



GRATITUD

POR URGYEN SANGHARÁKSHITA

Muchas veces, por la influencia de los libros y hasta de las escrituras budistas, pensamos que la iluminación del Buda ocurrió en un momento en particular, hace unos 2,500 años y, en cierto modo, así fue. También nos da por suponer que eso sucedió en determinado día, a cierta hora y en un minuto en especial, en el instante en que el Buda pasó de pronto de lo condicionado a lo incondicionado.

Sin embargo, después de reflexionar y estudiar un poco más las escrituras descubriremos que no fue precisamente de esa manera. En este punto podemos considerar la diferencia entre el sendero de la visión y el de la transformación, que es una distinción que por lo regular se hace con respecto al noble sendero óctuple. En el camino de la visión uno tiene una experiencia de lo trascendental y se percata profundamente de la verdadera naturaleza de la realidad, más allá de la mera comprensión intelectual. Esta percepción se va dando poco a poco e impregna y transforma cada aspecto de lo que somos, en cuerpo, habla y mente, para decirlo de acuerdo con la clasificación tradicional budista. Transforma todas nuestras actividades. Lo cierto es que nos transforma en otra persona muy diferente, una más sabia y compasiva. A este proceso se le conoce como el sendero de transformación.

En la vida espiritual de cada persona sucede algo parecido y lo mismo vemos que pasa, en un plano mucho más exaltado, en el caso del Buda. La visión del Buda es ilimitada, absoluta y lo abarca todo. Por lo tanto, su transformación de cuerpo, habla y mente se puede describir como total. Incluso como infinita pero, asimismo, le tomó un tiempo

para que se diera esa transformación final. La tradición budista dice que el Buda pasó siete semanas (o nueve. Los relatos varían) muy cerca del Árbol Bodhi, bajo la sombra del cual alcanzó la iluminación. En el transcurso de cada una de esas semanas ocurrió algo importante. Podríamos decir que la experiencia de iluminación del Buda comenzó a filtrarse en él hasta que, para cuando terminó la última de esas semanas, el proceso de transformación se hubo completado.

Un día cayó una gran tormenta y, según cuenta la leyenda, la serpiente Muchalinda cubrió de la lluvia al Buda, extendiendo sobre su cabeza una caperuza de siete secciones, mientras él meditaba. En otra ocasión, Brahmá Sahampati, monarca de mil mundos, le pidió al Buda que enseñara el Dharma y le dijo que por lo menos algunos de los seres que habitaban en la tierra podrían entenderlo, ya que sus ojos no estaban opacados por tanto polvo. El Buda sintió una enorme compasión y accedió.

Ahora quisiera enfocarme en otro de esos episodios. Uno de los primeros que sucedieron a la iluminación del Buda, durante la segunda semana, según alguna fuente. Dice la tradición que el Buda se paró a cierta distancia, al noreste del Árbol Bodhi y se quedó una semana mirándolo sin parpadear.

Siglos más tarde, en ese mismo sitio se erigió una estupa para destacar el lugar desde el cual el Buda contempló el árbol. Se le conoció como la “estupa de la mirada que no parpadeó” y Hsuan Tsang, el gran peregrino chino, la vio cuando visitó la India en el siglo VII de nuestra era. En las memorias que le dictó a sus discípulos cuando ya era un anciano, de vuelta en China, la describió así: “A la izquierda del camino, al norte del sitio donde caminó el Buda, hay una enorme piedra sobre la que, posada en una gran vihara, se halla una figura del Buda con la mirada hacia arriba. Ahí, en tiempos remotos, se sentó el Buda [y dice que se sentó, aunque el texto fuente dice que se paró] durante siete días contemplando al Árbol Bodhi”.

Quizás el Buda no se paró ni se sentó literalmente ahí toda una semana, pero podemos considerar que sí se quedó mirando al árbol un largo rato. El texto fuente dice muy claro por qué. Lo hizo porque estaba agradecido con el árbol, que lo había cobijado mientras él lograba la iluminación. Según las escrituras, el Buda demostró su gratitud también de otras maneras. Después de que Brahmá Sahampati le solicitó que enseñara el Dharma y el Buda decidió hacerlo así, se preguntó a quién debería darle esa enseñanza. Pensó primero en sus dos viejos maestros, que le habían enseñado a meditar al poco tiempo de que dejó su hogar. Como lo que le enseñaron ellos no le pareció suficiente los dejó, pero en su momento le habían dado un gran servicio y, tras alcanzar la iluminación, recordó eso. Era como si tuviera con ellos una deuda espiritual y quisiera saldarla. Sin embargo, muy pronto se dio cuenta de que sus viejos maestros ya habían muerto.

