

ALGO ACERCA DE BUDISMO

El Budismo (ó Buddhism) aparece a partir de la vida y enseñanzas de Siddhârta Gautama, quien alcanzó el estado de buddha (iluminado) con sus propios esfuerzos en el siglo VII a.C.

Se dice que el gran sendero milenario del Yoga preparó la llegada de esta Gran Alma al mundo, la cual sembraría nuevo conocimiento y comprensión acerca de la vida y de la existencia humana.

Siddhârta Gautama era un principio que vivía entre los límites de un pequeño reino en los confines de Nepaul. En su juventud, observando la existencia de la pobre y débil naturaleza humana (los hombres envejecen, pueden enfermar, y mueren...) y descubriendo así el ‘*sufrimiento*’, abandonó el reinado junto a las ricas posesiones materiales propias de su posición social, y se internó en el bosque para meditar y descubrir la manera de liberarse del sufrimiento, pero no para liberarse solo a sí mismo, sino para encontrar una salida para todos. Esta búsqueda personal de una solución “para todos”, nos habla ya, en el inicio de su búsqueda, de su condición naturalmente compasiva. Inició su búsqueda convirtiéndose en un asceta, un yogui renunciante al mundo de los placeres y los sentidos. Pasó largo tiempo en esta condición de renunciante, en meditación, hasta que un día, en un estado de iluminación e inspiración, descubrió que el camino correcto no estaba en la renuncia al mundo material, sino en la “**TEMPLANZA**”, lo que en el Budismo se llama: “**El Camino Medio**”, (y es lo que Jesús llamó: “*Estar en el mundo, pero no ser del mundo*”). Finalmente alcanzó la Iluminación total, el estado de Buddha, superando toda la ilusión del mundo material (*maya*), penetrando así en Nirvana 1. Las marcas de sus pisadas durante su existencia como tesonero buscador de la Verdad, y como Buddha, iluminan hoy el Sendero de la humanidad, junto a las pisadas de todos aquellos que también alcanzaron la Liberación final.

El Budismo nació en la India, pero más tarde trascendió sus fronteras llegando a China, a Japón, y a otros países adquiriendo otras formas al mezclarse con la cultura y creencias propias de cada lugar, pero conservando su esencia. Una de ellas es el **BUDISMO ZEN**, muy difundida hoy en día. Tradicionalmente existen 2 escuelas de Budismo:

- 1- La Doctrina del Ojo: que es exotérica, compuesta por los dogmas (letra muerta) y el ritualismo eclesiástico. (Se dice que emanada de la cabeza o cerebro de Gautama Buda).
- 2- La Doctrina del Corazón: que es esotérica; las verdaderas enseñanzas emanadas del corazón de Gautama Buddha.

También existe la Escuela Hinayâna (Pequeño Vehículo. Se refiere a la Liberación individual) y la Escuela Mahayâna (Gran Vehículo. La Liberación se concibe para todos. Compasión es la base).

El Budismo puede resumirse en “LAS 4 NOBLES VERDADES”:

- 1- La existencia del sufrimiento: El dolor de la existencia evolucionaria, que lleva a constantes nacimientos y muertes, vida tras vida.
- 2- La causa del sufrimiento: El “deseo” de satisfacerse a sí mismo, siempre renovado y nunca satisfecho.

-
- 1- **Nirvana**: Algunos traducen esta palabra como “extinción”. Otros dicen que esto es errado, ya que Nirvana es Liberación de la Ignorancia (Ilusión, separatividad), es “fundirse” en el océano de la existencia universal, no sería ‘extinguirse’, sino ‘expandirse’ en la totalidad. Si se toma a la ‘extinción’ refiriéndose al “yo”, al “deseo”, es correcto. Nibbána es sinónimo de Nirvana y significa desprenderse del “deseo”, o sea, DESAPEGO.
 - 3- **El fin o anulación del deseo**: Lo cual implica el fin del sufrimiento, a través del *desapego*.
 - 4- **Los medios para lograr la destrucción del deseo**: Cuya base es el Camino Medio, y su implementación: “El Óctuple Sendero”. Así se accede al Nibbána (Nirvana).

