

BUDISMO SU ENSEÑANZA  
Y SU PRÁCTICA



# ÍNDICE

1.	BIOGRAFÍA DE SIDDHARTHA.....	3
2.	¿QUÉ ES LA ILUMINACIÓN?.....	9
3.	LAS CUATRO NOBLES VERDADES..	13
4.	CAMINO TRIPLE.....	16
5.	¿QUÉ ES EL DHARMA?.....	29
6.	LA SANGHA.....	36
7.	ANEXOS: LAS MEDITACIONES Y POSTURA....	40



# BIOGRAFÍA Y LOGROS DE SIDDHARTHA GAUTAMA

## Introducción:

El primero de los principios budistas es el Buda, los otros son el Dharma (Enseñanza) y la Sangha (Comunidad espiritual). Su figura representa, ante todo, el ideal de la Iluminación: El estado de hallarse despierto Finalidad de la vida espiritual. Sin embargo, no se trata de una imagen estática puesto que él es también centro mismo de una historia que nos cuenta sobre la búsqueda espiritual. Por lo que necesitamos apreciar el sentido de la vida del Buda para entender lo que significa su figura dentro de la tradición budista.

En este curso veremos la historia de la vida del Buda y destacaremos varios de los episodios simbólicos más importantes: las “Cuatro Escenas”, el “Ir hacia delante”, de “La vida del hogar” a “La vida errante”, entre otros acontecimientos. En las primeras dos sesiones se verá lo que representa el Buda y se analizará lo que es el ideal de la Iluminación.

A continuación esbozaremos los hechos más sobresalientes de la vida temprana del Buda para, así, elaborar una idea general del camino que conduce a la Iluminación. Posteriormente, realizaremos un examen más detallado de algunos episodios cruciales o características de su biografía que son de particular importancia en nuestro proceso de desarrollo hacia la Iluminación. Debido a que algunas de las versiones que existen sobre su vida contienen material estrictamente legendario, se busca resaltar que los aspectos míticos no se refieran únicamente a la carrera espiritual de un hombre en específico, sino a la carrera espiritual de todo aquel que aspire a crecer y a desarrollarse como individuo.

## La vida del Buda

“Imaginen a un hombre que al andar por unos bosques salvajes encuentra un camino muy antiguo, un sendero muy viejo por el que han viajado muchas personas en la antigüedad y entonces él decide seguirlo. Al seguirlo, descubre una ciudad ancestral, una antigua capital donde vivió mucha gente, con parques, arboledas y lagos; la ciudad se encuentra cercada, pero su hermosura es evidente. Del mismo modo he encontrado un antiguo sendero a través del que han viajado los seres iluminados de antaño”. Cuando hablamos de Buda nos referimos a Siddhartha Gautama, quien fue el único hombre que a solas logró reabrir el camino para que el resto de los humanos pudieran seguirlo, lo cual sucedió una noche de luna llena, en el mes lunar de Abril a Mayo, del año 542 antes de la era común (AEC).. Esto se ve explicado en la cita que acabamos de leer.

## Dónde nació

Su nacimiento tuvo lugar en la tribu de los Shakyas que, por muchos siglos, habitó el área de las faldas del Himalaya. Sitio que se encuentra ubicado en la región sur de Nepal\*. En la época en que nació el Buda las pocas

\* En muchas ocasiones se ha dicho que Siddhartha Gautama nació en la India. No obstante, a causa de los cambios recientes en las fronteras políticas, lo correcto es ubicar su nacimiento en el territorio que ahora ocupa el sur de Nepal.

repúblicas existentes en la India se encontraban en pleno florecimiento. Sin embargo, para cuando él murió habían sido absorbidas por el imperio Magadhan, que iba cobrando mucha fuerza. Además, sabemos que la casta a la que pertenecía la tribu de Siddhartha era la casta Kshatriya: había nacido en una tribu de guerreros. Las otras castas eran las de los Brahmins (Sacerdotes), Vaishyas (Comerciantes grajeros) y Shudras (Peones)

## **Su madre**

Mayadevi era la hija del jefe de la tribu vecina: los Kolyas. Ya que en aquel tiempo se seguía la costumbre de que el primer hijo debía nacer en la casa de los padres de la madre, cuando sintió que estaba llegando la hora de dar a luz, se dirigió a Kapilavastu -capital de Shakyapara ser trasladada en un palanquín hasta la ciudad donde vivían sus padres. Se encontraba a medio camino cuando, presa de los dolores de parto, descendió de la litera y, en una arboleda de un lugar llamado Lumbini, dio nacimiento al que se convertiría en el Buda. Ella murió siete días más tarde.

## **Su padre**

Suddhodana Gautama era el rey de la tribu Shakya y tenía el título de rajá lo que hoy en día equivale a ser presidente. Tras la muerte de Mayadevi, se casó con su hermana, Mahaprajapati Gautami, quien fuera la persona a cargo de la educación de Siddhartha.

## **La infancia del Buda: La primera visión de Siddhartha**

Hay un incidente particular que resaltar ocurrido cuando él tenía cinco o seis años durante la ceremonia anual del arado. El pequeño se encontraba a un lado, a la sombra de un árbol yambo, y fue ahí donde tuvo su primera experiencia mística espontánea. Según el relato que el Buda contó a sus discípulos muchos años después, lo que experimentó debajo de ese árbol fue una especie de estado supra-consciente conocido como dhyana. Se encontraba tan absorto que no se dio cuenta de la ceremonia en absoluto.

Se dice que, a pesar de que era media mañana cuando se empezó a arar la tierra y ya de tarde cuando la ceremonia concluyó, la sombra del árbol yambo no se había movido ni un centímetro durante el transcurso de la misma. La implicación directa de este hecho es que para el joven Siddhartha el tiempo se detuvo, ya que el sol permaneció inmóvil. A pesar de ser educado en los campos de entrenamiento, convirtiéndose en un experto en el tiro con arco y con lanza; de recibir instrucción sobre las diversas tradiciones, costumbres, creencias y supersticiones de la tribu sobre su historia y genealogía, y aunque en general se pueda decir que gozó de una vida cómoda y agradable, su infancia no fue tan simple como parece. Al nacer, su padre lo llevó con un rishi (El sabio Ashita) para que éste elaborara su horóscopo y efectuó los cálculos necesarios. Predijo que el niño tendría un futuro notable: Siddhartha sería un gran kshatriya (Guerrero) y lo abandonaría todo para convertirse en un gran maestro espiritual. Suddhodana se preocupó por este pronóstico. Sentía repugnancia al pensar que su hijo podría decidir retirarse del mundo para emplear su talento en una búsqueda espiritual, esto debido a que quería inculcarle el querer las cosas mundanas, ocultándole los hechos desagradables de la vida. De esta manera fue que hizo que nada le faltara al príncipe y que todo lo que aprendiera tuviera el fin de disfrutar los placeres de los sentidos al máximo.

## **Su casamiento**

A los dieciséis años Siddhartha fue casado con su prima Yashodhara. Era suficientemente feliz y lo fue durante muchos años; sin embargo, parece que en el fondo sentía una gran insatisfacción con la vida que llevaba. Cuando recibió la noticia de que su esposa había tenido un varón, su respuesta no fue la de un padre orgulloso. Al preguntársele cómo lo llamaría, respondió: "Se me ha interpuesto un obstáculo y por lo tanto debe llamarse Rahula". En tanto que su insatisfacción crecía, empezó a descuidar sus ejercicios marciales y perdió interés por las diversiones y distracciones de sus palacios. La vida doméstica no le producía gozo alguno.

Fue así que cada vez pasaba periodos más largos a solas pensando, y hubo un momento en que atravesó por una especie de crisis espiritual. Este punto decisivo es conocido ampliamente en todos los círculos budistas por medio de la dramática narración de las Cuatro Escenas.

## **Las Cuatro Escenas**

Una mañana soleada Siddhartha ordenó a su auriga que preparase los caballos para dar un paseo. "Vayamos a ver qué hay en el mundo y lo que la gente hace", le dijo. El auriga sacudió la cabeza exclamando: "Me temo que

no podemos hacer eso, ya que no estoy autorizado para llevarlo fuera del palacio. Usted sabe que el rey insiste en que no debe mezclarse con el resto de la gente". Sin embargo, el príncipe respondió: "No te preocupes por mi padre. Si el rey tiene algo que decir, pídele que me lo diga a mí". Entonces engancharon los caballos al carro y se dispusieron a salir. Condujeron alrededor del pueblo y Siddhartha vio que la vida transcurría de la manera esperada hasta que su atención fue atrapada por la escena de un anciano.

## La vejez

De forma tradicional, la historia describe la apariencia del anciano como un hombre débil, acabado, con una joroba en la espalda; con un cuerpo tan delgado que se le notaban los huesos. Se movía dando pasos cortos, ayudado por su bastón; tenía una larga barba blanca y los ojos llorosos. Para los occidentales esto puede sonar un poco exagerado, pero en la India no lo es. Allí la gente envejece de una forma muy evidente debido al clima y a las duras condiciones de la vida. A los cincuenta o sesenta años casi toda la población tiene una apariencia bastante avejentada. Cuando desarrollamos un mayor nivel de conciencia y de claridad, percibimos que aparecen cosas con una nueva luz. Dejándonos la impresión de que nunca las habíamos visto antes. Debido a que Suddhodana había apartado a Siddhartha de forma deliberada de cualquier cosa que pudiera resultarle desagradable incluida, incluso, la vejez, cuando vio al anciano de inmediato se preguntó de qué se trataba. El auriga pensó: "Pues tiene saberlo tarde o temprano", y le contestó que era un anciano. Siddhartha se apresuró a preguntar: "¿Por qué tiene ese aspecto? ¿Por qué se le notan los huesos? ¿Por qué tiene los ojos llorosos?"

El auriga no estaba acostumbrado a que un adulto le hiciera ese tipo de preguntas y simplemente le dijo: "Es un hombre viejo". Obviamente Siddhartha no se sintió satisfecho con esa respuesta y prosiguió inquiriendo: "¿Cómo es que ha llegado a ese estado?". El cochero le dijo que la gente envejecía sin tener que esforzarse o hacer nada en particular, que era algo natural. El joven príncipe se estremeció al escuchar eso y le preguntó si toda la gente envejecía. El auriga le dijo que sí. Entonces Siddhartha continuó: "¿También yo envejeceré?" Su sirviente asintió, añadiendo: "Su padre el rey, su madre la reina, su esposa, usted y yo: Todos envejeceremos".

Se dice que el príncipe recibió las noticias como un elefante es azotado por un rayo y empezó a sudar fríamente por la conmoción. "¿De qué sirve ser joven -se lamentó-, tener vitalidad y fuerza si todos terminaremos tan frágiles?". Su corazón estaba abatido. "Es suficiente por el día de hoy, vámonos a casa", suspiró. En el camino de vuelta al palacio reflexionó sobre lo que había aprendido durante ese paseo. Quizá no era la primera vez que Siddhartha veía a un anciano; sin embargo, no cabe duda de cuál es el significado real del suceso: Si realmente ya había visto a muchos ancianos, en cierta manera había visto algo que no había notado. Puede que ese día viera al anciano como si se tratara de la primera vez.

Esto ocurre a menudo: Observamos algo, quizás algo que pasa por nuestra vida todos los días, pero realmente no lo vemos porque no nos damos cuenta y no nos paramos a pensar en ello. Vemos sin mirar, andamos a ciegas. Podríamos trabajar en un asilo de ancianos sin darnos cuenta de la vejez con profundidad. Siddhartha se percató de ella por primera vez en su vida de una forma auténtica y también de que la juventud era pasajera aún para él.

## La enfermedad

Siddhartha volvió a dar otro paseo unos días más tarde y de nuevo vio algo que nunca había presenciado antes: Un hombre enfermo. Éste se encontraba acostado en la calle, tenía fiebre y se movía bruscamente de un lado hacia otro. Una vez más, el joven príncipe le pidió a su auriga que le explicase qué le sucedía a ese hombre: "¿Por qué tiembla de esa manera? ¿Por qué está acostado en el suelo? ¿Por qué se mueve tan bruscamente? ¿Por qué está tan pálido?"

Estaba claro que el cochero tenía que contarle la verdad: "Pues se encuentra enfermo, eso es lo que sucede". Y Siddhartha, quien parecía que había gozado de una gran salud durante toda su vida, quería saber si a él también podía sucederle lo mismo. El auriga le respondió: "Todas las personas son propensas a enfermarse y puede sucederles en cualquier momento. Todos podemos perder la fuerza y la salud de repente, y entonces caer enfermos". Otra vez Siddhartha mantuvo su mente ocupada con todo esto de camino al palacio.

## La Muerte

Días después salieron a dar un paseo y en esta ocasión vio a cuatro hombres cargando una especie de camilla sobre sus hombros. Sobre ésta se encontraba una persona envuelta en una sábana amarilla con la cara descubierta. Todo le pareció muy peculiar, ya que el cuerpo se encontraba inmóvil por completo y con los ojos cerrados. En la

India es posible encontrar una escena de este tipo cualquier día de la semana. Un funeral indio es muy diferente al occidental. En el Occidente, cuando morimos, nos esconden en una caja; se deshacen de nosotros como si fuéramos basura que nadie quiere. Nos relegan al incinerador o a un agujero que luego cubren. Pero en la India no ocurre así. Allí se recuesta al muerto en la mejor habitación de la casa; todos los amigos y parientes van a visitarlo y es muy común escuchar: “Parece muy feliz y apacible. Pues adiós, mi viejo amigo”. Entonces lloran moderadamente y arrojan flores sobre el cadáver. Posteriormente, lo ponen en una camilla y cuatro hombres fuertes lo pasean por el pueblo con la cara descubierta. El cadáver transita las calles mientras que algunas personas lo siguen en medio del calor. Lo observan y suelen decir: “Mira, es fulano de tal. No sabía que estaba muerto”. La procesión que presencié Siddhartha era como ésta. Exclamó: “¡Qué extraño es eso!, ¿Por qué lo llevan cargado de esa manera? ¿Qué hacen?”, a lo que el cochero respondió como las otras veces: “Pues se trata de un hombre muerto”.

“¿Muerto? ¿Qué quieres decir con eso?” El auriga añadió: “Como puedes ver, se encuentra inmóvil, sin vida. Está muerto. Lo llevan a la pira funeral, donde quemarán su cuerpo, que es lo que hacen con los nuestros después de la muerte”. Siddhartha estaba horrorizado y con la voz entrecortada inquirió: “¿Nos pasará eso a todos? ¿Todo el mundo sufrirá la muerte, como tú la llamas? ¿Acaso moriré yo también?”

El cochero suspiró diciendo: “Sí. Su padre, su madre, su esposa y su hijo: todos ustedes morirán un día. Todos los que nacen tienen que morir. Han existido millones de hombres y mujeres desde el comienzo del mundo y todos han muerto. Nadie ha podido escapar a la fría mano de la muerte. Es implacable; es como el rey de todos”

Más triste, más angustiado y más pensativo que las veces anteriores, Siddhartha ordenó al cochero que lo llevara de regreso al palacio. En esos tres paseos se encontró con lo que en la actualidad llamamos situaciones existenciales ineludibles: Hechos de la existencia de los que no podemos escapar.

No queremos envejecer, pero no podemos evitarlo. No queremos enfermarnos, pero a veces nos enfermamos. No queremos morir, pero querámoslo o no moriremos. Y entonces empezamos a pensar: “¿Por qué tiene que ser así? Quiero vivir para siempre, ser joven y saludable, pero no es posible. ¿Por qué se me ha otorgado este impulso para vivir si no se me da también la más remota oportunidad de escapar de la muerte? Es un misterio. ¿Pero por qué se me presenta a mí este misterio? ¿Es acaso Dios el responsable de esto? ¿O el destino? ¿O simplemente así son las cosas sin más ni más? ¿Existe alguna explicación para todo esto?”.

## **Un asceta renunciante**

Siddhartha se encontraba bastante preocupado por preguntas fundamentales acerca de la vida y de la muerte tras las últimas experiencias que había tenido. No obstante, decidió ir a dar otro paseo con su auriga, y en esta ocasión vio a un hombre que tenía una apariencia diferente y poco común: Llevaba unos hábitos amarillos y además tenía la cabeza afeitada. Caminaba de una manera calmada y tranquila por las calles del pueblo, tocando la puerta de cada casa por la que pasaba, solicitando comida para ponerla en su tazón de mendicante. Al príncipe le llamó la atención su paso tan sereno y compuesto, y esto lo llevó a preguntar a su cochero: “¿Qué le ocurre a este hombre que parece tan tranquilo, en paz consigo mismo y con el mundo?” A lo que el auriga respondió: “Es alguien que ha ido hacia adelante”. “¿Cómo que hacia adelante?”, Insistió Siddhartha. Su ayudante procedió a explicarle que era alguien que había dejado tras de sí la vida mundana y a su familia. Era alguien que había desechado todo tipo de ataduras terrenales, todo tipo de responsabilidades domésticas y de obligaciones sociales y políticas. Es posible encontrar, incluso en la India actual, personas como ésa que llevan hábitos azafrán. Se les llama Sadhús (Que significa simplemente “Gente buena”) y se les considera que es muy meritorio ayudarles dándoles comida. La gente no sólo lo hace sino que los invita a pasar a su casa y los cuida. Este tipo de sistema aún sigue existiendo dos mil quinientos años después.

A esas alturas tenía bien claro cuáles eran las limitaciones últimas e inaceptables de la vida humana y le resultaba imposible ignorarlas o dejarlas a un lado para continuar con su vida como si nada hubiese cambiado. Tras reflexionar por un largo rato, decidió que no le quedaba más que convertirse en sadhú pues sentía que sus preguntas tenían que ser respondidas y que no podía descansar hasta que quedaran contestadas.

## **Siddhartha va hacia adelante**

Una noche de luna llena, cuando todo se encontraba en calma, Siddhartha dijo adiós a su esposa y a su hijo mientras dormían. No se sentía contento al dejarlos, pero no tenía alternativa. No había comunicado a nadie su decisión excepto a su fiel auriga, quien había ensillado al caballo que utilizaría para alejarse del palacio. Se



cuenta que el cochero se asió de la cola del caballo y que iba corriendo detrás, al trote del animal, acompañándolo hasta el río que marcaba la frontera del territorio Shakya. Una vez ahí, Siddhartha cortó su barba y su largo cabello. Mientras amanecía pasó un pordiosero al que le propuso intercambiar atuendos. El mendigo no dudó en aceptar la oferta, a pesar de la excentricidad de la misma.

Tras haber realizado el cambio, se alejó el pordiosero lleno de gusto, vistiendo el elegante atuendo del príncipe (Con botones y hebillas de oro y plata que lucían brillantes con el reflejo de los rayos del sol). Siddhartha se despidió de su fiel auriga y de su caballo, y los vio marcharse.

## **El fermento de la Era Axial y sus primeros maestros**

Acto seguido, se lanzó a las profundidades de la selva completamente solo. Iba en busca de los maestros conocedores del misterio último de la existencia (Eran muchos los que iluminaban el camino de la verdad).

Siddhartha fue de maestro en maestro y practicó, de acuerdo con sus instrucciones, perfeccionando las enseñanzas que recibía. Pero, a pesar de todo, no estaba satisfecho; aun conociendo lo buenas y profundas que eran las enseñanzas, él sabía que había algo más allá de todo ese conocimiento, algo que alcanzaba un nivel superior al que tenían sus maestros. No sabía de qué se trataba exactamente, pero estaba convencido de que tenía que encontrarlo y conocerlo. Estaba convencido de que debía continuar con su búsqueda.

## **Austeridades de Siddhartha**

Lo siguiente que hizo fue formular un programa de terribles austeridades que se aplicaría el mismo de manera estricta. Durante años se mortificó y nadie era capaz de superar la cantidad de torturas que se imponía. Se dice que la fama de sus austeridades se extendió tan rápidamente como el sonido de una campana colgada del dosel del cielo. Dicha fama le hizo ganar muchos adeptos. Al final, no obstante, pasó algo que lo condujo a preguntarse si realmente iba en la dirección acertada: Un día, mientras iba caminando, se desmayó y cayó a un río. Se encontraba tan débil que hubiera muerto de no ser porque tuvo la fortuna de que otros lo rescataron. Tras recuperarse pensó: “Esto es ridículo. No me estoy acercando a la verdad por medio de este ascetismo. ¡Qué pérdida de tiempo tan tonta! ¡He cometido un grave error y debo corregirlo!”. De esta manera empezó a cuidarse y a alimentarse con normalidad. Sus cinco discípulos se sintieron muy decepcionados; esto debido a que ellos lo veían como su motivación y pensaban que cuando él alcanzara la meta, ellos serían los primeros en beneficiarse. Obviamente sufrieron una gran decepción cuando Siddhartha decidió dar a su cuerpo el alimento que necesitaba. “Está volviendo a las andadas, está regresando a los lujos mundanos”, decían entre ellos. Lo abandonaron llenos de disgusto. Una vez más Siddhartha se encontraba solo.

## **El despertar o la Iluminación de Siddhartha**

Hay un punto en el actual estado de Bihar, llamado Uruvela (ahora conocido como Bodh Gaya) en donde Siddhartha encontró un grupo de hermosos árboles junto a un río. Parecía un sitio ideal para detenerse a meditar. Corría una suave brisa y decidió sentarse a la sombra. Mientras se preparaba para meditar recordó algo que, súbitamente, le mostraba la dirección a seguir. Se acordó de lo que experimentó treinta años atrás, cuando se había sentado a la sombra del otro árbol mientras su padre participaba en la ceremonia del arado.

Lleno de gozo y de esperanza, entró paulatinamente en un estado de concentración similar al de aquel importante día de su infancia. Sabía que no había necesidad de forzarlo y que tan sólo tenía que dejarse llevar de una manera suave, alejando cualquier distracción. Se sentó entonces y penetró en un estado meditativo más profundo, pasando por muchos niveles de estados supra-conscientes. No se sabe cuánto tiempo permaneció sentado meditando: Pudo haber estado varios días, semanas o incluso meses. Lo único que se sabe es que la noche de Vaishakha Purnina llegó a la solución del problema que había ocupado su mente durante mucho tiempo desde que presenciara las Cuatro Escenas. No sólo alcanzó la solución, sino que además entendió sus diferentes matices, logrando una comprensión muy profunda de la existencia: Alcanzó la Iluminación plena y despertó a la verdad.