Entonces pensó en sus antiguos cinco compañeros. También ellos eran personas que había conocido en un período anterior, durante su búsqueda espiritual, en los días en

que experimentó la práctica ascética. Después de dejar a sus primeros dos maestros comenzó a practicar la automortificación extrema, en compañía de los cinco amigos que se volvieron sus discípulos y que lo admiraban mucho porque había ido más lejos que nadie en su automortificación. No obstante, el que habría de convertirse en el Buda llegó a ver la futilidad del ascetismo y comprendió que ésa no era la vía que lo conduciría a la iluminación, de modo que la abandonó. Cuando comenzó a ingerir alimento sólido de nuevo, si bien no fue más que un poco de arroz para mantenerse con vida, los cinco ascetas lo dejaron y muy disgustados le dijeron: “el shramana Gotama ha retornado a una vida de lujos”, pero no fue ese momento en que lo abandonaron lo que quedó en la memoria del Buda. Cuando se dio cuenta de que sus dos viejos maestros habían muerto ya reflexionó: “los cinco ascetas me ayudaron mucho mientras practiqué las penitencias. Me gustaría predicar el Dharma para ellos”. Así que eso hizo. Fue a buscarlos, les dio la enseñanza y al final también ellos alcanzaron a ver la verdad que él había comprendido. Todo eso lo hizo por gratitud.

Así que el Buda recién iluminado era un Buda agradecido. Esta noción quizá no nos resulte familiar. Pensamos en el Buda lleno de sabiduría, en el Buda lleno de compasión, el Buda lleno de hábiles recursos, pero por lo regular no pensamos en el Buda agradecido. Sin embargo, una de las primeras cosas que hizo el Buda tras alcanzar la iluminación fue demostrar su gratitud a quienes lo habían ayudado. Incluso sentía gratitud hacia un árbol.

Este simple acontecimiento nos da en qué reflexionar. Las escrituras budistas contienen diversas referencias que demuestran que el Buda y sus discípulos no veían a los árboles y las piedras como materia inanimada. Los contemplaban como seres vivos. Incluso se relacionaban con ellos. Le hablaban a los árboles y las flores o, mejor dicho, al espíritu que los habitaba (lo llamaban el devatá). Seguramente es mucho mejor tener esta actitud, ser un animista, que pensar que los árboles, las flores, las rocas y las piedras son materia inerte. Que el Buda no lo pensaba así, es evidente. Por eso el podía sentir gratitud incluso hacia un árbol.

En vista de que tal era la actitud del Buda, no es sorprendente que la gratitud encuentre un sitio en su enseñanza ética y espiritual. Así lo vemos, por ejemplo, en el Sutta Mangala, el “Sutra de los signos auspiciosos (o benditos)”. Este sutra, que es muy corto y se halla en el Canon Pali, se considera que resume todos los deberes (digámosle así) del budista sincero y cuenta a la gratitud como uno de los signos auspiciosos. De acuerdo con el Sutta Mangala, ése es un signo de que alguien está progresando espiritualmente.

¿Pero qué es la gratitud? ¿A qué nos referimos cuando usamos esta palabra? Para averiguarlo podemos ver en el diccionario y, por supuesto, deberíamos sentirnos muy agradecidos con quienes crean los diccionarios. En lo particular, estoy muy agradecido con Samuel Johnson. Siempre tengo a la mano en mi estudio su diccionario histórico y lo consulto con frecuencia cuando escribo. Johnson define la gratitud como “un deber

con los benefactores” y “un deseo de retribuir los beneficios”. En un diccionario más moderno, por ejemplo el Concise Oxford, dice: “ser agradecido; disposición a mostrar aprecio y reciprocidad ante la amabilidad”. En el Collins dice que es “un sentido de agradecimiento o aprecio, como en el caso de un regalo o un favor recibido”.

Ésas son algunas definiciones de la palabra inglesa gratitude y nos dan una idea de lo que es la gratitud. Sin embargo, desde un punto de vista budista debemos ir un poco más lejos y asomarnos a la palabra en pali que se traduce como gratitud: **kataññutá**. Kata es lo que se da. En especial se refiere a lo que uno recibe. Aññutá significa saber o reconocer, de modo que kataññutá quiere decir que uno sabe y reconoce lo que se le ha otorgado para su beneficio. Estas definiciones indican que la connotación del término en pali es un tanto distinta a la de su traducción al inglés. **Lo que connota la palabra inglesa gratitude es emocional. Hablamos de sentirnos agradecidos, pero la connotación de la palabra kataññutá es más intelectual, más cognitiva.** Deja claro que lo que llamamos gratitud implica un elemento de conocimiento. **Uno sabe qué es lo que se le ha dado o lo que se ha hecho en su beneficio. Si no sabemos que algo nos ha beneficiado no sentiremos gratitud.** El Buda sabía que el Árbol Bodhi lo había cobijado y sabía también que sus cinco compañeros de antes lo habían apoyado, así que sentía gratitud hacia todos ellos. No sólo eso. También expresó ese sentimiento. Actuó de acuerdo con él y pasó toda una semana sencillamente contemplando el Árbol Bodhi y, después, fue en busca de sus antiguos compañeros para comunicarles la verdad que había descubierto. Esto implica algo importante y es que es perfectamente natural sentir gratitud por los beneficios recibidos.

