

Un esbozo sobre budismo

Amaravati publications 2006

Solo para libre distribución, como un regalo del Dhamma

"No dependas de lo que has oído proclamar, o de las costumbres, o de los rumores, o de lo escrito, o de los principios deducidos o establecidos, o del razonamiento inteligente, o de una teoría preferida favorable. No te dejes convencer por la aparente inteligencia de otros, ni por respeto a un maestro... Cuando tú por ti mismo sepas lo que es malo, tonto y sin valor, y lo que lleva al dolor y al descontento, abandónalo... Y cuando tú por ti mismo sepas lo que es bueno, desarróllalo."

Una gran variedad de formas de práctica religiosa están asociadas con la palabra "budismo". Sin embargo, todas ellas tienen a Siddhattha Gotama, que vivió y enseñó en el norte de la India hace más de 2500 años, como su fuente o inspiración. Fue él quien en los tiempos históricos llegó a ser conocido como el 'Buddha'- es decir 'El Despierto', el que ha adquirido gran sabiduría por sus propios esfuerzos. El Buddha no dejó nada escrito, pero dejó una excepcional herencia en forma de enseñanza (el Dhamma) que fue en un principio oral- transmitida por la Orden religiosa (el Sangha) que fundó y guió personalmente durante 45 años.

Esta Orden ha sobrevivido a través de los siglos, conservando la sabiduría del Buddha tanto en estilo de vida como en palabras. Hasta hoy, estos tres elementos, el Buddha, el Dhamma y el Sangha, son conocidos y respetados por todos los budistas como 'Los Tres Refugios' o 'La Triple Gema'. Han llegado también a simbolizar Sabiduría, Verdad y Virtud- cualidades que podemos desarrollar en nosotros mismos. Después de los tiempos del Buddha, su enseñanza fue llevada de India hacia Asia, e incluso más allá. Mientras se difundía, se vio afectada por sus encuentros con las culturas locales, y varias 'escuelas' de budismo finalmente emergieron. Hablando en general, hay 3 de esas escuelas: Theravada ('La Enseñanza de los Ancianos'), que todavía prospera en Sri Lanka, Burma y Tailandia; Mahayana ('El Gran Vehículo'), que abarca las distintas tradiciones dentro de China, Corea y Japón; y Vajrayana ('El Vehículo del Diamante'), que está asociada principalmente con Tibet. Maestros de todas las escuelas han abierto su camino hacia el oeste. Algunas conservar sus linajes como fueron fundados en sus países de origen, mientras que otras han adoptado enfoques menos tradicionales. El enfoque y las citas usadas a continuación pertenecen al Theravada.

EL CAMINO BUDISTA

El Buddha enseñó un camino de despertar espiritual, una forma de 'práctica', que podemos usar en nuestra vida diaria. Este 'Camino de Práctica' puede dividirse en tres aspectos que se apoyan mutuamente- Virtud, Meditación y Sabiduría.

"Donde hay honradez, la sabiduría está presente, y donde hay sabiduría, la honradez está presente. Para el honrado hay sabiduría, para el sabio hay honradez, y sabiduría y bondad son declaradas como las mejores cosas del mundo."

Virtud

Puedes comprometerte formalmente con el Camino de Práctica budista pidiendo los Tres Refugios y los Cinco Preceptos a un monje o monja en un monasterio budista, o tomarlos por ti mismo en casa. Tomar los Refugios implica el compromiso de vivir de acuerdo a los principios de Sabiduría, Verdad y Virtud, usando las enseñanzas y el ejemplo del Buddha.

Los Cinco Preceptos son las reglas de entrenamiento a seguir en el día a día:

1. Abstenerse de matar criaturas vivientes.
2. Abstenerse de coger lo que no ha sido dado.

3. Abstenerse de llevar una conducta sexual incorrecta.
4. Abstenerse de usar lenguaje áspero y falso.
5. Abstenerse de tomar licores intoxicantes y drogas.

Una persona que viva de esta manera desarrolla la autodisciplina y sensibilidad necesaria para cultivar la meditación, el segundo aspecto del camino.

Meditación

Meditación, según se usa en el lenguaje común, es el enfocar repetidamente la atención sobre una imagen, una palabra o un tema para calmar la mente y examinar el significado de esa imagen o palabra.

En la práctica budista de la meditación introspectiva (insight meditation), este enfocar la atención tiene también otro propósito - entender de una manera más completa la naturaleza de la mente. Esto se puede hacer usando el objeto de meditación como un punto de referencia inmóvil para ayudar a revelar las actitudes que de otro modo están enterradas debajo de la actividad superficial de la mente.

