



# El Budismo

## Libro I Y Libro II



<http://www.librodot.com>

- 1. Que es el budismo**
- 2. Fundamentos**
- 3. Algo de Filosofía**
- 4. Empezar el camino**
- 5. Espíritu y Meditación**
- 6. La práctica de la meditación**

## 1. Qué es el Budismo

Eso es lo que intentan explicar las miles de introducciones que como también ésta, nunca acaban de definirlo bien. En realidad el camino budista es una experiencia de vida, y por ello los libros nunca satisfacen las preguntas. El budismo puede ser considerado una filosofía de vida en la cual existe un fondo religioso, o también puede ser considerado una religión con unas pautas filosóficas de vida.

Esta distinción entre filosofía y religión es mucho menos clara en las tradiciones del pensamiento oriental, y por eso quizás se hace necesario aparcarse de momento los conceptos que tenemos sobre lo que es una religión y lo que es una filosofía.

Desde siempre todos nacemos y vivimos la vida que nos toque vivir. En esa vida, sea mejor o peor, surgirá siempre en mayor o menor grado un sentimiento de no estar satisfecho con las condiciones de la existencia, con lo que pasa dentro o fuera de nosotros. Este sentimiento es parte de lo que el budismo llama *el sufrimiento*. En la medida en que ese sentimiento se haga más fuerte, la persona puede empezar a buscar explicaciones y soluciones a este problema. Al hacerlo, está empezando a preocuparse de su parte espiritual, y de hecho está recorriendo ese camino con las ideas y recursos que ella tenga o crea válidos y adecuados.

El budismo es un camino del espíritu como otros que se han desarrollado en la humanidad. Se basa en la experiencia de Siddharta Gotama, llamado el Buda, un príncipe indio nacido hace unos 2.500 años cerca de la frontera con Nepal. Su camino le llevó a lo que él llamó la felicidad absoluta e incondicionada. Desde entonces, otras personas se interesaron y siguieron las pautas del camino que el siguió.

El budismo es también un camino no para ir a ninguna parte, sino que supone una vuelta a casa. Esto quiere decir que tiene mucho más de *desenredo de nuestra mente actual* que no de acceso a nuevas realidades. El único objetivo del budismo es que cada ser pueda desarrollar al máximo la felicidad en esta vida. Este desarrollo de cotas cada vez más altas de felicidad acabará incluyendo a los demás seres que forman parte de su realidad. Este camino es fundamentalmente un camino de experiencia personal y no de creencias ciegas, por tanto la duda es algo amigo en el budismo. También si vas a leer éstas páginas se te anima para mantener ese *saludable espíritu de la duda*.

Esta breve introducción al budismo se ha hecho aun teniendo en cuenta que hay cosas que cada persona las debe entender a su manera, y así toda explicación tiene siempre su doble efecto, sin embargo, hay cierta cantidad de mensajes preguntando acerca del budismo en general así como lugares a donde ir o con quien contactar. Si te interesa éste camino la lectura de éstas páginas quizás aclaren algunas de tus dudas. Si no fuera así se ruega olvidarlas.

Hasta el capítulo 5 ésta introducción se ha desarrollado de forma general sin tener en cuenta las diferentes escuelas, a partir de ése capítulo se hace en base al espíritu de la tradición Chan (Zen) Al principio y final de cada página hay una pequeña barra para seguir las seis páginas que comprenden ésta breve introducción.

Si se está interesad@ en encontrar algún centro o maestro, en el capítulo 6 se encontrará información. No obstante quizás sea de buena utilidad a éste particular leer antes ésta introducción, en especial los capítulos cuatro y cinco.

## 2. Fundamentos

La palabra Budismo viene a significar el conjunto de las enseñanzas de Siddharta Gotama, un príncipe indio nacido hace unos 2.500 años en el norte de la India, en la frontera con Nepal. Este príncipe fue conocido como el "Buda", que significa "el que ha despertado". Así pues, el budismo es considerado un conjunto de enseñanzas que afirman puede llevar al ser humano a su despertar espiritual definitivo.

Según la tradición, tras una vida llena de placeres en la corte, Siddharta realizó unas salidas de palacio en las que quedó profundamente impactado por la existencia del sufrimiento al conocer la enfermedad, la vejez y la muerte. Ello le llevó a renunciar a su título de heredero y a marchar a una vida de ascesis para encontrar una solución a éste problema ligado a la existencia del ser humano. Tuvo diferentes maestros y ascetas que le enseñaron sus métodos de vida y meditación con los que se entregó a diferentes prácticas, pero no encontraba una solución definitiva.

Un día, comprendió que había un sutil camino medio entre la ascesis y la indulgencia que le llevaba a niveles altos de comprensión espiritual. Con éste hallazgo, se sentó bajo un árbol con la firme promesa de no moverse hasta encontrar por fin la solución. Cuando esto finalmente ocurrió, llegó su despertar definitivo, su iluminación. A partir de entonces empezaría a enseñar su método y a ser conocido como el Buda, "el que ha despertado".

El método budista afirma la existencia de las llamadas *Cuatro Nobles Verdades* de nuestra existencia:

- La verdad de la existencia del sufrimiento
- La verdad de que el sufrimiento tiene una causa, el deseo.
- La verdad de que si eliminamos esa causa se elimina el sufrimiento
- La verdad de que para eliminar esa causa, existe el noble sendero Óctuple.

El método es similar al usado por la medicina de la época, y de hecho, Buda afirmaba que él era un médico para la enfermedad del espíritu, y que su enseñanza es una medicina. En definitiva se realiza una diagnosis tras la cual es necesario un tratamiento, que es el noble sendero Óctuple.

El Noble Sendero Óctuple consta de:

Recta visión o recto entendimiento  
Recto pensamiento  
Recta palabra  
Recta acción  
Recto modo de subsistencia  
Recto esfuerzo  
Recta atención  
Recta concentración

Así los 2 primeros corresponden a la sabiduría, los 3,4,5 a la moral, y los 6,7 y 8 a la meditación. Todos estos factores son importantes en el camino budista, y dependiendo de la escuela, tradición o maestro, se enfatizan más unos u otros.

El fin de éste camino es realizar, al igual que Buda y otros muchos desde entonces, el completo despertar espiritual llamado "iluminación", lo que significa la liberación del sufrimiento y la felicidad completa e incondicionada. Esto es el fin último de toda práctica budista y de todo practicante en éste camino.

### 3. Algo de Filosofía

No todo el mundo se ha interesado por el budismo intentando comprender cosas *a priori*, es decir, usando *la parte filosófica de la enseñanza*. Aunque desde siempre, ésta ha sido útil para mucha gente interesada que necesita ver un pequeño mapa. Hay que recordar de nuevo que las palabras siempre están un poco de sobra en todo esto, porque el budismo es ante todo un camino de experiencia personal, para vivirlo.

No es en absoluto necesario en este camino el inocularse ideas previas sobre conceptos budistas. Tampoco el hecho de no entender estos conceptos, o de no estar de acuerdo con ellos significa nada a favor o en contra. Según la enseñanza budista, todo ser tiene potencial de llegar a la Budeidad. Es más, a menudo los conceptos aprendidos se convierten en un inconveniente por la acumulación de ideas preconcebidas, que por otro lado, sólo la práctica puede enseñarnos de verdad. Buda siempre animó a no dar nada por sentado, ni sobre su persona ni sobre la doctrina, sino al contrario a experimentar por uno mismo.

Esta es una pequeña introducción sobre algunos aspectos presentes en la doctrina:

#### **Razón y fe**

El budismo no observa la existencia del ser humano bajo los designios de divinidades ni precisa tener fe en ellas. Sin embargo el budismo es también considerado una religión como se decía anteriormente. La palabra religión procede de "re-ligare", que viene a significar "volver a unir lo que estaba separado". El budismo afirma ser un camino para el completo despertar espiritual del ser humano, y ese despertar supone la vivencia de que no somos algo separado de la naturaleza fundamental que está en todas las cosas.

También el budismo requiere de fe, aunque no en seres superiores; sino la fe en la enseñanza budista, llamada el *Dharma*. Del mismo modo que para emprender un viaje necesitamos tener fe en que los mapas son correctos, es necesario tener fe en las enseñanzas de Buda para seguir este camino. La fe radica en creer que todo ser humano tiene capacidad para llegar a convertirse en un Buda, es decir a un completo Despertar espiritual.

Antes se decía que Buda llamaba a no dar por sentado nada sobre la doctrina ni sobre su persona. Lo que quiere decir que la fe de la que habla el budismo *no es una fe ciega*, sino basada en la propia crítica personal, la experiencia de lo vivido y la capacidad de indagación.

El budismo no es tampoco un camino de aprender conceptos o lecturas para llegar a un final de conclusiones razonables, el único objetivo del budismo es liberarnos del sufrimiento y esto no puede ser logrado solamente con la ayuda de nuestra razón. No obstante, en el budismo hay una parte filosófica muy grande que sirve para explicar la doctrina. De esta parte se suele echar mano para explicar algunos puntos de la enseñanza budista hasta que estos son vividos y por tanto conocidos de verdad.

### **Felicidad y Sufrimiento:**

*"En este mundo el odio no acaba con el odio. Sólo el amor acaba con el odio. Esta es la ley, antigua e inextinguible."*

Dhammapada

El objetivo del budismo es lograr la felicidad completa y erradicar el sufrimiento en todos los seres. Cuando en el budismo se habla de *sufrimiento* hay que puntualizar que significa. Su palabra original en sánscrito es *dukkha*, y no se refiere sólo a nuestra común acepción de dolor, sino que engloba más cosas como imperfección, miseria, insatisfacción, penalidad, angustia, etc... Esto quiere decir que cuando en el budismo se habla de que el sufrimiento es inherente a vivir no se hace desde un punto de vista pesimista, sino que simplemente enseña que estas cosas aparecen de forma constante e intermitente en esta vida; es decir, que existen.

Se comentaba que en el budismo existe el *Despertar* o "iluminación". ¿Por que ese nombre?. Buda explicó que el mundo tenía que ser considerado como una pompa de jabón o un sueño. Cuando estamos soñando, en ese mismo instante vivimos el sueño tan real como la vida de cuando estamos despiertos. Sólo cuando despertamos podemos entender que aquello vivido era sólo un sueño, una elaboración de nuestra mente. Esto lo hemos experimentado todos de forma vívida al tener un mal sueño o una pesadilla, y también recordamos la particular sensación de alivio al despertar súbitamente y comprender que aquello no era "real". El budismo plantea que nuestra vida, que es percibida vívidamente como "real", es en el fondo de una naturaleza ilusoria y que es posible un "Despertar" para comprenderlo.

La *felicidad* de la que habla el budismo es una felicidad completa. Como se dio cuenta Buda, ningún ser humano escapa de sufrir la vejez, la enfermedad y la muerte. Además de ello, el sufrimiento físico y mental se manifiesta continuamente en nosotros. A pesar de que tenemos ratos que los vivimos felices, ésta felicidad no es permanente y pronto desaparecen. Ante ésta condición de la existencia se suele llegar a la conclusión de que la felicidad en la vida es un equilibrio entre lo bueno y malo, e incluso admitimos lo malo como necesario para poder así disfrutar lo bueno. Esto es una gran verdad y además no es una mala solución para vivir, pero hablamos entonces de una *felicidad condicionada* o de aquella felicidad que existe en dependencia de las circunstancias externas e internas. Cuando el budismo habla de felicidad, habla de conseguir una *felicidad incondicionada*, es decir, una felicidad que existe de manera independiente de las circunstancias.

¿Por que nuestra felicidad está siempre condicionada y no es completa?.

Continuamente intentamos actuar y pensar lo correcto para no sufrir. Intentamos entender que pasa tanto en nosotros como fuera de nosotros para ser felices, pero esto se nos hace muy difícil porque el sufrimiento siempre hace aparición en variadas formas y fuera de nuestro control. Esto ocurre por que la naturaleza de las cosas es la *impermanencia*, esto es, no existe nada que no esté en perpetuo cambio y sujeto a la extinción. El hecho de una posible

apuesta por la ignorancia en la existencia (la felicidad que supone no plantearse nada de todo esto) quizás nos libera de tener que recapacitar en todo ello, pero no nos librará de que cuando el sufrimiento aparezca lo experimentemos también con más rigor por no tener recursos para entenderlo.

