



## EL PROPÓSITO DEL RITUAL EN EL BUDISMO

El ritual es parte integral del budismo y una parte importante de todas las escuelas del Budismo, tanto Tibetano, como Zen o Theravada. No podemos evitar el ritual en el budismo, ni debemos tratar de hacerlo. En su lugar debemos intentar entenderlo y ver cuál es su propósito dentro de la práctica del dharma.

Vamos a tratar de entender cual el propósito del ritual y cómo al participar en él nos puede ayudar a progresar espiritualmente.

### **El Ritual Racional**

Muchos de nosotros hemos sido condicionados por nuestra herencia cultural a pensar que los rituales son algo irracional. Ciertamente, el ritual puede convertirse en algo sin sentido, pero tal y como el psicólogo Erich Fromm señaló, “también existe un ritual racional- ritual que sirve para un propósito definido, y que constituye una forma eficaz de lograr ese propósito”. Fromm describió el ritual racional como “una acción compartida, que expresa aspiraciones comunes, arraigada en los valores comunes”. Esta descripción pone de manifiesto importantes aspectos del ritual. El ritual es “expresivo” es una forma de manifestar nuestras aspiraciones más profundas y nuestros valores y al llevar a cabo esto hacernos más conscientes en el proceso, fortaleciendo su poder para guiar nuestra vida y acciones. Aunque nos involucramos en el ritual por nuestra cuenta, a menudo es también “compartido” y esto puede tener un efecto positivo. Cuando el ritual es compartido con un número de personas que se reúnen para participar en él, éste adquiere otra importante

dimensión convirtiéndose en una forma de expresar y fortalecer nuestro sentido de comunidad con otros que siguen el mismo objetivo. Se convierte en una forma de crear Sangha o comunidad espiritual.

Si nos involucramos en el ritual con el espíritu adecuado, el ritual nos puede ayudar a:

- Descubrir y hacer consciente un propósito común
- Expresarlo
- Fortalecerlo

A la vez hacer un ritual nos puede recordar de nuestra admiración.

- Admiración y reverencia por aquello que es más elevado que nosotros mismos
- La aspiración de avanzar
- Al compromiso con la práctica
- La solidaridad y el compañerismo con otros que participan en el mismo trayecto

## **Śraddhā**

La admiración, la aspiración y el compromiso son aspectos de nuestra śraddhā una palabra en sánscrito sin traducción que se usa para nombrar una experiencia interna que puede incluir esos tres elementos, así como la confianza, y un sentido intuitivo de nuestra dirección en la vida. La palabra sánscrita śraddhā proviene de una raíz que significa “poner el corazón en”. Śraddhā es lo que sentimos por aquello en lo que ponemos nuestro corazón, por aquello que tiene un significado emocional más profundo para nosotros.

Por supuesto, no todos los ideales en los que basamos nuestra vida son de igual valor. Algunos de estos valores pueden poner el corazón en la ambición material, en la comodidad y la seguridad o en la búsqueda del placer de los sentidos y hacer erróneamente de ellos el valor que guíe sus vidas. Esto no sería śraddhā. Śraddhā es nuestra respuesta a ideales y valores más elevados o más profundos o más universales que las pequeñas preocupaciones de nuestro ser tal y como estamos ahora.

Śraddhā es elevar el corazón. Ser llevado a algo superior, tocado por algo más alto que se experimenta, aunque sea por un solo instante.

Fe o śraddhā es la respuesta viva de todo tu ser a algo -que quizás no tengas una idea conceptual o intelectual muy clara- que percibes intuitivamente y que sientes que es mayor, más noble y más sublime; que vale más la pena y que es de mayor valor que nosotros mismos tal y como somos ahora. Esto a lo que debemos dedicarnos, entregarnos y por cuya causa debemos vivir e incluso sacrificarnos.