Sin embargo, es necesario que se reconozca que ese beneficio es un beneficio. Si no lo percibimos así no nos sentiremos agradecidos por ello. Esto sugiere que debemos entender cuando algo es en verdad benéfico y cuando algo nos ayuda a crecer y a desarrollarnos como seres humanos. También es necesario que sepamos qué o quién nos ha beneficiado y que recordemos eso. De otra manera no es posible que haya un sentimiento de gratitud.

En el budismo hay principalmente tres objetos de gratitud: nuestros padres, nuestros maestros y nuestros amigos espirituales.

Ya hemos considerado algunos aspectos de esas relaciones. Esta vez quiero reflexionar un poco sobre la gratitud en relación con cada uno de ellos.

Padres

Regresé a Inglaterra después de pasar veinte años ininterrumpidos en Oriente, estudiando, practicando y enseñando el Dharma. Cuando volví me encontré con muchos cambios. Me impresioné con tantas cosas inusuales, que no había visto en la India o, al menos, no en el mismo grado. Algo que en definitiva me sorprendió fue descubrir cuánta gente, por lo menos entre quienes ya conocía, se llevaba mal con sus padres. Es posible que

haya notado eso en especial porque estaba en contacto con personas que se preocupaban por su desarrollo espiritual y querían ponerse en buenas condiciones psicológicas y emocionales.

Si uno está peleado con sus padres es que hay algo muy mal. No sería exagerado decir que toda su vida emocional se podría ver afectada, aunque sea de manera indirecta, por esa situación. Por lo tanto, exhortaba a las personas para que hicieran un retorno y se pusieran en buenos términos con sus padres, si por alguna razón habían tenido una mala separación. Las animaba a ser más abiertas con ellos y a desarrollar sentimientos positivos. Esto era necesario en especial con respecto a la práctica de mettá bhavaná, el desarrollo de amor y bondad. La gente tenía que aprender a desarrollar mettá incluso hacia sus padres y para quienes habían tenido una niñez difícil y quienes habían llegado a sufrir, incluso, de maltrato en sus casas eso no era nada fácil. No obstante, para su desarrollo emocional, psicológico y espiritual era necesario que superaran cualquier animosidad o resentimiento que albergaran aún.

Descubrí que había quienes culpaban a sus padres por todo tipo de cosas. Esta actitud se refleja en un conocido poema de Philip Larkin, llamado "Sean estos los versos". En ese poema Larkin expresa en un lenguaje muy crudo lo que piensa que nos han hecho nuestros padres y concluye de un modo depresivo. Su última estrofa dice:

*La humanidad va pasando sus miserias a los que siguen
y éstas se profundizan como plataforma continental.
Librate de eso tan pronto como puedas
y no tengas hijos tu también.*

¡Qué poema tan severo y sórdido! En 1995, sin embargo, en Gran Bretaña se votó por él para ser uno de los favoritos del país y ocupó un sitio entre "Recuerdo, recuerdo", de Thomas Hood y "La serpiente", de D. H. Lawrence. El hecho de que el poema de Larkin fuera tan popular entre los inteligentes lectores de poesía nos da en qué pensar. Nos sugiere que las actitudes negativas hacia los padres están muy extendidas en nuestra sociedad.

El Buda mismo dijo mucho acerca de la relación que tenemos con nuestros padres. En el Sutra Sigálaka lo vemos comentar que hay cinco maneras en las que un hijo o hija pueden servir a su madre y su padre, tomándolos como el punto oriental. Uno debe pensar "Ellos me han sostenido y ahora yo los apoyaré. Me encargaré de sus labores. Continuaré con la tradición familiar. Seré digno de mi origen. Cuando mis padres mueran distribuiré ofrendas de parte de ellos".

Podríamos decir mucho más sobre las cinco formas en que uno puede rendir un servicio a sus padres. Aquí deseo hacer hincapié en algo aun más fundamental, tanto que en este sutra el Buda parece haberlo dado por hecho. Sin embargo hay una noción de eso en las

imágenes del sutra. El Buda le explica a Sigala que uno rinde honores al oriente cuando hace un servicio a sus padres de cinco formas, pero ¿por qué al este?

Quizá la razón sea obvia. El sol aparece por el este, ahí tiene su origen y, de igual forma, debemos nuestro origen a nuestros padres, dejando aparte cuestiones como el karma, del cual es posible que los padres sólo sean un instrumento. Si no fuera por nuestros padres no estaríamos aquí. Nos dieron la vida, nos dieron un cuerpo humano y éste, en el budismo, se considera algo de lo más valioso. Es muypreciado porque sólo en un cuerpo humano (masculino o femenino) se puede llegar a la iluminación. Al darnos un cuerpo humano, nuestros padres nos están dando la posibilidad de alcanzar la iluminación y por ello deberíamos estarles intensamente agradecidos, sobre todo si en verdad estamos practicando el Dharma.