### **Impermanencia:**

*"Todo lo formado es transitorio, todo lo formado está sujeto al sufrimiento, todas las cosas existen sin esencia individual."*

Anguttara Nikaya

Buda observó por tanto que la felicidad está condicionada y aparece por ello de forma errante en la vida humana, pero se resistía a admitir eso como explicación final y tenía una enorme fe en que encontraría una solución. Cuando Buda logró su iluminación, halló el fundamento de éste problema y seguidamente su solución. Lo explicó de forma concisa en las Cuatro Nobles Verdades y dio un método a seguir para llegar adonde él llegó. Ese método es el Noble Sendero Óctuple ya antes mencionado, del cual parte todo el desarrollo de la doctrina budista y en donde todo juega su papel para conducirnos a la liberación definitiva del sufrimiento y el acceso a esa felicidad incondicionada. Aunque las escrituras budistas, llamadas "Cánones" (Tibetano, Chino, Pali...) ocupan cientos de volúmenes, todo ello es como una pirámide en cuya punta están las Cuatro Nobles Verdades y el Octuple Sendero.

Se puede desarrollar un poco cómo la impermanencia nos mantiene sujetos a experimentar el sufrimiento. Continuamente nuestra mente entra en contacto con *objetos* (cosas materiales, pensamientos, estados de ánimo o cualquier cosa que nuestra mente pueda percibir). También en innumerables ocasiones sentimos deseo hacia esos objetos; podemos sentir deseo de encontrarlo o de evitarlo, deseo de que aparezca o de que no aparezca, de que permanezca o que cambie, etc. Al ser la impermanencia la naturaleza de todo lo que existe, nuestro sufrimiento siempre ocurrirá mientras haya deseo hacia todos aquellos objetos con lo que nuestra mente entra en contacto, porque no podemos controlar la naturaleza de lo que estamos percibiendo y su impermanencia. Por ejemplo si alguien nos agrada lo queremos ver, pero seguramente no podemos controlar cuando aparecerá; y lo mismo ocurrirá con alguien que nos desagrada. Tampoco podemos controlar que los pensamientos que nos disgustan crucen por nuestra mente, y también a menudo nos gustaría tener pensamientos que nos hicieran felices, pero no nuestra mente no los puede sostener todo el tiempo.

Podríamos pensar entonces que en esa eliminación del deseo el budismo promueve una especie de *apatía*, pero esto no es así. La apatía también es un deseo de no encontrarse objetos o de no actuar ante ellos, y como todo deseo éste también acarrea sufrimiento. Si alguien es apático, le será imposible no tener contacto con objetos exteriores y menos aún con sus propios pensamientos. Además se verá obligado a actuar más de una vez le guste o no. Seríamos tontos si ante una enfermedad no quisiéramos curarnos, o de preferir no saltar antes de ser atropellados, o de no intentar evitar a aquellas personas que nos hacen sufrir. También el budismo llama a evitar no sólo el sufrimiento en nosotros sino también en todos los seres, y mediante la apatía eso es imposible porque supone un planteamiento escindido de los demás y por tanto egoísta.

El budismo apunta a algo mucho más sutil que un mero estado pasivo ante la realidad cuando habla de la *aniquilación del deseo*. Pero para entender este punto, antes quizás tendríamos que indagar en la naturaleza de nosotros mismos y de esos objetos. Podemos descender pues otro peldaño para ver porqué sentimos ese deseo. De alguna forma, el deseo

existe en una relación entre uno mismo y aquello que su mente ha percibido. Así pues habría que indagar antes quienes somos nosotros y cual es la naturaleza de todo lo que percibimos. De esa forma podremos mirar de nuevo que significa esa felicidad incondicionada desde otro prisma.

### **Existencia convencional y existencia definitiva:**

El budismo observa un punto importante que es la indagación en la naturaleza de todo lo que existe, o lo que es lo mismo, el preguntarse hasta que punto las cosas y nosotros mismos son lo que parecen. Se comentaba antes que según el budismo, y de forma similar a lo que pasa en los sueños, nuestra realidad es de una naturaleza ilusoria. Ello quiere decir que en el budismo se dice que las cosas desde luego existen, pero no de una forma definitiva. O también se dice que *carecen de existencia inherente*. Esto parece un punto de vista algo contradictorio, y en efecto así es hasta que el practicante lo experimente por él mismo. Por un lado se dice que nuestra casa, nuestra ciudad, nuestros amigos, nuestro cuerpo o nuestros pensamientos sí existen desde un *punto de vista convencional*, pero por otro lado se dice que todo eso no existe desde un *punto de vista definitivo*.

¿Que tiene esto que ver con la explicación sobre porqué sentimos deseo hacia muchas cosas que nuestra mente percibe?. Hay una *existencia convencional* en la que sentimos deseo o rechazo hacia las cosas, pero existe una *existencia definitiva* en la que todo eso no está sucediendo. Esto es algo sutil: no se trata de que lo que vivimos "sea mentira". Las dos visiones de la realidad son en realidad una sola cosa. Más bien es como si viendo a alguien que mientras sueña primero ríe, luego llora, etc.. y que en definitiva no está en paz, nosotros le quisiéramos decir "¡despierta!, ¡no es más que un sueño!", pero él no pudiera oírnos. Él vive esa realidad y no otra. Negar que esa persona está viviendo todo eso sería un error porque realmente esa persona ríe y llora porque le están pasando todas esas cosas.

### **Inexistencia del Yo**

*"Buscando sin poder encontrar al Constructor de la Casa, he estado viajando por incontables renacimientos."*

- Majjima Nikaya

¿Pero por qué ocurre que vivimos ésta realidad convencional y no podemos vivir la definitiva?. En nuestro ser, hay algo sobre lo que pivotan todas nuestras acciones, percepciones y pensamientos. Es una estructura "artificial" y no nacimos con ella, pero a medida que fuimos teniendo conciencia de nosotros mismos, desarrollando el lenguaje y el contacto con la realidad, surgió de manera progresiva. Es como una especie de programa hecho en nosotros que nos sitúa conscientemente en el espacio y el tiempo, que nos da un lugar en la realidad que vivimos. Alrededor de ella giran todos nuestros pensamientos, deseos, anhelos y sentimientos. Esta estructura nos hace percibirnos como individuos separados de las demás cosas y seres: es el "yo".

El Milinda-Panha, un antiguo escrito, narra sobre éste particular el encuentro entre un Rey y un monje budista llamado Nagasena:

- ¿Como te llamas Venerable?

- *Me llaman Nagasena, así me nombran, pero es sólo un nombre, una denominación. No hay nada bajo el individuo.*

- ¡Escuchad todos! ¿Cómo se puede admitir?. Pero Nagasena, si no hay nada bajo el individuo ¿quién os da pues la ropa, comida, utensilios, y quién los usa?. ¿Quién realiza el camino budista?. Nagasena, según tú, ¿si matáis a alguien que no existe, nadie morirá!.. Cuando dices "me llaman Nagasena", ¿quien ese Nagasena?¿son acaso los cabellos?
- No, mahraja
- ¿Son entonces las uñas, los dientes, la piel, el hígado, los huesos. el cerebro?
- No, mahraja
- ¿Es pues la reunión de los cinco elementos; la forma, la sensación, la percepción, el pensamiento, la conciencia?
- No, mahraja
- ¿Es una cosa distinta de los cinco elementos?
- No, mahraja
- Entonces tengo a bien preguntarte ¿Qué es Nagasena? Una palabra, nada más. Tu palabra, Venerable, es falsa y engañosa: ¡No existe Nagasena!
- *Déjame preguntarte, Oh Rey; ¿has venido en algún medio de transporte o a pie?*
- No he venido a pie, sino en carro.
- *Ya que has venido en carro, defíneme ese carro; ¿Acaso es su lanza?*
- No, venerable
- *¿Es el eje, las ruedas, la caja, el soporte, el yugo, las riendas, el freno?*
- No, Nagasena
- *Es pues la unión de todas esas cosas?*
- No, venerable
- *Tengo a bien preguntarte: no veo el carro. ¿Que es el carro?. Una palabra y nada más. Tu palabra, Oh Rey, es falsa y engañosa.*
- Yo no sueño Venerable. A causa del eje, las ruedas, el soporte, el yugo... se forma la denominación, la noción común, la expresión corriente, el nombre de "carro".
- *¡Bien mahraja! Tu sabes lo que es el carro. Del mismo modo, a causa de los cabellos, las uñas, los dientes, el cerebro... se forma la denominación, la expresión corriente, el nombre de Nagasena.*

Los psicólogos se han ocupado mucho en estudiar el Yo porque es causa principal del sufrimiento en el ser humano. Ellos se ocupan con su esfuerzo de darle un sitio apropiado que no haga sufrir al ser y así se pueda desarrollar en sociedad. Todos conocemos las palabras "ego-centrismo", "ego-ísmo", etc... que definen enfermedades cuyo cimiento es ese 'yo'.

Sin embargo el budismo no sólo plantea la felicidad de los individuos en sociedad como hace la psicología, sino que además intenta llevar al ser humano a una felicidad incondicionada como se ha comentado. El budismo afirma que esa estructura del 'yo' en realidad no existe de forma definitiva, sino sólo desde el punto de vista convencional.

Para entendernos rápidamente sobre a que nos referimos con cuestionar a ese 'yo', en éste mismo instante pregúntate a ti mismo quién está leyendo ésta página web. La respuesta será 'yo'. Bien, indagando un poco más, vuélvete a hacer la pregunta e intenta fijarte en la sensación justamente anterior a la aparición de la respuesta "yo" en tu mente. Ahora preguntémonos: al responder 'yo' ¿nos referíamos a nuestra mente o a nuestro cuerpo?. Pregúntate de nuevo e intenta ver si te estás refiriendo a tu mente o a tu cuerpo cuando respondes 'Yo' al preguntar.

Si nos fijamos, nosotros somos la suma de un cuerpo y una mente, pero quizás al responder hayamos dudado un segundo hasta llegar a esta conclusión. Veamos más este punto. Cuando normalmente nos referimos a nuestra mente decimos "Mi mente". Eso significa que el 'yo' no puede ser la mente, o no se usaría el "mi". Por ejemplo, si te llamas Pepe tu nunca dices "mi Pepe tiene hambre", porque tu eres Pepe, entonces lo que dices es simplemente "tengo hambre".

Esto resulta un poco lioso, pero si le dedicas un rato puedes acabar viendo algo interesante. Vamos a castigar un poco más nuestra lógica.

Decimos "mi mente" como también "mi brazo", etc... es decir, nos referimos a la mente como una parte más de nosotros. Así, decimos "mi mente", pero ¿de quién?. "Pues de mi" responderemos. Una vez más fijémonos en la sensación previa a la aparición de ese "mi".

Parece como si hubiera una parte en nosotros que está respondiendo y que dice que todo es suyo, el brazo, la pierna, la mente, el cuerpo.... Pero también parece claro que esa parte no es ni el cuerpo ni la mente, porque ella dice "mi cuerpo", "mi mente" como si fueran tuyas, es decir, como si ella misma fuera algo aparte del cuerpo y de la mente. ¿Es eso posible? ¿Existe algo en nosotros aparte del cuerpo o de la mente?. Sabemos que no. Esa parte que acabamos de aislar es el 'yo'. El Yo es lo que uno cree que es, pero nosotros somos mucho más que eso y también lo sabemos. Por ejemplo, si escuchas tu música preferida puedes verte cantando llevad@ por la música. En ese momento, no estás pensando en como escuchar la música, simplemente lo haces. Simplemente cantas. En ese momento de disfrute olvidad@ de tí mism@, tu yo está bajo mínimos. Y sin embargo eres mucho más feliz que cuando tu Yo está ocupado haciendo discurrir tu mente sin cesar.

Ahora con suerte quizás tengas alguna duda sobre tu propio "yo". Y sino es así, pues no pasa nada. Tampoco significa nada el dudar o no dudar. Todos necesitamos de un Yo para ir por el mundo, todos tenemos uno como es lógico. Mas bien se trata de darse cuenta de que su naturaleza no es la que parece, de que *es algo condicionado y que no existe por sí mismo, de que su naturaleza es ilusoria*. Existe de una forma, pero de otra no. Está en ti aunque tu eres mucho más que eso. De eso precisamente hablaba Nagasena con ese Rey, el cual por cierto necesitó de muchas más conversaciones.

Nagasena explicó al rey que en realidad el tal "Nagasena" no existe, es sólo un nombre que surge a causa de la existencia de varias partes. Del mismo modo, el "yo" es algo que surge a causa de la existencia de varias partes de tu naturaleza, como son tus sentidos, percepción, cerebro, etc...pero por sí mismo no existe. No está en ninguna parte. Es una estructura mental que surge a causa de diferentes partes nuestras, y que aunque somos capaces de percibir las como distintas ("mi cuerpo", "mi mente") las englobamos en un "todo" llamado 'yo'.