Aunque śraddhā se traduce a menudo como “fe”, es evidente que no se trata únicamente de creer en la verdad de algunos dogmas, y ciertamente no es “fe ciega”. A menudo se dice que śraddhā descansa sobre tres pilares: la intuición, la razón y la experiencia. Debemos comprobar mediante la razón nuestro sentido intuitivo de la dirección de nuestra vida, preguntándonos, ¿tiene esto sentido? Tenemos que comprobar nuestro profundo sentimiento de atracción hacia el ideal a la luz de nuestra experiencia, preguntándonos, ¿lo que he experimentado yo mismo confirma aquello por lo que me siento atraído? Sin embargo, en última instancia, śraddhā va más allá de la razón, y va más allá de lo que podemos confirmar a través de nuestros sentidos. A veces esta facultad puede experimentarse casi físicamente, como un sentido de integridad, claridad y certeza así como algo que es demasiado profundo para ser expresado mediante palabras. En palabras del maestro budista Sangharákshita: śraddhā es “la respuesta de lo que es esencial en nosotros a lo que es esencial en el universo”.

En algunos textos tradicionales se destacan tres aspectos de śraddhā: la admiración por el ideal, el anhelo por el ideal y la confianza en que podemos avanzar hacia el ideal. śraddhā trae cualidades positivas, como la claridad de mente y una serenidad gozosa. También es una parte de todo estado mental positivo y una facultad esencial si queremos avanzar en el camino.

Todos experimentamos un elemento de śraddhā o de lo contrario nunca seríamos capaces de comprometernos en un tipo de acción positiva y llevarla a cabo. Sin embargo śraddhā es una cualidad que se puede desarrollar, una facultad que puede fortalecerse a través de un ejercicio y un desarrollo constante. El ritual es una forma de llevar a cabo esto.

## **Descubrimiento**

Śraddhā no es especialmente reconocida o valorada en nuestra cultura y cuando comenzamos a practicar el Dharma, no solemos estar en contacto con ella. Muy a menudo, lo que necesitamos es admirar y reverenciar algo que esté más allá de nosotros mismos. Cuando empezamos a participar en el ritual budista podemos comenzar a experimentar sentimientos de agradecimiento y veneración de los que sólo éramos vagamente conscientes, esto es porque no son valorados por nuestra sociedad, o alentados por nuestro condicionamiento. A menudo, las personas que al principio se resisten al ritual encuentran que, cuando toman parte en él con una mente abierta, sienten cosas que no se esperaban. En el acto de repetir algunos versos, el una reverencia, o dar una ofrenda a un altar, pueden encontrar que algo los toca profundamente y desata sentimientos de los que no eran conscientes. Al actuar en lugar de pensar, involucrando a todo nuestro ser y no sólo nuestro intelecto, empezamos a subvertir a nuestro censor interior y a des-cubrir partes de nosotros mismos que no habíamos experimentado. Estas son partes importantes de nosotros si queremos tener éxito en la vida espiritual.

Una parte integral de śraddhā es la admiración, e incluso nostalgia por un ideal al que aspiramos, por las personas que encarnan ese ideal, por las cualidades bellas y nobles y tal vez por algo que no podemos nombrar y que de alguna manera subyace en todo esto. A menos que admiremos y queramos estas cosas, no tendremos la motivación para avanzar hacia ellas. En palabras del monje Theravada Nyaponika Thera:

“Aquel que es incapaz de una actitud reverencial es también incapaz de progresar espiritualmente más allá de los estrechos límites de su estado mental actual. El que es tan ciego para no ver y reconocer algo mayor y mejor que el charco de barro de su propio yo... sufrirá durante largo tiempo un retardo de su crecimiento. Y el que ...se burla de su propia actitud reverencial y de la de otros permanecerá encarcelado en sí mismo que es una auténtica barrera para la maduración y el crecimiento espiritual. Es reconociendo y honrando a alguien o a algo más elevado que uno honra y realza el propio potencial interior.”