## **¿Qué es el estado de Iluminación?**

Algunos textos tempranos nos dan la idea del contenido de su experiencia, pero de ninguna manera se trata de algo fácil de explicar. La Iluminación es inefable de forma inherente: no es algo que la mente racional pueda entender. No obstante, para empezar, podemos decir que es un estado de conciencia pura, clara y radiante. Es un estado que trasciende los límites del mundo interior y del mundo exterior.

Sólo existe una conciencia continua, pura y homogénea de las cosas como realmente son; es decir, una conciencia en la que las cosas dejan de ser objetos, trascendiendo de este modo la dualidad sujeto-objeto. Por lo tanto, esta conciencia pura y clara a veces es denominada conciencia de la realidad. Es un estado de conocimiento; una visión espiritual que se encuentra libre de toda ignorancia, de toda idea errónea, de cualquier tipo de pensamiento equivocado, de toda vaguedad, de todo condicionamiento y de todo prejuicio.

También puede ser descrita como la luminosidad total, una conciencia trascendental y una sabiduría absoluta. Y es, además, el desbordamiento de un amor profundo y de una compasión por todo aquello que tiene vida. Puede ser descrita como un gozo supremo o una emancipación total al estar libre de los males de la subjetividad y de las limitaciones de la existencia condicionada. Está caracterizada por una energía inagotable que se encuentra continuamente burbujeando, por una espontaneidad total y por una creatividad ininterrumpida.

Ninguno de estos aspectos de la Iluminación funciona de forma separada. Es por ello que no puede describirse la experiencia real. Sólo podemos llegar a alcanzar una indicación real acerca de lo que es la Iluminación de un Buda por medio del reflejo del dharma, por medio de una comunicación profunda con nuestros amigos y, sobre todo, por medio de la meditación. Los relatos tradicionales afirman que la Iluminación del Buda sucedió de un modo paulatino, mientras se desvanecía la luna llena de la noche de Wesak. Según una narración particular, durante la primera parte de la noche el Buda miró el pasado, el oscuro pasado y el abismo del tiempo; miró atrás percatándose de todo el curso de la historia humana, a través de sus millones de años de evolución.

Distintó las condiciones que había conseguido establecer y los frutos obtenidos. Se dio cuenta de que lo había hecho todo y de que todo lo había terminado: Había trascendido por completo el proceso de la existencia condicionada. Durante la segunda fase de la noche miró a su alrededor (Alrededor del universo) y vio seres de todo tipo: Humanos, animales, incluso seres en planos superiores. Vio cómo cada uno de estos seres llegaba a convertirse en lo que era, dependiendo de sus acciones. En otras palabras: Vio cómo los seres renacían de acuerdo a su karma. Se dio cuenta de que esto sucedía en cada nivel (Desde el abismo más profundo de la esfera de los infiernos, hasta la más elevada esfera de los dioses).

Finalmente, en la tercera fase de la noche, dirigió su mente hacia la destrucción de los asravas: Los prejuicios naturales de la mente, las tendencias del pensamiento que se encuentran más profundamente arraigadas a la existencia condicionada que a lo que no es condicionado, a lo irreal más que a la realidad.

Inmerso en la pureza de su concentración ocupó su mente en la eliminación de los asravas y, por la mañana, al alba del nuevo día, supo que los había destruido por completo y que había alcanzado la Iluminación: Siddhartha Gautama se había convertido en el Buda.

## **La enseñanza del Buda**

La tradición budista en su totalidad existe para ayudar a otros a llegar al mismo tipo de despertar y de liberación. A esta enseñanza, en Occidente, se le conoce como budismo y fue la influencia religiosa más importante que tuvo la India durante los siguientes mil quinientos años de su historia, después de Siddhartha Gautama.

# ¿QUÉ ES LA ILUMINACIÓN?

En el siguiente apartado se explicará el sentido de la palabra Iluminación. También se aclaran algunos errores frecuentes acerca de la naturaleza del Buda y el sitio que ocupa en el budismo. Además, se darán algunas pistas para entender cómo es que ir al refugio del Buda llega a ser un remedio para nuestra inherente insatisfacción o sufrimiento *dukkha* porque ello significa que nos estamos comprometiendo a la realización de nuestro potencial espiritual (La única forma de llegar a la verdadera satisfacción y felicidad). La palabra “Buda” no es un nombre propio, sino un título que significa: Aquél que ha despertado. El Buda es alguien que despertó del estado de somnolencia en el que normalmente nos encontramos, y accedió a una auténtica experiencia de la realidad.

En todas las tradiciones budistas se afirma que la Iluminación comprende esencialmente tres cosas.

## **1. Estado de conciencia clara, pura y radiante.**

En primer lugar, se habla de ella como un estado de conciencia clara, pura y radiante. Al trascender totalmente la dualidad sujeto-objeto, como suele llamarse, la experiencia es un continuo de conciencia clara, pura y homogénea que se extiende en todas direcciones. Además, se aprehende la realidad de las cosas tal y como son, no como objetos percibidos a través de los sentidos, sino penetrando su esencia trascendental. Es por eso que se dice que la Iluminación es la “Conciencia de la realidad”, un estado de conocimiento superior. Pero ese conocimiento no debe confundirse con el saber ordinario que está dentro del marco dualístico sujeto-objeto que se deriva de la percepción a través de los sentidos y la razón. Es un estado de visión espiritual directa, intuitiva, sin intermediarios, sin intelectualización, en el cual todo se concibe clara, directa e intensamente.

## **2. Estado de amor-compasión intenso.**

En segundo lugar se encuentra el hecho de que la Iluminación es entendida como un estado de amor-compasión intenso, profundo y desbordado (A veces comparado con el amor de una madre por su único hijo). Ya que este sentimiento o actitud es la que debemos cultivar, cabe notar que el Buda no habla sólo de seres humanos, sino de todo ser viviente, sensitivo y en movimiento. Esta compasión consiste en un deseo urgente y muy profundo por el bienestar, la felicidad y el desarrollo de todos los seres: Un deseo de que todo crezca y se desarrolle, y que finalmente logre alcanzar la Iluminación.

## **3. Estado de energía mental y de espontaneidad.**

En tercer lugar, se dice que es un estado de energía mental y espiritual inagotable, inconmensurable y de espontaneidad absoluta, que se vuelcan continuamente en una acción creativa ininterrumpida. La Iluminación es, pues, un estado de perfecta libertad, ausente de toda clase de limitación subjetiva. ¿Hasta qué punto puede describirse de esta manera el estado de Iluminación? ¿Hasta qué punto pueden enumerarse sus diferentes aspectos? Dicho estado puede describirse con mayor exactitud de una manera dinámica: Su aspecto de conocimiento superior pasa de ser amor y compasión que se transforma en energía espontánea y creativa; ésta, a su vez, se transforma en conocimiento superior, y así sucesivamente. No se puede aislar un aspecto del otro.

## ¿Cómo sabemos que la Iluminación es el ideal para el ser humano?

Para responder a esta pregunta, debemos distinguir dos tipos de ideales. Existen los “Ideales naturales” y los “Ideales artificiales”. Un ideal natural es aquel que corresponde a la naturaleza del ser, mientras que el artificial se impone desde fuera. De acuerdo con esta distinción podemos decir que el ideal de la Iluminación no es un ideal artificial porque para el humano éste no es una imposición arbitraria externa, sino que corresponde con su propia naturaleza. Aún más, podemos afirmar que el ideal de la Iluminación es El Ideal para el ser humano, porque corresponde tanto a su naturaleza intrínseca como a sus necesidades más profundas. Esto lo podemos explicar de dos maneras: Hemos hablado de la Iluminación, la que, aún al ser entendida de un modo intelectual, puede parecernos un estado bastante remoto y algo muy lejano a nuestra experiencia; pero, al fijarnos un poco, podemos encontrar esas cualidades que constituyen el estado de la Iluminación en el ser humano. Así que no son completamente ajenas al hombre, sino más bien naturales. En cada hombre, mujer y aún en cada niño hay elementos del conocimiento de la realidad por muy remoto y lejano que éste sea. Experimentamos esos sentimientos de amor y compasión, por limitados y exclusivos que sean, así como cierta energía, por poca y vulgar que ésta sea.

En el estado de Iluminación estas cualidades humanas están desarrolladas completa y perfectamente, en un grado que es difícil de imaginar. Entonces, el que el ser humano posea las semillas de las cualidades que constituyen la iluminación, crea una afinidad natural con el ideal por alcanzar este estado; y al encontrarlo, puede responder positivamente. Experimentamos cierta emoción hacia el ideal de la Iluminación porque las semillas se encuentran en nosotros, en nuestra propia experiencia; así podemos responder positivamente al encontrarlo, en cualquier momento aún bajo formas distorsionadas.

También podemos ver que la Iluminación es el ideal natural para el hombre porque, al fin y al cabo, esto es lo único que puede darle plena satisfacción. Es algo que nos hace completamente felices y nos aleja del vacío en nuestros corazones. En las tradiciones budistas esto se conoce como dukkha o sufrimiento. Hay de tres tipos: El simplemente sufrimiento que se experimenta por una herida física o mental; el que resulta del cambio o transformación de las cosas, debido a nuestro apego a los objetos que nos proporcionan placer; y el tercero es el sufrimiento de todo lo que es la existencia condicionada (Se experimenta cuando no hemos alcanzado la Iluminación).

## ¿De dónde proviene el ideal de la Iluminación?

Tiene sus orígenes en la vida misma, en la historia humana; y, de hecho, no podría venir de ninguna otra fuente. Si miramos a nuestro pasado y examinamos la historia podremos distinguir varios personajes que alcanzaron el estado de Iluminación; personajes que lograron desarrollar completamente esas facultades espirituales que, en la mayoría de las personas, se encuentran de forma “Germinal”.

Ahora sería importante aclarar ciertos malentendidos que existen con respecto al Buda y al budismo. Al comienzo se ha dicho que aún muchas personas que no son budistas conocen, por lo menos, la imagen del Buda, y que tal vez ésta ya les resulte bastante familiar. Sin embargo, el que se haya visto la figura muchas veces no implica que se sepa claramente lo que ella representa. Hay muchos que conocen la figura del Buda sin saber quién o qué fue.

Existen dos tipos de opiniones erróneas que merecen nuestra atención: La primera nos dice que el Buda fue un hombre común y la segunda que el Buda fue un Dios. Ambos malentendidos provienen de un tipo de enfoque cristiano (o al menos teísta). En este sentido, se sabe que en el cristianismo ortodoxo Dios y el hombre son dos seres totalmente diferentes: Dios se encuentra allá arriba, en tanto que el hombre está acá abajo, y entre ellos existe un abismo insuperable. Dios es el creador, ha creado al hombre del polvo para llevarlo a la existencia. Además, Dios es puro, sagrado, sin pecado; por el contrario, el hombre es pecador y nunca podrá llegar a ser como Dios. Incluso Dios no puede llegar a ser hombre, con la única excepción de Jesucristo quien, en el cristianismo, es la encarnación misma de Dios.

El primer malentendido con el Buda es el siguiente: Desde el punto de vista cristiano, sólo existen tres categorías para distinguir a los seres: Dios, el hombre (pecador) y Jesucristo (encarnación de Dios). Ahora bien, ¿En qué categoría está el Buda? ¿Cómo aplica su criterio el cristiano ortodoxo al encontrarse con el Buda? Evidentemente, para el cristiano ortodoxo el Buda no puede ser Dios ya que, para él, Dios sólo hay uno; tampoco puede ser una encarnación de Dios porque Dios se encarnó sólo una vez para que naciera Jesucristo. Así solamente queda una alternativa: La del hombre. Por lo tanto el cristiano ortodoxo, al enfrentarse con el Buda, lo considera como un hombre normal, esencialmente igual que todos; o tal vez mejor que la mayoría. Pero, por más bueno que haya sido, se le sigue considerando inferior a Dios y a Jesucristo.

Examinando el segundo malentendido - que se deriva del primero -, los eruditos cristianos sostienen que aunque el Buda haya sido tan solo un hombre ordinario, sus seguidores lo convirtieron en un dios.\*

Ambos malentendidos se resuelven muy fácilmente: tenemos que abandonar la tendencia de ver al Buda desde puntos de vista que no son budistas. Debemos recordar que el budismo es una tradición atea, es decir, que no concibe la existencia de un ser supremo creador del universo. De hecho el Buda consideró que la creencia de un Dios personal era un obstáculo para la vida espiritual. El Buda fue un hombre, un ser humano, pero no un ser humano ordinario sino un hombre Iluminado. Un hombre que llegó a ser, en vida, la personificación del conocimiento perfecto, el amor y la compasión infinitos y la energía inagotable. Pero no nació siendo un hombre extraordinario: Alcanzó la Iluminación como resultado de su propio esfuerzo, desarrollando al máximo su potencial, que tan sólo era una semilla. Desde el punto de vista budista, el ser Iluminado es el ser más sublime de todo el universo (más aún que los dioses), y por esta razón se le venera. Se le venera en agradecimiento por habernos demostrado el camino, por habernos dado el ejemplo, por habernos demostrado lo que es posible, lo que nosotros también podemos llegar a ser. En otras palabras: El Buda es venerado no como Dios, sino como maestro, como ser ejemplar y como guía. Cabe notar que Gautama Buda es muchas veces llamado Lokajyestha. Pero también se conoce como Tathagata, Bhagavan, Arahant, etcétera.

De esto podemos deducir la concepción budista del ser Iluminado: El Buda pertenece a una categoría de ser para la que no tenemos equivalente en el pensamiento o en las tradiciones religiosas occidentales. No es ni Dios, ni hombre (en el sentido cristiano), ni siquiera hombre sin Dios; es decir, hombre por sí mismo. El Buda es una categoría de ser entre Dios y el hombre, y al mismo tiempo superior a ambos. También representa una nueva especie, una nueva mutación, una nueva categoría de ser; es un ser humano, pero al mismo tiempo indefinidamente más que un humano, es un ser humano Iluminado, un Buda. Pasando a los malentendidos que hay con respecto al budismo, estos, como es de esperar, se encuentran muy relacionados con ideas erróneas sobre el Buda. Dado que el budismo es una religión atea, no puede considerársele realmente una religión en el sentido occidental. Muchas personas, al pensar que una religión significa creer en Dios, piensan que el budismo “debe” profesar una creencia en Dios; pero esto no es más que un pensamiento confuso. Algunos piensan que el budismo debe tener un Dios en alguna parte, y se esfuerzan exageradamente por encontrarlo; además acusan al budista de haberlo extraviado o perdido, o hasta de estar escondiéndolo.

Entonces, si el budismo no es una religión en el sentido cristiano, ¿Qué es? Pues bien, para responder esa pregunta necesitamos volver a la distinción entre lo real y lo ideal. El budismo (o lo que se conoce tradicionalmente como Dharma) es todo aquello que nos ayuda a transformar lo real en lo ideal; todo aquello que nos ayuda a reducir el abismo que existe entre el estado de la ignorancia y el estado de la Iluminación. Dicho de otra manera: El budismo es todo aquello que nos ayuda a desarrollarnos, todo lo que ayuda a madurar.

Es por eso que vemos al Buda diciéndole a Mahaprajapati, su tía y madre adoptiva: “ Toda enseñanza que conduzca a erradicar las pasiones, al desapego, a disminuir las riquezas mundanas, a la frugalidad, a estar contento, a la soledad, a más energía, al deleite en todo lo bueno; puedes estar segura que estas enseñanzas son las mismas que las del Buda”. De modo que el criterio no es nada teórico sino más bien práctico.

Concluimos de este modo como empezamos; con la figura del Buda sentado bajo el árbol Bodhi, a escasas semanas de su gran despertar. Según una de las versiones más antiguas, en aquel momento el Buda extendió la mirada sobre el mundo –sobre toda la humanidad-, no con su visión material, sino con lo que llamó su “Visión espiritual” y la percibió como un lecho de flores de loto sobre un lago. Algunas estaban sumergidas en el lodo, mientras que otras apenas emergían y otras estaban completamente fuera del agua. En otras palabras: El Buda vio esas flores, los seres humanos, como seres en diferentes etapas de crecimiento, de desarrollo.

Se puede decir que de esta forma el budismo ha visto a la humanidad desde entonces como un lecho de plantas capaces de producir brotes; como brotes capaces de producir capullos; como capullos capaces de convertirse en flores, en flores de loto. Y, más aún, capaces de convertirse en la flor de loto de mil pétalos. Sin embargo, para que los seres humanos crezcan y se desarrollen necesitan de un guía; su crecimiento no puede efectuarse inconscientemente, como en el caso de las plantas: Los seres humanos sólo pueden crecer por medio de un esfuerzo consciente. Por eso el ser humano necesita un ideal.

---

\*A veces hasta pueden encontrarse libros en la época moderna donde se afirma que el Buda fue deificado por sus seguidores después de la muerte. Nos dicen que esto lo indica el hecho de que los budistas veneran al Buda y, evidentemente, sólo puede venerarse a un dios (para el cristiano venerar a alguien o a algo implica convertirlo en un dios.) \* Quiere decir: “hermano mayor del mundo” o “hermano mayor de la humanidad”, porque (Espiritualmente) fue el primero en nacer.

No un ideal de su ser parcial, ni un ideal que sólo tome en cuenta ciertas relaciones con la vida, sino un ideal que ha de ser un ideal natural, no uno artificial; no puede imponérsele desde el exterior, sino que debe encontrarse implícito en su propia naturaleza, en las profundidades de su ser. Un ideal que, de hecho, represente la culminación del desarrollo de su potencial en el más amplio y profundo sentido. Este es, por lo tanto, el ideal de la Iluminación humana. Hay muchos que no creen en la posibilidad de transformar lo real en lo ideal. En cambio, en la tradición budista no se duda de esta posibilidad; en el budismo se tiene fe en los ideales, se tiene fe en el ideal espiritual: El ideal de la Iluminación humana. Y se le tiene fe porque se tiene fe en el ser humano, así como en su potencial creativo. Debido a esto se le pide que tenga fe en sí mismo, no en el budismo; más bien se le pide que tome el ideal de la Iluminación humana como una hipótesis práctica. En el budismo se le pide que experimente, que pruebe por sí mismo.

# LAS CUATRO NOBLES VERDADES

## ¿Qué es el Dharma?

“Dharma” es una palabra en sánscrito que puede significar varias cosas. Los significados más relevantes para este análisis son, primero que nada: “La Verdad”, en el sentido más elevado (como la naturaleza de la realidad), y en segundo término: Las enseñanzas del budismo. Sin embargo, “Verdad” y “Realidad” son grandes conceptos abstractos y las enseñanzas del budismo son vastas y a veces pueden parecer contradictorias.

¿Cómo podemos ir al refugio con algo que es tan difícil de asimilar? ¿Podemos condensar la esencia de las enseñanzas de la tradición budista? ¿Podemos resumir el Dharma en un concepto sencillo y lógico que nos parezca claramente cierto y basar en él nuestra vida y nuestra práctica? Seguro que necesitamos hacer eso antes de que en verdad podamos ir al refugio; desafortunadamente, eso no es posible en realidad.

Si intentamos limitar el Dharma a un solo concepto, enseñanza o práctica, lo reducimos al nivel de nuestra propia comprensión y excluimos aspectos que son de vital importancia para algunas personas. El Buda dijo, con mucha claridad, que él consideraba al Dharma como todo aquello que ayudara a los seres humanos a trascender su actual estado de limitación; las personas son tan diversas que lo que necesitamos hacer en ese sentido no se puede resumir a una simple fórmula.

## Las grandes ideas detrás del Dharma

No obstante, hay ciertas formulaciones del Dharma que son tan fundamentales que nos pueden aportar un marco de referencia para la comprensión. Necesitamos esos conceptos para mantener nuestra vida y nuestra práctica en línea con la naturaleza de la realidad, tal como la perciben los que sí tienen experiencia directa con la Verdad Inexpresable.

A menos que tengamos una visión correcta, nuestra vida tenderá a ser gobernada por las creencias, valores y opiniones sobre el mundo normalmente inconscientes y jamás cuestionados, que por nuestro condicionamiento, aceptamos porque así lo piden la familia, los amigos, la cultura, así como también el periodo histórico que estamos viviendo.

## Las Cuatro Nobles Verdades

La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades es, en especial, un buen marco de referencia para empezar a entender el Dharma ya que toca el problema de la insatisfacción humana. La mayoría de lo que hacemos, decimos y pensamos tiene que ver con nuestro intento de escapar de la insatisfacción o el sufrimiento. La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades no descarta la búsqueda de satisfacción, pero apunta a que comprendamos que la manera en que normalmente perseguimos esa meta no ha dado resultado hasta ahora; nos proporciona un análisis del por qué no ha sucedido así y nos ofrece, también, una alternativa que en verdad nos conduzca a una satisfacción duradera. Tienen el potencial para reorientar radicalmente nuestra búsqueda de la felicidad esa fuerza impulsora que está detrás de nuestra existencia para que cambiemos nuestra forma de vivir a un estilo que sí comience a crear felicidad en lugar de alejarnos de ella. Atacan al problema básico: El hecho de que la vida, tal como la vivimos normalmente, no nos da la felicidad que buscamos. Emplean un formato como el que utiliza la medicina antigua de la India para diagnosticar: describe la enfermedad, la causa, el pronóstico y la cura.

## **Las Cuatro Nobles Verdades son:**

1. La Verdad de dukkha.
2. La Verdad del origen de dukkha (El anhelo).
3. La Verdad del cese de dukkha (El dukkha se puede vencer si uno trasciende el anhelo).
4. La Verdad del sendero que conduce al cese de dukka (El Noble Sendero Óctuple).

### **La Primera Noble Verdad**

Lo que quiere decirnos esta Noble Verdad es que la vida, tal y como suele ser vivida, no ofrece una satisfacción auténtica que perdure. Si lo hiciera, entonces la mayoría de la gente casi todo el tiempo se sentiría satisfecha. Es evidente que eso no sucede. Si la gente se encontrara en un estado de satisfacción no necesitaría más de lo que tiene ahora y la sociedad de consumo se detendría.

Tradicionalmente dukkha se divide en varias categorías. El Buda, por ejemplo, repetía muchas veces esta formulación: “El nacimiento es dukkha, la vejez es dukkha, la enfermedad es dukkha, la muerte es dukkha, obtener lo que no nos gusta es dukkha, estar separados de lo que nos gusta es dukkha, no obtener lo que queremos también es dukkha”. Pero otras clasificaciones dividen al dukkha de esta manera: El sufrimiento ineludible que sentimos porque somos seres mortales, porque tenemos un cuerpo no permanente y porque vivimos en un entorno hostil. El sufrimiento de tener que soportar lo que no nos gusta y de no conseguir lo que nos gusta. El sufrimiento del cambio: el hecho de que, incluso, cuando la vida se muestra agradable sabemos que la situación reinante no durará para siempre y eso nos produce ansiedad y remordimiento, aun en las ocasiones más placenteras. Sufrimiento existencial: el que surge del hecho de que, aunque nuestra vida hacia el exterior fuera totalmente perfecta, ni así estaríamos satisfechos en tanto que no expresáramos nuestro potencial espiritual.