Nuestros padres no nada más nos han proporcionado un cuerpo humano. A pesar de lo que opine Larkin, nos han criado lo mejor que pudieron. Nos ayudan a sobrevivir y nos educan. Puede ser que no siempre cuenten con la posibilidad de enviarnos a una universidad ni nada de eso pero nos enseñan a hablar y ésta es la base de casi todo lo demás que aprendemos después. Por lo regular es nuestra madre quien nos enseña las primeras palabras y por eso se dice que tenemos una “lengua materna”. Gracias a esa lengua materna podemos acercarnos a muchos textos, escritos en el idioma que aprendimos en nuestros primeros días y podemos gozar por completo de esa literatura porque se encuentra en nuestra lengua materna y no en un lenguaje que hayamos aprendido posteriormente.

No cualquiera se preocupa por reconocer la deuda que tiene con sus padres. Un ejemplo clásico en la literatura inglesa es el personaje del señor Bounderby en la obra de Charles Dickens, *Tiempos difíciles*, que por cierto es una de mis novelas favoritas de ese autor. El señor Bounderby es un industrial exitoso y se ufana de decirle a todo el mundo que se ha formado a sí mismo. No desaprovecha ninguna ocasión para comentarlo ampliamente. Describe con mucho detalle cómo su madre lo abandono, cómo su abuela alcohólica lo golpeaba y cómo cuando era niño vivió en las cloacas, aprendiendo a defenderse solo. Cuenta cómo jamás alguien le ayudó y de qué manera se abrió camino hasta llegar a convertirse en un hombre acaudalado por sus propios esfuerzos. Sin embargo, al transcurrir la novela se va viendo que todo ese cuento es falso. La verdad es que tuvo una madre amorosa que lo crió con cuidado, que lo educó y lo apoyó en todo lo que pudo. De hecho, su madre aún vive pero él la mantiene lejos, en el campo y no le permite que lo visite. En otras palabras, el señor Bounderby es un monstruo de ingratitud.

Más tarde consideraremos las razones por las que la gente es desagradecida. **De momento volvamos al segundo de los principales objetos de gratitud en el budismo, los maestros.**

Maestros

Cuando decimos maestros no hablamos de los que enseñan el Dharma sino de todos aquellos de quienes proviene nuestra educación y cultura secular. Es obvio que los profesores que hemos tenido en la escuela ocupan aquí un sitio preponderante. De ellos vienen las bases de esa educación y es por eso que les debemos gratitud. Lo cierto es que muy poco de lo que sabemos o de lo que creemos saber es resultado de nuestros propios esfuerzos. Prácticamente todo cuanto conocemos se nos ha enseñado de alguna forma. Si pensamos en lo que sabemos de ciencias o de historia, por ejemplo, muy pocos entre nosotros han llevado a cabo así sea un solo experimento científico o han descubierto algún hecho histórico que antes no se hubiera revelado o efectuado. Toda nuestra obra en esas áreas la han desarrollado otros para nosotros. Nos hemos beneficiado de sus esfuerzos y nuestro conocimiento es apenas poco más que un eco del suyo.

No nada más aprendemos de maestros que viven en la actualidad. También recibimos el conocimiento de personas que han muerto hace cientos de años, a través de sus textos y de las palabras que ellos dijeron y otros registraron. No es sólo que aprendamos de ellos en un sentido meramente intelectual para adquirir información. Entre esas obras hay grandes creaciones de la imaginación, poemas, novelas, dramas... y son una fuente de infinita riqueza. Sin ellas seríamos inconmensurablemente pobres. Nos ayudan a profundizar y ampliar nuestra visión. Por ello debemos sentirnos agradecidos con las personas que han producido esas obras. Debemos gratitud a Homero y a Virgilio, a Dante y a Milton, a Esquilo y a Kalidasa, a Shakespeare y a Goethe. Debemos agradecer a Murasaki Shikibu, a Cervantes, a Jane Austen, a Dickens, a Dostoievski y a cientos de autores que han influido en nosotros más de lo que podemos darnos cuenta. El crítico norteamericano Harold Bloom declaró que Shakespeare es el creador de la naturaleza humana como la conocemos ahora y ésta es una afirmación muy osada (si bien la ha apoyado con buenos razonamientos).

Claro que también las artes visuales y la música profundizan y expanden nuestra experiencia. Los grandes pintores, escultores y compositores también se encuentran entre nuestros maestros. También ellos han enriquecido nuestras vidas y a ellos debemos también estar agradecidos. No menciono nombres en este aspecto porque sencillamente son demasiados como para elegir de entre ellos, ya sean de la antigüedad o de la era moderna, de Oriente o de Occidente y si no nombro algunos no es porque considere que los grandes pintores y compositores sean de menor importancia que los grandes poetas, novelistas y dramaturgos.

