

Algunas instrucciones sencillas para vivir una vida feliz, cortesía de Buda

Traducción: José Silvestre Montesinos

Aquí están tres breves sutras resumidos por mí, que muestran cómo la idea del renacimiento nos ayuda a fomentar nuestra compasión hacia los otros, además de ofrecernos un poco de consuelo en nuestras vidas.

Duggata Sutta - El Sutra de los tiempos difíciles

Cuando veas a alguien que está atravesando una mala racha, abrumado por las dificultades, deberías concluir: 'yo también he experimentado este tipo de cosas a lo largo de muchos, muchos años.'

Sukhita Sutta - El Sutra de la felicidad

Cuando veas a alguien que es feliz y afortunado en la vida, deberías concluir: 'yo también he experimentado este tipo de cosas a lo largo de muchos, muchos años.'

Mata Sutta - El Sutra de la madre

Un ser que no haya sido tu madre alguna vez en el pasado es difícil de encontrar... Un ser que no haya sido tu padre... tu hermano... tu hermana... tu hijo... tu hija... alguna vez en el pasado es difícil de encontrar.

* * *

No todo el mundo desea la iluminación. A veces, lo único que deseamos es volver a encontrarnos con aquéllos que amamos:

Samajivina Sutta - Viviendo en armonía

En una ocasión, el Bendito estaba entre los Bhaggas en el Parque de los Ciervos del Bosque Bhesakala, cerca de la Guarida del Cocodrilo. Al alba, el Bendito se puso su túnica y portando su cuenco y algo más de ropa, fue a casa del cabeza de familia, el padre de Nakula. Al llegar, se sentó en un asiento improvisado. El padre y la madre de Nakula se aproximaron y, tras haberse inclinado ante él, se sentaron a su lado. Mientras se sentaban, el padre de Nakula le dijo al Bendito: "Señor, desde que la madre de Nakula me fue entregada [para ser mi esposa] siendo muy jóvenes los dos, no recuerdo haberle sido infiel ni siquiera con la imaginación, mucho menos con el cuerpo. Queremos seguir viéndonos el uno al otro no sólo en esta vida, sino en las que están por llegar."

Y la madre de Nakula dijo al Bendito: "Señor, desde el día en que fui entregada al padre de Nakula [para ser su esposa] siendo muy jóvenes los dos, no recuerdo haberle sido infiel ni siquiera con la imaginación, mucho menos con el cuerpo. Queremos seguir viéndonos el uno al otro no sólo en esta vida, sino en las que están por llegar."

[El Bendito les dijo:] "Si el esposo y la esposa desean seguir viéndose no sólo en esta vida sino en las que están por llegar, deben estar en armonía [el uno con el otro] en sus convicciones, en armonía en la virtud, en armonía en la generosidad, y en armonía en el discernimiento. Si esto es así podrán verse el uno al otro no sólo en esta vida sino en las que están por llegar."

*Los dos, el esposo y la esposa
si tienen convicción,
si son responsables,
si son moderados,
si viven en el Dharma,
y se dirigen el uno al otro
con palabras amables:
se beneficiarán de muchas maneras.
Vivirán en la bienaventuranza.
Sus enemigos serán abatidos
si ambos están en armonía en la virtud.
Si han seguido el Dharma en esta vida,
los dos en armonía en los preceptos y en las prácticas,
se deleitarán en el mundo de los devas,
disfrutando de los placeres que deseen.*

* * *

Aunque el Budismo tradicional sufre del sexismo prevalente antes y ahora en la India, China y en otros lugares, parece que Buda supo reconocer la esencial igualdad entre hombres y mujeres. Después de todo, ¡todos hemos sido hombres y mujeres alguna vez en nuestro ciclo de renacimientos!

Soma Sutta -Hermana Soma

Por la mañana, la bhikkhuni [hermana] Soma se vistió y, tomando su cuenco y su túnica, entró en Savatthi en busca de limosna. Cuando regresó de hacer la ronda de limosnas por toda la ciudad, tomó su comida y se fue al Bosque de los Ciegos. Se internó en él y se sentó a los pies de un árbol para hacer su meditación diaria.