### **La Segunda Noble Verdad**

De lo que trata es de comunicar que el origen de ese dukkha que sentimos es el anhelo o la sed. Nos dice que la razón por la cual la vida nos parece tan insatisfactoria es que la manera en que buscamos la satisfacción en realidad nos causa más sufrimiento: tendemos a creer que podremos ser felices y sentirnos satisfechos cuando (y sólo cuando) organicemos el mundo que nos rodea de determinada manera para que los acontecimientos y las demás personas se ajusten a nuestros gustos. Así que dedicamos toda nuestra energía en hacer que eso suceda.

Si nuestra felicidad va a depender del mundo siempre variable e incierto que nos rodea, estamos condenados a la infelicidad y a la insatisfacción constante. La vida contiene un ineludible elemento de sufrimiento: el nacimiento, la enfermedad, la vejez, la muerte y todos los dolores e incomodidades que se derivan de tener un cuerpo frágil y temporal. Si pretendemos no padecer este dukkha, y si no cultivamos las cualidades personales y la vida significativa que nos permita soportarla filosóficamente, entonces sólo estamos añadiendo otro elemento de sufrimiento físico que ya experimentamos.

El esfuerzo constante que hacemos para lograr lo imposible es una fuente continua de presión y decepción. El flujo siempre variable de los acontecimientos, de los que apenas formamos una parte, sencillamente no se puede organizar con un arreglo estable que dure largo rato, así que no permanecerá como lo deseamos. Por último, aun en el caso de que un milagro nos permitiera organizar el mundo que nos rodea de manera permanente en un estado que nos gustara, aunque fuéramos ricos, famosos y alabados; tuviéramos una pareja perfecta y estuviéramos rodeados de placeres sensuales, etcétera, no bastaría para que nos sintiéramos satisfechos. La verdadera satisfacción y felicidad provienen de nuestro ser interior, no de las circunstancias externas. Si nuestro mundo interno está plagado de estados mentales negativos que se derivan de una estrecha fijación por satisfacer nuestros propios deseos, entonces seremos infelices en el paraíso. Por otra parte, si gozamos del rico mundo interior, cálido y expansivo de aquél que está en contacto con su potencial espiritual y de la fortaleza interna de quien vive algo más grande que sus gustos particulares, entonces nos sentiremos profundamente satisfechos (Aunque nos lleguemos a encontrar en medio del inevitable sufrimiento y de las adversidades de la vida).

Sin embargo, no hay que malinterpretar esta Noble Virtud pensando que el deseo es indeseable porque es gracias a nuestro deseo de satisfacer las necesidades vitales que nos mantenemos físicamente sanos; nuestro deseo de tener amistades, belleza y un trabajo que tenga sentido nos encarrila en dirección a una vida plena; nuestro deseo de realizar nuestro potencial espiritual nos impulsa hacia el Dharma. Así que el problema que señala la segunda Noble Verdad nada tiene que ver con esos deseos saludables.



Existe la avidez neurótica y es ese deseo de conseguir algo que no podrá saciar la necesidad que uno quiere satisfacer: un vaso de agua calmará nuestra sed y una comida saludable saciará la necesidad que tiene nuestro cuerpo de consumir alimento, pero el alcohol, la comida chatarra o los aparatos de consumo no nos satisfarán en realidad si lo que nos hace falta es amistad, paz mental o la sana autoestima que surge cuando uno lleva una vida significativa. Cuando el Buda enseñó la Segunda Verdad, resumió la causa de nuestra insatisfacción en una sola palabra: Avidez. Los budistas de diversas tradiciones tienden a enfatizar que esa avidez de la que hablaba el Buda era el resultado de la ofuscada obsesión que tenemos con nosotros mismos. Los budistas tibetanos, por ejemplo, se refieren a ello mediante la frase “Apego egoísta” cuando traducen las Cuatro Nobles Verdades. Y es una oración que subraya dos aspectos de la avidez insana: uno, que es estrechamente egoísta y dos, que se caracteriza porque uno se aferra con fuerza. Nuestra inclinación de aferrarnos con fuerza a las cosas positivas de la vida puede estrujar el placer que hay en ellas. Muchas veces arruinamos nuestra felicidad por aferrarnos a las experiencias placenteras, al esperar demasiado de ellas y deseando que perduren en lugar de disfrutarlas en su momento y deseando que se repitan lo más pronto posible.

## **La Tercera Noble Verdad**

La Primera y Segunda Verdades nos pueden causar un fuerte impacto cuando nos dicen que la manera en que acostumbramos buscar la felicidad en realidad nos está trayendo más sufrimiento. Sin embargo, la Tercera Verdad nos trae buenas noticias: Si la vida como normalmente la llevamos conduce a la insatisfacción, un modo diferente de vivir nos acercará a la satisfacción y a una felicidad más profunda que aquella que podamos conseguir al poseer muchas cosas y darnos cuenta de innumerables placeres pasajeros.

Sí, estamos enfermos. Sí, hemos estado agravando nuestra enfermedad al comportarnos como hemos venido haciéndolo, pero existe un remedio siempre y cuando admitamos que nos encontramos enfermos.

La Tercera Verdad se basa en el hecho de que nuestra insatisfacción es producto de las condiciones y que puede superarse si éstas cambian. Puede subsanarse si erosionamos la avidez, si expandimos nuestra forma egoísta de ver la vida y si dejamos de aferrarnos. Podemos trascender el sufrimiento y la insatisfacción si miramos más allá de la perspectiva estrecha desde la que acostumbramos enfocar la existencia y actuamos de un modo más abierto y expansivo.

## **La Cuarta Noble Verdad**

La Cuarta Noble Verdad nos revela que la forma de lograr lo anterior, es decir, de expandir la visión y reducir la avidez es siguiendo un camino progresivo de desarrollo espiritual que incida sobre cada aspecto de nuestra manera de vivir. Esto es lo que los budistas denominan el Noble Sendero Óctuple, conformado por:

1. Visión (Cómo vemos al mundo y el papel que desempeñamos en él).
2. Emoción.
3. Habla.
4. Acción.
5. Modo de Subsistencia.
6. Esfuerzo.
7. Atención Consciente.
8. Samadhi (Meditación o sabiduría que surge de los estados más elevados del ser).

En esencia, el Sendero Óctuple dice que si practicamos con constancia los preceptos (Cada vez más profundamente en las diferentes áreas de nuestra vida), si cultivamos atención consciente y emociones positivas, si expandimos nuestra visión exponiéndolos al Dharma y si profundizamos en la visión cabal, entonces con el tiempo nos convertiremos en seres más grandes, con una visión más amplia y un enfoque más expansivos al acercarnos a la vida.

Nuestra búsqueda de felicidad ya no se basará en obtener placeres pasajeros o posesiones no permanentes ni en la aprobación de los demás ni en el estatus o la reputación. En cambio, tendremos un sentido mucho más profundo de la felicidad y la plenitud, a medida que nos vayamos acercando a ese tipo de ser que está en nuestro potencial desarrollar, independientemente de lo que nos arroje el universo cambiante y transitorio que nos rodea.

# CAMINO TRIPLE

## La Ética

Como cualquier otro aspecto de la práctica budista, la ética es un medio para llegar a un fin -La Iluminación-. Cuanto más cerca estamos de la Iluminación más irrelevantes se vuelven las observancias éticas conscientes, debido a que, de una manera natural, hemos empezado a actuar de un modo que contribuye a nuestro bienestar y al del mundo. Antes de esto es necesario adoptar la práctica consciente de ciertos principios éticos. Esto no significa que tengamos que seguir, de un modo formal, un conjunto de reglas. De acuerdo con el budismo, lo que importa es el estado mental del que provienen nuestras acciones, y la práctica de la ética es la forma en que transformamos nuestros estados mentales, no sólo cuando nos sentamos a meditar, sino todo el tiempo.

Esta idea de la ética difiere del enfoque occidental. Muchos occidentales están acostumbrados a pensar que la ética consiste en seguir una lista de reglas que pos ha transmitido alguna autoridad (Nuestros padres, la sociedad o Dios). La ética budista, por otra parte, nos pide que nosotros mismos decidamos de una manera activa qué tipo de seres queremos ser, y una parte esencial de esto es escoger un código moral, en el que basaremos nuestra vida de una manera honesta. Al decidir ser budistas estamos dándole una alta prioridad al crecimiento hacia la Iluminación. Por lo tanto necesitamos llevar una vida que ayude nuestro progreso, y no lo obstaculice, y que además, exprese nuestros ideales.

La ética budista consiste en organizar nuestra vida fomentando las emociones positivas y suavizando las negativas. Consiste en liberar nuestro ser de la esclavitud de nuestros hábitos inútiles y de nuestro condicionamiento, para convertimos en individuos más fuertes y eficientes, con un mayor control de la dirección que queramos tomar. Además consiste en actuar de un modo que nos haga sentir más plenos, al estar tratando de vivir de una manera honesta, de acuerdo a nuestro potencial.

Ser ético, en el sentido budista, consiste en actuar inteligentemente para nuestro propio beneficio. No se trata de una práctica egoísta. No podemos separar nuestra persona de los demás o del mundo que nos rodea. Todos formamos parte del entorno, cuando le hacemos daño a otros nos estamos haciendo daño a nosotros mismos, y cuando beneficiamos a otros también estamos beneficiándonos nosotros mismos. En un sentido último, la ética budista consiste en cultivar y expresar una sabiduría que trasciende nuestra propia persona, al ir más allá de nuestro limitado punto de vista, actuando desde una perspectiva más amplia y menos egocéntrica. Al hacer esto estamos actuando por el interés propio de nuestro ser real, de los demás y del universo como un todo. En ausencia de Dios, los términos «Bueno» y «Malo» son inapropiados en relación a la idea budista de la ética. En lugar de estos, el budismo habla de acciones «Torpes» o «Perspicaces», La conducta perspicaz es una conducta inteligente, debido a que contribuye a nuestra propia felicidad y a la de otros, a que nace y da lugar a estados mentales positivos y a que nos ayuda a desarrollarnos. Cualquier otro tipo de conducta no sería «Mala» sino mas bien torpe. Queda claro que la ética, en este sentido, es un tema mucho más amplio que la simple obediencia a una lista de reglas: podría incluir consideraciones tales como el lugar donde vivimos, las personas con las que nos asociamos, nuestro trabajo, nuestras relaciones sexuales, nuestras amistades, las cosas que

comemos, los libros que leemos, lo que hacemos con nuestro tiempo libre y cualquier otro aspecto de nuestra vida. A pesar de que la ética no es una cuestión de reglas, el budismo nos proporciona ciertas guías denominadas «Preceptos». Estos no son mandamientos -En una tradición sin Dios el concepto de mandamiento no tiene ningún significado-. Representan ciertas guías que describen el comportamiento de un ser iluminado. Los budistas se disponen a adoptar estos preceptos como principios de entrenamiento, debido a que al decidir, de una manera consciente, comportarse como seres iluminados les permite convertirse más en seres Iluminados. En el budismo no existe el concepto de pecado; el fracaso en mantener un precepto no es considerado «Pecado»; lo que sucede es que no se están manteniendo los niveles éticos que nos habíamos planteado. La respuesta emocional que tenemos, al no mantener estos estándares, es muy diferente a la de la culpa provocada por «El acto del pecado» en los sistemas éticos autoritarios.

Desgraciadamente muchos occidentales se encuentran agobiados por sentimientos de culpa irracional: un legado de las actitudes religiosas que imagina a Dios como una figura de autoridad cósmica que nos juzga y considera que nuestros impulsos naturales son «Algo malo». Estas actitudes encerradas en el dogma cristiano del «pecado original» pueden conducir a un profundo sentimiento de infravaloración. Esta actitud negativa hacia uno mismo, y por consecuencia hacia otros, entorpece cualquier actitud ética sana, que debería fomentar la apertura, la felicidad, el amor y la tolerancia. Muchos de nosotros tendremos que debilitar nuestros sentimientos de culpa irracional, antes de poder acercarnos a los preceptos budistas con la actitud correcta. Quizás todos los occidentales corremos peligro de contaminar nuestra actitud hacia los preceptos, al importar conceptos como la obediencia y el pecado de otras tradiciones.

Cabe mencionar que no todos los sentimientos de culpa son irracionales. Puede ser razonable y de utilidad sentir pena, decepción o remordimiento por nuestro fracaso en mantener los preceptos, causándonos daño a nosotros mismos y a otros, especialmente si estos sentimientos nos llevan a superar esos hábitos y a actuar de una forma más inteligente. Aún cuando los sentimientos de remordimiento sean justificables, debemos tratar de solucionarlos tan pronto como sea posible, sin arrastrados cuando sean inútiles y sin dejar que dañen nuestra autoestima.

Los preceptos budistas se expresan tradicionalmente en términos negativos, como actos que nos proponemos evitar. Asimismo, cada uno tiene un principio positivo que ejemplifica el estado mental o la emoción que necesitamos desarrollar y expresar como parte de nuestra práctica espiritual. Lo importante son las emociones positivas y estados mentales que subyacen a los preceptos. No sirve de nada seguir un precepto al pie de letra sin practicar el principio positivo que lo subyace. Por otra parte, el practicar los principios positivos hace que pierdan su atractivo las acciones dañinas, de las que nos previene la forma negativa de los preceptos; y con frecuencia nos ayuda a dejarlas atrás con facilidad, de la misma manera que dejamos atrás las cosas que nos divertían de pequeños. La forma exacta en que se expresan los preceptos difiere un poco dependiendo de las diferentes tradiciones, y también de acuerdo con el nivel de compromiso y desarrollo del individuo. Sin embargo hay cinco guías éticas con las que todas las tradiciones están de acuerdo, que en las siguientes cinco secciones explicaremos, junto con sus principios subyacentes.

## **La abstención de hacerle daño a los seres vivos**

El principio positivo que subyace a este precepto es que debemos esforzarnos por comportarnos de una manera amistosa, comprensiva y amable hacia nosotros mismos, otras personas, los animales e incluso nuestro medio ambiente. Ya hemos visto que la Iluminación además de ser «La liberación del corazón» es la sabiduría -las dos son inseparables-, y que es de central importancia para el crecimiento espiritual el desarrollo de un corazón amable y abierto. Los budistas realizan varias prácticas de meditación para cultivar sentimientos de amistad y compasión. No es suficiente contar con sentimientos de calidez; estos tienen que hallar expresión en actos reales de bondad.

La aplicación de este precepto comienza con nuestra persona y después se extiende, como las ondas en la superficie de un estanque. Mucha de nuestra infelicidad es auto-impuesta y comenzamos con nosotros debido a que si no nos sentimos felices no podemos formar amistades reales con otros. Para sentirnos felices necesitamos aprender a amarnos y a ser buenos con nosotros mismos, deshaciéndonos de nuestros hábitos autodestructivos, sentimientos de culpa irracional y nuestras ansiedades, previniendo estados de estrés que no nos dejan experimentar estados mentales más agradables.

El principio positivo que subyace el precepto va aún más lejos. Además nos incita a cultivar más bondad y amabilidad en nuestras relaciones con los que nos rodean, empezando con nuestra familia y amigos más cercanos. Nos incita a ver estas personas como seres humanos, que tienen necesidades y temores propios, tan

válidos como los nuestros. Nos incita a mostrar amistad y consideración hacia estas personas por medio de actos reales de bondad -al esforzamos por ayudarlas cuando necesitan ayuda, dándoles regalos aunque no sea su cumpleaños, prestándoles ayuda en sus deberes y diciéndoles cuanto las queremos-. Si nos esforzamos conscientemente por desarrollar amistades de esta manera, encontraremos que muy rápidamente esto tendrá un efecto muy profundo en la calidad de nuestras relaciones, y por tanto en nuestra vida y la vida de aquellos que nos rodean.

Al hacernos amigos de nosotros mismos y de las personas que tenemos cerca, el budismo nos incita a llevar las cosas más lejos todavía: nos incita a volvernos amigos del mundo. Nuestros sentimientos de calidez se extienden no solamente hacia la gente que conocemos, sino hacia gente que nunca hemos visto. Deben extenderse más allá de la humanidad, hasta alcanzar a todas las criaturas con quienes compartimos el planeta. Siempre que sea posible debemos expresar estos sentimientos por medio de actos de bondad. El ideal budista de ser amigo del mundo encuentra su expresión más intensa en el ideal del Bodhisattva, una palabra sánscrita para un ser cuya esencia es la Iluminación. Hablaremos del ideal del Bodhisattva más tarde, por lo pronto sólo diremos que un Bodhisattva es alguien que ha escogido trabajar de forma totalmente desinteresada por el beneficio de otros, a partir de una profunda experiencia de unidad con todos los seres conscientes.

En su forma negativa como algo que nos proponemos evitar, este precepto tiene varias implicaciones concretas. En su nivel más simple nos incita, siempre que sea posible, a evitar la violencia u otras acciones que dañen a los seres vivos. Además nos incita a evitar causarle daño a otros a nivel mental, emocional o espiritual y nos incita a no participar en acciones que causan dolor o sufrimiento.

Para muchos budistas esto implica, entre otras cosas, el ser vegetariano. En vista de los métodos que emplean las granjas y fábricas actualmente en Occidente, ser vegetariano es especialmente relevante, ya que se causa bastante daño a los animales con la finalidad de proporcionarle al hombre una sensación placentera a un precio mínimo. Algunos budistas occidentales además lo extienden y tratan de evitar cualquier producto animal, como los huevos o los productos lácteos, ya que piensan que esto los hace cómplices, de un cruel sistema de explotación animal.

El precepto también tiene implicaciones en nuestra forma de subsistencia y obviamente descartaría el trabajo en el ejército, la industria armamentista, el comercio de la carne o las pieles, o en cualquier industria que promueva la violencia y cause la muerte, el sufrimiento y la explotación de otros seres vivos por fines económicos. En un nivel más sutil, también cuestiona las formas de trabajo que causan un sufrimiento menos obvio o hacen daño a un nivel espiritual; como es el caso de la industria publicitaria que promueve la avaricia, o las industrias que producen lujos innecesarios. En términos de no hacernos daño a nosotros mismos, también habla del daño causado al desempeñar trabajos que obstaculizan nuestra felicidad o crecimiento, y que pueden sujetarnos a una prisa y ansiedad que imposibilitan la paz mental.

## **La abstención de tomar lo que no nos pertenece**

El principio positivo que subyace este precepto es que, en lugar de tomar cosas de otros, debemos tratar de ser tan generosos y desprendidos como sea posible, para así expresar nuestros sentimientos de calidez y expandir nuestra consciencia más allá de nuestras propias necesidades. A menudo se describe la generosidad como la virtud budista fundamental, puesto que dar es una forma excelente de superar la dolorosa obsesión que tenemos por nuestra propia persona; y en cierta manera se puede decir que ésto es de lo que trata el budismo.

La generosidad es una actitud de la mente que tienen que cultivar los budistas día a día, tratando de recordar, de una manera consciente, la importancia del acto de dar, poniéndolo en práctica cada vez que se tenga la oportunidad. Esto no abarca el ámbito material únicamente; algunas personas tienen muy pocas cosas de valor material que puedan dar, sin embargo pueden ser muy generosos con su tiempo, su energía, o sirviendo a otros de guía y apoyo. Otro valioso acto de generosidad se realiza al mantener un juicio sano y un estado de calma cuando otros tienen menos control sobre su mente y sus emociones. Todas estas son formas de generosidad que tienen un mayor impacto en el mundo que cualquier otro regalo material. Para los budistas la generosidad, como acto consciente, es una parte importante de su práctica espiritual. Es importante no sentir esta práctica como una carga; si el dar resulta doloroso, tenemos que mirar de cerca nuestra motivación, ya que es muy posible que no se cuente con un sentimiento de generosidad real. Al igual que cualquier otro aspecto de la ética budista, lo que cuenta es la actitud y aunque una actitud de generosidad tiene que expresarse en un acto concreto, este acto, por correcto que pueda parecer, no tiene ningún valor si se realiza a partir de una motivación negativa. En su forma negativa, tomar lo que no nos pertenece no se limita a la abstención de robar. Puede manifestarse al manipular a otros para conseguir lo que queremos, al usar sus deseos, temores, sentimientos de

culpa o de pesar, al usar nuestra autoridad o poder al aprovecharnos de su debilidad. De la misma manera que es posible ser generosos con cosas que van más allá del valor material, se puede tomar lo que no nos pertenece al tratar de conseguir cosas que otros no quieren darnos, tales como su tiempo y su energía. Estas formas indirectas, con frecuencia, son mucho más dañinas que el robar.

## **La abstención de una conducta sexual dañina**

El budismo no considera que el sexo sea, “Malo”; la represión puede ser un mal mucho mayor. Tampoco toma una posición moralista en contra de formas particulares de actividad sexual, tales como la masturbación, la homosexualidad o el sexo fuera del matrimonio. Sin embargo nos incita a liberarnos de cualquier forma de esclavitud, incluyendo la esclavitud de los deseos que no podemos controlar.

El principio positivo que subyace este precepto es que debemos tratar de cultivar un estado de satisfacción sana. Uno de los principales enemigos de este estado es el deseo neurótico; el deseo sexual tiene un gran potencial para convertirse en un deseo neurótico de gran intensidad. La satisfacción de nuestros deseos sexuales generalmente involucra a otros, teniendo un gran impacto en nosotros y en la vida de ellos. Por esta razón hay un precepto que habla exclusivamente de la conducta sexual. Para alcanzar un estado de satisfacción espiritual tenemos que ir más allá de la esclavitud del deseo, y para mucha gente puede que el principal enemigo no sea el sexo sino la adicción a la comida, la bebida, el tabaco, aparatos de alta tecnología, el poder, el reconocimiento, los logros o los bienes materiales.