Este pasaje adopta una actitud más severa de lo que la mayoría de nosotros en La Comunidad Triratna tenemos y no debe entenderse como que si uno no disfruta la puya no pueden tener aspiraciones espirituales- Algunas veces algunos practicantes comprometidos con la puya, sin embargo expresan su śraddhā de otras formas. En palabras de Sangharákshita:

No es motivo de preocupación tener un interés creciente por el Budismo pero no sentirse atraído por la puya, incluso después de haberlo intentado un número de veces. Uno puede seguir practicando la meditación y participando en el estudio derivando inspiración de estos. No todos nos sentimos atraídos por las mismas formas de práctica. Por ello, dentro de La Comunidad Triratna no se prescribe únicamente una determinada práctica espiritual, como hacen en algunas escuelas budistas. En esta comunidad ponemos a disposición del practicante toda una gama de actividades budistas, todo aquello que ayude a las personas a crecer y desarrollarse. Es importante, sobre todo en las primeras etapas de seguimiento del camino budista, aferrarse a cualquier forma de práctica que nos parezca inspiradora y útil. Los otros aspectos se desarrollarán más adelante.

Lo importante es śraddhā, no el ritual en sí mismo. Sin embargo para la mayoría de las personas el ritual es una vía esencial en el desarrollo de śraddhā, además de ser un elemento agradable por sí mismo y por estas razones es importante darnos una oportunidad de practicarlo.

### **De la expresión a la aspiración y al compromiso**

Así, la puya es a menudo la manera de empezar a descubrir nuestra capacidad de admiración y reverencia. Y a medida que comenzamos a sentir estas emociones con más fuerza es muy natural que queramos expresarlas y, a menudo, la puya es la

principal forma de hacerlo. (Si amamos o respetamos a una persona, es natural que queramos expresarlo. Lo mismo es cierto en relación a nuestro amor y respeto por las Tres Joyas.) A medida que expresamos nuestra admiración, ésta crece aún más. Cuanto más expresamos nuestros sentimientos, más salen de su ámbito secreto, abandonando su mundo privado para salir al mundo exterior de la realidad pública volviéndose más reales.

Como nuestra admiración se torna más fuerte y más real, es natural que se convierta en una aspiración de alcanzar el ideal, de encarnarse en nosotros mismos e incluso de ponernos a su servicio. A su vez esta aspiración, como es natural, se transforma en un compromiso, una determinación de hacer lo necesario para que nuestra aspiración tenga un efecto en nuestras acciones y en nuestra vida. Todo esto es parte del proceso de hacer surgir nuestros ideales más profundos de nuestro mundo interior al mundo exterior, transformándolos de una vaga nebulosa en nuestra psique a una fuerza poderosa en nuestras vidas.

La puya puede ser de gran ayuda en cada etapa de este proceso. A medida que expresamos nuestra admiración, se vuelve más consciente, más fuerte y más real. Se convierte en aspiración. Al expresar nuestra aspiración ésta a su vez se hace más consciente, más fuerte y más real. Se transforma en compromiso. Expresando nuestro compromiso -y, sobre todo cuando lo hacemos público- éste se convierte en una fuerza más poderosa en nuestra vida. Se convierte en lo que somos y en nuestra vida, tanto de forma pública como en el interior de nuestra propia mente. (Cualquiera que haya hecho una declaración ritual y pública de compromiso con algo puede ser testigo de su poderoso efecto.

Otro efecto de la puya es simplemente que nos recuerda nuestros ideales y nuestro compromiso con ellos. Los seres humanos podemos sentirnos realmente comprometidos con algo en nuestros mejores momentos, cuando estamos en contacto con lo mejor de nosotros mismos, pero nos olvidamos de ello cuando estamos distraídos por los avatares de la vida cotidiana. Necesitamos reconectar constantemente con aquello que nos inspira para recordarnos a nosotros mismos lo que realmente nos importa si queremos hacer de esto una fuerza efectiva en nuestras vidas. La práctica diaria de sencillos rituales, como una reverencia a nuestro recinto y el canto de los refugios y preceptos (ver materiales de apoyo) antes de meditar, contribuye a recordarnos nuestros valores y nuestro compromiso con ellos, para que podamos estar en contacto con los mismos a lo largo del día.