Esa estructura que en realidad no está en ningún sitio nunca es cuestionada mientras vivimos, sino que es tomada plenamente como real y de hecho sobre ella nos reconocemos a nosotros mismos como Pepe o Laura, "Yo hablo", "Yo pienso", "Yo camino"... con las cosas que nos gustan o nos disgustan, lo que nos hace sufrir o felices. Aunque necesitamos el 'Yo' de una forma "convencional" para ir por el mundo. Lo que se viene a señalar, es que *a causa de no experimentar la vivencia* de que ese 'yo' no tiene una existencia definitiva, mantenemos así cerrada la puerta que nos sirve para reconocer nuestra pura naturaleza, que es clara y pura, y que siempre estuvo con nosotros desde tiempo sin principio.

### **Iluminación gradual o súbita**

*"Y he descubierto esa profunda verdad, difícil de percibir, difícil de entender, apaciguante y sublime, que no puede ser conseguida por el mero razonamiento, y es visible sólo para los sabios"*

- Samyutta Nikaya

Quizás el anterior desarrollo haya sido útil o se vea totalmente inútil; ambas cosas son lógicas en cuanto que hay personas diferentes. En realidad no se puede explicar con palabras algo que sólo puede ser vivido. Estos desarrollos fueron creados para intentar que el practicante *despertase su intuición* sobre éste punto. Pero en el camino budista, realizar la inexistencia definitiva del "yo" no es una mera creencia o un cuestionamiento del lenguaje, sino una experiencia personal que el practicante vivirá tarde o temprano con ayuda de la meditación o sin ella. En ese momento, se dará cuenta de que realmente la existencia de una felicidad incondicionada que no depende de las circunstancias externas siempre vinculadas a ese "yo" que gana o pierde, odia o quiere, etc.; en definitiva, que desea. El practicante se dará cuenta de que ese "yo" está vacío de existencia final.

A veces el camino del practicante puede ser gradual o espontáneo (también llamado *súbito*) en su progreso, pero en cualquier caso la experiencia de que el propio "yo" carece de una existencia inherente marcará un antes y un después. La compasión surge en el budismo de forma natural, puesto que la experiencia de constatar esa falsa individualidad que nos hace aparecernos como separados de los demás seres lleva a un automático sentimiento de una verdadera compasión y hermandad universal.

Esa compasión producirá con el tiempo en el practicante el entrar en el camino del *bodhisattva* o de aquel ser que renuncia a permanecer indefinidamente en ese estado de felicidad incondicionada para ayudar a todos los seres a despertar.

El voto del bodhisattva es a menudo realizado por muchos practicantes como muestra de sus buenos deseos en el camino, aunque en realidad, el primer estado de los diez del Bodhisattva ocurre de manera natural. En algunas escuelas este voto se realiza antes de haber realizado ésta comprensión.

La existencia de este voto distingue al budismo Mahayana del Theravada, en el cual se plantea la liberación del sufrimiento sin más adiciones, aunque naturalmente, la compasión también se hace presente de manera fundamental en esta tradición.

El budismo es un árbol aunque tengas varias ramas, y debe de ser contemplado de forma unitaria. Budismo sólo hay uno. El budismo Theravada (o escuela de los antiguos) se ciñe a la primera recopilación de textos budistas, mientras que el Mahayana (o gran vehículo) surgió casi al tiempo en el que el Theravada recopilaba esos textos. El budismo Mahayana afirmó haber encontrado más profundidad sobre puntos como éste en la enseñanza del Buda, mientras que el Theravada prefirió ceñirse a lo ya recopilado en el Canon Pali (100.A. C). Actualmente el budismo mayoritario en el mundo es el Mahayana, sin embargo el budismo Theravada tiene un arraigo y sinceridad bien conocidos.

La realización de la inexistencia del yo no es en absoluto la definitiva iluminación budista, sino sólo un punto crucial en el camino. La psicología budista distingue diferentes tipos de conciencia, así que existen niveles de deseo más sutiles que también deben ser erradicados después de esa experiencia de vacuidad. Pero para ésta introducción puede ser suficiente llegar a éste punto para señalar una idea de cómo el budismo encara la práctica de la comprensión de la realidad y de uno mismo.

Es completamente inútil intentar describir como se vive la realidad en su forma definitiva, porque es una experiencia de unidad. Tanto como intentar describir el sabor de un alimento a alguien que no se ha probado nunca. Las explicaciones sirven para señalar pero jamás se puede saber hasta que no se pruebe. Por ello como se decía, conocer todo esto de forma intelectual no es requisito en el camino budista, sino que en vez de hablar de ello hay que vivirlo. Aunque sin duda a veces hablar de ello previamente puede ser útil. Algunas escuelas del budismo Mahayana contemplan el conocimiento previo de éstas cuestiones como ocurre en varias escuelas del budismo Tibetano en donde son frecuentes desarrollos similares al expuesto. Otras en cambio apuntan a una comprensión por sabiduría intuitiva de todo ello, como pasa en las escuelas de budismo Ch'an (Zen). En éstas escuelas es irrelevante tener o no conocimiento previo de todo esto, y a veces puede ser un obstáculo. Estos matices explican la existencia de una manera de entender la enseñanza budista mediante un camino gradual o súbito. Sobre este particular hay más información en la sección de Budismo Ch'an.

### **Karma**

*La ley del Karma* explica la existencia de todos los fenómenos bajo la ley de causa y efecto. Esto significa que cualquier cosa que sucede, cualquier acción emprendida de palabra, obra o pensamiento, conlleva un necesario efecto que se manifestará cuando las condiciones sean las oportunas. Si disparásemos una flecha, ésta recorrería cierta distancia hasta finalmente caer al suelo. La gravedad y otras condiciones son las circunstancias que posibilitan que caiga cuando sea oportuno. Que durante cierto tiempo no veamos ya la flecha, no puede mantenernos en la ilusión de que ésta no caerá nunca. Con todas nuestras acciones ocurre exactamente igual, siendo desconocido para nosotros cuando ni cómo ocurrirán sus efectos. Puede ser que la flecha caiga en el suelo, en un árbol, o que mate a alguien, etc, dependiendo de donde o cuando la hayamos lanzado. Del mismo modo, nuestras acciones provocan unos efectos a veces visibles a corto plazo y otras veces sin saber cuando llegarán. A veces se pueden especular con ellos, pero definitivamente no sabemos cómo ni cuando aparecerán al estar todas las acciones de todas las cosas enredadas en una red infinita de acontecimientos.

Como nada ocurre sin una causa, entonces se puede pensar que somos seres sin *libre voluntad*. Este es un duro dilema para todo practicante que cada cual ha de descubrir. Si bien se puede decir que aunque todo lo que hacemos está sujeto al karma de causas pasadas, nosotros generamos karma nuevo una y otra vez a causa de nuestras acciones y pensamientos.

### **Samsara y Nirvana**

El Karma explica el mecanismo bajo el cual todas las cosas acontecen en éste mundo, también llamado *Samsara*. El Samsara es pues el mundo tal como lo experimentamos ahora, que incluye a nuestro interior y a nuestro exterior. Es el mundo de los fenómenos, el que todos conocemos, en donde existe el sufrimiento. Escapar al Samsara supone acceder al *Nirvana* o estado de felicidad incondicionada. Samsara y Nirvana *son en realidad la misma cosa*; no son sitios diferentes adonde ir. El Samsara y el Nirvana están con nosotros todo el tiempo, ahora mismo. Son sólo nombres. Estar en uno o en otro es un problema pues de realización personal de lo que es esta vida que ahora mismo vivimos. Es por tanto un problema de ignorancia, de conocer sólo un reverso de la moneda. Si esa ignorancia es erradicada, el Nirvana estará al instante delante de nuestros ojos

.

### Reencarnación

La reencarnación ocurre de igual modo bajo la ley del karma. La reencarnación es a menudo confundida con la transmigración, pero es diferente. Cuando se leen libros de budismo, muchos autores intentan hacer esta diferencia y usan a veces los mismos términos en sentidos diferentes, pero se trata de decir que no hay un "alma" que pase de un cuerpo a otro.

En el budismo existe la noción de *anatman* o no-alma, es decir, finalmente no existe nada permanente en el individuo. Así pues no se trata de que un alma o algo de uno mismo estará luego en otra vida usando otro cuerpo, sino que quiere decir que por todas las causas que generamos constantemente, se producen unos efectos que darán lugar a que surga un nuevo individuo cuando las circunstancias sean las propicias. Pero esa nueva individualidad no será la que tenemos ahora aunque tenga que ver algo con nosotros. Es tal como si encendiéramos una antorcha y antes de que se extinguiese, acercásemos otra para continuar teniendo luz; las dos antorchas son distintas y la llama no es la misma, y sin embargo la segunda antorcha existe gracias a la primera. Idéntica relación existe entre un@ mismo@ y el sujeto o sujetos que le precedieron (pueden ser varios).

A todo esto, hay que hacer notar que la reencarnación es usada en las tradiciones budistas de diferente manera. En algunas no se habla mucho de ello, como ocurre en las escuelas de budismo mahayana llamadas de enfoque súbito como el Chan y el Zen, y en ellas esto forma parte de lo que el practicante descubrirá por sí mismo. Por así decirlo, no hace falta en absoluto creer en la reencarnación. En otras en cambio se usa muy frecuentemente y se apela a la fe en esta creencia. Depende de cada escuela y sus sistemas esto será de una u otra forma. Sin embargo, si bien no todas las escuelas budistas inciden igual en la reencarnación, todas la admiten de forma explícita o implícita, siendo imposible que una escuela budista niegue este punto. Como mucha gente supone, a veces el creer en la reencarnación puede ocasionar el estancamiento del practicante dependiendo de su personalidad, esto ha sido observado desde hace mucho en varias escuelas y de ahí éstas diferencias de proceder según su propio entender.

Igual que se ha hablado antes de que existe un punto de vista convencional y otro definitivo en el *camino medio* budista, desde el *punto de vista definitivo no hay nada que se reencarne*, puesto que el individuo está realmente vacío de tener algo permanente en él. Por eso hemos de entender que cuando en el budismo se habla de reencarnación, se hace desde un *punto de vista convencional*. Bien, pero desde ese mismo punto de vista convencional, ¿qué es entonces lo que hace que las causas generadas por un ser actual produzcan un nuevo ser en el futuro? ¿porqué al morir no se plantea que todo acaba ya cuando muere el cuerpo y el cerebro? ¿qué es lo que causa que una antorcha tenga que encender a otra?.

Tal como en el caso de las antorchas sería la necesidad de una luz para poder situarnos, es la ilusión de una propia individualidad, de un propio "yo" - al que creemos actualmente necesario en nosotros - la causa que origina que esos efectos pendientes acaben en la generación de un nuevo individuo. La ilusión del "yo" se auto-mantiene como real constantemente en nosotros mientras estamos vivos, alimentándose sin cesar produciendo causas y recogiendo efectos, sin realizar que todo está vacío incluido él mismo. El "yo" percibe las cosas como "reales" cuando ni él ni las cosas lo son de forma definitiva, por tanto desea, actúa y piensa ante ellas. Así generamos sin cesar múltiples causas en el espacio y el tiempo que necesitarán tras la muerte de otro "yo" y de otro ser para objetivarse como efectos: necesitarán de otro "soporte". Por ejemplo, la misma percepción de la vida y la muerte que vivimos como cosas plenamente reales, necesitará tras nuestra muerte de otro ser

que perciba esa existencia de una vida y una muerte. Esa generación de un nuevo ser que perciba aquello no es más que los efectos de las causas actuales.

### **Preceptos**

*"Medita, vive con pureza, sé tranquilo, haz tu trabajo con maestría."*

- Dhammapada

Uno de los puntos de interés es la *visión ética* de la vida que todo esto desprende. En este planteamiento bien se podría decir que entonces la vida y la muerte no tienen en realidad importancia. Muy al contrario, la vida y la muerte tienen una importancia doble. Al ser el objetivo del Camino la liberación del sufrimiento, el practicante tendrá especial cuidado en evitar todo aquello que pueda generar sufrimiento en él mismo y en los demás seres. Mientras todo es percibido como plenamente real, el sufrimiento es pues muy real, en nosotros y en los demás seres. Nuestras acciones por tanto siempre suponen un efecto pendiente que *sucederá de forma necesaria*. Una vez constatada por propia experiencia la inexistencia definitiva de uno mismo y de todas las cosas, la compasión asomará de forma natural al experimentar la unión de todo lo que existe, en la cual el bien de otros es el de uno mismo, su sufrimiento el nuestro. Por eso mientras tanto son tan necesarios los preceptos. Cumplirlos es un método eficaz para debilitar la solidez de ese ego y evitar generar más mal karma.