Mientras que nos dejemos controlar por nuestros deseos neuróticos perpetuaremos el círculo vicioso. Es como ver la zanahoria enfrente de nosotros: sin importar qué rápido avancemos, no podremos alcanzarla nunca. Tan pronto como satisfacemos una de las cosas que queremos, surge otra, reemplazando la anterior, luego otra y otra. Así, respondemos cada vez más rápido a nuestros deseos, pensando que esta vez alcanzaremos la zanahoria para sentarnos en paz a disfrutar nuestra felicidad. No obstante no resulta así de simple. La felicidad no viene al alcanzar la zanahoria; la felicidad no puede atraparse, la felicidad está allí todo el tiempo para que la tomemos si queremos dejar de correr. La felicidad nunca surge al satisfacer un deseo neurótico; un deseo neurótico proviene de un estado mental que crece cada vez que tratamos de satisfacer lo que está pidiéndonos. La felicidad surge al salir del círculo vicioso, viendo el deseo neurótico como tal y al no permitirle que distraiga la mente. Solo entonces podremos alcanzar la paz mental que nos permitirá ver las cosas claramente, y sólo entonces nos quedará energía para alcanzar objetivos más refinados. Esto no quiere decir que no podamos o debamos disfrutar el sexo; la comida o cualquier otra cosa, sino que este tipo de cosas no deben controlar nuestra vida y nuestra mente.

La forma negativa de este precepto se interpretaba tradicionalmente como la abstención, por parte de los laicos, del adulterio, la violación y la abducción. Obviamente esta interpretación requiere un análisis profundo en relación a la conducta sexual en la sociedad moderna. Todos los principios éticos budistas pueden verse como ramificaciones del primer precepto: No causarle daño a nuestra persona o a otros seres vivos. Este precepto no es la excepción. Sí lo vemos de esta manera, la abstención de una conducta sexual dañina significa que debemos controlar nuestros deseos sexuales de tal forma que no hagan daño a nuestra persona o la de otros. Nuestros deseos sexuales nos hacen daño si les permitimos que disturbemos nuestra paz mental, de lo que ya hemos hablado anteriormente. Además pueden hacernos daño si les permitimos que nos conduzcan, de una manera poco consciente, a relaciones o situaciones que pueden resultar dañinas para nuestro crecimiento.

También podemos causarles dolor a otras personas si tratamos de satisfacer nuestros deseos de una manera egoísta, sin tener en cuenta sus necesidades. Los budistas, por lo tanto, cuando establecen una relación sexual, tratan de ver a la otra persona como un individuo, que cuenta con deseos, necesidades y miedos, tratando de no utilizarla como si fuera un objeto sexual. Por ello se evita entrar en relaciones desiguales, donde la otra persona tiene expectativas que sabemos no estamos dispuestos a cumplir. Los budistas además intentan evitar producirles dolor a terceras personas a causa de la gratificación sexual; por ejemplo, al tener relaciones sexuales con el miembro de una pareja monógama.

A pesar de que el budismo no ve el sexo como algo «Malo», la completa abstinencia de la actividad sexual se ha considerado, tradicionalmente, una práctica importante para los monjes, monjas y otras personas que están tratando de seguir el sendero de una manera seria. Esto ocurría por razones prácticas, antes de que existieran métodos anticonceptivos, ya que mantener y educar a los hijos requiere de tiempo y energía que podría utilizarse para la práctica espiritual. El celibato es una práctica espiritual importante. Para muchas personas el deseo sexual representa el deseo neurótico más fuerte, y para poder vivir de una manera más relajada el celibato puede constituir un paso importante. La abstinencia permite que haya más energía disponible

para otras actividades, especialmente para la meditación. El celibato se asocia normalmente con un estilo de vida monástico, pero periodos de abstinencia sexual voluntaria pueden resultar de beneficio para todos, sin importar el estilo de vida. En muchos países budistas orientales es bastante normal para las personas laicas adoptar un estilo de vida monástico durante ciertos periodos. Muchos budistas occidentales, que no son célibes normalmente, también se abstienen voluntariamente de tener actividad sexual en periodos concretos, quizás por unas cuantas semanas mientras se encuentran en retiros de meditación.

## **La abstención de un habla falsa**

Este precepto implica mucho más que el no mentir. Nos pide que tengamos una comunicación honesta, abierta y clara. Nos pide ser nosotros mismos sin vergüenza alguna, sin escondernos detrás de nuestras ideas de lo que nos gustaría ser o lo que a otros les gustaría que fuéramos. La honestidad requiere coraje para ver y aceptamos tal y como somos para empezar a trabajar en nuestra persona de la manera adecuada. Nos ayuda a comportarnos de una forma más auténtica y nuestro esfuerzo viene del corazón; sin este esfuerzo no hay progreso espiritual. Además forma la base de amistades verdaderas, que constituyen una de las mejores alegrías de la vida como ser humano.

A la mayoría nos resulta difícil aceptarnos, y pasamos gran parte de nuestro tiempo escondiéndonos detrás de una máscara. Mantener esta máscara exige mucha energía y nos produce ansiedad, sobre todo cuando pensamos que otros descubrirán lo que hay debajo, que a su vez introduce un elemento de timidez e inseguridad en nuestras relaciones con otras personas, obstaculizando nuestras expresiones de afecto. Quizás lo peor de todo es que pasamos tanto tiempo detrás de la máscara que empezamos a engañarnos a nosotros mismos, hasta el punto que nos resulta imposible ver quienes somos realmente. Al estar tan acostumbrados a escondernos detrás de esa máscara, al principio puede parecer muy peligroso comunicar honestamente, debido a que implica mostrar nuestras debilidades y fracasos. Esto requiere coraje y por eso es necesario realizar un esfuerzo consciente para abrirnos por completo con cada cual y así experimentar una gran sensación de libertad. La experiencia resulta bastante liberadora. Cuando ya no tenemos nada que esconder muchas de nuestras tensiones se desvanecen. Además hallamos que otros, en lugar de rechazarnos por nuestros «indeseables» defectos, nos respetan más por lo que realmente somos. Nuestras relaciones alcanzan mayor profundidad y calidez, haciendo florecer nuestras amistades. Esto trae un sentimiento de autoestima genuino y nos permite aceptarnos a nosotros mismos con nuestras cualidades y defectos. Sólo podemos empezar a cambiar nuestros defectos cuando los hemos aceptado. Nuestro intento por esconder algunas partes de nuestra persona nos debilita y entorpece. El no reconocer los aspectos sombríos de nuestra personalidad no hace que desaparezcan. En lugar de ello, se arraigan en las sombras de nuestro interior y establecen un combate en nuestra psique. Nuestro ser se divide, de tal forma que ni siquiera nuestras resoluciones más firmes tienen suficiente poder; cambian constantemente nuestros estados de ánimo y nuestras prioridades. Para integrar en un todo esta condición fragmentada, necesitamos ser más conscientes de nuestros sentimientos y motivaciones reales; una forma de lograr esto es siendo honestos tanto con nosotros mismos como con los demás. Conforme aprendemos a reconocer y a transformar los aspectos de nuestra personalidad que nos desagradan, empieza a haber más unidad en las partes que antes se encontraban divididas, y nos volvemos individuos más estables, capaces de realizar un esfuerzo de todo corazón para crecer. Podemos llegar a encontrar que muchas de las partes que solíamos esconder ya no son desagradables, sino que se han convertido en grandes fuentes de fuerza y energía en nuestra vida.

Habíamos mencionado que cada uno de los cinco preceptos debería interpretarse en base al primero y éste no es la excepción. Es importante equilibrar la honestidad con la buena voluntad. No siempre resulta positivo actuar en base a nuestros sentimientos, por muy honestos que puedan ser. Si, de una manera muy sincera, queremos estrangular a nuestro jefe con su propia corbata, esto no significa que debiéramos llevar a cabo nuestro deseo. A pesar de que pueda ser necesario para algunas personas pasar por una fase en la que pierdan la paciencia al tratar de explorar sus emociones reales, el objetivo debe ser actuar con franqueza sin hacerle daño a nadie. Las emociones fuertes incluso la ira pueden expresarse sin la necesidad de usar violencia física o emocional. Esto requiere auto-control; el auto-control consciente no es lo mismo que la inhibición producida por el miedo. Nuestro grado de honestidad afecta nuestros estados mentales y además determina la calidad de nuestra interacción con los demás. Al rehusarnos a ser nosotros mismos no permitimos que otros nos ofrezcan su amistad; muy poca gente desea ofrecerle su amistad a una máscara. El budismo pone un gran énfasis en la amistad, y en especial en la amistad entre dos personas que comparten una aspiración espiritual. Es muy difícil progresar sin este tipo de apoyo. Necesitamos del aliento y la inspiración de gente como nosotros y en ocasiones también necesitamos que otros nos señalen nuestros errores. Necesitamos amistades que forman el contexto en que podemos abrir nuestro corazón, en que podemos desarrollar y expresar nuestros sentimientos de amor. Si no podemos ser abiertos y honestos no llegaremos muy lejos.

Resulta especialmente provechoso estar en contacto cercano con otras personas bien intencionadas, que compartan nuestros ideales y que valoren la comunicación real. Algunas personas en nuestra sociedad no parecen valorar la honestidad y otras hallan difícil tomar en cuenta nuestro bienestar; con personas así sería tonto ser honestos. Sin embargo no debemos usar esto para racionalizar nuestro deseo de escondernos detrás de una máscara; casi todos podríamos beneficiarnos al ser mucho más honestos en nuestras relaciones. Es verdad que en el tipo de sociedad en que vivimos en ocasiones es muy difícil ser honestos. La amistad entre budistas, por otra parte, debe proporcionar un ambiente en que se valore la comunicación franca y ésta sea recíproca y en donde exista un interés y una preocupación genuina por cada cual.

## **La abstención de omnibular la mente con bebidas o drogas**

La práctica espiritual implica tanto el desarrollo de las emociones como el de la conciencia. El principio positivo que subyace a este precepto es que los budistas deben tratar de ser tan conscientes como sea posible, a todas horas y en todas partes. La formulación negativa nos invita a estar alertas de cualquier cosa que entorpezca nuestra conciencia; el alcohol y las drogas son buenos ejemplos, pero debe recordarse que la sociedad moderna además ofrece muchas otras maneras para evitar el contacto con la realidad.

La cualidad de conciencia que los budistas se esfuerzan por desarrollar es la concienciación: La atención calmada y lúcida que discrimine lo que está sucediendo aquí y ahora. Significa estar presente, realmente, en todos y cada uno de los asuntos de nuestra vida. Esto es algo que tiene que practicarse; la meditación tiene el efecto de incrementar nuestro nivel de conciencia pero no es suficiente: Necesitamos esforzarnos para que nuestra conciencia de cada momento pueda tener un efecto real en nuestra vida diaria.

La concienciación tiene varias dimensiones. En primer lugar implica el ser conscientes de nosotros mismos: de nuestro cuerpo, pensamientos y sentimientos. Implica el prestarle atención a nuestro alrededor. Implica el ser conscientes de otras personas como seres humanos, más que como objetos. Y además implica el ser conscientes de la realidad, o por lo menos el tomar en cuenta verdades como que la vida es corta y que el materialismo no representa la manera más productiva o noble de vivir. Supone un esfuerzo real desarrollar la concienciación, no sólo dentro de la meditación sino en otras situaciones también, y de esto trata este precepto.

En primer lugar, el desarrollo de conciencia es placentero; pone un toque de sutileza en las actividades más simples, convirtiéndolas en algo sumamente placentero; nos permite experimentar de una manera más plena la belleza del mundo y la alegría de vivir en éste; traspasa el ajetreo de la vida, permitiéndonos experimentar paz en nuestra realidad de todos los días. La concienciación nos pone en un estado de atención. A menos que seamos conscientes, momento a momento, de nuestros pensamientos, estados de ánimo y de los sentimientos y motivaciones que nos impulsan, tendremos muy poco control consciente de la dirección general de nuestra vida. A menudo estamos a merced de nuestros impulsos instintivos e inconscientes. Sólo si sabemos, de una manera clara, lo que está sucediendo en nuestra mente y en nuestro corazón dejaremos de comportarnos como víctimas de nuestro condicionamiento pasado y de nuestras circunstancias externas presentes.

En último lugar, la concienciación nos permite desarrollar una individualidad auténtica. Nos proporciona una continuidad de conciencia a través de todos los eventos internos y externos que experimentamos, mostrándonos que somos seres en desarrollo con un futuro por delante. Nos permite integrar poco a poco todos los diferentes componentes de nuestro ser en un todo. Nos ayuda a ser auto-conscientes y auto-motivarnos, ya que nuestros ideales y creencias surgen de la riqueza y de la claridad de nuestros enfoques del mundo, más que de las opiniones de la gente que nos rodea.

Si el principio positivo que subyace a este precepto nos pide realizar un esfuerzo por mantener un grado de conciencia bajo las difíciles circunstancias del mundo moderno, el principio negativo nos pide evitar cosas que obstaculizarán la concienciación. El alcohol y las drogas se han escogido como partes del precepto debido a que eran las principales formas de evasión disponibles en tiempos del Buda; hoy en día todavía son ejemplos importantes.

Los budistas no asumen una actitud mojigata hacia el alcohol; el punto más importante es que debemos mantener nuestro nivel de conciencia y no que la bebida sea mala; muchos budistas en Occidente no son abstemios totales. Sin embargo es un hecho muy común que el alcohol y las otras drogas nublan la mente, y si las usamos a menudo, entorpecerán nuestra concienciación y será más lento el progreso que realicemos. Al llevar a cabo una práctica espiritual budista, con frecuencia la gente se encuentra más feliz y contenta, expresando sus emociones más cálidamente y con mayor facilidad; por lo tanto prescinde del alcohol como medio de des-inhibición. El alcohol puede ser de beneficio temporal para algunas personas especialmente las que se reprimen pero los budistas en general no necesitan emborracharse o achisparse para sentirse a gusto.

Desde los tiempos del Buda los seres humanos han desarrollado ingeniosas maneras para evitar el contacto con la realidad. La mayor parte de estas maneras llevan el nombre de «Entretenimientos» (Que se diferencian del arte genuino). La televisión, los periódicos sensacionalistas, los videos juegos, las novelas baratas, e incluso, el trabajo, pueden distraernos de nuestra experiencia de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Como en el caso del alcohol y las drogas, esto no significa que el ver una telenovela de vez en cuando o el leer una novela «romántica» sea malo. Sin embargo debemos reconocer que si pasamos gran parte de nuestro tiempo distrayéndonos de esta forma, atrofiaremos nuestra conciencia y limitaremos nuestro crecimiento.

Estos son, entonces, los cinco principios éticos que adoptan todos los practicantes budistas: Tratar de ser tan bondadoso, generoso, sentirse tan satisfecho, ser tan honesto y consciente como sea posible, todo el tiempo y en todo lugar. Si son llevados a la práctica, estos principios pueden llegar a tener una gran efecto en nuestra vida y en nuestros estados mentales, ayudándonos a alcanzar mayor claridad y plenitud emocional. Ahora bien, los cinco preceptos no son un fin en sí mismo, la práctica de la ética es sólo el primero de los tres aspectos del sendero budista.

Una vida ética es la acompañante esencial de la práctica de meditación. Si realmente vamos a progresar no podemos aislar nuestra práctica de meditación del resto de nuestra vida. Debemos permitir que nuestra meditación afecte toda nuestra vida, y nuestra vida debe apoyar nuestra meditación. Sin un estilo de vida ético -en el sentido budista del término-, la meditación no puede ser totalmente eficaz y los efectos de la meditación no transformarán nuestros estados mentales de todos los días.

## **La Meditación**

Si decimos que el fundamento ético de nuestra vida tiene un efecto en nuestra mente de una forma indirecta, entonces la meditación, el segundo aspecto del sendero budista, ejerce una influencia directa en nuestros estados mentales. La meditación nos da una forma de trabajar en nuestra mente usando la mente: permitiéndonos incrementar nuestra capacidad de conciencia y positividad, que a su vez podemos usar para ver la naturaleza de las cosas como realmente son.

A pesar de que la meditación es una palabra que se utiliza a menudo de una manera coloquial en Occidente, es un concepto con el que no están familiarizados muchos, y no es extraño que existan algunos malentendidos al respecto. Por ejemplo: pensar que es tan solo un tipo de relajación; un estado de trance; un agradable viaje lejos de la realidad; una forma de auto-hipnosis o bien que consiste en poner la mente en blanco. Es cierto que la meditación es un antídoto poderoso contra la tensión y que puede resultar bastante placentera, pero esos beneficios son secundarios, no su objetivo principal. La meditación no es un trance, o un estado hipnótico, en el que ponemos la mente en blanco. Es un estado de conciencia más amplio en el que elevamos el nivel de nuestro ser a nuevas alturas, y a una forma de reducirlo a un estado semiconsciente.

Otro error común acerca de la meditación es identificarla con una técnica en particular. Un traductor reconocido de textos budistas ha dicho que hay más de cuatrocientas técnicas diferentes de meditación budista. Obviamente el igualar cualquiera de esas técnicas de meditación con la meditación en su totalidad significa adoptar un criterio restrictivo. La meditación es esencialmente un estado de ser, o más bien varios estados de ser relacionados; y no hay una forma de lograr este estado que sea la “correcta”, aunque algunas técnicas, resultan más eficaces para ciertas personas o son más apropiadas para ciertos niveles de nuestro desarrollo.

Las cuatrocientas técnicas de meditación budista pueden dividirse en dos grupos principales de acuerdo con su propósito. Estas son las técnicas «Samatha», una palabra sánscrita que significa aproximadamente «Paz» o «tranquilidad», y las técnicas «Vipassana» o técnicas para alcanzar «La visión clara».

## **La Meditación Samatha**

La meditación samatha calma la mente y orienta el sentido de nuestra conciencia, fomenta las emociones positivas y expande nuestra perspectiva. Esta forma de meditación es una preparación esencial para las técnicas vipassana, que son más avanzadas; sin esta base es muy poco probable que surja la visión clara; el objetivo de la meditación vipassana. Nuestro estado mental normal se encuentra dividido y muy poco concentrado, contaminado por emociones negativas y limitado por sus puntos de vista; por tanto no es capaz de percibir la realidad tal como es.

Nuestro nivel de conciencia normal puede compararse con una mala linterna, que produce una luz difusa al tener las pilas gastadas: no nos sirve de nada al tratar de alumbrar nuestra oscuridad. El objetivo de la



meditación samatha es concentrar la luz y recargar las pilas, de tal manera que podamos empezar a ver claramente. O, si usamos una analogía más tradicional: nuestro estado mental normal podría compararse con el agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación samatha calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance transparencia, brillantez y claridad.

La mayoría de las técnicas de meditación samatha usan un objeto de concentración, que puede ser el proceso de la respiración, un disco de color, la llama de una vela, un mantra o una emoción positiva tal como el amor universal. De éstos, probablemente el foco de atención que más se usa es la respiración. Esta práctica, generalmente conocida como “El seguimiento de la respiración” es descrita por el Buda con detalle en los escritos budistas tempranos, y se usa, con variaciones, en la mayoría de las escuelas budistas. Otra práctica de meditación samatha común es el “Desarrollo del amor universal”, en el que el meditador genera un poderoso sentimiento de amor universal hacia sí mismo y hacia otros, usando este sentimiento como el objeto de concentración. Estas dos técnicas de meditación nos proporcionan una forma directa de trabajar en nuestra persona y de cultivar dos cualidades de central importancia para el desarrollo espiritual: la concienciación y el amor.

El seguimiento de la respiración nos permite desarrollar un nivel de concentración que muy raramente experimentamos en nuestra vida normal; para muchos es una revelación sentirse tan conscientes. Si estamos esforzándonos por mantener un buen nivel de conciencia como parte de nuestra práctica ética, la conciencia que desarrollamos en la meditación empezará a tener un efecto en nuestros estados mentales de todos los días, dándonos más claridad y más espacio en nuestra vida, con una nueva libertad para actuar de una forma creativa. La práctica del desarrollo del amor universal nos proporciona una forma directa de trabajar con nuestras emociones, incrementando nuestra autoestima y nuestro cariño por otras personas. Muchos principiantes se sorprenden al ver que es posible sentir emociones tan positivas e intensas. Si los efectos de la meditación se refuerzan con nuestra práctica ética, estos sentimientos pronto empezarán a extenderse a toda nuestra vida, donde parecerán tener un efecto casi mágico, mejorando nuestras relaciones interpersonales y a través de ellas, toda nuestra vida.

Todas las técnicas samatha tienen el objeto de inducir estados de concentración, unificando en la conciencia algunas partes de nuestro ser de una manera armoniosa, tranquila y clara. Si estamos llevando una vida ética en un ambiente favorable, que fomenta la satisfacción y las emociones positivas, cuando meditemos transformaremos el vagabundeo mental que tenemos en la cabeza para dar lugar a sentimientos agradables de ligereza, quietud y tranquilidad. Empezarán a disolverse nuestros conflictos internos, reemplazando los elementos neuróticos y egoístas por puntos de vista más amplios y objetivos. Al desarrollar estados meditativos puede que experimentemos olas de amor y de gozo, que parecen surgir de las profundidades de nuestro ser; en algunas personas estas olas serán tan fuertes que producirán escalofríos y pondrán sus pelos de punta. Por otra parte, nuestro ser se saturará de emociones cálidas, de tal forma que se fundirá nuestro corazón y nuestra mente en una sola facultad, viendo todo con una nueva luz, más clara y brillante. Los meditadores más experimentados, o dotados, pueden alcanzar estados aún más profundos, hasta llegar a niveles de inspiración, en los que empiezan a disolverse los límites normales entre el ser y el resto del mundo. Entonces pueden surgir los denominados «poderes sobrenaturales», tales como la capacidad de ejercer un efecto benevolente en los estados mentales de otros. No cabe duda de que esto puede sonar un tanto sublime. Desgraciadamente la meditación no siempre es así. Muchas veces tenemos que pasar por periodos en que meditar significa batallar con una mente llena de deseo, ira o conflicto. En estas ocasiones la meditación representa una tarea muy ardua. Sin embargo, aún cuando se experimentan dificultades, la meditación es un trabajo útil debido a que nos permite tener un control gradual de los estados mentales dañinos, tanto en las sesiones de meditación como en el resto de nuestra vida.

A pesar de que la meditación samatha es una preparación para la práctica vipassana, debe estar claro que no es tan solo algo preliminar y aburrido. No es algo de lo que tenemos que deshacernos para empezar con el trabajo «auténtico». Aunque no existiera la meditación vipassana, todavía sería muy útil la meditación samatha, ya que aún cuando es bastante difícil, nos ayuda a elevar nuestros estados mentales, dejándonos más calmados, centrados y positivos. La meditación samatha, en el mejor de los casos, es profundamente placentera y puede tener efectos muy grandes, dándole a nuestra experiencia de vida una perspectiva más amplia, clara y brillante.

## **La Meditación Vipassana**

Para la mayoría de la gente el fruto inmediato de la práctica budista es un estado de mayor calma, positividad y conciencia, junto con una sensación de crecimiento, plenitud y satisfacción. Sin embargo todas estas cualidades, por positivas que sean, no son el objetivo de la meditación. Son cualidades deseables pero impermanentes.

