva fuerza positiva, el deseo es maldecido por una parte oscura de vacío y privación. Esto es una agresiva privación en la búsqueda de una satisfacción tranquila.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 243

- **La mente humana funciona por contraste**
- **Significado de lo contrario**

Este no es un simple dogma Freudiano: que todo es en realidad opuesto a lo que parece ser. El hecho es la mente humana funciona por contrastes. Arriba no tiene significado, excepto en relación con abajo. Derecha e izquierda, bien y mal, pasado y futuro dependen uno del otro para tener significado. De la misma manera, presencia y ausencia, deseo y privación son codependientes uno del otro para su existencia.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 244

- **Religión, ética y psicoterapia**
- **Vivir de contradicciones**

La religión, la ética y la psicoterapia aparecieron en diferentes etapas de la evolución del yo humano. En la religión, el problema del deseo se enfoca con la retórica del pecado y la salvación. En la ética se lo plantea con el lenguaje del bien y del mal. En la psicoterapia se lo expresa con la semántica de la salud y la enfermedad mentales. No obstante el problema de las tres es el mismo: cómo vivir de la mejor manera con las contradicciones y conflictos entre nuestros deseos de ceder inmoderadamente a los placeres y nuestros deseos de renunciar a ellos.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 255

- **Budismo y Freud**
- **Desarrollo del sufrimiento humano**

La percepción de Freud de las causas del dolor psíquico es asombrosamente budista. En efecto, él atribuye la causa del dolor psíquico humano al deseo egoísta ante la impermanencia. Este enfoque es inherente a la clasificación. Este enfoque es inherente a la clasificación freudiana de las tres principales fuentes de sufrimiento: 1) el cuerpo, 2) la naturaleza y 3) las relaciones. El cuerpo causa dolor porque es impermanente y está predestinado al sufrimiento y la muerte, mientras que nosotros anhelamos la salud y la inmortalidad. La naturaleza causa sufrimiento porque es antojadizamente indiferente a

nuestros deseos y periódicamente nos impone el dolor y la destrucción. Las relaciones interpersonales son dolorosas porque siempre queremos hacer nuestra voluntad.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 281

- **Budismo y la ilusión del yo**
- **Sufrimiento y responsabilidad**

Según el criterio budista, el apego a uno mismo o egoísmo, es el resultado de ignorar el hecho de que el yo es una ilusión, una proyección de sí mismo en sí mismo. El yo es una ilusión, como la Osa Mayor en el cielo nocturno, que es la proyección de un diseño en estrellas que no tienen una conexión intrínseca y en realidad están desunidas y separadas por años luz. La ilusión del yo apoya y justifica la inclinación de los deseos egoístas, cuya consecuencia es el sufrimiento que nos imponemos a nosotros mismos y

a otros. Así es que el narcisismo, o egoísmo, está en la raíz del autoimpuesto sufrimiento humano.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 285-286

- **Causas del sufrimiento**
- **Ignorancia, deseo y agresión**

En el enfoque budista, las causas fundamentales del sufrimiento y, por lo tanto, los principales obstáculos para nuestra felicidad, son los tres venenos: pasión, agresión e ignorancia. La pasión y la agresión representan los dos polos del deseo, el deseo de poseer y el deseo de rechazar, a los que llamamos deseo y aversión. La ignorancia alude al hecho de no darse cuenta, no aceptar y no integrar las tres realidades de la existencia - el sufrimiento, la impermanencia y el vacío -. Este complejo de deseos e

ignorancia - el complejo neurótico- frustra nuestros Proyectos de Felicidad y causa el sufrimiento que los humanos nos imponemos a nosotros mismos y a otros.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 291

- **Determinación social e individual del sufrimiento**
- **Sociedad y proyección mental**

La idea de que las condiciones y disposiciones humanas determinan la conciencia y el comportamiento humano ha llegado a ser una ideología política poderosa e influyente, pero es una verdad a medias. Nadie podría negar que la sociedad desempeña un papel en determinar la experiencia humana, y que los males sociales tales como la opresión, la injusticia, la explotación y la pobreza causan un enorme sufrimiento humano. Pero la

sociedad misma es una proyección de la mente humana y un producto de la actividad humana.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 294

- **Dialéctica de polos opuestos**
- **Secuencia binaria de la vida**

Psicológicamente, polarizó las percepciones del mundo de los objetos en características antitéticas: cerca-lejos, arriba-abajo, cielo-tierra, caliente-frío y finalmente, después de miles de años, yo-otro, pasado-futuro y bien-mal.

Es interesante especular si la aparición de ideas y percepciones antitéticas está correlacionada con la aparición de los componentes de un circuito nervioso binario, parecido a las secuencias de encendido-apagado de actividad neuronal las representaciones de similitudes y diferencias en el mundo de los objetos.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 310.