Entonces Mara, el malvado, deseando hacer crecer el miedo, la agitación y el terror en la bhikkhuni Soma, deseando hacerle perder la concentración, se aproximó y se dirigió a ella en verso:

"Ese estado tan difícil de alcanzar
que sólo puede ser logrado por los profetas,
no puede ser alcanzado por una mujer
con sus dos dedos de frente."

La bhikkhuni Soma pensó: "¿Aquél que ha recitado el verso, es humano o no humano?" Y pensó: "Es Mara el malvado, que ha recitado el verso con la intención de hacer crecer en mí el miedo, la agitación y el terror, deseando hacerme perder la concentración."

Entonces la bhikkhuni Soma, habiendo comprendido, "Es Mara el malvado", le contestó en versos:

"Qué importa el hecho de ser mujer
cuando la mente está bien concentrada,
cuando el conocimiento fluye continuamente
mientras uno percibe correctamente el Dhamma.

Cualquiera que pueda pensar,
'soy una mujer' o 'soy un hombre'
o 'soy cualquier otra cosa'
que se prepare para recibir la visita de Mara."

Entonces Mara el malvado, dándose cuenta de que "La bhikkhuni Soma me conoce", triste y disgustado, desapareció en aquel mismo instante.

* * *

La ira, por supuesto, nos aleja de la iluminación. Pero Buda explica que la ira también nos hace desdichados aquí y ahora.

Kodhana Sutta - Una persona enfadada (adaptado)

Siete cosas les suceden a aquéllos que están enfadados, y que terminan haciendo a sus enemigos felices:

Algunas personas desean que sus enemigos se vuelvan feos. Pero cuando la gente está enfadada, incluso aunque estén muy limpios, bien vestidos, y con el pelo bien cortado, son ellos los que se vuelven feos. ¡Esto es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Algunas personas desean que sus enemigos duerman mal. Pero cuando la gente está enfadada, aunque duerman en camas lujosas, con sábanas blancas, cojines de plumas y hermosas mantas, dormirán muy mal a causa de su ira. ¡Esto, también, es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Algunos desean que sus enemigos fracasen en los negocios. Pero cuando la gente está enfadada, se siente confusa: cuando sufren una pérdida, piensan que han obtenido una ganancia; cuando tienen una ganancia, piensan que han sufrido una pérdida. Esto les conduce a una preocupación constante, ¡que es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Algunos desean que sus enemigos no tengan riquezas. Pero cuando la gente está enfadada, incluso aunque tengan riquezas que les han costado mucho trabajo de acumular, se comportarán deshonestamente y terminarán en la cárcel o pagando multas por sus fechorías y podrán llegar hasta perder sus fortunas. ¡Esto es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Algunos desean que sus enemigos pierdan su reputación. Pero cuando la gente está enfadada, sea cual sea su reputación, y lo que les haya costado de ganar, ésta desaparecerá, ¡que es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Algunos desean que sus enemigos no tengan amigos. Pero cuando la gente está enfadada, sus amigos y familiares les evitan a causa de su carácter. ¡Esto es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Y, por último, algunas personas desean que sus enemigos vayan al infierno. Pero cuando la gente está enfadada, comete todo tipo de pecados, en su conducta, en su habla y en sus pensamientos. Al morir, serán ellos los que vayan al infierno, ¡que es exactamente lo que sus enemigos desearían!

Estas son las siete cosas que les suceden a las personas enfadadas, y que terminan haciendo felices a sus enemigos.

* * *

La mentira es una parte tan institucionalizada en la sociedad moderna que es difícil para muchos de nosotros imaginar un mundo sin ella. Buda tiene una lección para su hijo en este sutra:

Ambalattthikarahulovada Sutta - Lección para Rahula en la Roca del Mango (adaptado)

Cuando Rahula, el hijo de Buda, tenía siete años, sacó un poco de agua para que su padre pudiera lavarse los pies. Buda alzó un cazo lleno de agua y empezó a lavárselos. Le mostró a

su hijo el cazo con unos pocos restos de agua y dijo: "Esto es lo poco que vale alguien que no se avergüenza de mentir."