Incluso el ser humano más sano puede verse afectado por el cambio. Para realizar un progreso que no se vea afectado por las circunstancias para levantarnos en la adversidad, la enfermedad, la vejez y la muerte necesitamos ser algo más que seres humanos saludables. La salud mental es una meta valiosa, pero después de cierto límite encontramos que la visión clara, la visión trascendental, es lo que necesitamos para crecer espiritualmente.

Los budistas usan prácticas de meditación vipassana como técnicas para fomentar la visión clara. Existe un gran número de prácticas vipassana; quizás la mayoría de las cuatrocientas técnicas de meditación caen en esta categoría. No sería muy útil describir ninguna de ellas, en detalle en un libro como éste, sin embargo todas cuentan con ciertas características comunes. Todas deben practicarse por meditadores experimentados; el primer estadio en todas ellas es establecer un estado meditativo firme y profundo, usando alguna de las prácticas samatha que hemos descrito.

Una vez que se ha establecido ese estado meditativo, la persona tiene que dejar que su atención se centre en la representación simbólica de algún aspecto de la realidad última; esto puede darse por medio de palabras o de una imagen visual. Se deja que esta representación simbólica impregne la conciencia purificada y elevada del meditador, de tal forma que pueda suscitar la visión clara genuina de la verdad que representa. Por otra parte, una vez establecido el estado meditativo, la persona puede concentrarse en la naturaleza misma de la mente, o puede volverse intensamente consciente de su experiencia de cada instante, con el objetivo de alcanzar una visión clara de la naturaleza de la realidad que está experimentando.

Ya hemos dicho que la visión clara, dentro del contexto budista, no se refiere únicamente a la comprensión intelectual. Es importante que quede claro esto. Nuestra mente racional ocupa tan solo una parte pequeña de nuestra psique. Un entendimiento intelectual del mundo o de nuestra persona puede ser una revelación, sin embargo no es suficiente para cambiar nuestra conducta o nuestra perspectiva. La visión clara genuina impregna y altera nuestro ser en su totalidad. Para experimentar la visión clara verdadera necesitamos encontrarnos en un estado especial y más elevado. Necesitamos establecer los cimientos de la ética y de la meditación samatha, antes de que pueda ser eficaz nuestra meditación de la visión clara. No es posible alcanzar la Iluminación simplemente leyendo libros, estudiando o filosofando, por valiosas que puedan ser estas actividades.

El objetivo último de la meditación vipassana es permitir que la visión clara madure hasta, el punto en que cause, lo que se ha llamado, “Un giro en el asiento más profundo de la conciencia”. Una vez que esto ha sucedido no hay vuelta: Ha ocurrido un cambio tan profundo y fundamental que no es posible regresar a las antiguas formas de ver la vida. A partir de este punto todo nuestro ser se desplaza hacia la Iluminación; la única opción disponible es seguir adelante.

## **La Sabiduría**

La sabiduría, en el sentido trascendental es la meta última del sendero budista, y, no sólo un peldaño en el camino. La Sabiduría en este sentido es lo mismo que la Iluminación, y, al igual que la Iluminación, no puede expresarse por medio de palabras. Desde nuestro nivel de desarrollo podemos dar pasos para fomentar el desarrollo de la sabiduría. Por un lado podemos tratar de ser lo más conscientes posible de aquellas cosas que nosotros reconocemos, a un nivel intelectual, como verdaderas. Por ejemplo, podemos saber que si nos permitimos experimentar (a diferencia de reconocer) emociones negativas, tales como el odio o la avaricia, nos sentiremos infelices. También podemos saber que nuestro cuerpo es un pequeño fenómeno con una vida corta en el universo. La mayor parte de las personas conocen estos hechos a un nivel intelectual, sin embargo muy pocas se comportan como si las supieran realmente. Algunos de estos conocimientos parecen ocultarse a nuestra mente. Si hacemos un esfuerzo por volvernos más conscientes, podremos, por lo menos, mejorar la forma en que actuamos, y con tiempo incrementaremos nuestra objetividad y ampliaremos nuestra perspectiva. No podremos ir más lejos hasta que no hayamos experimentado la visión clara verdadera.

El estudio es otra forma por la que podemos desarrollar este primer nivel de sabiduría, así como la comprensión y el recuerdo de las declaraciones verbales sobre la naturaleza de la realidad, por parte de personas más desarrolladas que nosotros, particularmente seres Iluminados. Esto, por si solo, no nos dará la visión clara, pero tendrá un efecto en nuestra conducta y en nuestros patrones de pensamiento, de tal forma que acelerará nuestro progreso. Mientras que va madurando nuestra práctica ética y de meditación, esta conciencia intelectual puede proporcionarnos la base para el crecimiento de la visión clara verdadera.

Aunque no es nuestra intención explorar la filosofía budista en este libro, daremos una breve descripción de las dos declaraciones más importantes del Buda acerca de la condición humana: Las “Tres Características de la Existencia Condicionada” y las “Cuatro Verdades Nobles”

## Las Tres Características de la Existencia Condicionada

La característica central de la Iluminación es la visión clara de la naturaleza de todos los fenómenos. La mente Iluminada no ve el mundo como una colección de «cosas» aisladas, sino como una red infinita de causa y efecto, donde surgen y desaparecen los fenómenos, debido a que existen las condiciones para que eso suceda. Nosotros somos parte de esta red de condicionalidad, y tanto nuestro nacimiento como nuestra muerte, nuestros pensamientos y nuestras acciones, están determinadas por condiciones internas y externas. A primera vista este podría parecer un enfoque fatalista, si no fuera porque el budismo además ofrece una visión de algo que va más allá de este estado de dependencia a las circunstancias. Esto es lo Incondicionado o la Budeidad. Con el objeto de acercarnos a lo Incondicionado, lo primero que debemos hacer es desear acercarnos. Esto implica tratar de mirar la existencia condicionada con claridad el mundo material y nuestra forma normal de vivir en él y ver lo que realmente es la existencia condicionada. Nuestra visión de ella a menudo está coloreada por la ilusión. Un entendimiento de las Tres Características de la Existencia Condicionada nos ayudará a quitar los velos que distorsionan nuestra percepción, para así empezar a pensar y a actuar en una forma que sea apropiada para nuestras circunstancias reales.

### Las Tres Características de la Existencia Condicionada son:

1. Que es impermanente.
2. Que es insatisfactoria.
3. Que se encuentra vacía, libre de cualquier entidad inherente no cambiante.

### La Existencia Condicionada es Impermanente

Todo en el universo es impermanente, nada dura, nada es fijo; el universo, por propia naturaleza, no está formado por una colección de cosas estables, sino que es un proceso de cambio. Nuestro cuerpo, las casas donde vivimos, las montañas y el suelo que pisamos están en un cambio constante. Algunas cosas cambian más rápidamente que otras, pero al final todo lo que surge tiene que decaer, disolverse y volverse parte de los demás fenómenos. En algunos años, unas décadas, unos cuantos siglos, un instante, en términos de la historia de nuestro planeta todo lo que ahora parece tan importante para nosotros habrá cesado de existir y se habrá convertido en algo más.

La mayoría de nosotros reconocemos esta impermanencia a un nivel intelectual. A pesar de ello nos entristecemos o enfadamos cuando perdemos alguna pertenencia, cuando se termina una relación y cuando observamos que estamos envejeciendo. Actuamos como si nada cambiara, como si todo fuera impermanente. La tensión creada al tratar de mantener una actitud disconforme con la realidad introduce una dimensión irritante e incómoda en nuestra experiencia diaria, debido a que el mundo real está abofeteándonos cada vez que fracasan nuestras ilusiones.

### La Existencia Condicionada es Insatisfactoria

Con frecuencia se interpreta equivocadamente esta declaración, junto con la primera de la Cuatro Verdades Nobles, diciendo que en el budismo se cree que toda la vida es sufrimiento, y que, sin importar lo felices que parecen estar los budistas, el budismo es una tradición austera y pesimista. El hecho de que la existencia condicionada sea insatisfactoria no significa que la vida ordinaria no pueda disfrutarse. Significa tan solo que el mundo material y la vida, como se vive normalmente, nunca puede ofrecernos una satisfacción completa y permanente y todo eso por tres razones:

En primer lugar la vida contiene elementos de sufrimiento inevitable. Sin importar nuestro esfuerzo por ignorar esto, sufriremos la enfermedad, la vejez y la muerte, y a menos que seamos bastante afortunados, también sufriremos dolor físico y mental, en algunas ocasiones. En segundo lugar, la existencia condicionada es insatisfactoria debido a que aún aquellos aspectos que disfrutamos son pasajeros. Todo es impermanente, y lo que queremos es muy probable que se aleje de nosotros, por una u otra razón, de tal forma que, al final, aún nuestros placeres nos causarán sufrimiento, y saber esto opaca nuestro disfrute actual con tintes de tristeza y de ansiedad. En tercer lugar, la existencia condicionada es insatisfactoria debido a que hay algo en nosotros que percibe una existencia más elevada, de tal forma que es difícil sentirnos satisfechos con nuestra vida normal.

Esencialmente somos como peces fuera del agua, y hasta que no regresemos a nuestra forma auténtica de ver nuestra persona y nuestra vida, experimentaremos cierta incomodidad al tratar de vivir en un nivel superficial. Una implicación importante de la peculiar insatisfacción de la existencia condicionada es que no

puede encontrarse la felicidad cambiando el mundo a nuestro alrededor y organizándolo a nuestra satisfacción, sin cambiar nuestra propia condición. Esto va exactamente en contra del enfoque convencional dentro de nuestra sociedad, que considera que si tan solo pudiéramos tener el trabajo adecuado, la casa adecuada, las pertenencias adecuadas y la relación adecuada, todo estaría bien y viviríamos felices para siempre. Por supuesto que esto no es así: Aún y cuando logremos obtener todo eso querríamos más, seguiríamos anhelando algo mayor y todavía experimentaríamos ansiedad pensando que es posible perder lo que nos ha costado tanto trabajo obtener. Al final, claro está, perderemos todo, ya que, como hemos visto, todas las cosas condicionadas son impermanentes.

### **La Existencia Condicionada se Encuentra Vacía de una Entidad Inherente no Cambiante**

Esta tercera característica de la existencia condicionada es tal vez la más difícil de entender. Para los propósitos prácticos de nuestro desarrollo personal, quizás sea más importante concentrarnos en un aspecto particular de esta característica de la realidad: El hecho de que nuestra propia naturaleza no es algo fijo ni permanente.

La mayoría de nosotros creemos que contamos con una esencia fija, que se encuentra determinada principalmente por los primeros años de formación. Tenemos ciertos gustos y preferencias, así como cosas que nos disgustan, opiniones, hábitos y actitudes emocionales. Tenemos ciertas debilidades y ciertas habilidades. Sentimos que no podemos hacer mucho para cambiar nuestro destino. Este enfoque estático es parecido a un grillete que no nos deja escapar de la prisión de nuestro condicionamiento; nos condena a una vida de estancamiento. Como todo lo demás en el universo, nuestra personalidad es impermanente, y esta impermanencia debe verse como algo sumamente positivo. Cada individuo es un proceso en cambio constante y no hay un solo aspecto de nuestra persona que no pueda cambiar para mejorar.

El enfoque acerca de nuestra persona y el universo en general, como procesos dinámicos más que como un conjunto de «cosas» estáticas, es la clave para una comprensión más amplia de la carencia de una esencia propia. El universo es un flujo, una red de condiciones que interactúan; con la finalidad de organizarlas en nuestra mente limitada las dividimos, de una manera artificial, en entidades separadas, dándole un nombre a cada una de ellas. Por razones prácticas, ésta es una forma muy útil de describir el universo, siempre y cuando reconozcamos sus limitaciones. Sin embargo, casi todo el tiempo imaginamos que las «cosas» que hemos etiquetado existen independientes del universo que las rodea y de las condiciones que las mantienen en existencia; este enfoque equivocado nos causa mucho sufrimiento. En realidad todos los fenómenos condicionados todas las «cosas» y los seres en el universo existen sólo como parte de una totalidad más extensa, de la misma manera que el remolino en un río sólo puede existir como parte del agua que lo rodea. Por esta razón no puede decirse que tenga una esencia real intrínseca.



### **Práctica Devocional**

El budismo no cuenta con un Dios creador y omnipotente. Este rasgo, para muchos, representa algo muy atractivo y sorprendente; a pesar de que hay personas que se lamentan al descubrir que los budistas realizan actividades que, en la superficie, parecen ser rituales religiosos de adoración. De este modo cabe preguntar ¿Cuál es el papel de las prácticas devocionales en una tradición que no cree en Dios? y ¿Qué tienen que ver las imágenes del Buda, las reverencias, salmodias y rituales con el desarrollo de la conciencia y de las emociones positivas de un individuo?

La práctica devocional en el budismo puede ser algo tan simple como la contemplación de una estatua del Buda o el experimentar un sentimiento de paz y tranquilidad. Puede incluir la recitación de unos cuantos versos tradicionales, la visualización de ciertas imágenes coloridas en nuestra mente o la participación con otros en un conmovedor y dramático ritual, que quizás incorpora poesía, música, extractos de textos, incienso y ofrendas.

Cualquiera que sea la forma de esas prácticas, el principal propósito siempre es el mismo: alimentar y fortalecer nuestra devoción. Esto se refiere a la devoción en dos sentidos; el primero es la devoción en el compromiso de convertir en algo real y concreto nuestro progreso en el sendero, mientras que el segundo es el de la devoción como una actitud de auto-trascendencia, que es capaz de ver la importancia real de la vida como algo que yace por encima y más allá de nuestros caprichos y temores personales. Estos dos aspectos, de hecho, son inseparables aunque por cuestiones prácticas hablaremos de ellos individualmente.

## La devoción como compromiso

Si queremos obtener buenos resultados en cualquier área ya sea en el arte, en el mundo académico, en los deportes o en cualquier oficio especializado necesitamos dedicación y compromiso: Necesitamos devoción. No es posible alcanzar un logro genuino sin un esfuerzo de nuestra parte, y es difícil esforzarse si no existe un compromiso que nos motive a continuar cuando sería más fácil desistir. Aún para alcanzar un objetivo ordinario, como el éxito en los negocios, se requieren muchas horas de arduo trabajo, seria determinación y una disposición a sacrificar, si es necesario, ciertos placeres y oportunidades. Es decir, se requiere de mucha devoción para llegar a una meta, así como la determinación para hacer lo que sea necesario para alcanzar nuestro objetivo.

Los logros espirituales son más difíciles que el éxito en los negocios, y no es de sorprender que para poder alcanzar cualquier progreso espiritual necesitemos una fuerte devoción, así como una dedicación firme en el empleo de los medios que nos permiten avanzar.

El ideal último para todos los budistas es la Iluminación, personificado por el Buda. Los medios que nos ayudan a acercarnos a la Iluminación son las enseñanzas del Buda llamadas Dharma en sánscrito junto con la comunidad espiritual de budistas comprometidos que podemos enseñarnos, alentarnos y apoyarnos la Sangha. Estos tres; el Buda, las enseñanzas y la comunidad son los principales objetos de devoción en todas las escuelas del budismo y se les conoce como las «Tres Joyas». Cuando alguien se compromete firmemente a las Tres Joyas se dice que está “yendo al refugio”. Cuando alguien está “Yendo al refugio” se convierte en budista. Algunas personas al escuchar la frase «Ir al refugio» por primera vez pueden mal entenderla y formar un obstáculo para sí mismas; si se interpreta de la forma equivocada puede tener connotaciones de escondite o huída. Sin embargo, si pensamos en el significado que debe tener la frase, es importante recordar que no sólo los budistas van al refugio; todo mundo se refugia en algo. Nos refugiamos en cualquier cosa que hayamos puesto en el centro de nuestra vida y que consideremos como lo más importante para nosotros. Con frecuencia vamos al refugio de cosas diferentes dependiendo de la ocasión. Puede que nos refugiamos en los placeres físicos que nos proporcionan la comida y el sexo. Puede que vayamos al refugio que nos brinda el dinero, el confort, nuestra profesión o algún tipo de seguridad, un estilo subcultural, la bebida o las drogas. Puede que nuestro refugio lo forme nuestra pareja sexual, familia o amigos. Al ir al refugio del Buda, sus enseñanzas y la comunidad espiritual, tenemos que producir un cambio fundamental en nuestras prioridades, de tal forma que éstas -al ser poco fiables y, de hecho, insatisfactorias ya no se encuentren en el centro de nuestra vida. En lugar de ello hemos empezado a darnos cuenta que nuestro bienestar realmente depende de nuestro progreso espiritual, y que hemos empezado a desarrollar el compromiso que necesitábamos para convertir esta visión en una fuerza eficaz en nuestra vida. Quizás sea fácil entender que se necesita cierto compromiso para progresar en nuestra práctica del budismo. Pero ¿Por qué necesitamos prácticas devocionales, las que nos parecen bastante extrañas, ajenas e incluso vergonzosas?

Para liberarnos de nuestro condicionamiento necesitamos romper con nuestras formas de actuar, pensar y sentir habituales. Cualquiera que haya intentado cambiar un viejo hábito sabe que no es algo sencillo. Darse cuenta de que tiene sentido realizar cierto cambio no es suficiente. Necesitamos la inspiración que nos dé la fuerza y la perseverancia requeridas para cambiar nuestros patrones negativos. Además necesitamos algo que nos recuerde nuestra determinación para cambiar, de tal modo que podamos superar la inercia de nuestros malos hábitos. Estos son dos de los principales propósitos de las prácticas devocionales: Proporcionarnos inspiración y recordarnos lo que estamos tratando de alcanzar.

Una forma de ver cómo pueden ayudarnos las prácticas devocionales en este sentido es imaginar cómo seríamos si en lugar de vivir en el tiempo presente y de estar rodeados de los amigos que tenemos, viviéramos con el Buda y sus seguidores, hace dos mil quinientos años. Es fácil imaginar que con el contacto diario del Buda, escuchándole e interactuando con sus discípulos avanzados nos sentiríamos fuertemente motivados. Si ahora mismo tuviéramos frente a nosotros un ser con una sabiduría clara y expansiva, un corazón abierto y una energía sin límites, el efecto que esta persona tendría en nosotros sería eléctrico. Tendría un impacto total en nuestra persona. Sentiríamos una gran inspiración. Y nuestro crecimiento hacia la Iluminación recibiría un poderoso impulso.

Si tuviéramos a un ser así frente a nosotros no sólo en una ocasión sino todos los días, el efecto se multiplicaría una y otra vez. Estaríamos inspirados constantemente y recordaríamos lo que es importante así como lo que no lo es. Nuestra vida cambiaría de forma radical y no padeceríamos la inercia, la duda, la distracción y el conflicto entre las diferentes metas que normalmente experimentamos. Más bien contaríamos con una fuerte energía, unificada y poderosamente dirigida hacia la meta de la Iluminación; y con este tipo de energía podríamos hacer maravillas.

Lamentablemente no vivimos con el Buda y a pesar de que quizás tengamos un maestro que nos sirva como sustituto del Buda -por lo menos en parte-, es poco probable que le veamos con frecuencia. Entonces, si no podemos tener la presencia física de un ser Iluminado diariamente, podemos ponernos en contacto diario con el Buda a través de nuestra imaginación, con la ayuda de algún tipo de práctica devocional. Este contacto imaginativo puede tener un gran efecto en nosotros. Puede inspirarnos, especialmente si le damos rienda suelta a nuestras emociones e imaginación. En un nivel más concreto, puede servirnos de recordatorio sobre las cosas importantes en nuestra vida, manteniéndonos en contacto con nuestro marco de referencia espiritual, concentrando nuestra energía y previniendo que nos sintamos agobiados por los aspectos inútiles de nuestro condicionamiento que el mundo nos presenta constantemente.

## **La devoción como aspecto de auto-trascendencia**

Si queremos avanzar en nuestra práctica del budismo necesitamos dedicar nuestra energía a esta empresa; este es un hecho importante y una de las razones principales de las prácticas devocionales. Sin embargo no es la única. Otro aspecto de nuestra devoción es la entrega a algo más elevado y mayor que nuestros propios caprichos y temores. La devoción en este sentido promueve una actitud hacia la vida que cambia nuestras prioridades, restándole importancia a nuestras preocupaciones pequeñas y dándosela a las cosas más importantes. Una actitud devocional en este sentido puede incluir, por ejemplo, la devoción que le expresemos a nuestro maestro, al dar a conocer las enseñanzas budistas más ampliamente o al ayudar a nuestros amigos en la comunidad espiritual. Al final puede que se manifieste como un intenso deseo de hacer todo lo que esté a nuestro alcance para ayudar al universo y, particularmente, para ayudar a todos los seres vivos.

La devoción en este sentido es un rasgo del desarrollo espiritual. Es un aspecto de nuestra amplia visión y una faceta en nuestro intento de liberarnos de nuestras obsesiones egoístas. Conforme crecemos nosotros, nuestra devoción aumenta. Mientras que aumenta nuestra devoción nosotros crecemos. Por esta razón las prácticas devocionales contribuyen directamente a nuestro progreso hacia la Iluminación. Una de las maneras en que lo hace es ayudándonos a descubrir y profundizar ciertas emociones poderosas: La reverencia, la gratitud, la celebración, un cálido sentimiento de comunión con otros y la apreciación de la gran belleza y el misterio de la existencia. Estas emociones son respuestas a nuestro impulso por crecer y hacen que se debiliten las paredes que habíamos construido a nuestro alrededor, volviéndolas más transparentes. Con el tiempo, la práctica devocional regular y la experiencia continua de estas emociones expansivas puede alterar toda nuestra percepción de la existencia en forma gradual. De este modo, en lugar de estar preguntando todo el tiempo qué puede hacer el mundo por nosotros, empezamos a superar nuestra niñez espiritual y nos preguntamos qué podemos hacer por el mundo.

## **La devoción y el principiante**

La práctica devocional es un ejercicio creativo de la imaginación. No es un gesto de fe en relación a algún dogma, una sumisión a un poder sobrenatural o una petición a un poder divino. Como con cualquier otro ejercicio mental, la práctica devocional se vuelve más fácil cuanto más la realicemos. No hay razón alguna por la que un principiante en el budismo no pueda tomar parte en una práctica devocional. No es necesario creer que los personajes de un libro, una película o una obra son reales para dejar que entren en nuestra imaginación y que estimulen nuestras emociones, refinándolas durante ese proceso. Del mismo modo, no es necesario creer en el Buda o en cualquier otra cosa para llevar a cabo una práctica budista. Podemos realizarla con el mismo espíritu que le damos a una obra de ficción, simplemente suspendiendo nuestro escepticismo natural -y quizás sano-, al menos, mientras dura el ejercicio y mientras podemos evaluar nuestra experiencia.