Entendemos entonces que cuando digo “maestros” aludo a todos aquellos que entre sí han creado nuestra herencia cultural colectiva, sin la cual no seríamos totalmente humanos. Al recordar lo que les debemos y sentir gratitud hacia esos grandes artistas, poetas y compositores no sólo deberemos disfrutar de sus obras sino también celebrar su recuerdo y compartir con nuestros amigos el entusiasmo que nos provocan.

Antes de pasar al tercer objeto principal de gratitud, los amigos espirituales, quiero mencionar de un modo general que es necesario que no tomemos a estos tres objetos de gratitud como si fueran independientes y distintos unos de otros. Entre los primeros y los segundos hay muchas coincidencias y lo mismo ocurre entre los segundos y los terceros. Nuestros padres son también nuestros maestros en gran medida. En la tradición budista a los padres se les llama poranachariyas, que significa “primeros (o ancestrales) maestros”. Se les dice así porque son los primeros mentores que hemos tenido, aun si lo único que nos hubieran enseñado fueran unas cuantas palabras. Podemos sentir gratitud hacia nuestros padres no sólo porque nos dieron la vida sino también por habernos dado las primeras bases para el conocimiento y por iniciarnos en los principios de nuestra herencia cultural.

De igual manera hay algunas coincidencias entre los maestros y los amigos espirituales. Los más grandes poetas, pintores, escultores y compositores pueden inspirarnos con valores espirituales y ayudar a que alcancemos nobles alturas. En el transcurso de los últimos siglos han ocurrido grandes cambios, al menos en Occidente. Antes el cristianismo, representado por la Iglesia, era el gran e incluso el único portador de valores espirituales pero, ahora, muchas personas que han perdido la fe en el cristianismo buscan en otras partes el sentido y los valores y los hallan en las grandes obras de arte: en las palabras de Shakespeare, en la poesía de Wordsworth, Baudelaire y Rilke, en la música de Bach, Beethoven y Mozart y en los grandes pintores y escultores del Renacimiento italiano. Se puede decir que estos grandes maestros se convierten en nuestros amigos espirituales, sobre todo si permanecemos en contacto con ellos y sus obras durante muchos años. Al aprender a admirarlos y quererlos sentimos esa inmensa gratitud por lo que nos han brindado. Ellos se encuentran entre nuestros amigos espirituales en el sentido más amplio.

Amigos Espirituales Kalyanamitra

Veamos ahora sí, “propiaamente”, el tema de los amigos espirituales. Al igual que con la palabra gratitud, tenemos que remitirnos a las palabras del sánscrito que se encuentran detrás del término en nuestro idioma. Como ya hemos visto, la frase que traducimos del sánscrito como “amigo espiritual” es kalyana mitra. Mitra se deriva de la palabra maitri (mettá, en pali), que significa un amor fuerte, activo, no egoísta y claramente distinguido en la tradición budista de prema (pema, en pali), que es el amor sexual o apego. De manera que un mitra o amigo es aquél que siente un amor activo, no egoísta, hacia alguien. Kalyana significa, ante todo, “bello, encantador” y también se entiende como “auspicioso, útil, moralmente bueno”. De modo que kalyana mitra tiene una connotación mucho más exquisita que la frase “amigo espiritual”.

Nuestros amigos espirituales son aquellos que tienen una experiencia espiritual mayor a la nuestra. Los budas son nuestros amigos espirituales. Los arahats y los bodhisatvas son también nuestros amigos espirituales. Los grandes maestros budistas de India, China, Tíbet y Japón son nuestros amigos espirituales. Los que enseñan meditación son nuestros amigos espirituales. Aquellos con quienes estudiamos las escrituras son nuestros amigos espirituales. Quienes nos dan la ordenación son nuestros amigos espirituales y todos ellos

deberían de ser objeto de nuestra más sincera e intensa gratitud. De hecho, deberíamos sentirnos más agradecidos con ellos que con nuestros maestros.

¿Por qué? Porque de nuestros amigos espirituales recibimos el Dharma. No lo hemos descubierto ni inventado nosotros. Lo hemos recibido como un obsequio que ellos nos dan libremente, desde el Buda hasta el último de esa línea. En el Dhammapada dice el Buda: “El más grande de todos los regalos es el regalo del Dharma”. Mientras más grande es el obsequio recibido mayor debería ser la gratitud que sentimos”. No sólo deberíamos sentir esa gratitud en nuestro corazón, tendríamos que expresarla en lo que decimos y lo que hacemos. Podemos hacerlo de tres maneras: cantando alabanzas a nuestros amigos espirituales, practicando el Dharma que nos han comunicado y transfiriendo ese Dharma a otras personas lo mejor que podamos.