El Buddha animó a sus discípulos a usar sus propios cuerpos y mentes como objetos de meditación. Un objeto común, por ejemplo, es la sensación asociada con la respiración durante el proceso normal de respirar. Si uno se sienta quieto, cierra los ojos y se centra en la respiración, a su debido tiempo la claridad y la calma surgirán. En este estado de la mente, las tensiones, expectativas y estados de ánimo habituales se pueden percibir y, a través de la práctica de una investigación suave pero penetrativa, resolver.

El Buddha enseñó que era posible mantener la meditación en el transcurso de las actividades diarias de la misma manera que cuando estamos sentados quietos en algún lugar. Uno puede enfocar la atención en el movimiento del cuerpo, las sensaciones físicas que surgen, o los pensamientos y estados de ánimo que fluyen en la mente. Este estado de alerta en movimiento se llama 'atención' (mindfulness).

El Buddha explicó que por medio de la atención uno desarrolla una atención que es serena. Aunque está centrada en el cuerpo y en la mente es desapasionada y no está vinculada con ninguna experiencia particular física o mental. Este desapego es un anticipo de lo que los budistas llaman Nibbana (o Nirvana) - un estado de paz y felicidad independiente de las circunstancias. Nibbana es un estado 'natural', es decir, no es algo que tengamos que añadir a nuestra verdadera naturaleza, es la manera en que está la mente cuando esta libre de presión y de hábitos confusos. Así como el despertar disipa de forma natural el estado de sueño, la mente que se ha vuelto clara por medio de la atención no está nunca más eclipsada por los pensamientos obsesivos, las dudas y las preocupaciones.

Sin embargo, aunque la atención es la herramienta básica a usar, por lo general necesitamos algunos indicadores para saber como establecer la objetividad correcta para con nosotros mismos y como evaluar lo que la atención revela. Esta es la función de las enseñanzas-de-sabiduría del Buddha.

Sabiduría

Las enseñanzas-de-sabiduría del Buddha más comúnmente usadas no son declaraciones sobre Dios o La Verdad Última. El Buddha notó que este tipo de declaraciones podían llevar a desacuerdos, controversia e incluso violencia. En lugar de eso, la sabiduría budista describe lo que todos nosotros podemos percibir sobre la vida sin tener que adoptar ninguna creencia. Las enseñanzas son para ser puestas a prueba en relación a la propia experiencia de cada uno. Distintas personas pueden encontrar diferentes maneras de expresar la verdad; lo que realmente cuenta es la validez de la experiencia y si esta lleva a una forma de vivir más sabia y compasiva. Las enseñanzas sirven entonces como herramientas para despejar la mente de malentendidos.

Las Cuatro Nobles Verdades

Para ayudar a la gente a comprender que el entendimiento normal sobre la vida es insuficiente, el Buddha habló sobre 'dukkha', traducido como descontento o insatisfacción. Él solía resumir su

enseñanza con la Verdad sobre dukkha, su origen, su fin, y el camino que lleva a su fin. Estas enseñanzas centrales, que son para ser evaluadas en relación a la propia experiencia y usadas como guía, son conocidas como las Cuatro Nobles Verdades.

La Primera Noble Verdad:

Hay dukkha. La vida como la conocemos normalmente debe siempre tener una proporción de experiencias desagradables - la enfermedad, el dolor y la angustia son ejemplos obvios. Incluso en sociedades relativamente prósperas la gente sufre de ansiedad, estrés o falta de propósito; o se sienten incapaces de tratar con los retos de la vida. Además, las experiencias agradables son limitadas y pasajeras por ejemplo, 'dukkha' puede ser provocado por la pérdida de un ser amado, o por ser decepcionado por un amigo. Lo que también se hace aparente es que estos sentimientos no pueden ser aliviados durante mucho tiempo con nuestras respuestas habituales, como buscar placer, más éxito o una relación diferente. Esto es así porque 'dukkha' proviene de una necesidad interna. Podrías llamarlo una anhelo del corazón - de entendimiento, paz y armonía. Debido a que es una necesidad interna o espiritual, no importa cuanto intentemos aliviar esos sentimientos añadiendo algo agradable a nuestra vida, nunca tiene mucho éxito. Mientras estemos motivados a buscar satisfacción en lo que es transitorio y vulnerable y no dediquemos suficiente tiempo a la introspección para reconocer cómo de vulnerables son nuestros cuerpos y nuestros sentimientos - sufriremos siempre decepción y sensación de pérdida. "Estar asociado con lo que no te gusta es dukkha, estar separado de lo que te gusta es dukkha, no conseguir lo que quieres es dukkha. En resumen, los hábitos compulsivos de cuerpo y mente son dukkha."