A pesar de que la práctica devocional es un ejercicio creativo, sería un error rechazarla y calificarla de ser un «simple» producto de la imaginación y por lo tanto algo irreal. Cuando imaginamos que estamos en la presencia del Buda, por ejemplo, podemos contactar ciertas fuerzas reales y poderosas, fuerzas que existen por cuenta propia, y que pueden tener un efecto bastante positivo en nuestra vida. Puede ser difícil aceptar esto si nunca hemos tenido una experiencia similar, pero es un hecho. Esto puede explicarse debido a que todos contamos con aspectos de la Budeidad dentro de nosotros; la práctica devocional puede ponernos en contacto con un potencial inexplorado en nuestro interior, nuestra propia sabiduría, compasión, nobleza, fuerza, capacidad para la acción iluminada y nuestro propio maestro interior. Al ayudarnos a descubrir las riquezas escondidas de esta manera, la práctica devocional budista puede ser una potente técnica para contactar nuestros propios poderes abandonados.

# ¿QUÉ ES EL DHARMA?

En cierta ocasión visité\* Delfos, el paraje de Grecia a donde antaño la gente acudía en gran número para consultar el oráculo del dios Apolo. Mientras ascendía la colina a través de los olivos me encontré con un río que se precipitaba vigorosamente de una roca a otra formando una pequeña cascada. Al principio no le presté demasiada atención, pero la misma cascada aparecía de nuevo un poco más arriba -sus aguas iban cayendo de uno a otro nivel- e incluso más arriba aún. Al final descubrí que se trataba del Castalian, un célebre manantial famoso porque se dice que si uno bebe de sus claras aguas se transforma en un poeta al instante. Siguiendo mi ascensión llegué a la fuente, el punto en el que el agua brotaba de entre dos enormes piedras de modo misterioso, porque no podía verse de dónde ni cómo surgía.

Del mismo modo, podemos seguir el budismo hasta su propia y misteriosa fuente. Si seguimos el gran río, con sus numerosos afluentes, hasta su punto de origen, descubriremos que todas sus aguas surgen de la experiencia espiritual del Buda: La experiencia de la Iluminación. Todo surge de ella. La relación puede que no siempre sea evidente. A veces las aguas vivas del budismo se pierden entre las piedras y la arena. Pero si las seguimos río arriba, tarde o temprano encontraremos el manantial y la fuente eternos, la experiencia del Buda de la suprema y perfecta Iluminación, en virtud de la cual se convirtió en el ser que denominamos el Buda («el Iluminado» o «el Despierto»).

Lo que nosotros llamamos budismo, aunque el término sánscrito más tradicional sea el de Dharma, es esencialmente la suma total de las distintas formas en que el Buda y los discípulos que le sucedieron intentaron comunicar alguna pista, algún indicio, de la experiencia de la Iluminación a los demás, para que también pudieran al fin alcanzarla. Si dejamos a un lado las complejidades del budismo -Las escuelas y los sistemas, las teorías filosóficas y los análisis doctrinales- es en realidad muy sencillo. El budismo o el Dharma no es más que los medios para alcanzar esta experiencia. Es la senda que conduce a la Iluminación.

¿Pero qué es la Iluminación? ¿Qué es lo que transformó a aquel hombre llamado Siddharta Gáutama en «el Buda»? Es difícil describirlo en palabras, el propio Buda creyó al principio que no sería capaz de hacerla, como veremos más tarde, pero una manera de expresarlo sería decir que el Buda percibió la verdadera naturaleza de la existencia. No fue que él tuviera sólo una idea ni que llegase a comprender intelectualmente en su cabeza la verdadera naturaleza de la existencia, sino que percibió directamente las cosas tal como realmente son y esta directa visión transformó todo su ser hasta la parte más profunda y la más elevada.

## **El significado de la palabra «Dharma»**

La palabra Dharma se utiliza para designar tanto la realidad experimentada por el Buda como su expresión conceptual y verbal de aquella experiencia, sus enseñanzas; aunque los dos usos están estrechamente relacionados, en realidad indican dos aspectos de la misma «cosa».

---

\*El nombre del autor de este artículo es Ugyen Snagharákshita fundador de la Orden Budista Triratna.

El primero -el Dharma como verdad, ley, principio o realidad- designa el contenido objetivo de la experiencia del Buda de la Iluminación. Y el segundo -el Dharma como doctrina o enseñanza designa lo que el Buda expresó sobre su experiencia en beneficio de los demás. Podría decirse que la experiencia equivale al aspecto de sabiduría de la Iluminación, y la expresión al aspecto de compasión, siendo la sabiduría y la compasión, como D. T. Suzuki afirma, «Los dos pilares idénticos que sostienen el edificio del budismo». Desde nuestro punto de vista podemos distinguir la experiencia de la expresión, la sabiduría de la compasión, pero en realidad, desde el punto de vista de un Buda, son indistinguibles.

No son éstos los únicos significados que la palabra «Dharma» tiene en el budismo, pero son los principales. Es un término de gran riqueza con muchas connotaciones. En la India se usa comúnmente para designar nuestro deber como miembros de una determinada clase social heredada, lo cual se relaciona con el sistema de castas. Pero en el budismo no se utiliza con dicho sentido, porque rechaza la idea de las castas, pero el término posee muchas otras definiciones.

Para analizar en primer lugar las dos acepciones mencionadas, encontramos un ejemplo de la palabra «Dharma» usada con el sentido de «Ley, principio o verdad» en el clásico texto budista denominado el Dhammapada, que dice: «El odio nunca se apacigua aquí [en el mundo] con el odio, sino con el amor. Ésta es la ley eterna». En este caso la palabra Dharma significa «Ley». La propia naturaleza de las cosas es que el odio no se disipa con el odio, sino con el amor. Éste es el principio, la ley, la verdad. En este contexto el Dharma es una ley psicológica y espiritual; podría decirse que es un principio espiritual. En cambio, en otro, puede también significar «Doctrina» o «Enseñanza», al menos éstas son las palabras castellanas que más se acercan a lo que significa. Pero no tiene el significado de «Doctrina» en el sentido teológico de la palabra, de «Creo en», ni tampoco exactamente el de una «Enseñanza», sino que más bien designa una exposición, una aclaración, una presentación. La expresión sánscrita es Dharma deshana, que significa «La exposición del Dharma» o Dharma katha, «Hablar sobre el Dharma». Y, para mencionar otras definiciones, el dharma (con la d en minúscula) puede también significar simplemente una cosa (o «fenómeno» para ser más técnicos y filosóficos). Usada con este sentido, la palabra puede indicar cualquier clase de cosa, ya sea física, mental, espiritual o trascendental. De nuevo en el Dhammapada hay una conocida estrofa que dice: «Todas las cosas [fueren las que fueren] están vacías de una yoidad inmutable». El significado de «Vacías de una yoidad inmutable» se verá más tarde. Lo importante en este caso es que la palabra dharma (forma sánscrita de la palabra) o dhamma (La misma palabra en pali, la antigua lengua india en la que se escribieron muchos de los textos budistas de la primera época que han llegado hasta nosotros), se utiliza en este contexto con el sentido de «Cosas».

La palabra dharma puede también significar un «Objeto mental». En Occidente hablamos normalmente de los cinco sentidos, pero la tradición india, incluyendo la tradición budista, considera seis: además de los cinco órganos sensoriales -ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo (piel)- hay un sexto sentido, la mente. Del mismo modo que los ojos tienen como objetos las formas materiales, y los oídos el sonido, la mente tiene las ideas o los objetos mentales, y es en este contexto donde la palabra dharma se utiliza con el sentido de «idea». Y, por último, dharma puede también significar un estado o condición de la existencia, como sucede con los ocho loka dharmas. Loka significa «Mundo»; así pues los loka dharmas son las «Ocho condiciones mundanas»: la ganancia y la pérdida, la fama y el fracaso, las alabanzas y las censuras, y el placer y el dolor. Y se nos aconseja, como es natural, no dejarnos arrastrar por ellas. (En ocasiones se denominan también «Los ocho vientos mundanos».) El Mangala Sutta dice que la mayor bendición que existe es tener una mente que no se deje perturbar por ninguno de los ocho loka dharmas. Es una gran bendición no perturbarnos o más bien aprender a no hacerla aunque ganemos o perdamos, seamos famosos o ignorados, nos censuren o critiquen, experimentemos placer o dolor. Por supuesto, podemos pensar en muchos otros pares de opuestos; por ejemplo, aunque seamos jóvenes o viejos, descansemos o trabajemos, gocemos de buena salud o estemos enfermos. Todos esos estados o condiciones son dharmas.

Así pues, el término «Dharma» es muy rico en significados y debemos tener mucho cuidado al estudiar los textos originales para reconocer el significado apropiado de la palabra si queremos comprender lo que se está diciendo. En este libro nos centraremos en el Dharma como principio o verdad y en el Dharma como enseñanza o sendero. Aunque quizás podría decirse que estudiaremos la teoría y la práctica, en realidad todo el budismo trata sobre la práctica.

## **La naturaleza del Dharma**

Adquirimos un fuerte sentido de la naturaleza práctica del Dharma al ver cómo se describe en una de las tradicionales fórmulas budistas. El «Ti Ratana Vandana» o «Salutación a las Tres joyas», es salmodiado y recitado por muchos miles de budistas en el mundo entero. Como sucede a menudo con las cosas que se realizan con



regularidad, incluso habitualmente, su significado a veces se olvida; pero esto es una lástima, porque en tan sólo unas pocas palabras se nos dice mucho sobre la naturaleza del budismo. La sección sobre el Dharma, con unos pocos adjetivos, nos da una clara idea, no tanto del contenido de las enseñanzas del Buda, como de su carácter, su naturaleza.

En primer lugar describe el Dharma como svakkhato. Esta palabra significa literalmente «Bien enseñado» o «Bien comunicado» y sugiere que el Buda está en contacto con otros seres humanos. Conoce sus necesidades, sus estados mentales, cómo ayudarles y cómo explicarles las cosas de forma que puedan comprenderlas. El Buda no era una persona ordinaria, ni un dios, ni el hijo de un dios, sino un ser humano Iluminado. Al estar Iluminado, tenía muchas cualidades sublimes: Una suprema pureza, una gran sabiduría y una absoluta compasión. Y era gracias a esa compasión como se comunicaba con otros seres humanos, para ayudarles a crecer y desarrollarse espiritualmente. El Dharma es la comunicación del individuo Iluminado con el individuo no Iluminado, el aliento que el individuo espiritualmente libre ofrece al individuo que no lo es, o sencillamente, es un ser humano hablando con otro, animando a otro, intentando ayudar a otro.

Un testimonio temprano de las enseñanzas que el Buda ofreció a sus discípulos se encuentra en el Ti Pítaka o las «Tres Cestas» del Canon pali, compuesto de cerca de cuarenta y cinco volúmenes impresos que contienen las explicaciones de las enseñanzas ofrecidas a la gente en toda clase de formas. A veces descubrimos al Buda dando una explicación breve y sencilla en sólo algunas palabras. Otras veces no dice nada, se limita a permanecer sentado en silencio y, sin embargo, comunica un significado. Y otras, en cambio, lo descubrimos ofreciendo un largo sermón en el que dedica una o dos horas, o incluso toda la noche, a explicar las cosas con todo detalle. En algunas ocasiones imparte enseñanzas de naturaleza ética, en otras, enseñanzas psicológicas, o sobre la vida espiritual, y a veces incluso, sobre la política en el sentido de los principios de la existencia comunitaria. A veces descubrimos que explica los temas en términos generales y abstractos, mientras que en otras recurre a bellas imágenes, hablando de los árboles y las flores, del sol y la luna, de los animales y la vida humana normal. Con frecuencia descubrimos que narra historias porque a veces la gente comprende las cosas con más facilidad si se presentan bajo esta forma. El Buda enseñó de estas distintas maneras para que todo el mundo pudiera comprender su mensaje.

Por la misma razón insistió en que sus enseñanzas debían presentarse a la gente en la propia lengua de ésta. Un día dos discípulos suyos, brahmanes por derecho de nacimiento y que hablaban «Un lenguaje sumamente cultivado y elocuente» fueron a ver al Buda para pedirle si podían traducir sus palabras al védico, el idioma exclusivamente reservado a los brahmanes del cual surgió más tarde el sánscrito. Pero el Buda no se los permitió. La gente debía aprender el Dharma en su propia lengua o dialecto. Este principio se ha seguido a lo largo de la historia budista. No hay un lenguaje sagrado. Cuando las enseñanzas del Buda llegaron al Tíbet, las escrituras se tradujeron al tibetano. Cuando llegó a China, se tradujeron al chino. En realidad, donde quiera que el budismo llegase, fomentaba el idioma y la literatura locales. La idea básica es que el Dharma debe compartirse con todo el mundo de modo que puedan comprenderlo. Algunas religiones tienen una clase sacerdotal con una lengua sagrada, así el conocimiento de las Escrituras queda limitado a un pequeño círculo de gente, pero el Buda insistió en que sus enseñanzas debían difundirse lo más extensamente y de todas las formas posibles. Esto es lo que significa aquella enseñanza svahhato, «Bien comunicada».

El Dharma también se describe como sanditthiko, que puede traducirse como «Apreciable de inmediato». Es decir, tú mismo verás los resultados de tu práctica del Dharma con tus propios ojos, en esta vida. Algunas religiones enseñan que saborearás los frutos de la práctica espiritual sólo después de morir, que recibirás la recompensa en el cielo, pero según el budismo no necesitamos esperar tanto tiempo. De hecho, a veces podemos ver los resultados al cabo de cinco minutos. La Iluminación, la meta suprema de la práctica budista, puede hallarse muy lejos; pero el cambio espiritual, un movimiento en dirección a la Iluminación, puede ocurrir casi al instante. En realidad, si practicamos el budismo y no experimentamos ningún resultado, debemos preguntarnos si lo que estamos practicando es de verdad budismo.

La siguiente descripción del Dharma es la de akaliko, que significa que «no está vinculado al tiempo». El Dharma se practicó por vez primera hace dos mil quinientos años y cambió, e incluso transformó, la vida de la gente. En la actualidad sigue ejerciendo el mismo efecto; y al cabo de diez mil años, si la gente hace las mismas prácticas, experimentará los mismos resultados. El Dharma no está limitado por el tiempo. Es también universal en el sentido de que no es necesario vivir en un determinado país o cultura para practicarlo. Al visitar centros budistas de distintas partes del mundo he advertido que en todos se respira la misma atmósfera. La cultura quizás sea distinta, los modales y las costumbres también, pero el Dharma es el mismo, porque la mente y el corazón de los hombres y las mujeres son los mismos en cualquier lugar.

Uno podría pensar que esto es cierto en todas las religiones, pero en realidad algunas están muy vinculadas a un lugar o a una cultura en particular. Por ejemplo, el río Ganges de la India es sagrado para los hindúes, de modo que si tú eres un hindú que vive en Inglaterra, dependerás del servicio de correos internacional para realizar un ritual que requiera agua sagrada del Ganges, lo cual puede suponer un obstáculo o impedirte llevado a cabo. En cambio, el budismo puede practicarse en cualquier parte. Aunque se te ocurriera ir al polo norte podrías seguir practicándolo. El Dharma no está limitado por el tiempo ni por el espacio.

El Dharma también es ehipassiko. Ehi significa «ven» y passiko se deriva de una palabra que significa «ve» [de ver], así pues ehipassiko significa “ven y ve». La implicación es que no debemos seguir el Dharma con una fe ciega o creer en él porque alguien nos diga que lo hagamos, o porque esté escrito en algún libro sagrado. Tampoco debemos creer en él porque algún importante gurú nos diga que debemos hacerla.

Quizás la moda de los gurús que existió en los años sesenta y setenta ahora ya no se practique tanto, pero aún quedan algunos por ahí, y la mayoría dicen lo mismo, que son Dios, o si son un poco más modestos, que Dios les ha enviado. Y, además, que lo saben todo: Pregúntame cualquier cosa, que conoceré la respuesta. Todo cuanto debes hacer es creer en mí, seguir mis enseñanzas y hacer todo cuanto te diga, e irás por el buen camino. No pienses por ti mismo, límitate a confiar en mí y yo te salvaré». Es la típica frase de la mayoría de grandes gurús. Y algunos tienen muchos seguidores, porque éstos están muy confundidos y asustados y desean ser salvados.

Pero en el budismo no hay nada de esto. Ni el mismo Buda habló así. Sólo dijo: «Soy un ser humano y he tenido cierta experiencia. Escuchad lo que os digo, por supuesto, pero hacedlo con una actitud crítica y comprobadlo con vuestra propia experiencia». Incluso llegó a decir: «Del mismo modo que el orfebre somete el oro a la prueba del fuego, vosotros también debéis comprobar mis palabras». Tal vez ningún otro maestro religioso se haya atrevido a decir algo así.

El Dharma también es opanayiko, cuyo significado es «Que conduce hacia delante» o que es «progresivo», no progresivo en el sentido moderno y científico, sino en el cultural y espiritual, ya que conduce al ser humano a niveles cada vez más elevados de desarrollo humano. Las enseñanzas del Buda son sencillamente para hacemos avanzar, guiarnos por el buen camino, hacer que seamos más felices, bondadosos, sabios, que estemos más llenos de energía y alegres, y que seamos más capaces de ayudar a los demás.

Y por último, el «Ti Ratana Vandana» describe el Dharma como paccatam veditabbo vinnuhi, frase que puede traducirse como “Ser comprendido individualmente, por el sabio», lo cual significa que cada persona ha de experimentar las enseñanzas del Buda por sí sola. No puedes practicar un Dharma de segunda mano. Debes hacerla por ti mismo, ya que es tu vida. No puedes pedir a un sacerdote que lo haga en tu nombre, ni pagar a nadie para que lo haga. Ni siquiera un gran gurú puede hacerla por ti. Ni tampoco el propio Buda. Él muestra el camino, pero eres tú quien debe recorrerlo.

## **El Buda no era un filósofo**

En general el «Ti Ratana Vandana» da la impresión de que el Dharma sea sumamente práctico. Pero, podríamos pensar ¿Acaso el budismo no trata de la teoría y el pensamiento abstractos? ¿Y qué hay de todos esos volúmenes de filosofía y doctrina budistas? Bien, es cierto que algunas escuelas de budismo han desarrollado y perfeccionado complejos sistemas filosóficos, pero fueron desarrollados en el contexto de una práctica espiritual por individuos para los cuales las palabras del Buda no tenían sólo un interés intelectual, sino que sentían un vital interés espiritual por ellas. Y, además, debemos tener en cuenta que el propio Buda no era un filósofo. En las Escrituras dice enérgicamente en un momento dado: «No tengo ninguna opinión», es decir, ninguna opinión sobre temas «metafísicos» como la eternidad o la no eternidad del cosmos.

De ahí que el Buda no tenga nada que enseñar, es lo que está diciendo aquí, y por eso a veces se dice que él permaneció en silencio desde la noche de su Iluminación hasta la de su muerte. Por supuesto no debemos tomar estas palabras al pie de la letra; como las Escrituras nos explican claramente, dedicó aquellos cuarenta y cinco años a hablar con la gente y a enseñar el Dharma pero, al mismo tiempo, no tenía nada que enseñar. Podría decirse, en cierto modo, que no existe tal cosa como el budismo. Hay un lenguaje, pero no hay nada que comunicar, porque lo que se intenta comunicar está más allá de la comunicación. El único objetivo de intentar comunicarlo es ayudar a la otra persona a comprender que lo que tú intentas comunicar está más allá de toda comunicación. ¡Y al decir esto, lo has comunicado realmente! No nos resulta fácil de captar. Nos gusta creer que hemos comprendido el budismo aquí, en un libro o en una lista de importantes enseñanzas, de principios o en una determinada tradición de práctica. Y cuando creemos haberlo comprendido, como es natural, nos aferramos

a ello. Pero las manos del Buda están vacías, no sostienen nada, ni siquiera el budismo. Es decir, el budismo es tan sólo un medio para alcanzar un fin. En el budismo Mahayana existe lo que parecen ser sistemas filosóficos y metafísicos, pero no se trata de filosofía en el sentido occidental, aunque haya alguna excepción incluso en la filosofía occidental. En su «Séptima Epístola», Platón declara solemnemente que no existe ningún tratado sobre temas elevados escrito por él y que nunca existirá, ya que no es algo que pueda expresarse con palabras como otras ramas del aprendizaje; sólo después de una larga asociación de vida en común dedicado a ello brilla la verdad en el alma, como una llama encendida por una chispa que salta, y una vez nace que se alimenta a sí misma a partir de entonces. Los estudiantes de los Diálogos de Platón solían quedar desconcertados por ello, ya que tenían la idea de que Platón debería estar enseñando un sistema determinado y coherente que pudiera plasmarse en una forma escrita concreta, pero Platón decía simplemente que él no tenía tal sistema. Sólo estaba intentado prender una chispa, para que el discípulo pudiera verlo por sí mismo.

Con el budismo ocurre lo mismo. De nada sirve pensar que cuando hemos adquirido las enseñanzas sobre el karma y el renacimiento, sobre las tres características de la existencia condicionada y sobre la sunyata, y un puñado de técnicas de concentración, hemos «comprendido» el budismo, porque no es así en absoluto. Hemos aprendido el lenguaje del budismo, pero no lo hemos empezado a hablar aún. Y algunas personas ni siquiera llegan a hablarlo. Naturalmente no debemos confundir este silencio de la ignorancia con el silencio de la sabiduría del Buda.

## La parábola de la balsa

Se trata de una advertencia hecha para cuando nos embarcamos en el estudio de estas enseñanzas y prácticas, advertencia que el propio Buda se tomó gran interés en hacer. En cierta ocasión la ofreció en forma de parábola: La parábola de la balsa, dijo: Que un hombre se encuentra ante una gran extensión de agua, frente a un gran río. Si deseara ir a la otra orilla, a la ribera opuesta, pero no hubiera ninguna barca para llevarle al otro lado ¿Qué haría? Cortaría algunos árboles jóvenes, los ataría juntos y fabricaría una balsa. Luego, sentándose en ella y manejando un palo o sus manos para impulsarse, cruzaría el río. Al llegar a la otra orilla ¿Qué haría con la balsa? La abandonaría. Lo que no haría sería, pensando en lo útil que le había sido y movido por el agradecimiento, cargársela sobre las espaldas y continuar su viaje con ella a cuestas, sino que sencillamente la dejaría allí mismo.