El más grande de nuestros amigos espirituales es el Buda Shakyamuni, que descubrió (o redescubrió) el sendero que seguimos ahora los budistas. Es a él a quien vamos a refugio. Es el Dharma que él enseñó el que tratamos de practicar y es con el apoyo de la Sangha que él fundó que podemos practicar el Dharma. Por lo tanto, nos sobran las razones para sentir una intensa gratitud hacia él, mayor en principio que hacia cualquier otro. Es verdad que nuestros padres nos han dado la vida pero, ¿qué es la vida sin el don del Dharma? Nuestros maestros nos han dado conocimiento, educación y cultura pero, ¿qué valor tienen incluso estas cosas sin el Dharma? Los budistas sienten tal gratitud hacia el Buda que hacen puyas para manifestar esa devoción y celebran su vida a través de diversos festivales.

Sin embargo, para la gente no siempre es fácil sentir gratitud hacia sus padres o sus maestros. Ni siquiera hacia sus amigos espirituales. ¿Por qué pasa esto? Es importante entender la naturaleza de esa dificultad. Después de todo, la gratitud es una cualidad espiritual básica. Es una virtud que ejemplificaron y enseñaron el Buda y muchos otros. Cicerón, el gran orador y filósofo romano dijo que la gratitud no nada más es la virtud más grande sino la madre de todas las demás. Por lo mismo, la ingratitud representa un defecto muy grave. En una ocasión el Buda dijo que la ingratitud era una de las cuatro grandes ofensas que ocasionan el niraya, el renacimiento en un estado de sufrimiento. Lo que señala es muy serio y considerable.

¿Por qué somos ingratos con nuestros padres, nuestros maestros y nuestros amigos espirituales? Uno supondría que los budistas estaríamos siempre rebosantes de gratitud hacia todas esas personas. Podemos encontrar la clave en la palabra pali que traducimos como gratitud, kataññutá. Como vimos ya, significa saber o reconocer lo que se ha hecho en nuestro beneficio. De igual manera, akataññutá (donde a es un prefijo negativo), ingratitud, significa que uno no sabe o no reconoce lo que se ha hecho por su bien.

Cuatro razones por las que no sentimos gratitud

Hay muchas razones por las que alguien es ingrato. **Primero puede ser porque uno no reconoce un beneficio como tal.** Hay personas que no consideran que su vida es un beneficio y por lo mismo no se sienten agradecidos con sus padres por haberlos engendrado. Hay quienes dicen cosas como “yo no pedí que me trajeran al mundo”. Si uno cree en el karma y el renacimiento entonces no será tanto ése su caso pero, como quiera que sea, hay quienes dicen eso. Es posible que algunos no crean que la vida es un beneficio ya que les parece dolorosa en su mayor parte y por eso no aprecian que es valiosa ni se dan cuenta que hay un inmenso potencial en la vida humana. Dicho en términos budistas, no se percatan de que un ser humano y sólo un ser humano puede alcanzar la iluminación o, al menos, avanzar un poco en esa dirección.

Asimismo, hay personas que no consideran que el conocimiento, la educación o la cultura son beneficios. No sienten gratitud hacia sus maestros ni hacia quienes hacen aunque sea un pequeño intento por enseñarles algo. Es posible incluso que respondan resentidos. Quizá les parezca que la educación o la cultura son algo que les imponen. Personas así tienen pocas probabilidades de entrar en contacto con valores espirituales, con el Dharma o con amigos espirituales y si acaso lo hacen no será más que un roce externo y superficial. No serán capaces de reconocer de lo que se trata. Puede ser que hasta lleguen a ver a quienes tratan de ser sus amigos espirituales como enemigos y, por lo tanto, no surgirá en ellas la idea de ser agradecidas.

Esto en verdad sucedió con la manera en que algunas personas respondían ante el Buda mismo. No todos los que lo oyeron hablar o enseñar sintieron gratitud hacia él, de ninguna manera. Hubo mucha gente en su tiempo que lo veía como un maestro excéntrico y nada ortodoxo. Lo cierto es que no se sintieron agradecidas con él porque les hiciera el don del Dharma. Algunos lo calumniaron y no faltó quien intentara asesinarlo.

Por otra parte, podemos reconocer los beneficios como beneficios e incluso reconocer que alguien más nos los ha otorgado, pero también podemos dar por hecho esos beneficios. Si no nos damos cuenta de que son un regalo gratuito es posible que supongamos que son algo que debíamos recibir, que teníamos derecho a ellos y que, por lo tanto, de algún modo ya nos pertenecen y entonces no tenemos por qué sentirnos agradecidos por ellos.