Cuando somos egoístas reafirmamos a nuestro ego de forma muy fuerte, en cambio cuando somos generosos nos olvidamos de nosotros en pos del bien de los demás. Cuando odiamos percibimos al otro como un ser completamente ajeno a nosotros, en cambio cuando le queremos lo percibimos como si fuera parte de nosotros. Así vemos que los preceptos no son una moralina dogmática, sino que son el método para debilitar nuestro ego y sentirnos cada vez más parte de un Todo. La meditación muchas veces por fin da sus frutos cuando ha existido una observación de los preceptos. Es pues el budismo un camino altamente comprometido de una forma moral al empezar el camino, y también lo es más adelante ya sin necesidad de razonar nada, sino de forma totalmente natural al experimentar en uno mismo la unidad de todas las cosas.

La *moralidad* en el budismo pasa por mantener unos preceptos básicos para los laicos. Estos son:

*No matar*: no matar seres sintientes.

*No robar*: no tomar lo que no nos es dado.

*No mentir deliberadamente*: hay veces en que una mentira evita sufrimientos mayores, sin embargo esto debe ser reducido al mínimo y pensando en evitar sufrimiento a otras personas. Y en caso de producirse, rectificado en cuanto esté al alcance.

*No tomar sustancias intoxicantes*: no alterar nuestro estado mental con sustancias externas. La atención es fundamental a cada instante del camino. Por otro lado también las drogas o el alcohol nos llevarán a no poder mantener el resto de preceptos.

*No llevar una vida sexual incorrecta*: no involucrarse en prácticas sexuales que conlleven sufrimiento para la propia persona o para otras. El apego al sexo acaba siendo causa de sufrimiento, lo mismo que puede serlo el rechazo

producto de una represión. También el adulterio lleva a hacer sufrir a otras personas y a nosotros mismos.

Sin duda unos de los obstáculos mas grandes en el camino es el pensar que todo esto está muy bien pero a la vez darse cuenta de que uno no es la persona que puede cumplir todas estas cosas. Esto puede hacer surgir sentimientos de culpa, lo cual no es nada bueno y de hecho puede ser peor que no cumplirlos. En realidad, los preceptos no son algo que hemos de imponernos, sino que hay que irlos observando como otra enseñanza más. Al principio, nos daremos cuentas de que realmente hacemos cosas negativas por pensar poco o por descuidos. Básicamente, el cumplimiento de los preceptos surgirá de forma natural y sin pensar mucho en ellos *siempre que la persona asuma con sinceridad el camino*. Preocuparse por "cumplirlos" no lleva ningún sitio salvo a sentimientos de culpabilidad. El budismo emplea la *atención* como la principal cualidad a desarrollar, como señaló el propio Buda. Mediante la atención constante no es necesario siquiera pensar demasiado en los preceptos porque se cumplen solos. Por ello en todas las escuelas hay muchas técnicas para mejorar nuestra atención.

Dependiendo de la escuela, los preceptos se enfatizan mas o menos desde el inicio del aprendizaje. Esto es también un tema para considerar a la hora de elegir una practicas según la personalidad de cada cual, sin embargo, hay que ser consciente de que la dificultad por mantener los mínimos 5 preceptos se debe a un ego demasiado fuerte y a que el camino no se está viviendo plenamente y con sinceridad. Consulta la siguiente sección sobre Espíritu y meditación para ver este tema desde un ángulo distinto.

### **Seres sintientes**

*"Todos los seres tiemblan ante la violencia. Todos temen la muerte. Todos aman la vida."*

- Dhammapada

*Seres sintientes* es una expresión frecuentemente usada en el budismo en lugar de "seres vivos". El budismo debatió enseguida si organismos como las plantas necesitaban ser tenidos en la misma consideración que otros seres. Algunas escuelas tempranas contemplaban la posibilidad de la reencarnación en las plantas y en general en que existiese la misma naturaleza en ellas que en los otros seres más evolucionados. Finalmente el budismo sólo reconoció ésta cualidad en seres *capaces de tener un objeto de conocimiento*; y en este planeta, eso queda muy acotado a los seres en posesión de un sistema nervioso, lo cual no es el caso de las plantas.

Sin embargo las plantas son muy necesarias como por suerte en esta época nos intentamos concienciar, por ello estamos llamados a respetarlas ya que todos podemos vivir gracias a ellas. Si la ciencia un día estableciera que alguna planta no es lo que pensamos, el budismo modificaría este punto para esa planta. En general la doctrina budista puede considerarse sujeta a permanente evolución en muchas cuestiones. Buda desde un principio animó a investigar la doctrina, nunca a acatarla ciegamente, ni siquiera lo que él mismo decía. Dudar de la enseñanza del Buda muchas veces es una cualidad y no un defecto.

No podemos evitar matar diminutos seres sin cesar por el mero hecho de respirar; eso forma parte de nuestro karma como seres humanos. Sin embargo, podemos evitar matar seres intencionadamente por diminutos que sean ya que normalmente tenemos otras opciones.

Los animales sienten y conocen, aunque de manera más simple. No tienen conciencia de sí mismos. Algunos maestros budistas han hecho algunas excepciones en algunos animales

marinos. Hay también episodios famosos de maestros budistas que han encaminado a animales en el camino budista para una siguiente reencarnación más ventajosa. En general se considera que los animales tienen la naturaleza búdica pero no pueden *reconocerla* para llegar a su iluminación. Como no tienen conciencia de sí mismos, tampoco cuando sufren tienen un "yo" capaz de sostener ese sufrimiento de manera consciente como hacemos nosotros. No obstante si les hacemos daño, ellos manifestarán ese sufrimiento, por lo tanto, su sufrimiento es algo a evitar a toda costa. Ellos también pueden sufrir o ser felices; siendo esto incluso un hecho fisiológico. El camino budista nos enseña a evitar en lo posible producir sufrimiento en otros seres. El hecho de que ese sufrimiento esté mantenido en un ser que carece de conciencia de sí mismo no elimina la verdad de la existencia de ese sufrimiento.

El *Vegetarianismo* es una opción que para mucha gente implica una concienciación en el respeto de otros seres. En esta época ya casi todos nosotros no necesitamos matar para poder comer, sino que comemos animales ya muertos. Exactamente casi todos nosotros no matamos animales, sino que somos carroñeros y comemos cadáveres. Sin embargo es evidente que si nadie comiera animales se matarían muchísimos menos. En el budismo el vegetarianismo no es un precepto, de hecho Buda comió carne en algunas ocasiones. Sin embargo sí que lo es el no matar ningún animal. Así el vegetarianismo es frecuente en muchos practicantes, tanto Mahayana. como Theravada.

### **Existencia de un Dios**

*La existencia de un dios* como principio de todas las cosas no es contemplada en el budismo. Sin embargo el pensar en una divinidad tiene muchos matices, seguramente porque hay tantas concepciones de Dios como personas. En la acepción más popular de un dios creador, el budismo es ateo en cuanto el practicante vive su vida sin preocuparse por la existencia de deidades, ni espera retribuciones de ellas ni tampoco recurre a ellas para dar explicación a lo desconocido. No plantea tampoco el origen de todas las cosas por voluntad de un ser inteligente y supremo. Sin embargo hay otras concepciones de un Dios más profundas en donde sí que hay fuertes coincidencias. Es famoso por ejemplo el caso de Meister Eckhart, un místico cristiano del siglo XIII, San Juan de la Cruz, la mística musulmana sufí y muchos otros.

El budismo considera que todas las religiones apuntan a ésta última realidad, y así considera a figuras como Cristo, Budas y Boddhisatvas. Del mismo modo, existen autores que mencionan que cuando las religiones monoteístas llegaban a la India consideraban a budistas, hinduistas y de otras religiones como "gente del Libro", es decir, del Libro de la Vida, la eterna palabra de Dios..

Algunos cristianos se suelen servir de algunas técnicas de meditación budista adaptadas a sus creencias, también existen budistas que se sirven de la simbología cristiana. En realidad si alguien profundiza *viviendo* la mística de estas religiones se dará cuenta en definitiva de que las coincidencias son tan grandes que las conclusiones serían fáciles de extraer, por tanto, esto no es tan extraño. No obstante, por alguna razón las religiones han nacido en este mundo de forma separada, y por tanto, nadie puede creerse tan importante como para juntarlas, si bien en el interior de cada cual puedan existir pensamientos distintos. Cada ser humano debe seguir su camino con firmeza y no intentar andar por varios a la vez, porque lo que si está bien demostrado, es que queriendo seguir varios caminos no se mueve uno del sitio.

El *sincretismo religioso* es algo a evitar en cualquier camino espiritual. Si bien la persona puede enriquecerse al observar las similitudes de su enseñanza con otras existentes, e incluso puede adaptar técnicas y sistemas de meditación ajenos, eso no le debería llevar a fabricarse o

a seguir un camino personal que le parezca hecho *a medida* juntando cosas de aquí y de allá para obtener una respuesta rápida a sus preguntas, ya que los errores y expectativas estarán interviniendo en ello. Vivir un camino de liberación no consiste en adoptar rápidamente conceptos e ideas novedosas.

Cada persona debería observar por tanto con mucha seriedad sus propias preguntas y lo que hay en su interior para *averiguar si realmente se siente limitada* en su búsqueda con las herramientas que tiene en su entorno natural. Más allá de las modas, en las personas que buscan con sinceridad frecuentemente esta reflexión puede durar mucho tiempo e ir acompañada de una fuerte investigación personal. Todos nosotros en occidente por ejemplo tenemos un fuerte herencia cristiana, herencia que perdurará en mayor o menor grado durante toda nuestra vida estemos de acuerdo o no con ello.

Es frecuente encontrar afiliaciones al budismo que en realidad no hacen sino *mantener anteriores errores* que se tenían al comprender la religión en general, al mezclar sus vertientes sociales y políticas con la que realmente da sentido a la existencia de un camino espiritual, que es la de ser una vía para que el ser humano trascienda la experiencia de ser un individuo que aparece y desaparece sin ningún sentido en esta vida.

También por norma general, siempre hay que ser cauto con aquellos maestros de cualquier religión o camino que critican de forma directa a otras religiones o practicas distintas a la que él promueve, y también de aquellos que ofrecen soluciones fáciles con cosas reinventadas de lo ya trillado durante miles de años y comprobado una y otra vez .

### **Pequeña cronología histórica**

**543 a.c** - Extinción de Buda en Kusinagara, India.

**542 a.c** - Primer Concilio budista para establecer el Canon. Mahakasyapa conduce a 500 arhants en una recitación de la Ley al unísono.

**443 a.c** - Segundo Concilio budista en Vaisali.

**273 a.c** - Imperio de Asoka y gran expansión. El budismo es apoyado por el emperador enviando embajadores a casi todo el mundo conocido.

**250 a.c** - Tercer Concilio budista. Familiares de Asoka llegan a Sri Lanka convirtiendo al Rey a los súbditos.

**100 a.c** - El Canon Pali del budismo Theravada es compilado. Primeros desarrollos del budismo Mahayana. El budismo se empieza a expandir a Afganistán, China y Asia Central.

**s. II** - Nagarjuna funda la escuela Madhyamika o del "Camino Medio".

**s. IV** - Asanga funda la escuela Yogacara. El Budismo entra en Corea. El peregrino chino Fa Hsien visita India.

**s. V** - El budismo Theravada empieza a aparecer en Birmania y Tailandia. Emerge el culto a Amitabha en China.

**s. VI** - Introducción del budismo en Japón por monjes coreanos en donde el príncipe Shokotu lo promoverá.

**s. VII** - Se fundan en China las escuelas T'ien Tai, Hua Yen y Ch'an (Zen) y Hsuan Tang viaja a India. Establecimiento del Budismo en el Tibet.

**s. VIII** - El budismo tántrico y Mahayana penetra en Indonesia e Indochina.

**s. IX** - El emperador chino Wu Tsung empieza una persecución contra el budismo en China. Se funda el monasterio de Vikramashila en India impulsando el tantrismo en el budismo indio.