«Del mismo modo», dijo el Buda, «El Dharma, mis enseñanzas, sólo son un medio para alcanzar un fin. Son una balsa que os llevará a la otra orilla del nirvana. No constituyen un fin en sí mismas, sino los medios para alcanzar la Iluminación». Es una de las enseñanzas más asombrosas e importantes del Buda: Que el mismo Buda, el mismo Dharma, sean tan sólo una balsa. La religión es únicamente una balsa. Sirve para cruzar el río y no para llevarla a cuestas cuando hayamos llegado a la otra orilla. Éste es un extremo en el que podríamos caer. Pero naturalmente hay otro que debemos evitar, uno mucho más común, que consiste en no utilizar la balsa para cruzar el río.

Algunas personas suben a la balsa pero no se impulsan con el palo. En realidad tienden a olvidar incluso que intentaban cruzar el río. Su principal preocupación es hacer que la balsa sea un poco más cómoda. Empiezan a construir paredes sobre ella y quizás un tejado; instalan después el mobiliario y los utensilios de cocina; y luego invitan a bordo a su familia y amigos. En pocas palabras, transforman la balsa en una casa y echan amarras firmemente en esta orilla. Y no quieren ni oír hablar de soltar amarras o de levar anclas. Otras se quedan de pie en la ribera contemplando atentamente la balsa. «Qué balsa más bonita», dicen. «Es magnífica, qué grande, sólida, bien construida e imponente es.» Y sacan la vara de medir o la cinta métrica y la miden. Pueden decirnos exactamente las dimensiones que tiene, la clase de madera con que está fabricada y dónde y cuándo ésta se ha cortado. Pueden incluso crear una bella monografía sobre balsas que se venda como pan caliente. Sin embargo, nunca han llegado a poner un pie sobre ella y menos aún han pensado en cruzar el río.

Algunas personas también se quedan por la orilla diciendo: «No, la balsa no está bien hecha. Debía haberse fabricado con doce árboles jóvenes en lugar de diez y además haberse atado con más firmeza. Y tampoco me gusta cómo flota en el agua. Construiré una que sea más grande y mejor». Así que se quedan en la orilla, especulando, discutiendo y peleándose, pero sin ir a ninguna parte. Otras creen que la vieja balsa es demasiado sencilla y poco atractiva, algo tosca y precaria. Después de todo, sólo es un montón de troncos atados. De modo que la pintan, la decoran, la cubren con flores y hacen que tenga un bello aspecto. Pero nunca llegan a subirse a ella, ni tampoco usan el palo para cruzar el río e ir a la otra orilla. Hay también gente que afirma haber heredado la balsa: es su propiedad ancestral, les pertenece. Por tanto, no tienen por qué usarla, con que sea suya basta. La orilla en la que estamos representa nuestro presente, la existencia atada al ego, con su sufrimiento y discordia. La otra orilla, aquello que aspiramos ser, o lo que idealmente somos; representa nuestra meta: La Iluminación, el nirvana o sea como sea como queramos llamado. El budismo es simplemente la balsa que nos ayuda a cruzar las aguas intermedias. Ésta es su única función. «La balsa que yo enseñé», declaró el Buda, «Es algo que debe dejarse atrás».

Más tarde en la historia del budismo, en la tradición budista japonesa, encontramos la bella imagen del dedo apuntando a la luna. Usamos el dedo para señalar la luna, pero una vez la hemos visto, la luna se convierte en el centro de nuestra atención. Así pues, no confundimos el dedo con la luna. De la misma manera, pasamos de una enseñanza religiosa a una experiencia espiritual. No nos quedamos estancados con esa enseñanza o doctrina, con aquella práctica o método, aferrándonos, apegándonos a ellos, sino que miramos más allá del dedo para ver la luna brillando en los cielos.

Podría decirse que el Buda quizás se preocupó mucho más de que sus seguidores no confundieran el dedo con la luna que los fundadores de cualquier otra religión. Por lo que sé Cristo nunca advirtió a sus discípulos que no tomaran sus palabras demasiado al pie de la letra. Y Mahoma tampoco explicó que cuando hablaba de los placeres del cielo era tan sólo un medio hábil. Pero en el budismo se insiste en ello una y otra vez, porque la naturaleza humana es así, en especial cuando se trata de religión, siempre tendemos a aferrarnos a los medios y a tratarlos como si fueran un fin en sí mismos.

## ¿Qué es el Dharma?

La parábola de la balsa ilustra claramente la función del Dharma. Pero la balsa ¿De qué debe estar hecha? En la actualidad hay tantos maestros espirituales por ahí que puede ser difícil saber qué es lo que realmente nos va a ayudar, aunque no es un problema nuevo. En la época del Buda uno podía estar muy confundido sobre el budismo. Había muchas explicaciones en apariencia contradictorias, un discípulo decía una cosa y otro, otra. Incluso alguien tan cercano al Buda como Mahaprajapati Gautami, su tía y madre adoptiva, que habiendo seguido sus pasos se había convertido en una vagabunda sin hogar y vivía en el bosque, podía sentirse confundida.

La historia es muy conocida. Un día ésta fue a ver al Buda bastante disgustada y agitada. Dijo que no sabía qué pensar, porque sus discípulos ofrecían versiones distintas del Dharma. Algunos decían que él había enseñado esto y otros aquello, y ella estaba confundida. ¿Cómo podía saber qué era lo que el Buda enseñaba realmente, aquello que era en verdad el Dharma?

Ésa fue la pregunta de Mahaprajapati Gautami y las escrituras pali contienen la respuesta del Buda. Dijo: «En efecto, no te preocupes. Considéralo de este modo. Siempre que descubras que la práctica te conduce a la paz mental, a la pureza, al aislamiento, a poseer menos deseos, a estar satisfecha, a una clara visión y sabiduría, a desapegarte del mundo y a comprender lo trascendental, todo cuanto encuentres en tu propia experiencia que te conduzca a estos fines, considéralo como mi Dharma, como mis enseñanzas».

Es la pauta que el propio Buda ofrece. Es decir, el criterio no es lógico o filosófico, sino pragmático y empírico, aunque el pragmatismo sea espiritual y el empirismo, un empirismo trascendental. Aunque sea lo único que logremos recordar, puede evitarnos muchos problemas. En el mundo hay muchas formas de budismo. Es una religión muy antigua que ahora tiene ya dos mil quinientos años. En Oriente se difundió desde las nevadas altiplanicies del Tíbet a la sofocante selva del sudeste de Asia, desde las bellas islas del Japón a los desiertos del Asia Central y las llanuras tropicales de la India. En cualquier lugar ha cambiado de acuerdo a las condiciones locales, de manera que hay muchas formas distintas de budismo, muchas presentaciones diferentes. En Occidente, durante las últimas décadas, hemos recibido un aluvión de maneras de presentarlo que en realidad entran en conflicto. Una escuela de budismo nos dice: «Depende de tus propios esfuerzos. Eres tú quien debe hacerlo, nadie puede hacerlo por ti, ni siquiera Dios o el Buda». En cambio otra nos dice: «No puedes hacer nada. Sólo el Buda Amitaba puede hacerla por ti, en realidad ya lo ha hecho. Depende de él, confía en él».

Bombardeados por tan contradictorias interpretaciones, nos encontramos en una posición muy similar a la de Mahaprajapati Gautami. A veces no sabemos qué pensar. En esas circunstancias necesitamos recordar lo que el Buda dijo a su tía: «Si funciona, si te ayuda espiritualmente, es una enseñanza mía». Si ves según tu propia experiencia que te ayuda a estar más concentrado, a ser más sensible, inteligente, sabio, bondadoso y comprensivo, en tal caso es el Dharma, la verdadera enseñanza, aquello que el Buda realmente enseñó y quiso darnos a entender.

El gran emperador Asoka, que vivió un siglo o dos después del Buda, inscribió en sus edictos grabados en piedra esta memorable frase: «Todo cuanto el Buda dijo estuvo bien dicho». Pero los sutras Mahayana, que fueron escritos poco después de la época de Asoka, lo invirtieron para decir: «Todo cuanto esté bien dicho, es la palabra del Buda». Es decir, todo cuanto te ayude, considéralo como la palabra del Buda, porque en principio eso es lo que la palabra del Buda es: Aquello que te ayuda a avanzar, aquello que te ayuda en tu viaje.

A veces la gente dice: «Bien, tal y cual cosa» -Tal vez sea el tai chi chuan, las clases de dibujo, o una de entre todas ellas- «Me ayuda en mi vida espiritual. Desde que lo hago me siento mucho mejor, me ayuda a concentrarme, aunque por supuesto no tiene nada que ver con el budismo, no forma parte del Dharma». Pero en realidad, si nos ayuda espiritualmente, forma parte en esencia, por definición, del Dharma. Como es natural, necesitamos seguir formulándonos la misma pregunta: «¿Me ayuda esto a crecer espiritualmente?», bien sea respecto al budismo o a cualquier otra enseñanza que nos presenten como tal. Si queremos asegurarnos de que cualquier forma de budismo -Ya sea el Theravada o el budismo tibetano, el tendái, el shin o el zen- es auténtica, debemos preguntarnos: ¿Realmente ayuda a la gente a alcanzar la Iluminación? ¿O acaso es tan sólo una venerable pieza de museo, antigua, bella, admirable, adecuada para un museo pero inservible en la vida real? Sólo se trata del Dharma si está vivo, si funciona, si ayuda a la gente a seguir el sendero espiritual.

Debemos resistirnos a la tentación de pensar que el Dharma es esta o aquella enseñanza. Provisionalmente puede ser cierto, pero no a largo plazo. Probablemente estemos ya familiarizados con las afirmaciones del credo cristiano: «Creo en Dios Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra... » etcétera. En cambio en el budismo no encontramos esta clase de afirmaciones. Hay formulaciones y presentaciones, pero son provisionales; son los dedos apuntando a la luna.

A medida que el budismo se desarrolla en Occidente, es poco probable poder seguir cualquiera de los modelos budistas existentes porque nuestras necesidades, nuestro enfoque y nuestro pasado son distintos de los de cualquier país oriental. Necesitamos extraer la esencia, el espíritu interno de las enseñanzas del Buda tal como se ha preservado en todas las escuelas. Necesitamos sacar lo mejor, no sólo de una manera ecléctica o intelectual, sino extraer profundamente las enseñanzas y unir las en una gran corriente de tradición espiritual adaptada a nuestras necesidades. Ésta es realmente la labor que nos espera. No será fácil, ya que requiere una gran dosis de esfuerzo y de experiencia espiritual por nuestra parte. Y para ello necesitamos tener presente que el Dharma no representa esta doctrina o aquella enseñanza, sino una gran corriente de vida espiritual, en la que podemos participar y compartir con los demás, y que nos empuja en dirección a la Iluminación.

# LA SANGHA

## Aspectos Históricos

El budismo es una tradición muy antigua, y en el curso de su larga historia se ha adaptado a las necesidades de muchas culturas, personalidades y tipos humanos diferentes. Como resultado de ello, hoy en día, existen diversas escuelas, lo que para el occidental puede resultar un poco confuso. Con la esperanza de aclarar un poco esta confusión, en este capítulo daremos una descripción breve de como se ha desarrollado el budismo durante los últimos dos milenios y medio.

## Los Primeros Budistas y el Origen del Estilo de Vida Monástico

En la época del Buda y muchos años después de su muerte, sus seguidores se dividieron en dos grupos. Existía la comunidad de, lo que podemos llamar, “Personas de tiempo completo”, aquellos hombres y mujeres que dedicaban toda su energía a su desarrollo espiritual, a la enseñanza y guía de otros, y de las “Personas laicas», que combinaban estas tareas con trabajos más mundano para ganar su sustento y educar a sus hijos. Lo que unía a estas personas era que todos ellos, en términos tradicionales budistas, habían “Ido al Refugio”; es decir se habían comprometido a esforzarse por alcanzar la Iluminación, a poner en práctica la enseñanza del Buda y a tratarse con amistad, amor y compasión.

Las personas de tiempo completo de la “Sangha”, como se le denomina a la comunidad budista, a pesar de haber renunciado a todas sus posesiones materiales, no eran monjes o monjas, en el sentido habitual del término. No vivían en monasterios, y la mayor parte del tiempo seguían una vida errante, viviendo al aire libre y mendigando su comida, de la misma manera que lo había hecho el Buda durante su vida. Solamente se instalaban en un sitio fijo durante el tiempo de lluvias, reuniéndose en casitas o cuevas, para meditar y estudiar juntos. Con el transcurrir de los años, se prolongaron los retiros de la temporada de lluvias y se hicieron cada vez más y formales, creciendo el número de monjes que se situaba en un solo lugar durante todo el año. Estos retiros dieron origen a la tradición monástica, que, curiosamente, se ha convertido en el rasgo principal de algunas escuelas budistas.

## Theravada y Mahayana

A medida que se propagó la comunidad budista de monjes, monjas y laicos, en diferentes zonas de la India, se empezó a dividir rápidamente, formándose distintas escuelas. Los budistas de las diferentes escuelas se reunían con regularidad para establecer comunicación y tenían buenas relaciones entre sí; en ocasiones se encontraban viviendo y practicando bajo el mismo techo. Existía un gran espíritu de tolerancia entre ellos, que el budismo conserva aún en nuestros días. A principios del siglo I EC. se desarrollaron dos ramas principales de la tradición budista: Una era más conservadora, de la que actualmente sólo queda como representante la escuela theravada, o “El Camino de los Mayores” -sus detractores le llaman con frecuencia el Hinayana o “El Vehículo Menor”-; la otra se consideraba una rama más flexible, conocida como Mahayana o “El Gran Vehículo».

Los budistas theravadas basan sus enseñanzas en el Canon pali, una colección de escritos compilados en pali, el idioma del norte de la India durante el primer siglo EC. Para entonces, estas enseñanzas habían sido transmitidas oralmente por varios cientos de años, habiéndose estandarizado, armonizado y seguramente aumentado. A pesar de sus adaptaciones y adiciones, probablemente el Canon pali todavía es un documento exacto, que contiene muchas de las enseñanzas proferidas por el Buda durante su vida, expresándolas, quizás, con las mismas palabras que él usó. Los seguidores del “Camino de los Mayores” subrayan la autenticidad histórica de sus enseñanzas, y rehúsan adoptar prácticas que no estén descritas específicamente en el Canon pali. Por esta razón el theravada representa un sector más conservador que el mahayana, dentro de la tradición budista. Los seguidores mahayana son más flexibles en su adaptación de las enseñanzas y prácticas, de acuerdo con las diferentes circunstancias y personalidades.

## **El Budismo, Mahayana y el Ideal Bodhisattva**

El budismo mahayana surgió como respuesta a, lo que algunos consideraron, aspectos que, desde un punto de vista espiritual, les resultaban poco productivos. Estos incluían el énfasis literal en las palabras del Buda -Algunas veces a expensas del espíritu de esas mismas palabras-; la tendencia a ver la vida monástica como el único camino a la Iluminación y la tendencia a ver la búsqueda de la Iluminación como un asunto de liberación personal.

Para contrarrestar estas tendencias los budistas mahayana llevaron a cabo una exploración más profunda de las implicaciones filosóficas de las enseñanzas del Buda y de su propia experiencia espiritual. Intentaron encontrar, o reintegrar, formas de práctica que eran más adecuadas para los laicos, así como para aquellos que seguían la vida monástica. Además volvieron a resaltar la importancia del desarrollo de una actitud cálida y compasiva hacia todos los seres vivos.

Con todo esto, el budismo mahayana subrayó la importancia de la acción compasiva y altruista; desarrolló, así mismo, una nueva versión del ideal espiritual budista, que era distinto del ideal del «Arhat» -el «Valioso»- que para algunas personas había pasado a significar un desapego orgulloso de la humanidad ordinaria. Para el budismo mahayana el ideal espiritual no representa tan solo al ser que se libera del sufrimiento de este mundo, viviendo en un estado de gozo. Sino más bien, era alguien cuya visión había ido más allá del mundo como lo conocemos, y que había decidido trabajar en el mundo por el bien de todos, a partir de un profundo sentimiento de compasión y de unidad con todos los seres vivos.

A este nuevo ideal espiritual se le dio un nombre en sánscrito: el Bodhisattva. El ideal del Bodhisattva cumplió un doble propósito para los budistas mahayana: En primer lugar resaltaba el aspecto altruista y compasivo de la Iluminación, que muchos budistas hinayana habían olvidado y, en segundo lugar, era la meta a que podían aspirar todos los budistas, sin importar si seguían un estilo de vida monástico o no.

## **“El Budismo Vajrayana. “El Vehículo Diamantino”**

A partir del año 500 EC empezó a surgir una importante rama del budismo, la rama del vajrayana, “El Vehículo Diamantino”; algunas veces también llamado “Budismo tántrico”. El vajrayana usa una extensa gama de poderosos símbolos y rituales para conectar con la energía subconsciente del individuo, que le servirá para impulsar al practicante hacia la Iluminación. El budismo tántrico es una tradición esotérica, en el sentido de que depende, en gran manera, de la iniciación directa por parte del gurú, y que sólo puede practicarse bajo la gula estricta de un maestro espiritual. Es una forma avanzada para quienes ya han alcanzado un notable desarrollo y una gran actitud compasiva. Para otras personas sus métodos resultarían poco útiles e incluso peligrosos. Por estas razones los maestros vajrayana escogen cuidadosamente a sus discípulos, asegurándose de que su motivación es pura y que además van a ser capaces de controlar la energía liberada por medio de la práctica tántrica.

## **Ocaso y Expansión**

Entre los años 900 y 1100 EC, después de 1500 años de existencia, el budismo desapareció en la India casi por completo. La causa final de su desaparición fue la serie de invasiones que sufrió desde Occidente por parte de los musulmanes, quienes destruyeron muchísimos monasterios y universidades budistas, masacrando un gran número de monjes. A pesar de que la expansión del Islam fue la sentencia de muerte del budismo en la India, también hubieron otros factores que contribuyeron a su decadencia. Se había convertido en un sistema sumamente centralizado y sus enormes complejos monásticos no habían anticipado que serían destruidos por medio de la fuerza. Los monjes dependían totalmente del apoyo de ricos y poderosos benefactores; además

habían perdido contacto con la gente humilde de las aldeas budistas, al mantener una actitud hermética. El hinduismo, que se encontraba profundamente arraigado en la vida cotidiana de las aldeas, pudo soportar mucho mejor la hostilidad de los musulmanes. Mucho antes de su desaparición en la India, el budismo ya se había extendido en todas direcciones, yendo más allá de los límites del subcontinente indio. Para el siglo III AEC se había convertido en la religión oficial de Sri Lanka, y a partir de allí se había extendido hacia el sur y el este, entrando en Tailandia, Birmania, Camboya e Indonesia, en su forma theravada. En la actualidad el “Camino de los Mayores” es todavía la principal tradición espiritual de esas regiones.

La rama mahayana se extendió hacia Asia Central, a través de la región de los himalayas, adentrándose en el vasto imperio chino. De allí se dirigió Mongolia, Corea, Japón y Vietnam, convirtiéndose en la rama más grande de la tradición.

La propagación de la rama vajrayana siguió un sendero similar al del mahayana, alcanzando los Himalayas, el Tíbet, China, Mongolia y Japón, aunque, en su avanzada forma esotérica, nunca tuvo los mismos alcances que el mahayana.

## **El Budismo en Occidente**

El budismo se empezó a conocer en Occidente, de una forma más seria, en el siglo XIX. Algunos de los occidentales que habían visitado el este budista se dieron cuenta de que la tradición tenía algo importante que ofrecer, como se muestra en el valioso poema de Sir Edwin Arnold, “La Luz de Asia”. La mayoría de los que escribían sobre el budismo tenían un interés principalmente académico. Los eruditos se sentían atraídos por la aproximación analítica y racional de la escuela theravada del sudeste de Asia, y especialmente por el hecho de que el theravada basaba sus enseñanzas en una colección de escrituras, que eran las más cercanas a las palabras del Buda. Estos eruditos tendían a pensar que el theravada era el budismo «Auténtico», desechando, por lo tanto, el mahayana y el vajrayana, como corrupciones posteriores. Desde su perspectiva, estas desviaciones habían dado demasiadas concesiones a los aspectos emocionales de la naturaleza humana.

Durante la primera mitad del siglo XX, el budismo theravada continuó siendo la forma más conocida y respetada en Occidente; sin embargo se empezaron a conocer otras tradiciones que empezaron a tener un atractivo entre la gente. En los últimos treinta años este atractivo se ha hecho patente y se han popularizado ciertas escuelas, tales como el zen japonés del mahayana y, más recientemente, el budismo tibetano -Una rica mezcla de las tradiciones mahayana y vajrayana, que además reconoce el valor de las enseñanzas pali preservadas por el theravada-.

Gran parte del interés surgido ha sido puramente intelectual, y hay muchísimos budistas de escritorio en Occidente, cuya participación es a través de libros solamente. También hay un creciente número de practicantes budistas en algunos países occidentales, y se han construido templos, monasterios, centros públicos y centros de retiros budistas en diferentes partes de Europa y Norteamérica. Estos forman parte de algunas de las escuelas orientales tradicionales; también se creó “Los Amigos de la Orden Budista Occidental”, un movimiento occidental indígena que no está vinculado con ninguna forma cultural oriental en particular y que ha contribuido a la expansión del budismo en Occidente.

Parece que el budismo ha llegado para quedarse en Occidente; quizás debido a la gran necesidad que existe. Los problemas más importantes con los que se enfrenta nuestra sociedad no son de tipo material; contamos con suficientes bienes y puede controlarse, si se quiere, el mundo físico para usarlo de una manera inteligente. Hoy en día nuestros problemas son principalmente de tipo mental, emocional y espiritual. A pesar de que estos problemas tienen sus raíces en el corazón y la mente de los seres humanos, sus efectos son globales. Nuestra raza es tan poderosa que si no tratamos de erradicar la avaricia, el odio y la ignorancia, fuerzas que controlan gran parte de nuestras actividades, es probable que convertiremos este bello planeta en un yermo, destruyéndonos a nosotros mismos en el proceso.

Es admisible pensar que el desarrollo de una nueva perspectiva espiritual basada en la tradición budista puede constituir una forma útil para prevenir esa catástrofe. Sin embargo, quizás tengamos que admitir que es un poco prematuro pensar que el budismo es una solución para los problemas del mundo -Por lo menos por el momento-. Antes que podamos solucionar los problemas del planeta tenemos que prestarle atención a la pequeña parte de éste de la que somos responsables, nuestra propia persona; esto trae consigo una responsabilidad en nuestras relaciones con otras personas y con el medio ambiente. El budismo puede tener un impacto notable en Occidente a este nivel: El nivel del ser humano individual.