El OCTUPLE SENDERO es: *recto entendimiento, rectos pensamientos, recta palabra, recta acción, recta vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración*.

En síntesis: **la rectitud**, una vida ética en todo sentido.

Las 3 primeras Nobles Verdades representan la *Filosofía* del Budismo, y la 4º, su *Ética*. Por lo tanto el Budismo es FILOSOFÍA, ÉTICA y RELIGIÓN (no en el sentido corriente y popular, sino esencial, que es “religarse” con la Verdad, el Ser, el Uno).

Podemos resumir este Sendero en: MORALIDAD, CONCENTRACIÓN y SABIDURÍA.

Esto nos muestra la similitud y relación existentes entre el Budismo y el Yoga (Raja Yoga).

El Buda resume su camino en este bello verso:

*Sabba pássara akaranam
Kusalassa upasampadá
Sacitta pariyodapadam
Etam Buddhána sásanam*

*Abstenerse de todo mal,
Realizar lo que es bueno,
Limpiar la propia mente,
Este es el consejo de todos los Budas.*

La meta del Budismo es la Liberación del sufrimiento alcanzando un estado superior de SER (*Nirvana*), en el cual ya no hay “yo”, todos los agregados de la ilusión que lo componen (deseos) han desaparecido. Por lo tanto hablar de “meta” en el Budismo, también sería incorrecto, a no ser que dicha “meta” se logre sin el “deseo” de obtenerla, lo cual nos coloca ante una paradoja. Es decir que, la Liberación (*Nirvana*), no puede lograrse mediante el “deseo” de obtenerla; cualquier deseo, por más elevado que parezca ser, debe disolverse, por que pertenece al “yo”. Al ‘desear’ tan elevadas “metas” como el *Samadhi* o el *Nirvana*, existe aún un “yo” buscando, al cual podríamos titular “yo espiritualista”, “trascendentalista”, “yogui”, etc., pero es un “yo” igualmente en búsqueda de una meta. En este “estado de búsqueda” aún hay ilusión (*maya*). Es por ello que el Budismo postula a la *impersonalidad* como base de su filosofía.

El Budismo no habla en general de un “yo inferior” y de un “Yo Superior” (temas metafísicos), sino de la naturaleza verdadera del ser: el VACÍO (*sunyâtâ*) y la IMPERSONALIDAD (*anatman o anatta*), todo lo demás (el cuerpo, el ego, etc.) es ilusión y ‘transitoriedad’ (otro concepto importante del Budismo).

El VACÍO en el Budismo no se entiende como ‘ausencia’ de algo, sino como Esencia, Totalidad y Plenitud. El SER es UNIDAD, un gran océano de IMPERSONALIDAD. Todo lo que se conjecture acerca de un “Yo Superior” es producto del pensamiento, del mundo de los conceptos, ya que la vivencia de lo Supremo no puede ser traducida en palabras (las cuales pertenecen al mundo de dualidad).

Para alguien “despierto” no hay nada que “alcanzar”, solo existen hombres “dormidos”, “velados”, buscando algo que en realidad son, jamás dejaron de serlo, pero la Ilusión les impide ver esta realidad. En despejar los velos de esa Ilusión (Ignorancia) consiste el “despertar”. El permanecer velados a la Verdad (el Ser), vuelve a los hombres egoístas y despiadados.