**s. XI** - Atisha inicia la primera reforma del budismo tibetano instaurando una vida monacal rigurosa.

s. **XII** - En India el budismo es casi eliminado por la penetración del Islam. En Japón se fundan las escuelas Zen y Tierra Pura.

s. **XIII** - Los Reyes de Tailandia adoptan el budismo como religión.

s. **XIV** - Camboya y Laos adoptan el budismo Theravada como religión mayoritaria.

s. **XV** - Tson Khapa reforma el budismo tibetano y funda la escuela Gelugpa o "gorras amarillas".

s. **XVII** - El 5ª Dalai Lama firma una alianza con Gengis Khan y el budismo se declara religión del imperio

s. **XVIII** - La intelectualidad europea empieza a interesarse por oriente y por el budismo.

s. **XIX** - Primeras traducciones de textos budistas al inglés y alemán.

s. **XX** - Las innumerables guerras y el desarrollo de las comunicaciones inciden en la dispersión y establecimiento del budismo en occidente y el resto del mundo. Aparición de los primeros monjes budistas occidentales.

## 4. Empezar el camino

Hay muchas formas de empezar el camino budista. Cada persona es diferente, y por tanto, no existe algo en especial que haya que hacer. Buda afirmaba que existen 84.000 puertas para entrar en el Dharma (la enseñanza del camino), y eso significa que en la realidad de cada cual, ocurren y se viven cosas que pueden llevar a la persona empezar su propio camino.

### Maestr@s

*"Es propio que tengáis dudas, que tengáis perplejidad, porque una duda ha surgido en una materia que es dudosa. Ahora, mirad Kalamas, no os dejéis llevar por historias, o tradiciones, o rumores. No os dejéis llevar por la autoridad de textos religiosos, ni por la mera lógica o la inferencia, ni por considerar las apariencias, ni por el deleite en opiniones especulativas, ni por posibilidades similares, ni por la idea de 'este es nuestro maestro'."*

Sutra de Vimamsaka

Muchas personas piensan que necesitan un maestro o una maestra para empezar el camino budista, alguien que les guíe y les diga lo que han de hacer. Eso no sólo no siempre es cierto, sino que puede ser algo arriesgado. Muchas veces cuando nos sentimos perdidos buscamos de forma natural algo o alguien que nos diga lo que hemos de hacer. Nuestra mente conserva patrones muy definidos que hace que siempre repitamos mecanismos que un día nos dieron resultado, y cuando estamos en una situación nueva o desconocida, a menudo los proyectamos aunque usemos otras figuras. Así por ejemplo, la figura del padre o de la madre son proyectadas a menudo en una búsqueda de alguien que nos diga lo que hemos de hacer para que resuelva nuestra angustia o dudas, en especial de todo aquello que afecta a este asunto.

Esto es un pequeño mecanismo neurótico al que todos somos más o menos afines alguna vez. Es bastante comprensible y lógico, sin embargo es bueno tener esto presente. *Un maestro budista no es alguien que resolverá todos nuestros problemas*, sino que es alguien que en un momento propicio, puede hacernos ver los propios obstáculos que nosotros no podemos ver a causa de las obcecaciones y deseos de nuestra mente. Sin embargo como se puede ver esta definición es muy amplia, y significa que cualquier cosa en la realidad puede ser en un momento dado un maestro o una enseñanza.

Antiguamente, la gente acudía en busca de un maestro cuando arrastraban una duda en su camino durante mucho tiempo, a veces años. De esas búsquedas han salido algunas obras escritas y relatos que son grandes enseñanzas de la tradición budista oral y escrita. *En estos tiempos*, la gente busca también un maestro como si buscara un psicólogo o un terapeuta para que resuelva cualquiera de sus mínimos problemas. Desde luego es posible que encuentren a alguien que se los resuelva, pero normalmente son cosas que cualquier amigo o familiar o un psicólogo le podía haber ayudado a ver.

Es realmente difícil saber cuando alguien puede ser de verdad un maestro para cada cual. Pero lo importante sin ninguna duda, es conservar siempre la propia capacidad de crítica y la libertad de juicio personal. En los Suttas budistas se narra que hacen falta tres años o más para saber cuando alguien puede ser de veras un maestro para nosotros. Un budista sólo debería dar toda su plena *autoridad espiritual* a su propia naturaleza profunda que pretende descubrir. El resto siempre está dentro de lo relativo y la ilusión, y como tal, necesita de nuestra sagacidad. Buda siempre dijo a sus discípulos que debían examinarle, así que estuvieran plenamente convencidos del verdadero valor del maestro al que siguieran.

La situación actual del budismo en cuanto a centros y maestros es buena en líneas generales, aunque como se afirma en los Suttas, ésta es una época de decadencia de la enseñanza en varios aspectos, algo que impregna a todos los niveles. Esta afirmación tiene que ver con las capacidades del ser humano actual para penetrar en la enseñanza, menores que en el pasado.

Hoy en día es fácil dar con un centro de alguna tradición auténtica en donde tendremos la seguridad de que realmente veremos cosas sobre la enseñanza, aunque a la vez proliferan muchos centros que afirman ser budistas sin serlo así como gente que afirman ser maestros completamente realizados. Es decir que hay que saber un poco a que puerta llamar. Pero incluso aunque lo sepamos, siempre que se busca a alguien que pueda ayudar o dar consejos no hay que perder nunca la capacidad de crítica ni de libertad personal. No es bueno dejarse influir por el aspecto ni el entorno. Hay prácticas y escuelas diferentes que se pueden adaptar mejor a unas personalidades y a otras. En el budismo se afirma hay *84.000 puertas* para que así cualquier ser encuentre la suya y que una vez la haya encontrado la siga con firmeza. Hoy en día esta libertad es algo principal en este camino.

Sin embargo, también hay que saber que la relación entre maestro y discípulo está desde siempre bien definida en el budismo con toda lógica. Aunque se pueda empezar el camino por uno mismo, si vivimos el camino con sinceridad llegará el día en que seguramente necesitaremos algún consejo o ayuda. Sin embargo siempre es buena cosa que para entonces tengamos más claridad de visión al respecto.

Fundamentalmente, *el camino budista debe hacer surgir espíritus libres*, y con ésta definición quizás no son necesarias más adiciones para entender la actitud correcta en este punto.

### **Discípulos**

*"Tu debes hacer tu trabajo, porque los Tathagatas sólo enseñan el camino"*

- Dhammapada

¿Porqué en el budismo aparece como inevitable que tarde o temprano se necesite un maestro o una maestra?. En realidad siempre han existido personas que han logrado el despertar sin ayuda de un maestro y también sin ayuda del budismo o de cualquier otra religión. En el budismo, a aquellas personas que hacen su camino sin ayuda de un maestro se

les conoce como *Pratyekabuddhas*, aunque siempre se ha hecho notar la excepcionalidad de estas personas así como que no se puede finalmente hablar de ellas al mismo nivel que un Buda histórico. Este tema se sale un poco de esta introducción, pero esa rareza se explica si entendemos que nuestros propios obstáculos siempre son vistos mejor por alguien que ya los ha superado.

Aunque se nada ni la afiliación a ningún camino religioso puede condicionar el despertar a la propia naturaleza, sin embargo cuando el progreso existe determinadas ayudas acaban siendo insustituibles. No obstante, es erróneo lo que algunas personas piensan de este camino respecto a que no es posible el despertar budista sin la ayuda de un maestro que esté físicamente con nosotros. Esto es negar la compasión del Buda y su voto de liberar a todos los seres, por lo tanto, tal argumento no puede ser aceptado en una transmisión correcta de la enseñanza budista.

En el budismo se considera a *nuestro primer maestro* el propio Buda. Y también el propio Buda llamaba a nuestra sagacidad y cautela en repetidas ocasiones antes de depositar nuestro camino espiritual en otra persona. En el budismo la necesidad de tener un buen maestro se afirma en todas las tradiciones en el sentido de que es natural el hecho de aprender de algo o de alguien. Sin embargo no todo aquel que puede enseñar es siempre un maestro. Buda hablaba de que sólo alguien que ha despertado puede guiar de verdad a otro que no lo ha hecho. Sin embargo esto no es demasiado frecuente aunque tampoco es extremadamente raro, y hay buenos maestros y maestras de budismo. Mucha gente por tanto distingue actualmente entre *profesores* y *maestros*, queriendo significar que alguien nos puede enseñar cosas de valor aunque no haya realizado el despertar. Eso significa que tiene superados algunos errores y puede por lo tanto echarnos una mano en la medida en que su engaño es menor que el nuestro, pero debemos ser conscientes de esto.

Aunque muchas personas se hagan llamar maestros de una manera informal, la realidad es que son profesores lo que más frecuentemente se puede encontrar. De todos modos hay que contar con que alguien que hubiera realizado el despertar tampoco tiene porque decirlo si no lo cree adecuado ni oportuno. En la mayoría de casos no lo es. Esto es por tanto un terreno que pide de la propia indagación personal y auto-observación propia y del maestro, respecto a saber quien nos puede enseñar. Siempre hay algo que se puede aprender de aquellos que saben más que nosotros y que hacen que nos sintamos bien y mas felices, y esto es una actitud correcta que se puede tomar en este punto.

Puede ser un error el iniciar una búsqueda frenética de un maestro cuando por desgracia en estos asuntos existen personas que se podrían aprovechar de nuestro desconocimiento haciéndose pasar por lo que no son, pero también *es un error el pensar* que uno podrá andar siempre el camino sin un maestro pensando que lo comprende todo sin poder contrastar sus experiencias con alguien que ya pasó por ahí. También cuando en el camino se percibe un estado de punto muerto esto es un indicativo de que alguna charla con algún maestro cualificado nos irá del todo bien.

### **La vida es un centro budista**

*Uno es su propio refugio, ¿quién sino puede ser el refugio?*

Dhammapada

En el budismo no existe una iglesia oficial ni una jerarquía mundial de autoridades. Eso tiene sus ventajas, como por ejemplo, que se haya conservado la enseñanza con una gran pureza en líneas generales desde sus inicios. Una vez estamos interesados en éste camino,

buscar algún sitio donde nos digan como practicar parece algo obvio, pero de hecho no tiene por que ser así.

El budismo empieza suponiendo en el individuo una transformación soterrada de su propia vida. Esa transformación acabará siendo visible con el tiempo, pero al principio, es como una olla de cocción, en la que sólo olemos pero aun no sabemos que es lo que se está cocinando. Al principio sólo hay preguntas, dudas, especulaciones. En resumen hay cierta tensión. Todo eso es bueno y así ocurre.

*El camino budista es un camino de vida.* Lo que hacemos es aprender a cocinar la vida. Nuestra vida no se transforma en nada sorprendente, sino que al contrario, conseguiremos que con el tiempo sea absolutamente normal, pero a diferencia de antes, feliz de verdad. Decir esto tiene mas contenido del que parece. Por ejemplo, un árbol es un árbol y no se preocupa de nada más. Lo mismo ocurre con los animales y en general con todas las cosas. Eso ocurre porque no tienen conciencia de si mismos. Sin embargo, nosotros sí. Esta facultad es única a nuestros ojos y nos hace ser lo que somos, sin embargo provoca que estemos escindidos de nuestra naturaleza esencial. Eso quiere decir que no sabemos de verdad quienes somos, que hacemos aquí, que sentido tiene todo esto. Que debemos hacer con nuestra propia vida, hacia donde llevarla, que significa.

Así el camino posibilita descubrir el sentido que nunca vimos a todo esto y reconocer al fin nuestro papel en la vida y en el universo. Cada uno el suyo, porque no hay dos vidas iguales. No existe nada más importante que esto. Nacer y el morir pueden ser dos sucesos que marcan una vida como si fuera una manifestación de un universo perfecto pero inconsciente, pero también esa manifestación se puede tornar en algo consciente. Cuando eso ocurre, por fin descubrimos lo que somos de verdad.

Por todo esto, el budismo es mucho más que asistir a centros y hacer prácticas. Cientos de prácticas pueden ser inútiles si la persona no se hace consciente de que este camino transforma la vida entera, no sólo su mente. Los centros budistas son algo bueno para compartir experiencias y aprender cosas interesantes, aunque de nuevo, a menudo mucha gente acude a ellos como verdaderos centros sociales y culturales, lo cual tampoco es malo. Por lo general, la gente que tiene un progreso elevado acuden bastante poco a los centros, porque se han dado cuenta de que la vida es su centro budista. No obstante, hay personas a las que acudir a centros les resulta beneficioso al principio. Cada cual debe entonces conocer su personalidad.