- **Cielo concepción budista**
- **Cada era sella su historia**

Pero el cielo provoca estados de ánimo que repercuten hasta en lo más recóndito de la experiencia humana. La historia de la conciencia humana está escrita en el cielo. A través de los siglos las interpretaciones del cielo han sido a la vez espejos que reflejan las percepciones de sí mismos de los humanos y faros que guían las acciones humanas. Cada era proyecta su propia imagen en el cielo; y al ir evolucionando la humanidad, sus

imágenes de sí misma y del universo también evolucionaron, de manera muy parecida a como cambia la perspectiva del individuo con la edad y la experiencia.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 316

- **Budismo y concepto del yo**
- **Crítica a la sustancia**

El yo es la morada ilusoria de la mente dualista. La mente dualista o digital vive en un mundo de símbolos creado por uno mismo, y toma a esos símbolos por algo que tiene realidad sustancial: como si la palabra "árbol" realmente tuviera corteza y hojas y pudiera

ser cortada y encendida para calentarnos en invierno. Así nace uno mismo como "yo" personal-la antítesis del cielo luminoso y del arquetípico "otro".

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 356

- **Sufrimientos y consideraciones científica**
- **Religión y percepciones**

Antaño, los expertos en sufrimiento personal eran el hechicero, el sacerdote y el pastor. En la actualidad recurrimos al psiquiatra, al psicólogo y al trabajador social, quienes, si tienen título, son considerados ante todo científicos y, por lo tanto, no pueden abrazar

abiertamente percepciones y preceptos religiosos. En el pasado las explicaciones del sufrimiento humano eran personales y morales. Hoy en día son impersonales y científicas.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 364

- **Religión y sociedad**
- **Procesos de crisis y moral**

La descomposición de la religión es la descomposición de la sociedad. Cuando la religión se descompone, la gente pierde su relación con la tierra y el cielo, con sus

orígenes y destino y, por lo tanto, consigo misma y otros. La descomposición de la religión es la descomposición de la sociedad porque las relaciones sociales son primordialmente morales. La descomposición de la moralidad en las relaciones lleva necesariamente a la animosidad. Los resentimientos, conflictos, fragmentación, y finalmente, a la desintegración social.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alama; México, enero de 2000; p. 375

- **Conciencia de sí mismo**
- **Desarrollo del individuo**

Una de las claves para una psicoterapia con buenos resultados es la creciente conciencia que tiene el paciente de sus propios pensamientos, sentimientos y acciones, y su reflexión razonada se llama meditación analítica. Esto significa pensar en las cosas

-no de la manera habitual, inútil, incoherente, discursiva, sino con el objetivo de aumentar la claridad de la conciencia y de pensar lógicamente acerca de nuestras experiencias.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 379 - 380

- **Budismo y psicoterapia**
- **En búsqueda de la felicidad**

En psicoterapia, como en el budismo, esta conciencia en desarrollo incluye necesariamente un mayor reconocimiento de nuestros deseos, aversiones y apegos narcisistas a nuestro yo. Para ser felices debemos liberar la resistencia a examinar estos

tres venenos y percatarnos de cómo determinan nuestras acciones en el mundo y, debido a las leyes del karma, determinan también la calidad de nuestra vida.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 380

- **Cuatro leyes de la vida**
- **Mundo interno**

Los Cuatro Pensamientos son: el precioso nacimiento humano, la impermanencia, el Karma y lo inherentemente insatisfactorio de la vida mundana. El significado del cuarto

pensamiento es que la felicidad perdurable no puede encontrarse en el mundo exterior, social, por medio del éxito, la riqueza, la fama, ni aún por medio de buenas relaciones.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 387

- **Budismo y paz interna sin tiempo**
- **Pensamientos y presentes**

Cuando estamos absortos en el diálogo interno, por lo general estamos pensando en el pasado o en el futuro. Puede que la fantasía de algún placer deseado nos haga

dichosos, o que tener una pesadilla sobre un problema muy temido nos haya hecho perder la compostura. Turbulencia y disyuntiva, la mente dualista nos impide ver claramente porque constante obstruye la conciencia del momento presente, y el momento presente es donde siempre tiene lugar la vida. Nuestros pensamientos son el velo a través del cual vemos el presente, como a través de un vidrio obscuro. Si no nos percatamos del presente no vemos la realidad de la vida y vivimos en cambio en las proyecciones deseosas/temerosas de la mente dualista.

Leifer, Ron. El proyecto de la felicidad. La transformación de los tres venenos que causan el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a otros. Ed. Alamah; México, enero de 2000; p. 390