En las últimas décadas las ideas y prácticas descritas en este libro han tenido un efecto positivo en muchas personas. Les han mostrado un nuevo conjunto de valores y metas valiosas, así como las pautas para el establecimiento de relaciones interpersonales más armoniosas. En resumen, les han proporcionado métodos de ayuda para convertirse en seres humanos auténticos con una apreciación nueva y llena de gozo de lo que significa. Esto es de suma importancia porque muestra que la teoría es indispensable y que al llevarla a la práctica se convierte en una necesidad real e inmediata.

### **Comunidad Budista Triratna Un Nuevo Movimiento Budista y una comunidad espiritual.**

La Comunidad Budista Triratna (Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita.

Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi, Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas que practican regularmente el budismo. Así mismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata de llevar la práctica al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

### **Orden Budista Triratna**

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres vertientes principales, estas tres son: La de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo Indotántrico.

# ANEXOS

## POSTURA DE LA MEDITACIÓN

### Guía de la postura

Las diferentes escuelas de budismo cuentan con ideas distintas en relación a la postura que ha de adaptarse para meditar, así como en relación a la importancia de la misma; en esencia, nuestro objetivo es que la postura adoptada sea cómoda y nos permita mantenernos despiertos. Claro ha de quedar que, en el caso de que te puedas sentar cómodamente en la posición de “flor de loto completo”, el hacerla estaría muy bien; pero a menos que hayas practicado yoga o algo similar durante muchos años, será muy poco probable que puedas adoptar dicha posición lo suficiente. Has de tomar en cuenta tu edad, condición física, flexibilidad... etc

Me gusta utilizar la palabra “Confort” en relación al tema de la postura, no sólo porque se trata de sentarse a gusto, sino también por su interesante etimología. “Fort” significa “Fuerza”, de manera que “Confort” significa “Con fuerza”. Sentarse cómodamente también significa sentarse “Con Fuerza”. Hay, en general, tres tipos de posturas entre las que es posible elegir. No obstante, si tienes problemas de salud particulares, habrías de buscar tu propia solución para los mismos -Siempre tomando en consideración los principios básicos de toda buena postura-.

Hay dos maneras distintas de sentarse en el suelo, aunque también podrías sentarte en una silla. He oído historias horribles acerca de personas a las que, estando de retiro, les han dicho que sólo sentándose en el suelo serían capaces de meditar; de modo que durante la totalidad de su retiro se encuentran en constante lucha con malestares físicos innecesarios. No hay nada de malo en usar una silla si es que esto resulta ser lo mejor para ti.

### En el suelo

Puedes sentarte o bien con las piernas cruzadas o bien con una pierna a cada lado de los cojines que utilices. Esta última opción parece ser la más adecuada para mucha gente, pues para adoptar esta postura no has de ser tan flexible como para aquellas otras en las que has de cruzar las piernas. Y por lo tanto debieras elegir esta posición si es que no eres capaz de apoyar el revés de la parte inferior de las piernas según cualquiera de las varias posiciones en las que éstas se han de cruzar.

Cuando te sientas poniendo una pierna a cada lado de los cojines, por lo general necesitas estar bastante elevado sobre el suelo -Lo suficientemente elevado como para no poner excesiva presión sobre los tobillos o las piernas-. Pronto te darás cuenta si estás sentándote demasiado cercano al suelo, porque, de ser así, experimentarás dolor. Y es éste un buen momento para afirmar con claridad el hecho de que el dolor no ha de ser aguantado durante la meditación. La experiencia de una cierta incomodidad es común cuando somos introducidos a la meditación después de todo, la mayoría de nosotros probablemente no nos hayamos sentados quietos en el suelo desde que éramos niños, si acaso alguna vez lo hicimos-. Pero lo cierto es que el dolor es la manera de la que se vale nuestro cuerpo para decirnos que lo estamos dañando. Escúchalo.

Si te sientas con una pierna a cada lado de los cojines, las piernas y pies han de apuntar hacia atrás. Los pies no deben estar demasiado aplastados contra el suelo. Los tobillos no deben torcerse de manera tal que los pies sobresalgan a los lados. Los elementos restantes de toda postura adecuada -La posición de la cabeza, las manos... son idénticos sea cual sea la manera en que te sientes, de manera que pasaremos a las posturas en las que sí se cruzan las piernas.

Por lo general, yo tendería a recomendar las posturas de piernas cruzadas a menos que te encuentres claramente más cómodo con alguna de las otras opciones. Puedes sentarte en “Flor de loto completo” o en “Medio loto”, o con una pierna colocada enfrente de la otra o sobre ella.

Estas posiciones nunca son, por supuesto, completamente simétricas, pues una pierna ha de estar enfrente de la otra o sobre ella. De manera que si vas a establecer una práctica regular de meditación, es una buena idea alternar la posición de cada pierna. ¡Suena más complicado de lo que realmente es!

El hecho que determina el que te sientes derecho o no, es el ángulo que forme la pelvis, lo cual a su vez depende de la altura de los cojines utilizados. En mi experiencia la mayoría de la gente tiende a sentarse a una

altura más baja de la adecuada. Todo lo que puedo decir a este respecto es que el utilizar un sólo cojín no es en ninguna manera más “Espiritual” que el servirse de un mayor número. Experimenta un poco con la altura de tu asiento para poder determinar cuál es la correcta. Lo que has de lograr es que los cojines alcancen una altura que permita que la pelvis forme un ángulo recto, lo cual implica que sentiremos que el peso del cuerpo conecta con el suelo directamente a través de la pelvis. De manera que no sean las piernas las que soporten todo el peso. Si estás sentado demasiado bajo, tenderás a inclinar la espalda hacia atrás, mientras que si estás sentado demasiado alto sucederá lo opuesto -arquearás la espalda-.

El concepto de una espalda recta es bastante engañoso, ya que la espina dorsal está por naturaleza curvada y forzarla a mantenerse completamente recta es tan imposible como indeseable. Más bien uno ha de sentir que la espalda se encuentra erecta de manera natural, y no hundida a la altura de los lumbares ni arqueada en exceso.

Necesitamos mostrarnos sensibles y pacientes cuando trabajamos con nuestra postura. Quizás llevemos muchos años sentándonos de una manera bastante inapropiada, por lo que es poco realista poder adoptar una “buena” postura de inmediato. Pero si acertamos con la altura de nuestros cojines de meditación -y esto a veces puede implicar ajustes bastantes pequeños-, debemos ser capaces de adoptar una postura bastante correcta sin demasiados problemas.

El tipo de cojines que utilizamos es un factor importante. No deben ser demasiado blandos -tipo almohada-. Si no eres capaz de conseguir cojines firmes, una opción es enrollar varias almohadas apretadamente para que adquieran firmeza. Si decides practicar la meditación con regularidad, merece la pena hacer una inversión en unos buenos cojines que hayan sido diseñados con ese propósito. Es el único gasto implícito en nuestro intento por lograr una práctica regular, y lo cierto es que resulta de gran ayuda. Algunas personas encuentran más cómodo el uso de pequeños bancos de meditación, los cuales se pueden encontrar con bastante facilidad en nuestros días. La ventaja de un banco es que proporciona una superficie firme en la que sentarse -puedes utilizar un cojín fino para acolchonar el asiento-. La desventaja es que te condicionas a una altura fija, de modo que uno ha de asegurarse de la elevación correcta del banquito antes de comprarlo.

Una vez que han sido establecidos estos elementos básicos de la postura, el resto tiende a suceder con naturalidad. Los brazos han de estar relajados, apoyados en las piernas o en el regazo, con los codos situados bastante cerca del cuerpo -lo que yo hago es enrollar una manta alrededor de la cintura y meter las manos dentro de la parte superior de la misma-. Si dejas que tus manos cuelguen demasiado abajo, quizás descubras al cabo de un tiempo que el peso de tus brazos, al empujar los hombros hacia abajo, produce molestias en las partes media y superior de la espalda. La cabeza ha de estar ligeramente inclinada hacia delante, pero no hasta un punto en el que se estire de la nuca o la garganta. Advierte que la cabeza es la que ha de inclinarse, no el cuello. El cuello ha de estar tan recto como el resto de tu columna vertebral.

## **En una silla**

El uso de la silla para meditar es totalmente válido. Debe contar con un asiento bastante firme. A veces resulta de ayuda levantar un poco las patas traseras apoyándolas, por ejemplo, sobre una guía telefónica. La ligera inclinación resultante facilitará el mantenimiento de una postura rígida. Los pies deben de estar planos sobre el suelo, lo cual asistirá a la relajación de las piernas, proporcionando además cierta estabilidad y contacto con el suelo. En términos generales, no debes apoyarte en el respaldo de la silla. Si eres alto, busca una silla cuyas patas sean tan largas que permitan que tus rodillas estén siempre situadas más abajo de la pelvis. El resto de esta postura es igual a lo que ya he descrito al hablar sobre las posturas de suelo.

## **Educando al cuerpo**

Todos contamos con hábitos mentales y corporales. Quizás, por ejemplo, tendemos a elevar un hombro más que otro, o a ladear la cabeza. Esto significa que no siempre nos es fácil adivinar si nos estamos sentando bien. Por lo tanto, puede ser útil que alguien observe cómo nos sentamos y que ajuste suavemente nuestra postura. Si por lo general tuerces la cabeza, sentirás que está torcida una vez que haya sido ajustada a una mejor posición, al menos en un principio. La postura es un elemento importante de la meditación y no sólo un asunto de encontrar la postura correcta para luego olvidarse de todo. Tendremos que observar y ajustar nuestra postura como parte de nuestra práctica de meditación.

Existe una clara unión entre el estado de la mente y la postura. Por eso es que algunas de las vertientes del budismo brindan tanta atención a la postura. En la tradición zen, por ejemplo, se dice: “Acierta con el cuerpo y la mente se concentrará de manera natural”. Y si podemos actuar en la mente al actuar en el cuerpo,

lo opuesto también es cierto. A menudo el cuerpo se ajustará por sí mismo conforme nuestra concentración aumente. Quizás sintamos que nuestros hombros se relajan o que ciertas tensiones en diversas partes del cuerpo que tendemos a cargar se relajan también, permitiendo así que el cuerpo en general se equilibre. Conforme adquirimos experiencias como meditadores, descubrimos que incluso ajustes físicos muy sutiles pueden marcar una gran diferencia con respecto a cómo nos sentimos al sentarnos, así como en relación a nuestros estados mentales. Pese a que todos los cuerpos tienen sus limitaciones particulares, con paciencia, sensibilidad y una buena postura, el cuerpo puede llegar a ser una gran fuente de energía y placer dentro del contexto de nuestra práctica. Puede que además descubramos que la meditación es un método a través del cual podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo.

## **Contactando con nuestra experiencia del cuerpo.**

Nuestra actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud para con la vida. Es un hecho bien conocido el que muchas personas se sienten poco satisfechas consigo mismas como resultado de contemplar sus cuerpos como objetos. En casos extremos se puede dar origen a trastornos mentales de bastante severidad, sobre todo cuando la gente compara sus propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo. Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente -tendemos a sobre valorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de asociar ciertas emociones con el cuerpo o con la mente. Hay gente que en algunos casos es incapaz de sentir las emociones asociadas con el cuerpo.

Hay personas que se sienten atraídas a la meditación por estar bastante alienadas del aspecto o lado físico de sí mismas. Creen que la meditación les permitirá desaparecer en un mundo abstracto donde el cuerpo ya no es experimentado. Y es verdad que en ciertos estados elevados de concentración, nuestra experiencia del cuerpo puede ser atenuada. Sin embargo, para poder alcanzar tales estados, primero hemos de pasar por otros en los que la experiencia del cuerpo es muy aguda. Además, estos estados dependen, al menos en parte, de nuestra capacidad para experimentar el cuerpo como una fuente de sensaciones agradables. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

## **MEDITACIÓN DEL SEGUIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN**

Es posiblemente uno de los métodos más utilizados en la tradición budista para el desarrollo de **atención consciente**. Después de encontrar una postura agradable donde nuestra espalda esté recta sin estar rígida y contactando el cuerpo observamos el flujo de aire cuando entra y sale de nuestro cuerpo, tratando de que nuestra mente se ubique, se mantenga, en todo el cuerpo de sensaciones de nuestra respiración, tratando de cultivar un foco sereno o una concentración tranquila. Dentro de todo el espectro de experiencia al estar tranquilos respirando surge un contento natural que nos permite mantenernos en la respiración de forma fluida y agradable.

Existen varias formas de hacer esta meditación, se puede hacer en un solo estadio en el cual por veinte minutos observamos al aire cuando entra y sale sin enfocarnos en ninguna sensación en particular. También se puede hacer esta meditación en varios estadios progresivos que nos permiten enfocarnos gradualmente. Aquí detallamos ésta meditación en sus cuatro estadios clásicos. Sin embargo también se puede hacer esta misma meditación en tres o dos estadios.

### **Primer estadio**

Cuando lo creas conveniente, comienza por contar “uno” al final de una respiración cualquiera; tras la siguiente respiración cuenta “dos”; tras la siguiente “tres”... Continúa contando al final de cada exhalación hasta que llegues al número “diez”. Comienza entonces a contar de nuevo desde el número “uno” en adelante al igual que antes. Tanto en esta etapa como en la siguiente, recuerda que has de ser consciente de la respiración y no del conteo. El contar tras cada exhalación nos ayuda a percatarnos de que nos hemos distraído, lo cual puede ocurrir al principio con bastante frecuencia.

## Segundo estadio

Esta etapa sólo se diferencia de la primera en el hecho de que eliges o simulas elegir un momento distinto para contar. Todavía cuentas entre inhalación y exhalación, pero ahora lo haces justo antes de cada inhalación, de manera que en vez de marcar una respiración que ya has acabado anticipas la próxima. Aunque puede que sientas que estás contando en más o menos el mismo instante, lo cierto es que acabarás por experimentar esta etapa como bastante distinta a la anterior.

## Tercer estadio

Abandona el conteo por completo y simplemente sé tan consciente como puedas del proceso respiratorio y de las sensaciones por éste originadas.

## Cuarto estadio

Concéntrate en el lugar de contacto donde primero sientes el aire al inhalar. Para la mayoría de la gente este lugar estará justo dentro de la ventana de la nariz -Asumiendo que estés respirando por la nariz, lo cual sería ideal a menos que se dé alguna razón (Como por ejemplo un fuerte constipado) que lo dificulte-. Esta sensación es por lo general bastante sutil, pero no deberías tener ningún problema en adquirir conciencia de la misma una vez que hayas profundizado y desarrollado tu capacidad de atención por medio de las tres primeras etapas. Si la tercera etapa puede ser comparada con la observación del océano al romper sobre la orilla, la cuarta es como observar el océano al romper sobre una roca. Esta sensación, por supuesto, va y viene. Y quizás se haga incluso más sutil conforme exhalas, pues el aire está entonces casi a la temperatura corporal. De manera que la sensación crecerá y menguará, pero has de intentar estar centrado en el mismo punto todo el tiempo. A menos que te concentres mucho, seguirás siendo consciente de la totalidad del proceso respiratorio, y es por ello que yo tiendo a decirles a mis alumnos de meditación que más que evitar ser conscientes de la respiración en su totalidad, se trata de poner el énfasis, el peso de la atención de cada uno, en el punto ya mencionado.

## LA MEDITACIÓN DEL AMOR UNIVERSAL

### Metta bahavana

La meditación de Metta Bhavana o el desarrollo de metta constituye un proceso gradual que lleva quizá unos meses o mas, sin embargo podemos sentir sus beneficios incluso al principio de este proceso. Poco a poco arrancamos la capa de sentimientos inertes que a través de los años hemos desarrollado y que nos aísla. Nos hacemos más conscientes de la amabilidad del mundo, que se encuentra alrededor de nosotros a un simple nivel cotidiano. Empezamos a emplear un poco más de tiempo y cariño en nuestro trato con otros; nos convertimos en seres menos propensos a reaccionar con sentimientos de enfado o frustración. Hemos introducido en nuestras vidas un método que da prioridad a un deseo por convertimos en personas más humanas, y un método a través del cual realizar este deseo. A través del cultivo de una clara intención de hacer tal cosa, a través de la práctica de la Metta Bhavana, nuestros esquemas emocionales negativos se hacen mucho más visibles.

Llegamos a ser más conscientes de esa taladrante voz interior que todos tenemos, de esa manera excesivamente crítica que tenemos de contemplar las cosas. Nos sensibilizamos al tono emocional de nuestra existencia, el cual determina tanto la calidad de nuestras vidas como la calidad de nuestra contribución a las vidas de otros. Metta es la energía básica que expresa el deseo de que tanto uno mismo como los demás sean felices, de que todos los seres sean felices. Pero a veces esta energía puede ser un poco abstracta; al transformarse en una idea pierde contacto con la realidad. Puede que hayamos conocido a gente de este tipo intentando vendemos flores en los aeropuertos o consiguiendo que aceptemos regalos en la calle. Tienen una sonrisa radiante y una mirada bastante vacía. O si no, tenemos a esas otras personas que son demasiado "simpáticas", y que quieren que todo sea verdaderamente agradable -lo cual es, por supuesto, muy simpático de su parte, pero que por alguna razón nos molesta. Quizás tengamos la sensación de que estas personas son un poco pegajosas. Son muy amables, pero aun así nos hacen sentir incómodos; tanto ellas como la situación que provocan parecen un poco dulzona. Son personas positivas, pero de una manera un poco superficial y vacía. Probablemente todos conocemos el sentimiento. Quizás incluso nosotros mismos hayamos dispuesto de gran cantidad de esta materia "pegajosa"; hay mucha alrededor. Parece florecer en nuestra cultura. La comercialización de celebraciones tales como "el día del amor y la amistad" es una muestra excesiva de tal hecho ocasiones en las que somos bombardeados con meros sentimentalismos disfrazados de emoción positiva.

Es bastante fácil confundir este tipo de cosas con el sentimiento de metta, sobre todo cuando nuestra práctica de meditación ha perdido contacto con la verdadera naturaleza de la vida. Sí, quizás deseemos que la gente sea feliz, pero lo cierto es, por brutal que parezca, que todos sufrimos, que en ocasiones todos somos infelices. Hay mucho dolor en el mundo y en las vidas de la gente que conocemos.

### **Metta Bahavana (desarrollo de amor universal)**

Primer estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia uno mismo.

Segundo estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia un amigo (a).

Tercer estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia una persona conocida.

Cuarto estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia una persona que encontramos difícil.

Quinto estadio; desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia todas las personas y todos los seres vivos.

### **IR A RETIRO**

La meditación que podemos hacer a lo largo de nuestra rutina cotidiana en la ciudad puede variar de una sesión a la otra dependiendo el día particular o incluso como estemos animicamente.

Para verdaderamente tener oportunidad de experimentar lo que nos puede dar la meditación es importante encontrar condiciones que apoyen y sostengan el estado meditativo. Es por esto que a lo largo de los milenios los budistas se han dado a la tarea de crear situaciones específicamente diseñadas para profundizar en la meditación, la reflexión, el silencio y la contemplación, es por eso que vamos a retiros. Los retiros que se hacen en los Centros Budistas de la Ciudad de México toman lugar una vez al mes en lugares apartados de la ciudad, en directo contacto con la naturaleza, cómodos y seguros. En estos lugares podemos crear una rutina a lo largo de cada día que nos permita la quietud, sencillez y oportunidad de simplemente enfocarnos a estar con nuestra mente, en contacto con el entorno, con otras personas y en contacto con niveles más profundos de las cosas.

### **EL PROGRAMA DE ESTUDIOS FUNDACIONALES Y FORMALES.**

#### **El programa fundacional de cursos es de 6 temas básicos:**

- El Budismo su Enseñanza y su Práctica
- El Bhavacakra: La Rueda de la Vida y Renacimiento
- El Camino Óctuple del Buda
- ¿Qué es realmente la meditación?
- Las Moradas Sublimes
- Samatha y Vipassana: Tranquilidad y Percatación

Este es el programa fundacional de práctica y estudio de la Comunidad Budista Triratna y se imparte en Coyoacán y en la Colonia Roma. Aunque estos 6 temas están relacionados se puede, si así se prefiere, tomar uno solamente en cualquier orden diferente al aquí descrito. Cada uno de estos temas se imparten en los centros Budistas de la Ciudad de México en períodos completos de seis semanas, dando la oportunidad, a lo largo del tiempo, de finalizar los 6 módulos el mismo día de la semana en el que se inició.

#### **Para los que deseen continuar**

Al haber acabado estos 6 módulos fundacionales y después de tomar un retiro de Budismo o meditación fuera de la ciudad con la Orden Budista Triratna podrán, aquellos que lo deseen, inscribirse en el programa de estudios y práctica formales del CBCM. Pide tu tarjeta de constancia de asistencia de los cursos fundacionales.

### **EL CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO Y LA COMUNIDAD BUDISTA TRIRATNA**

El Centro Budista de la Ciudad de México es una de las sedes en México de la Comunidad Budista Triratna. En él se llevan a cabo diversas actividades: clases de meditación, cursos, talleres, festivales, retiros, noches de amigos, grupos de estudio, etc. Éstas intentan dar apoyo a las personas interesadas en el budismo y la meditación así como a los que busquen formas prácticas de desarrollo personal.

El principal objetivo del centro es que las personas encuentren un lugar en el cual su experiencia y comprensión del sendero budista se intensifique, y hallen un espacio amigable y desinteresado para llevar a cabo la práctica.

No hace falta membresía ni inscripción para unirse a las actividades del centro excepto en los casos en los que se especifica (actividades y cursos). Las personas nuevas usualmente se unen a las clases abiertas de meditación o a alguna conferencia. Esto les da la oportunidad de conocer el budismo de forma práctica y concreta, así como para conocer a miembros ordenados y a otras personas que meditan.

El centro no tiene fines de lucro y se sostiene por medio de donativos sugeridos por sus actividades (se pueden hacer descuentos de donativo a estudiantes, personas con ingresos limitados, etc.).

## **La Comunidad Budista Triratna**

(Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita.

Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi, Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas que practican regularmente el budismo. Asimismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata de llevar la práctica al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

## **Orden Budista Triratna**

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres vertientes principales, estas tres son: la de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo Indotántrico.



**CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

© 2015 Todos los derechos reservados

[www.budismo.org.mx](http://www.budismo.org.mx)