*Es totalmente posible empezar el camino por un@ mism@,* no son necesarios ni centros ni maestros para empezar. La práctica es bien simple, se basa en tener un espíritu de acuerdo con la enseñanza así como de meditar de vez en cuando. El resto se desarrolla sólo. Con el tiempo si existe alguna una duda de peso real se necesitará de alguien que nos pueda echar un cable, pero cuando eso ocurra, sabremos mucho mejor adonde ir y podremos reconocer lo que puede ser útil. Sobre como enfocar la práctica por uno mismo puedes leer a este respecto el siguiente capítulo.

### **¿Cómo saber donde ir?**

Como se decía, *la vida* es el único sitio para la práctica budista. Pero si antes de empezar el camino uno piensa que no puede hacerlo por si mismo y nos interesa tener alguna orientación, visitar algún centro, o charlar con alguien que sepa del tema, algo recomendable sería saber primero mínimamente adonde vamos.

En occidente no ocurre como en Asia, en donde en dependencia del lugar de nacimiento se conoce principalmente el budismo que hay en su tierra; tal como aquí ocurre con las religiones occidentales. Sin embargo, en occidente si queremos buscar aquí algún sitio

budista para practicar o alguien para que nos guíe nos encontraremos con determinada variedad de escuelas y tradiciones. Esto puede ser una gran ventaja aunque tiene sus inconvenientes. Por un lado, podemos escoger aquello que mas sintamos como cercano, por otro, los buenos maestros a veces suelen estar fuera. En esta relación no están todas las que son, pero son una buena representación de los distintos enfoques.

Básicamente, y hablando en un sentido practico, podemos decir que en occidente existen 4 tipos principales de budismo; el Theravada, el Tibetano, el Zen y últimamente el de la Tierra Pura. Esto no tiene que ver con una correcta clasificación de las tradiciones, sino que es para entendernos respecto a lo que podemos encontrar.

Las diferentes tradiciones no implican diferentes budismos. Budismo sólo hay uno, como un árbol con sus ramas. Es frecuente que tanto maestros como practicantes gusten de compartir enfoques entre respectivas escuelas, siendo en general una comunidad armónica y considerándose a si misma una gran Sangha.



### **Budismo Theravada**

Corresponde a la escuela de los antiguos, o aquélla manera de entender el budismo ceñida a la primera compilación de las escrituras budistas, llamada el Canon Pali. El otro tipo budismo es el *Mahayana* al que pertenecen los otros tres tipos de budismo (tibetano, Zen y Tierra Pura) que aquí se explican.

El budismo Theravada es conocido también como *Hinayana* o pequeño vehículo para diferenciarlo del *Mahayana* o gran vehículo, aunque ese nombre es incorrecto y su auténtico nombre es Theravada.

En esta tradición se suele dar mucha importancia a la meditación sentada y al esfuerzo personal. Suele ser bastante disciplinado en sus formas, limpio de imaginería, y se enfoca como un método gradual. Enfatiza la vía del esfuerzo en nuestra realidad. Por ejemplo el vegetarianismo suele ser una constante total en sus practicantes. Existen organizaciones y grupos tanto en España como en América vinculadas a grandes maestros reconocidos.



### **Budismo tibetano**

Es un camino Mahayana, con una practica gradual y llena de imaginería, rituales y devoción al maestro, la cual se considera muy importante.

El budismo tibetano se formó con influencias del religión Bön autóctona, así como del tantrismo hindú. Sin embargo, el budismo tibetano tiene una enorme cantidad de practicas, escuelas y variaciones dentro de si mismo. Algunas de sus ramas son similares al budismo Zen. En este tipo de budismo se enfatiza la vía del esfuerzo en nuestra realidad y se da gran importancia al desarrollo de la compasión desde el mismo inicio de la practica. También es muy frecuente el estudio de textos, las recitaciones de mantras y la comprensión de aspectos sutiles de la filosofía budista.

Hay una rica cantidad de simbología cultural autóctona que normalmente se debe asumir para entender bien esta tradición. Existen mucha representación y escuelas de budismo tibetano en España y América.



### **Budismo Zen**

Es un camino Mahayana que da mucha importancia a la comprensión intuitiva y no se suele entender como un camino gradual. En el Zen se pone énfasis a la comprensión directa e

intuitiva como vía para el despertar. Por tanto el estudio de textos y las prácticas que puedan existir se realizan supeditadas a este conocimiento intuitivo y directo.

El budismo Zen también es conocido como *Chan* en su palabra china o *Song* en su palabra coreana. En función de las escuelas se enfatiza unas prácticas u otras; aunque en general la meditación sentada se considera muy importante. También algunas escuelas hacen hincapié en los koans, los preceptos, o la atención plena, etc..

En España la práctica del Zen suele estar vinculada a organizaciones que se formaron en occidente tras la visita de maestros o practicantes, haciendo un tipo especial de Zen. En Latinoamérica hay algo más de variedad y algunas están bajo la tutela directa de maestros del Japón. Respecto al Chan sólo existen pequeños grupos de practicantes pero no hay una escuela asentada. Existen centros en España para la práctica del Zen coreano o Song.



### **Budismo de la Tierra Pura**

Es la escuela más antigua del budismo Mahayana aunque sea la menos conocida. Su enfoque es el de exponer nuestras limitaciones como seres sometidos a nuestro propio karma, por lo que la persona confiará en la fe hacia el buda *Amitabha* para su despertar.

Las prácticas de esta escuela son la recitación y la meditación en determinado Sutra. Es la escuela más practicada en Asia de todas las del budismo Mahayana, y a menudo aspectos de ella son empleados por otras tradiciones, como en particular pasa en la Zen. En Japón, esta escuela es conocida como *Shin*, siendo aún más incisiva en su planteamiento que la escuela China.

Existen en Latinoamérica escuelas de Tierra Pura y Shin en algunos países. En España apenas se la conoce, aunque en el resto de Europa tiene una buena implantación.

## **5. Espíritu y meditación**

Como se comentaba en la sección de Fundamentos, en el Noble Sendero Octuple se contienen las bases para la práctica en todas las tradiciones y escuelas budistas. Esta sección introductoria sobre budismo se ha desarrollado hasta ahora de forma general, pero *en este punto particular se desarrollará ya en base al espíritu del budismo Chan*, también llamado Zen. Intentar explicar como se desarrolla la enseñanza en las diferentes tradiciones es algo que excede de la capacidad del que escribe, aunque lo que a continuación se explica, está presente en diferentes grados en el resto de tradiciones budistas, del mismo modo que en el Chan están presente también el resto de fundamentos del sendero Octuple.

*Puedes empezar tu práctica tu mism@ si estás interesad@ con estas sencillas indicaciones. Son sencillas pero con ellas puedes llegar tan lejos que no imaginas. Si el camino es tomado con sinceridad, no hacen falta demasiadas adiciones. Como dice un proverbio Chan, esto es la cosa más sencilla que existe, porque no depende de los demás, sino sólo de un@ mism@..*

### **Wu-Wei o el espíritu de la vida cotidiana**

Algo fundamental en el camino del budismo Chan es desarrollar un determinado espíritu o manera de hacer, algo que acaba interiorizándose y se convierte en si mismo en la práctica más fundamental, mucho más que la propia meditación. Muchas personas piensan que el budismo es esencialmente meditar. Eso no es cierto en absoluto, y de hecho, los progresos suelen ocurrir cuando no se medita. Si bien el practicar la meditación *nos puede predisponer*

más para la comprensión que si no lo hacemos, pero definitivamente, esto es algo que depende de cada ser y sus capacidades.

La meditación es un instrumento como hay otros, tal como se narra en el Noble Sendero Octuple. Con la meditación lo que hacemos es conocer nuestra propia mente, como funciona y a nosotros mismos en una gran medida. Sin embargo, el resto del día ¿que haremos?. Si seguimos como siempre no podemos esperar progresos. Hacer algo es bien fácil, porque fundamentalmente se trata de imbuirse de un espíritu de *dejar de intentar*. Esto es justo lo que suena y parece bien sencillo, sin embargo, hasta que se sintoniza con ello se vive como algo muy difícil, pero no lo es. No se trata de quedarse pasivo ni de un conformismo, tampoco se trata de voluntariamente no querer hacer nada en absoluto. Es un punto sutil del espíritu, pero si se intenta con sinceridad y fe en la enseñanza, al final llega sin tardar demasiado.

A un maestro le preguntaron una vez *¿Que es el Buda?* y el respondió *"Saco agua, corto leña"*. Vivir la vida plenamente supone el despertar a nuestra propia naturaleza, y para vivir plenamente lo que debemos de hacer es *vivir*, sin más adiciones, sólo sabiendo que estamos en el camino del Buda, siendo conscientes de su valor, de lo que representa, del bien universal que supone más allá de nosotros mismos. Justo cuando queremos añadir algo entonces perdemos al Wu-Wei. El Wu-Wei significa algo así como "dejar acontecer". Eso no significa que nos convirtamos en seres pasivos, al contrario, eso incluye a nuestros propios pensamientos y acciones. Incluso a nuestras dudas y sentimientos, a lo que pase dentro y fuera de nosotros. Es una llamada a vivir con total plenitud.

*"No necesitas hacer nada, porque si te ves correctamente, eres un fenómeno de la naturaleza tan extraordinario como los árboles, las nubes, los dibujos que crea la corriente del agua, el temblor de las llamas, la disposición de las estrellas y la forma de una galaxia. Tu eres como todo eso y no hay nada defectuoso en ti."*

A. Watts

Lo que hacemos es dejar de luchar contra nosotros mismos, y en cambio nos dejamos llevar por el fluir de los acontecimientos, moviéndonos con la corriente, aprendiendo a nadar. Esto no debe ser confundido con una pasividad o con dar rienda suelta a todo lo que llevamos dentro, sino que empezamos a ser *profundamente conscientes* del funcionamiento de nuestro exterior y nuestro interior. De como los acontecimientos de la vida surgen y se desarrollan, de como nuestra propia mente elabora deseos y pensamientos. Sin atarnos y sin rechazar todo ello, aprendemos a nadar en una corriente que siempre la vivíamos como caótica en nuestro interior y en nuestro exterior. *Si hacemos esto de la mano del camino del Buda*, todo lo que hagamos se tornará cada vez más beneficioso. De lo contrario alguien puede pensar que esto es hacer lo primero que uno desea, pero no es así.

El Wu-wei es también *el fluir del Tao* o el espíritu de *Shikatanza* del Zen japonés y es también el seguir *la voluntad de Dios* de los cristianos. Nuestra vida es lo que es y no otra cosa. Nuestro único camino es el que hacemos a cada instante, y así descubriremos que no veíamos el camino por que nosotros mismos no nos dejábamos verlo con nuestras preguntas.

Un@ puede tener diariamente momentos de preocupación, de discusiones laborales y familiares, de miles de pensamiento que alborotan nuestra mente, etc... todo eso sucede estemos nosotros de acuerdo o no, entonces y ya que nos vemos abocados a vivir estas situaciones, ¿porque luchar contra el hecho de que eso está ocurriendo?. ¿Porque no asumirlo

y empezar a aprender a nadar en esa corriente?. A menudo pensamos que tendríamos que vivir otra vida diferente, que tendríamos que ser otra persona de la que somos, que tendríamos que ser budistas o hacer algo espiritual ... todo eso no es así o quizás sí, pero querer lo contrario de lo que nos toca vivir son fantasías que nos acarrearán el sufrimiento. Si asumimos nuestra vida de ahora mismo, nuestras acciones se tornarán cada vez más correctas, nuestra mente se volverá calmada. Solucionaremos lo que nunca habíamos sabido hacer.

*"Una persona que no para de pensar no tiene nada que pensar más que ideas, y vive en un mundo de ilusiones."*

A. Watts

Olvidados del pasado, despreocupados del futuro y sumergidos hasta lo más profundo en el presente, *en el momento de ahora mismo*. Eso es el *Wu-Wei*. Si hacemos de esto una constante vital, un forma de vivir, nuestro camino se verá repleto de frutos.

Allí donde se detienen la razón y las palabras es justo donde se empieza a vivir el camino. El budismo no es pues un camino de aprender conceptos o lecturas para llegar a conclusiones razonables, ni tampoco de sentarse como una lechuga esperando que pase "algo". El único objetivo del budismo es liberarnos del sufrimiento en la vida, por tanto eso sólo puede hacer *considerando la vida totalmente*, no sólo nuestra mente. Esto resulta difícil a algunas personas porque de hecho es como tirarse a una piscina sin saber nadar, pero sólo recuerda que desde hace miles de años hay personas veneradas en este mundo, de todas las ideas, creencias y religiones que te aseguran que si lo haces flotarás. Entonces ¿de que tener miedo?.