De todas las diferentes maneras de inspirarnos, la práctica del ritual nos ayuda a transformar lo que comenzó siendo una intuición confusa de nuestro potencial en el principio rector que guía nuestras acciones y nuestra vida. A lo largo puede darnos todos los beneficios de la facultad ya desarrollada de śraddhā: serenidad, claridad, continuidad de propósito, fortaleza ante la adversidad, una perspectiva amplia, madurez, individualidad y paz mental.

## **Cómo acercarse al ritual**

El ritual introduce un elemento de color, música, poesía y drama en nuestra vida espiritual. Está destinado a ser disfrutado y es importante que nos involucramos en él con este espíritu. El ritual budista no pretende ser solemne o serio sino alegre o incluso divertido en ocasiones. Así que la mejor actitud es disfrutar de los rituales, disfrutar del sonido de los mantras y del ritmo de los cantos, adecuando y fusionando tu voz con la de otros para producir un sonido armónico. Disfruta participando en el ritual con toda la atención y la gracia que puedas conjuntar. Disfruta de las imágenes evocadas por las palabras, usando la imaginación para evocar las figuras y los sentimientos que describen.

Cuando tomamos parte en una puya no nos estamos suscribiendo a ningún artículo de fé particular. A menudo estamos ensayando las actitudes y estados mentales a los que aspiramos, pero que estarán más allá de nosotros por algún tiempo, así que no debemos preocuparnos si las palabras que decimos no siempre coinciden con nuestro estado actual. Participar en la puya es como ir al teatro. Cuando vemos una obra no es preciso creer que lo que está ocurriendo en el escenario es literalmente cierto para involucrarse en ella y que transforme nuestras emociones. Anulamos la incredulidad, disfrutamos de la experiencia y dejamos que la obra tenga su efecto. Necesitamos participar en la puya con ese mismo espíritu anulamos la incredulidad, prestamos tanta atención e imaginación como podamos, disfrutamos de la experiencia, dejando que el ritual surta efecto.

## **Expresando un propósito común**

La puya también puede ser muy agradable porque nos brinda una forma de expresar y vivir nuestros sentimientos de solidaridad y compañerismo con otros en el camino. Este aspecto de la práctica ritual se puede cultivar conscientemente de varias maneras.

Cuando repetimos versos o cantamos mantras, deberemos evitar un enfoque individualista, tratando de no llamar la atención y contribuyendo de forma armónica a un todo mayor. Para ello, escuchamos a los que tenemos cerca, armonizando y equiparando el volumen, velocidad y ritmo de nuestra voz al de los demás, haciendo de nuestra contribución una parte sincronizada de algo más grande y más rico. Cuando nos involucramos en acciones rituales podemos utilizar esto como una oportunidad para expresar y cultivar una relación no verbal con los demás. En las ofrendas, por ejemplo, muchos tienen la costumbre de estar pendientes de la persona de al lado y, en la medida de lo posible, sincronizan sus acciones con ellas, inclinándose cuando se inclinan, arrodillándose cuando se arrodillan, o levantándose cuando se levantan. Cuando dos personas hacen ofrendas de esta forma el ritual se convierte en un ejercicio compartido de atención y consideración mutua y puede crear un profundo sentido de la relación sin palabras con el otro practicante -incluso con alguien con quien nunca solemos hablar.-

## **La puya es algo que hacer**

La puya es algo que hacer, no algo en que pensar o de que hablar. La única manera de que podamos juzgar sus efectos es participar lo suficiente como para superar nuestra falta de familiaridad inicial dejando al margen, en la medida de lo posible, nuestros prejuicios e ideas preconcebidas, de modo que podamos experimentar sus efectos directamente, por nosotros mismos

*Del libro "Budismo" del autor Vadanya Ediciones CBCM*