Sacudiendo los restos de agua, dijo: "Qué poco honor queda en alguien que no se avergüenza de mentir, cuando mentir puede evitarse con una simple sacudida como ésta."

Poniendo el cazo del revés, dijo: "Qué poco honor hay en alguien que no se avergüenza de estar boca abajo de este modo."

Y mostrando a Rahula el cazo vacío, dijo: "Qué poco honor hay en alguien que no se avergüenza de estar vacío y hueco de este modo."

"Un elefante real que durante la batalla vacila en la lucha, significa que no se ha entregado plenamente. Pero cuando se entrega por completo, no hay nada que no pueda hacer. Lo mismo puede aplicarse a alguien que no se avergüenza de mentir: ¡No hay ningún mal que no pueda llegar a hacer! Así que esfuéstrate en no mentir, ni siquiera en broma.

"¿Para qué crees que sirve un espejo?"

"Para reflejarse, señor."

"Igual que en un espejo, tus acciones, tanto si son físicas, verbales o mentales, deben hacerse en constante reflexión.

"Cuando estés pensando en hacer algo, reflexiona sobre ello: ¿Es algo que puede perjudicarme a mí o a los demás? Si es así, no lo hagas. Si no es así, si conduce a buenos resultados, eres libre de hacerlo. Mientras estés haciendo algo, reflexiona sobre ello: ¿mis acciones están perjudicando a alguien? Si es así, detente. Si no es así, sigue adelante. Después de haber hecho algo, reflexiona sobre lo que has hecho. Si te perjudicaste a ti mismo o a los demás, confíésalo a tu maestro o a tus compañeros y decide ser más prudente en el futuro. Si tus acciones tuvieron buenas consecuencias, disfrútalas.

"Lo mismo se aplica a los actos verbales. Antes, durante y después de decir algo, reflexiona sobre ello. Si tu habla puede tener o tiene consecuencias negativas, contente, o si es demasiado tarde, confíésalo y trata de hacerlo mejor en el futuro. Si lo que vas a decir tendrá consecuencias positivas, adelante.

"Y lo mismo se aplica a los actos mentales. Reflexiona sobre ellos, antes, durante y después. Si un pensamiento tiene consecuencias negativas, abandónalo, o si es demasiado tarde, avergüénzate y trata de mejorar. Si el pensamiento tiene cualidades positivas, actúa a partir de él.

"Antes, durante y después, reflexiona sobre tu comportamiento, y purifícate de este modo."

* * *

Incluso la gente desagradable necesita ser cuidada cuando está enferma. En este sermón, Buda nos dice que debemos ayudar a cualquiera que lo necesite, y continúa describiéndonos cómo ser un buen paciente y un buen cuidador.

Kucchivikara-vatthu - El Monje con Disentería

Aquellos días un monje estaba enfermo de disentería. Estaba tendido y manchado con su propia orina y excrementos. El Bendito, en un recorrido de inspección por los alojamientos junto al Venerable Ananda como ayudante, llegó a la morada de ese monje y, al entrar, lo vio tendido y manchado con su propia orina y excrementos. Al verlo, se acercó a él y le dijo, "¿Cuál es tu enfermedad, monje?"

"Tengo disentería, Oh Bendito."

"Pero ¿tienes algún ayudante?"

"No, Oh Bendito."

"¿Y por qué no te ayudan los monjes?"

"Yo no hago nada por ellos, señor, por eso ellos no me ayudan a mí."

Entonces el Bendito se dirigió al Venerable Ananda: "Ve a traer agua, Ananda. Vamos a lavar a este monje."

"Como tú digas, señor", contestó el Venerable Ananda, y se fue a traer el agua. El Bendito derramó agua sobre el monje, y el Venerable Ananda lo limpió. Luego, tomándolo el Bendito por la cabeza y el Venerable Ananda por los pies, lo levantaron y lo dejaron en la cama.

El Bendito reunió a los monjes en asamblea a causa de este suceso y les preguntó: "¿Hay un monje enfermo en esa vivienda de ahí?"