Ésta es una actitud muy extendida en la sociedad actual. La gente tiende a pensar que se les debe todo, que tienen derecho a cualquier cosa, que los padres de familia, los maestros o el Gobierno tienen el deber de proveerles lo que desean. Quizás hasta piensen que los amigos espirituales tienen con ellos una obligación de aportarles lo que quieren. Si no consiguen lo que buscan de un amigo espiritual, de un maestro o un gurú y que sea ya y tal como lo desean se irán a intentar obtenerlo de algún otro. Una vez más ni hablar de gratitud. Por supuesto que los padres, los maestros y los amigos tienen la misión

de otorgar beneficios lo mejor que puedan pero tendríamos que reconocer que esos beneficios han sido otorgados y que no podríamos responder ante eso de otra manera que no sea con gratitud.

Otra razón por la que alguien es ingrato es por egoísmo. El egoísmo adopta muchas formas y tiene muchos aspectos. Al que aquí me refiero es a esa actitud de individualismo crónico, la creencia de que uno es independiente de los demás, que para nada requiere a otros y que, por eso mismo, nada le debe a nadie. Es el que siente que no le ata ningún compromiso porque se las puede arreglar muy bien solo. El señor Bounderby de Charles Dickens es un buen ejemplo de esta actitud, pero abundan en la literatura otros personajes así, como el Satán de El Paraíso Perdido, de Milton o “Negra Salvación”, en La Vida y Liberación de Padmasambhava. Una persona que es egoísta en este sentido es incapaz de sentir gratitud y no puede admitir que otros le han ayudado. Quizá no lo digan de esa forma, como lo hacía el señor Bounderby, pero ésa es la actitud subyacente.

Es una actitud que a veces se expresa en la esfera de las artes. Hay escritores y artistas a los que no les gusta pensar que le deben algo a sus antecesores. Quieren ser originales y caminar por un sendero totalmente nuevo y no les gusta suponer que pueda existir algo llamado herencia cultural o canon literario. En algunos círculos se ha llevado al extremo esta actitud, a veces de un modo mordaz y ha dado como resultado un intento por repudiar la mayor parte de nuestra herencia literaria y artística, sobre la base de una ideología. Es una muy lamentable y potencialmente desastrosa plaga y habría que oponerle resistencia siempre que sea posible. El egoísmo en ese sentido también haya expresión en el ámbito religioso. Ocurre cuando no reconocemos las fuentes de nuestra inspiración o cuando tratamos de hacer pasar como algo propio nuestro una enseñanza o una práctica que en realidad hemos adquirido porque nos la enseñaron nuestros amigos espirituales.

La cuarta y última razón que quiero mencionar aquí, por la que alguien es desagradecido, es la negligencia. Hay dos principales razones por las que uno olvida los beneficios que recibe. Una es, sencillamente, el paso del tiempo. Es posible que esos beneficios se hayan obtenido hace mucho, tanto que ya no los recordamos con claridad y ya no sentimos gratitud hacia quien nos los legó, aun cuando en un principio si hayamos sentido esa gratitud. Ésta es, quizá, la razón principal por la que no seamos tan agradecidos con nuestros padres. Pasan los años y muchas cosas ocurren en nuestra vida. A los primeros recuerdos se les enciman los nuevos. Otras relaciones adquieren más importancia y puede ser que nos hayamos ido lejos de donde están nuestros padres, geográfica, social o culturalmente. El resultado en la práctica es que los olvidamos. Caen en el olvido las muchas maneras en que nos ayudaron cuando fuimos jóvenes y dejamos de sentir esa gratitud. La otra posible razón para que “olvidemos” ser agradecidos es que no hayamos sentido con tanta fuerza desde un principio los efectos positivos de esos beneficios, de modo que tampoco sentimos una especial gratitud. En tales circunstancias es fácil que la gratitud se desvanezca y se pierda en el olvido.

Así hemos visto entonces las cuatro razones generales más importantes por las que se da la ingratitud: incapacidad de reconocer un beneficio como tal, dar por hecho los beneficios, el egoísmo y la negligencia. Desafortunadamente la ingratitud es susceptible de brotar en diversas maneras dentro del contexto de la vida de un practicante budista. Pasando cierto punto en el desarrollo espiritual ya no cabe la posibilidad de que alguien sienta ingratitud. Un entrante a la corriente es incapaz de ello y de hecho bullirá en él la gratitud hacia sus padres, sus maestros y sus amigos espirituales, pero mientras no alcancemos esa instancia correremos el riesgo de olvidar ser agradecidos.

Reflexión personal

Con el paso de los años, ya más de 30 ahora que escribo esto, desde que fundé un movimiento budista he recibido muchísimas cartas, quizá miles, de personas que recién han descubierto el Dharma a través de alguno de los centros de este movimiento o porque han conocido a algún miembro de la Orden. Cada año recibo más y más cartas de éstas. Son de jóvenes y de personas mayores, de diferentes estratos sociales, de los más variados contextos culturales y de diferentes nacionalidades. Entre otras cosas, esas cartas dicen básicamente lo mismo. Los remitentes comentan lo felices que están de haber descubierto el Dharma y no sólo eso, desean asimismo expresar su gratitud a las Tres Joyas, a este movimiento budista y a mí en lo personal por haberlo fundado. Lo cierto es que hay quienes manifiestan con vehemencia esa gratitud. Dicen que el Dharma ha cambiado sus vidas, dándoles sentido, salvándolos de la desesperanza y hasta del suicidio.