Veamos lo que nos dice la siguiente narración del libro “El Sutra del Corazón” (Página 13. Osho):

“Saludo al Buda que hay en ti. Puede que no seas consciente de ello, puede que ni siquiera lo hayas soñado –que eres un Buda, que nadie puede ser otra cosa, que el estado de Buda es el centro esencial de tu ser, que no es algo que tiene que suceder en el futuro, que ya ha sucedido. Es la fuente de la que tú procedes; es la fuente y también la meta. Procedemos del estado de Buda y vamos hacia él. Esta sola expresión, “Estado de Buda” lo contiene todo, el círculo completo de la vida, del alfa y el omega. Pero estás profundamente dormido, no sabes quién eres. No es que

tengas que convertirte en un Buda, sino únicamente tienes que reconocerlo, tienes que volver a tu propia fuente, tienes que mirar dentro de ti mismo. Una confrontación contigo mismo revelará tu estado de Buda... El día que uno llega a verse a sí mismo, toda la existencia se ilumina. ¿Cómo puede ‘una persona’ iluminarse? La idea misma de ‘ser una persona’ es parte de la mente no iluminada. Uno tiene que abandonar el “yo” antes de poder iluminarse, así que, ¿cómo puedo “yo” iluminarme? Es absurdo.

Desde el día en que me iluminé, toda la existencia se iluminó. Desde ese momento no he visto otra cosa que Budas, de muchas formas, con muchos nombres, con mil y un problemas, pero Budas a pesar de todo. Así que, saludo al Buda que hay en ti.”

BUDISMO ZEN

El ZEN nace en China del encuentro entre el Budismo Mahayana y el Taoísmo, luego pasó al Japón. La Doctrina Budista llegó a China en manos del monje indio Bodhidharma en el 520 d.C. Este bodhisattva proveniente de la India fue quien influenció con su estado iluminado para el surgimiento del Zen. Se dice que, dado su renombre, Bodhidharma fue llamado en presencia del emperador de China; este entonces le preguntó:

- “¿Cuál es el primer principio de la doctrina sagrada?”, a lo que Bodhidharma respondió:
- “Está todo vacío; no hay nada sagrado”. El emperador molesto contestó:
- “¿Y quién eres tú para estar entre nosotros?”; y Bodhidharma respondió:
- “No sé”.

Respuestas como estas, que da el maestro al discípulo o al curioso, abundan en la literatura Zen. Toda respuesta mental, es para el Zen incorrecta. La única respuesta válida la da el “*satori*” (súbito despertar, relámpago intuitivo).

El ZEN tiene sus raíces en el Hinduismo 1, el Budismo y el Taoísmo, pero tiene particularidades que lo definen como algo diferente.

En el Yoga, existe el *samadhi* (contemplación divina) como meta, en el Budismo, la meta es el *bodhi* (iluminación), pero para el ZEN cualquier estado de conciencia elevado logrado mediante método, es una forma más de ilusión, un estado especial, pero del cual también hay que “despertar”, y esto es el *satori*. *Satori* es una palabra japonesa traducida del término chino *tun wo* (“mi propio corazón”). Para que este “despertar” ocurra no deben existir categorías de la razón dominando la conciencia. El salto de la mente pensante a la Intuición debe ser dado.

Mientras en el Yoga (Raja Yoga) la práctica consiste en adormecer los sentidos físicos para así entrar en meditación y en contemplación divina; el ZEN no busca adormecer los sentidos para desvincularse del mundo; ha encontrado la llave para “estar en el mundo sin ser del mundo”, en estado ‘despierto’, aceptando las cosas como son, sin cavilaciones mentales.

Existen 2 escuelas de Budismo Zen; en una existe una práctica básica: el *Za-Zen* (*Za*: sentarse. *Zen*: meditar, fundirse), la otra escuela utiliza el *koan* (preguntas paradójicas e irrationales que el maestro da al discípulo para que resuelva) como medio para producir el quiebre de la mente racional.

-
- 2- Hinduismo:** Es el Brahmanismo, la religión de la mayor parte de los habitantes de la India. En la misma se adora a Brahma como Dios supremo. Sus escrituras sagradas son los Vedas.