*" El pasado quedó atrás,  
el futuro aún no ha llegado,  
el presente se nos escapa;  
las cosas cambian continuamente, sin ningún fundamento firme;  
¿cual es la utilidad de la vida, que transcurre inútilmente día a día?."*

*No retengas tus viejas ideas; no persigas tus nuevas fantasías;  
sincera e incondicionalmente, indaga y reflexiona en tu interior;  
indagar y reflexionar, reflexionar e indagar,  
hasta que llega el momento en que ya no son posibles más indagaciones;  
ese es el momento en que podrás comprender  
que durante todo tu pasado has estado en el error. "*

Ryokwan

### **Meditación**

En cuanto a que son cosas que sólo se saben al vivirlas, en el *Wu-Wei* se trata de imbuirse de un nuevo espíritu que pronto será reconocido como el natural a un@ mism@, sólo que nunca nos habíamos dado cuenta. Respecto a la meditación, cuando va acompañada de ese espíritu correcto en la vida cotidiana es cuando de verdad es útil. Sino puede ser algo realmente aburrido y difícil de llevar.

Hay muchos tipos de meditación. Aquí se incluye un texto de una charla de Alan Watts muy sencillo y explicativo en donde se dan unas buenas indicaciones generales para la meditación.

## 6. La práctica de la meditación

*por Alan Watts*

Lo que llamamos meditación o contemplación -a falta de una palabra mejor- se supone que debería ser divertido. Tengo ciertas dificultades en evocar esta idea por que mucha gente se toma en serio todo lo que tiene que ver con la religión, y tú debes entender que no soy una persona seria. Puedo ser sincero, pero nunca serio por que no creo que el universo sea serio.

Y el problema se presenta en el mundo en gran parte porque muchos seres humanos se toman a sí mismos seriamente, en lugar de con alegría. Al fin y al cabo tienes que ponerte serio si crees que algo es terriblemente importante, pero nunca pensarás que algo lo es sino tienes miedo a perderlo. En cierto modo, sin embargo, si tienes miedo de perder algo, realmente no vale la pena tenerlo. Hay gente que vive atemorizada pero se aferra a la vida porque tiene miedo a morir. Probablemente enseñarán a sus hijos a hacer lo mismo, y sus hijos a su vez enseñarán a los suyos a vivir así. Y así sucesivamente.

Pero deja que te pregunte, si fueras Dios, ¿serías serio? ¿Querías que la gente te tratara como si fueras serio? ¿Te gustaría que te rezaran? Piensa en todas las cosas horribles que la gente dice en sus plegarias. ¿te gustaría estar escuchándolo todo el rato? ¿Les animarías a hacerlo? No, no, si fueras Dios, no.

De la misma manera, la meditación es diferente de la clase de cosas que la gente se toma en serio. Es algo que no tiene ninguna intención y cuando hablas de practicar la meditación no es como practicar el tenis o como tocar el piano, que se hace para alcanzar cierta perfección. Tocas música para llegar a ser mejor, quizá incluso con la idea de que algún día puedas salir al escenario y actuar. Pero no practicas meditación así porque, si lo haces, ya no estás meditando.

### **La práctica de la meditación**

La única forma en que puedes hablar de práctica en el contexto de la meditación es utilizando la palabra práctica en el mismo sentido que cuando alguien dice que practica la medicina. Ésta es su forma de vida, su vocación y lo que hace casi cada día. Quizá lo haga de la misma manera, día tras día, lo cual también está bien para la meditación porque no hay una forma correcta ni concepto de tiempo.

Al practicar y aprender cosas, el tiempo es normalmente lo esencial. Intentamos hacerlo lo más rápidamente posible e incluso se encuentra una forma más rápida de aprender cómo hacer cosas. En meditación, un modo de aprender más rápidamente no tiene ninguna importancia, porque el propio centro está siempre en el presente. Aunque puede haber maduración en el proceso, es similar a la forma en que crece una planta.

### **El proceso perfecto de crecimiento**

Érase una vez, en China, una familia de granjeros que estaban cenando. El hijo mayor llegó más tarde y los demás le preguntaron: « ¿Por qué llegas tarde a cenar? ».

«Oh», dijo él, «he estado ayudando a crecer al trigo ».

Salieron al día siguiente y todo el trigo estaba muerto. Resultó que el hijo había tirado un poco de todos los tallos para ayudarlos a crecer.

La cuestión es que el crecimiento se produce también en un ser como en una planta, y es perfecto en todas las etapas. No hay ningún progreso implicado en la transformación de una bellota en un roble, porque la bellota es una bellota perfecta y, el pimpollo, un pimpollo perfecto. El gran roble es un roble perfecto, que de nuevo produce bellotas perfectas. En todas las etapas hay perfección, y no puede ser de otra manera.

Practicar la meditación es exactamente lo mismo. No deberíamos hablar de principiantes como algo distinto a los expertos, y deberíamos desarrollar, si podemos, un nuevo vocabulario porque es muy difícil en el contexto de nuestro mundo competitivo hablar de cosas como éstas. Es difícil expresar la idea de hacer algo que no sea adquisitivo, de lo que no se saque algún provecho.

Y es incluso más difícil cuando no hay nadie para sacar algún provecho. Cuando « tú » entiendes el arte de la contemplación, no hay un experimentador separado de la experiencia, y no hay nadie que saque ningún provecho de la vida o incluso que saque nada de la meditación.

### **Esfuerzo contrario**

Nos encontramos ante un principio de esfuerzo contrario, algo que hay que entender como un trasfondo de todo lo que se ha dicho sobre técnicas. Siempre que hablamos sobre técnicas parece que hablemos sobre competitividad y dominio. La idea de dominar una técnica es muy importante si tocas un instrumento musical porque la técnica es la clave para obtener un sonido satisfactorio. Pero, si fuerzas el aprendizaje, todos lo notarán, y a ti mismo te parecerá forzado.

Para ser musical tienes que plantearte tocar un instrumento sin prisas, y sin forzar nada. Descubrirás que existe un punto en que el instrumento parece tocar solo, y puedes obtener la sensación peculiar de que el sonido sale de una flauta o de la cuerda de un violín por sí mismo. Es entonces cuando estás tocando bien el instrumento.

Lo mismo sucede cuando cantas: llega un momento en que tu voz se encarga de todo. Ésta es la diferencia entre respiración e inspiración.

Puedes decir, como los cristianos, que el acto de adoración está inspirado en el Espíritu Santo. Cuando los monjes cantan, creen que el Espíritu Santo está cantando a través de ellos, y son como flautas para él. Éste es un fenómeno muy preciso y particular porque existe una forma de practicar la respiración y armonizar con ella el sonido para que suceda por sí mismo y no seas tú el que lo haga. Atribuimos esta forma de producir sonidos al «Espíritu Santo», pero en realidad se basa en una técnica respiratoria.

### **Observar la respiración**

Respirar es una operación curiosa porque puede experimentarse como un acto voluntario e involuntario. Eres capaz de realizar un ejercicio de respiración y sentir que «estás respirando» de la misma manera que puedes sentir que «estás caminando». Pero, por otro lado, respiras sin parar aunque no estés pensando en ello, y en este sentido se trata de una acción involuntaria. Tienes que respirar y por consiguiente es la facultad con la que podemos comprender la unidad de los sistemas voluntario e involuntario.

En el budismo se llama tener conciencia de la respiración u observar la respiración. Es fundamental en meditación porque, como el sonido, resulta fácil ver lo que sucede

pensándolo y sintiéndolo. La respiración simplemente ocurre, pero lo curioso es que puedes alinearte con la respiración y, al hacerlo, suceden cosas extraordinarias.

Los nadadores saben, y también los cantantes, que la respiración es importante. En el tiro con arco o en cualquier disciplina atlética que requiera esfuerzo y concentración, la alineación de cuerpo y respiración es esencial. La sincronización de lo que estás haciendo con la respiración es todo un arte. Pero una buena respiración no se logra con fuerza muscular, sino mediante la gravedad y el peso.

### **Un ejercicio de meditación**

Quiero que te sientes erguido, ya sea en una silla cómoda o en el suelo, un almohadón o un cojín. La razón para que te sientes derecho es que la parte de tu cuerpo en que la respiración se produce esté suelta. Además, si te sientas en el suelo estarás un poco incómodo y seguro que no te dormirás (cuando se está en un estado mental pacífico y tranquilo es muy fácil dormirse).

Entonces, en esta posición, toma conciencia de tu respiración, sin intentar interferir para nada. Simplemente deja que suceda y obsérvala.

Al mismo tiempo permite que tus oídos oigan lo que quieran oír. En otras palabras, haz que oigan de la misma manera que dejas que tus pulmones respiren.

Después puedes espirar haciendo que el aire salga sin empujarlo y, cuando te vayas quedando sin aire, déjalo con la misma sensación que tienes cuando dejas caer tu cuerpo en una cama muy cómoda: déjalo salir y caer. Permite que el peso del aire lo haga por ti. No empujes, libera. Al cabo de un rato, la respiración se retomará. Pero no empujes el aire hacia dentro, deja que caiga hacia dentro. La respiración entrará hasta que tengas suficiente; después déjala salir otra vez.

En este ejercicio es una buena idea respirar por la nariz y soltar el aire por la boca, dejando en esta última una ligera sensación de mover el aire entre los labios para saber que estás respirando. No fuerces nunca nada, sólo siente lo que es hacer esto o lo otro gracias al peso y la gravedad.

### **Añadir sonido**

Entonces, si lo deseas, al permitir salir el aire, simplemente deja flotar un sonido sobre él. Primero puedes hacerlo sólo mentalmente. Piensa en un sonido que te guste, una nota que te parezca agradable. Al espirar fuertemente, imagínate el sonido dentro de ti, cualquier sonido. Si estás pensando en uno zumbante, a la siguiente ronda de respiración zúmbalo en voz alta, y sigue así.

De entrada te quedarás sin aliento y te sentirás un poco incómodo. Además de dejar que el sonido zumbe y se equilibre con la respiración que está saliendo, puedes empezar a aumentar el volumen sin forzarlo.

Cuando el sonido termine, empieza de nuevo bajito y sube el volumen. Obtendrás un sonido casi continuo. Si lo haces en un grupo, los sonidos se emitirán al mismo tiempo.

Inténtalo ahora, si lo deseas, eligiendo tu propia nota.

Hazlo, una vez más.

Ahora prueba a subir el volumen. Escucha un momento. Lo que estamos intentando hacer es el acto deliberado, aunque suave y pacíficamente, de dejar que un sonido se emita a través de nosotros sin la menor sensación de tensión, de modo que no lo estés cantando, sino que se esté cantando con tu voz.

No pienses en una melodía concreta, deja que salga, que sea como si estuvieras diciendo tonterías. Permite que juegue suavemente con tu voz. Concéntrate en esto, como si estuvieras canturreando para ti mismo.

Mmmm ...

Ahhh ...

Oooooomm...

Cuando estás así de absorto en el sonido, ¿dónde estás?

En un estado de conciencia que es, al principio, una forma primitiva de samadhi; es decir, estamos felizmente absortos en lo que estamos haciendo, y nos hemos olvidado de nosotros mismos. No puedes hacerlo y seguir preocupándote o pensando en nada serio.

Fíjate que hay una forma especial de hacerlo. Podemos alocarnos y hacer un cántico a lo indio americano o un cántico budista tibetano más vigoroso y fuerte, pero esta forma de cántico puede ser agotadora a menos que estés en un grupo grande y puedas aprovechar la energía del grupo. Si mantienes un tono de voz bajo, descubrirás la sensación flotante de la voz. Si algún sonido te resulta incómodo, evítalo instantáneamente. Baja un poco si estás subiendo mucho, o sube si estás bajando demasiado. Si tu voz tiende a cambiar, sigue este cambio, límitate a alinearte con ella.

### **El divino elemento**

Desde tiempos remotos, la gente ha descubierto los tarareos y los cantos, y todo el mundo solía cantar mientras trabajaba. Pero advertirás que, en la actualidad, muy poca gente canta; tienes que hacerlo aposta. Las personas tienen miedo de su voz, es decir, sus voces melódicas como algo diferente a la voz hablada. Conozco a un montón de gente que no canta jamás.