La Segunda Noble Verdad:

Hay un origen para 'dukkha'. La experiencia del Buddha fue que esta motivación errónea era en esencia el origen del descontento. ¿Cómo es esto? Al buscar siempre satisfacción en lo que es transitorio, nos perdemos lo que la vida podría estar ofreciendo si estuviésemos más atentos y espiritualmente preparados. Sin usar (por no conocer) nuestro potencial espiritual, estamos motivados por sentimientos y estados de ánimo. Sin embargo, cuando la atención revela que esto es un hábito en vez de nuestra propia naturaleza, comprendemos que podemos cambiarlo.

La Tercera Noble Verdad:

'Dukkha' puede detenerse. Una vez que entendemos la Segunda Verdad, la Tercera le sigue, si somos capaces de 'dejar ir' nuestros hábitos egocéntricos conscientes e inconscientes. Cuando ya no estamos a la defensiva ni somos agresivos, siempre que respondemos a la vida sin prejuicios u opiniones fijas, la mente descansa en armonía interior. Los hábitos y puntos de vista que hacen que la vida parezca hostil o inadecuada se controlan.

La Cuarta Noble Verdad:

Hay un Camino para detener 'dukkha'. Esto involucra las directrices para dar un enfoque espiritual a la vida tal como la estamos viviendo. No podemos 'dejar ir' hasta que seamos capaces de ello a través del cultivo de nuestra naturaleza espiritual. Pero si se cultiva adecuadamente, la mente se inclinará de forma natural hacia el Nibbana. Todo lo que se necesita es la sabiduría para saber que hay un camino y los medios para llevar a cabo ese camino.

El 'Camino' se define como el Noble Camino Óctuple.

El símbolo de la 'rueda' que se usa habitualmente en la iconografía budista es una representación de este Camino Óctuple en el cual cada factor se apoya y es apoyado por todos los otros.

La practica budista consiste en cultivar estos factores: Correcta Opinión, Correcta Intención, Correcto Habla, Correcta Acción, Correcto Modo de Vida, Correcto Esfuerzo, Correcta Atención y Correcta Concentración.

La 'Corrección' de cada uno es la que implica el vivir conforme a la virtud, meditación y sabiduría mas que desde cualquier posición egocéntrica.

"Él que tiene entendimiento y gran sabiduría no piensa en dañar a sí mismo o a otro, ni en dañar a ambos. Él piensa más bien en su propio bienestar, en el de los otros, en el de ambos, y en el bienestar del mundo entero."

SIGUIENDO EL CAMINO

Cuando le preguntaron porqué sus discípulos siempre parecían alegres, el Buddha comentó:

"Ellos no tienen remordimiento por el pasado, ni se obsesionan con el futuro. Ellos viven en el presente; por lo tanto están radiantes."

Alguien que ha cultivado completamente el camino encuentra serenidad y paciencia en sí mismo en tiempos de dificultad y el deseo de compartir la buena fortuna cuando las cosas van bien. Viven una vida libre de culpabilidad, y, en vez de tener violentos cambios de humor, la mente y el corazón permanecen estables y optimistas en las circunstancias de la vida.

Estos son los frutos; pero como la mayoría de los frutos, tienen que ser cultivados lenta y persistentemente con bondad. Por esta razón, la guía, o simplemente la compañía, de gente que tenga la misma opinión es casi indispensable. El Refugio del Sangha es un reflejo de esto. Generalmente, 'Sangha' se refiere a todos los compañeros espirituales, pero esta compañía espiritual es realzada por la orden religiosa de los mendicantes que viven bajo un detallado código de conducta que presenta sin ambigüedad los valores del sendero budista.

Los monjes y monjas budistas no son predicadores -teniendo prohibido específicamente enseñar a menos que sean invitados a hacerlo - son compañeros espirituales, y su relación con el público budista general es de soporte mutuo. Ellos tienen prohibido cultivar alimentos o tener dinero; tienen que estar en contacto con la sociedad y ser merecedores de su soporte. Los monasterios budistas no son escotillas-de-salvamento, sino lugares donde otros pueden estar, recibir enseñanzas y lo más importante - sentir que su acto de servicio y soporte es apreciado. De esta manera, los monjes y monjas proveen algo más que compañía y guía - también dan la oportunidad a otros de ganar confianza y auto-respeto.

"No pienses sobre la bondad a la ligera, diciendo, 'nada me ayudará a mejorar.' Un cántaro se llena con agua por una corriente continua de gotas; de la misma forma, el sabio mejora y obtiene bienestar un poco de cada vez."