En la práctica del *Za-Zen* se pueden ver influencias del Yoga, en la similitud de la posición de meditación: piernas cruzadas, columna erecta y una mano encima de la otra. La diferencia consiste en que el meditante se sienta en el piso pero sobre un cojín, lo cual despega la cola, permite apoyar mejor las rodillas en el piso y endereza la columna naturalmente. El mentón se acerca al pecho y se estira la nuca, hombros caídos (relajados). “Hay que empujar el cielo con la cabeza y la tierra con las rodillas” afirma un maestro Zen. Algo importante: los ojos permanecen entreabiertos, fijados

en un punto fijo (a un metro delante de sí). La respiración es diferente a la respiración completa del Yoga. En el *Za-Zen* se da más importancia a la exhalación que a la inhalación, y la atención al respirar se centra en el ombligo. El *Za-Zen* consiste básicamente en dejar pasar los pensamientos, sin aferrarse a ninguno. Esa es la base. La meditación zen no consiste en despegarse de los sentidos físicos, como en el Raja Yoga (*Pratyâharâ*), sino de los pensamientos, con el solo hecho de ‘dejarlos pasar’. Tampoco se persigue la meta de la contemplación divina (*samadhi*). Solo concentrarse en “la postura” y dejar pasar los pensamientos es la práctica, nada más que esto es necesario.

Cuerpo y conciencia no están separados, sino unidos, por lo tanto, con la práctica de “la postura correcta”, la conciencia se corrige, entrando en su estado natural de iluminación.

La iluminación Zen consiste en la trascendencia del estado de la mente ordinaria, llena de pensamientos y deducciones lógicas y mecánicas. La mente debe vaciarse, y transformarse en vehículo de *buddhi*. La Luz de *buddhi* no puede jamás reflejarse en una mente llena de pensamientos e ideas, por más elevadas que las mismas sean. Por lo tanto, para el Zen, la Iluminación (*satori*) se produce más como consecuencia de la falta de creencia (mente vacía) que a causa de una fe en cualquier trascendencia divina.

Otras características del Budismo Zen:

- El ‘aquí’ y el ‘ahora’ es lo único que existe. En el Zen no se busca huir del mundo material, sino vivir plenamente el “ahora”. ‘Vivir’ en el ahora no es ‘pensar’ en el ahora; es un fluir en la unidad. El pasado y el futuro son mentalizaciones.
- La crítica y la autocritica bien intencionadas (sin base en el egoísmo) son buenas y necesarias.
- En el Zen no se da importancia a los poderes sobrenaturales. No forman parte de la verdadera ‘religión’. (Pueden llegar, pero no se los busca, ni la mente se detiene en ese tema).
- El exceso, tanto de placer como de ascetismo, no es bueno. La verdad está en el “Camino Medio”.
- El Zen es ‘práctica’ en primer lugar, ‘filosofía’ en el segundo.
- En el Budismo Zen, como en el Budismo, no existe la problemática metafísica. No se hacen conjeturas sobre cuestiones que no pueden ser resueltas por los conceptos ni por la ciencia. Pensar en la vida después de la muerte no resuelve el enigma. Tampoco sirve hacer conjeturas sobre un “cielo” y un “infierno”, o cosas por el estilo. Todo eso entra en el marco de la “creencia”. Budismo es vaciarse de creencias. Por eso en el Budismo lo importante es el aquí y el ahora.
- En la práctica de la meditación (*Za-Zen*) no se debe desear ningún resultado o esperar ningún beneficio particular. *Mushotoku*, en Zen, significa acción sin la idea de provecho, sin tener ningún objetivo, ni el *satori*, ni la buena salud, ni la iluminación, ni nada. El deseo es el “yo”. El ‘deseo’ mismo es enfermedad del alma. (Frase de Daisen Deshimaru, maestro Zen).

Para este breve escrito se tomaron algunas referencias del “**Glosario Teosófico**” (H. P. Blavatsky), “**Síntesis del Budismo**” (Narada Thera. Edit Kier), e “**Iluminación Zen**” (Rubén H. Ríos. Ediciones Lea), “**El Sutra del Corazón**” (Osho. Edit. Mutar), “**Religiones y Literatura de Japón**” (Walter Gardini. Edit Kier) y “**Preguntas a un maestro Zen**” (Taisen Deshimaru).

G.R.