Esas misivas llegan a mí casi cada semana y me hacen pensar que no he malgastado mi vida en todo este tiempo, pero en ese lapso he notado también que si bien algunas personas, quizá la mayoría, están cada vez más agradecidas, hay algunos casos, lamentablemente, en los que ese sentimiento de gratitud languidece. Comienzan a olvidar los beneficios recibidos y hasta se preguntan si en verdad fueron beneficios. Como ya no saben o no reconocen qué es lo que se ha hecho por ellos se vuelven desagradecidos. Primero viene la ingratitud hacia sus amigos espirituales y enseguida comienzan a encontrarles defectos. Es una pena, en verdad, y en años recientes he reflexionado acerca de ello, llegando a algunas conclusiones de cómo es que sucede eso.

A mí me parece que la gente olvida los beneficios que ha recibido porque ya no los percibe y si ya no los siente es porque, de una u otra manera, se ha puesto en una situación en la que ya no los puede recibir. Daré un ejemplo concreto. Imaginemos que alguien empieza a asistir a una clase de meditación. Aprende cómo hacerlo y va logrando cierto éxito. Empieza a practicar en casa pero, un día, por algún motivo, deja de ir a esa clase y también va dejando de meditar en su casa. Se olvida de meditar. Al final se olvida también de lo que es la experiencia meditativa. Olvida la paz y la alegría que sentía. Se olvida de los beneficios de la meditación. Así que deja de sentirse agradecido hacia quienes le enseñaron esa práctica. Lo mismo puede ocurrir con respecto a los retiros, el estudio del Dharma, el tiempo que ha pasado con los amigos espirituales, su participación en las

puyas y su presencia en las celebraciones budistas. La gente deja de estar en contacto. Olvida todos los beneficios que alguna vez le dieron esas actividades y por lo mismo deja de sentirse agradecida con quienes las hicieron posibles.

A veces esa gente se vuelve a poner en contacto y regresa a tomar clases de meditación o va a otro retiro más, quizá después de varios años. He conocido a personas que han restablecido el contacto después de unos 22 años. Es un tiempo considerable en la vida de un ser humano. En esos casos casi siempre les oigo decir esto: "Ya se me había olvidado lo bueno que era esto" y, por lo tanto, sienten una gratitud renovada.

Es algo muy conveniente. Es apropiado que sintamos gratitud y que reconozcamos los beneficios que obtenemos. Es adecuado sentirnos agradecidos con nuestros padres, no importa cuantas imperfecciones manifiesten. Los padres no son perfectos, no más que sus hijos. Es apropiado que sintamos gratitud hacia nuestros maestros, nuestros amigos espirituales y toda la tradición budista. Sobre todo, es muy adecuado que sintamos gratitud hacia el Buda que, como ya hemos visto, fue a su vez total e instintivamente agradecido.

Urgyen Sangharákshita, extraído del libro "La Sangha"

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA DE KATANNUTA BAHAVANA

Katannuta Bahavana o desarrollo de gratitud

Existen varias formas de llevar a cabo el desarrollo de gratitud. Aquí mostramos la más tradicional de ellas.

Estadios de la meditación de katannuta bhavana

.....
Primer estadio Contemplar lo precioso de nuestra vida humana.
.....

Segundo estadio Darnos cuenta de los beneficios que nos aportaron nuestros padres desarrollamos agradecimiento.
.....

Tercer estadio Darnos cuenta de los beneficios que nos aportaron nuestros maestros o aquellos que nos iniciaron en el conocimiento y la cultura desarrollamos agradecimiento.
.....

Cuarto estadio Darnos cuenta de los beneficios que nos aportaron las personas que nos inspiraron en un camino espiritual o personas que nos iniciaron en valores éticos o humanos desarrollamos agradecimiento.
.....

Conclusión (opcional) A veces se puede cerrar esta práctica con una serie de versos que nos ayuden a regocijarnos en el bien hecho por otras personas.
.....

*Me regocijo profundamente en el bien hecho por todos los seres,
gracias al cual otros logran el reposo,
liberándose así del sufrimiento.*

*Me regocijo y agradezco el bien hecho por mis padres
y por todos los padres que han actuado en beneficio de sus hijos.*

*Me recogido en todos los maestros y mentores
que han iniciado a otros en el camino del conocimiento.*

*Me regocijo en todos aquellos que han inspirado a otras personas
a reconocer un camino espiritual, beneficiándolos a ellos y a otros seres.*

*Me regocijo en mis kalyanamitras y amigos espirituales
así como en todos los Budas y Boddhisattvas
que apuntan el camino hacia la suprema Iluminación.*