"Sí, Oh Bendito, lo hay."

"¿Y cuál es su enfermedad?"

"Tiene disentería, Oh Bendito."

"Pero tiene un ayudante, ¿no es así?"

"No, Oh Bendito."

"¿Y por qué no le atienden los monjes?"

"Él no hace nada por los monjes, señor, por eso no le ayudan."

"Monjes, vosotros no tenéis una madre, no tenéis un padre que pueda cuidaros. Si no os cuidáis los unos a los otros, ¿quién lo hará? Cualquiera que estuviera dispuesto a cuidar de mí, debería estar dispuesto a cuidar de los enfermos."

"Si el preceptor de uno está presente, el preceptor debe cuidarle mientras viva, y permanecer junto a él hasta su recuperación. Si su profesor está presente, el profesor debe cuidarle mientras viva, y permanecer junto a él hasta su recuperación. Si su estudiante está presente, el estudiante debe cuidarle mientras viva, y permanecer junto a él hasta su recuperación. Si su aprendiz está presente, el aprendiz debe cuidarle mientras viva, y permanecer junto a él hasta su recuperación. Si un compañero de estudios de su preceptor está presente, el compañero de estudios de su preceptor debe cuidarle mientras viva, y permanecer junto a él hasta su recuperación. Si un compañero aprendiz de su profesor está presente, el compañero aprendiz de su profesor debe cuidarle mientras viva, y permanecer junto a él hasta su recuperación. Si ni el preceptor, el profesor, el estudiante, el aprendiz, el compañero de estudios de su preceptor, o el compañero aprendiz de su profesor están presentes, entonces la sangha debe cuidar de uno. Si no lo hace, [todos los monjes de esa comunidad] incurren en una ofensa."

Una persona enferma que posee estas cinco cualidades es difícil de cuidar: no hace lo que debe para curarse; no sabe cuál es la cantidad adecuada de cosas que son buenas para curarse; no toma su medicina; no cuenta sus síntomas a su cuidador que desea su mejoría, diciéndole que está peor cuando está peor, mejor cuando está mejor, o igual cuando está igual; y no es capaz de soportar sensaciones corporales dolorosas, feroces, agudas, atroces, repugnantes, desagradables y amenazantes. Una persona enferma que posee estas cinco cualidades es difícil de cuidar.

Una persona enferma que posee estas cinco cualidades es fácil de cuidar: hace lo que debe para curarse; conoce la cantidad adecuada de cosas que son buenas para su cura; toma su medicina; cuenta sus síntomas al cuidador que desea su mejoría, diciéndole que está peor cuando está peor, mejor cuando está mejor, o igual cuando está igual; y es capaz de afrontar sensaciones corporales dolorosas, feroces, agudas, atroces, repugnantes, desagradables y amenazantes. Una persona enferma que posee estas cinco cualidades es fácil de cuidar.

Un cuidador que posea estas cinco cualidades no sirve para atender enfermos: no es competente mezclando medicinas; no sabe lo que es adecuado o inadecuado para la cura del paciente, dándole cosas que son inapropiadas y quitándole otras que sí lo serían; está motivado por la ganancia material, no por pensamientos de buena voluntad; siente aversión a

limpiar excrementos, orina, saliva o vómito; y no es hábil para instruir, incitar, entusiasmar y alentar al enfermo en el momento adecuado con una charla sobre el Dhamma. Un cuidador que posea estas cinco cualidades no sirve para atender enfermos.

Un cuidador que posea estas cinco cualidades es bueno para atender enfermos: sabe mezclar las medicinas; sabe lo que es adecuado o inadecuado para la cura del paciente, quitándole las cosas que no son buenas y dándole las que sí lo son; está motivado por pensamientos de buena voluntad, no por la ganancia material, no siente aversión a limpiar excrementos, orina, saliva o vómito; y es hábil para instruir, incitar, entusiasmar y alentar al enfermo en el momento adecuado con una charla sobre el Dhamma. Un cuidador que posea estas cinco cualidades es bueno para atender enfermos.

© Copyright 2007, C. George Boeree, José Silvestre Montesinos