En la India, hasta hoy, cuando se leen las escrituras -los Upanishads y los sutras- siempre se hace cantando porque, al introducir las notas, otorgas una dimensión adicional a la voz. Éste es el divino elemento, que simbólicamente es el sonido del canto del universo.

Es una forma de lo que yo denominaría canto mantra libre, que no se emplea mucho. Pero, al hacerlo, te dará una idea muy ajustada de lo que es el estado meditativo. No se trata sólo de dejar que las cosas sucedan alrededor de ti, sino también dentro de ti. En el mantra libre tan distinto del prescrito, cada uno de los cantos espontáneos crea una sensación diferente.

Los monjes tibetanos logran sonidos de una extraordinaria profundidad, lo más profundo que son capaces de llegar. Tiene una razón, pero es muy difícil de explicar porque hay que hacerlo para entenderlo. Pero, cuando llegas lo más hondo que puedes con un sonido, estás yendo hacia un extremo de la vibración y sientes naturalmente que lo que es profundo forma parte de los fundamentos, de los cimientos. Cuando los monjes emiten esos sonidos profundos, exploran las profundidades del sonido y se adentran en él. Descienden de algún modo con un Om, y alcanzan lo que sienten como el centro de la tierra.

En nuestros intentos de meditar únicamente hemos visto cómo hacerlo a través del sonido. Puedes pensar que a veces tu voz no va bien, pero siempre tienes una sensación sensual con la respiración. Además, al respirar se disfruta mucho. Descubrirás que disfrutando contribuirás a la calidad del sonido que produces, aunque tienes que desprenderte de algunos de nuestros prejuicios musicales al hacerlo. Puedes inventarte tus propios mantras sin sentido, o utilizar los tradicionales ya existentes. Pero, para inventar uno, tienes que absorberte en una vibración que te haga funcionar y después jugar con ella.

Juega con el sonido que produces y, cuando pares, sentirás el pulso que discurre por ti. Es fácil correr junto a estos sonidos.

### **Escuchar atentamente**

Hay gente que cree que pasar el tiempo tarareando tonterías en voz baja para ti mismo es una pérdida de tiempo. Pero, pregúntate: ¿Qué vas a hacer con el tiempo que ahorres?

Después de todo, lo primero que tenemos que entender es lo que yo llamo escuchar atentamente. Muy pocas personas escuchan de verdad porque, en lugar de recibir el sonido hacen comentarios sin parar. Están pensando en ello, y entonces no oyen nunca del todo el sonido. Tienes que dejar que te domine completamente y entonces alcanzas el estado de samadhi.

También supone que abandones tu personalidad social nerviosa. Una de las razones por las que la gente no canta es que escucha a tantos expertos cantando en los discos que se avergüenza de su voz. Puedes pensar que no tiene sentido cantar si no lo haces bien, pero es como decir que no tiene sentido hacer nada a menos que estés especialmente dotado para ello, lo cual es una tontería. Sin duda, cantar es muy beneficioso para ti, pero no nos entretendremos con esto porque significa darle demasiada intencionalidad, tener que cumplir una intención y un designio consciente.

### **Cualquier sonido desde el origen**

Más bien somos como niños que emiten ruidos sólo por el placer del sonido que producen. Los pequeños emiten todo tipo de sonidos para explorar las posibilidades de lo que pueden hacer con sus voces. Pero no hay adultos tarareando y parloteando, aunque sea la mar de divertido. Todo esto es perfectamente compatible con la meditación.

Joshua Sasaki, un maestro zen de Los Ángeles, dice a sus estudiantes que se levanten y se rían durante cinco minutos cada mañana porque ésa es la mejor forma de meditar. Hay personas que se mueren de vergüenza al intentarlo y, cuando ven que alguien lo hace, preguntan: «¿De qué te ríes? No ven qué sentido tiene reírse a menos que pase algo divertido.

Tenía un amigo muy gordo que era estudiante de teología. Solía coger el metro elevado que iba de Evanston a Chicago y se sentaba en medio del vagón donde todos pudieran verlo. Se quedaba ahí con la mirada vacía y se reía para sus adentros. Y, al cabo de un rato, se reía más y más, haciendo vibrar todas las carnes. Cuando llegaba a Chicago, todo el vagón se estaba partiendo de risa.

Cuento esta historia para ilustrar que cualquier sonido que sientes que brota de dentro puede utilizarse como un mantra de meditación y, cuanto más profundo sea el origen, por muy ridículo que sea, mejor.

## **El Budismo**

El Budismo ha existido por más de 2.500 años y ha sido una de las principales influencias religiosas, artísticas y sociales de Oriente. Su inicio fue al norte de India con el nacimiento de su fundador, Sidharta Gautama, el Buda, quien alcanzó lo que se conoce como "Un estado de ver perfectamente la naturaleza de las cosas". A este estado se le denomina Iluminación.

En el mundo existen muchas religiones. Empero, tres han ejercido la influencia más determinante en la historia de la humanidad: el Budismo, el Cristianismo y el Islám. La característica más distintiva del Budismo es que se trata de una religión que no tiene una concepción de Dios creador, lo cual no significa ateísmo o agnosticismo; la meta espiritual del Budismo no se describe en los términos de un Dios personal ni de Primera Causa. En tanto, el Islám y el Cristianismo son religiones monoteístas (tienen la concepción de un sólo Dios). Por ello, algunas personas dicen que el Budismo no es una religión, en el sentido estricto de la palabra, sino más bien una filosofía integral de vida que tiene como objetivo la transformación del individuo para alcanzar su potencial de Iluminación.

El término con el que el Buda describió al Budismo fue Budha-Dharma, la palabra del Buda o la enseñanza del Buda, es decir, "el sendero hacia la Iluminación". Paradójicamente, el Budismo, después de 1 500 años, murió en su país de origen. Sin embargo, se desarrolló y floreció a lo largo de los siglos en diferentes lugares y culturas. Se expandió al sur de Asia, donde la Escuela Budista del Teravada todavía florece; llegó al norte de Asia: Nepal, Bután, Tíbet y China, donde se desarrolló la Escuela Mahayana. En el lejano Oriente, llegó a países como Mongolia y Japón, donde surgieron el Budismo Chan, Shin y la Escuela Zen. Algunos historiadores, a partir de hallazgos arqueológicos, debaten si incluso en el Medio Oriente, países como Persia, tuvieron en su historia un periodo Budista.

Actualmente, el Budismo, sin embargo, está sufriendo un declive en estos lugares. China y Tíbet han dejado de ser budistas bajo los sistemas comunistas actuales. En Japón, la erosión de valores que produce una cultura de consumo tiene al budismo a la defensiva, mientras que el desarrollo de nacionalismos y el militarismo en ciertas regiones de Asia representan una seria amenaza para el Budismo tradicional. No obstante, desde hace más de un siglo el Budismo se ha desarrollado enfáticamente en países industrializados de Occidente. En Europa, América y en las regiones de Australasia existen ya miles de personas que guían sus vidas a través de los principios de la enseñanza del Buda, entre ellos grandes pensadores, artistas y figuras públicas. Una paradoja del mundo contemporáneo: mientras religiones tradicionalmente occidentales, como el Cristianismo en sus diferentes formas, están llegando orgullosamente a Asia, el Budismo, callada y crecientemente se expande en Occidente.

## **Quién fue el Buda**

*-“¿Que eres?, un Dios, fantasma... un hombre” le pregunto atónito al ver que de él radiaba algo completamente diferente a otros seres.*

*-“De todos esos condicionamientos, voliciones, formaciones mentales en base a los que me has descrito como Dios, fantasma...hombre yo estoy completamente libre. Soy un Buda” .*

El Budismo comienza con el Buda. La palabra Buda no es un nombre sino una descripción que significa "El que esta despierto" (a la realidad). Este título le fue dado Siddharta Gautama que nació en lo que ahora es Nepal (en ese entonces India). Historiadores ponen la fecha de su nacimiento alrededor del año 480 antes de la era actual.

Siddharta nació dentro del seno de una familia noble de un pequeño Reino Indo-nepalés. De acuerdo a la historia tradicional tuvo una niñez llena de complacencias. Esta fue rudamente cambiada cuando entendió hechos básicos de la vida: la enfermedad, la vejez y la muerte.

El dejó el hogar para seguir el camino del Hombre Santo que se seguía comúnmente en ese entonces por hombres y mujeres desilusionados con la vida y en busca de respuestas a la existencia. Tuvo varios maestros y practicó severas austeridades que lo llevaron casi a su muerte. Después de un largo tiempo decidió dejarlas cuando se dio cuenta de que por medio de ellas no llegaría a la meta que anhelaba: la Iluminación. Posteriormente dirigió sus esfuerzos hacia el corazón de su propia experiencia y sentado bajo un árbol hizo el voto de no detenerse: "Aunque la carne se marchite, aunque la sangre se seque, yo no me levantaré de este lugar hasta conseguir perfecta iluminación" dijo él.

Después de 40 días y noches Siddharta alcanzó a comprender y percatarse de la existencia, sus causas y las condiciones que forman la vida: llegó a la Iluminación.

Los Budistas ven en este estado que él alcanzo una experiencia que va mas allá de cualquier condicionamiento psicológico, perceptual, basado en enfoques relativos humanos. Un estado en el cual vio la causa y el desarrollo de la insatisfacción de la vida, un estado en el que pudo ver como los patrones de la vida y de las cosas se forman. Este estado de Iluminación es un estado de perfecta sabiduría y profunda compasión.

Por los siguientes 45 años de su vida el Buda enseñó a otros la forma de llegar a esta percatación de las cosas. Viajando de aldea a aldea, comunicando y ayudando a otros a llegar a ese mismo logro. A lo largo de este tiempo a su vez otros muchos alcanzaron la iluminación, estos enseñaron a otras personas el camino para la Iluminación constituyéndose una cadena ininterrumpida de enseñanzas y métodos que llevan al desarrollo espiritual.

El Buda representa la meta a la que todos los Budistas sinceros desean llegar.

## **Qué es el Dharma**

La suma total de las doctrinas y los métodos tradicionales en el Budismo, a través de las cuales seres humanos han crecido espiritualmente de forma efectiva.

La palabra Dharma tiene varios significados y el Budismo la comparte con otras disciplinas espirituales Indias como el Induismo. Sin embargo en el Budismo significa sobre todo la verdad del sendero de práctica y desarrollo espiritual que lleva a descubrir la verdadera naturaleza de las cosas: la Iluminación.

Prácticas Dharma Budistas tales como la meditación son medios para transformarse uno mismo y así desarrollar cualidades como la sensibilidad, la claridad y la Sabiduría. A lo largo de miles de años la experiencia desarrollada por el Budismo ha creado una incomparable fuente de recursos para todos aquellos que deseen seguir un desarrollo; para todos aquellos que deseen descubrir su potencial espiritual.

Las enseñanzas principales del Budismo son directas y prácticas, y no se pide a los budistas una fe ciega en ellas sino comprobarlas con la propia experiencia. En las enseñanzas budistas están principios sencillos y al mismo tiempo radicales: tales como que nada es fijo ni permanente; que todas las acciones tienen consecuencias y sobre todo que el cambio es inherente en todo y que es posible llevar a cabo este cambio de forma consciente. El Budismo dirige su mensaje a cualquier persona independientemente de su raza, lugar de nacimiento, género o nivel de cultura.

El factor decisivo en la transformación personal es la mente, muchos de los métodos del Budismo han sido desarrollados para incidir sobre ésta. La meditación es una forma práctica con la cual uno puede desarrollar estados de calma, concentración y discernimiento, para

llegar a la comprensión de cómo son las cosas, comprenderse a uno mismo y a los demás así como poder ver a la vida como es en realidad.

El Budismo no busca evangelizar u obligar a las personas a convertirse a sus enseñanzas. Sin embargo busca poner su mensaje a la disposición de aquel que le interese. Las personas son libres para tomar lo que deseen y para lo que se sientan listas.

El Dharma en sí comprende varios eslabones. Para el budismo temprano el Dharma comprende el camino triple: Ética, Meditación y Sabiduría; o el Camino Óctuple: Visión Perfecta, Emoción Perfecta, Habla Perfecta, Acción Perfecta, Subsistencia Perfecta, Esfuerzo Perfecto, Atención Perfecta y Samadhi Perfecto. Para el Budismo Mahayana el Dharma como sendero está comprendido en exposiciones tales como las seis Perfecciones del Bodhisattva o las 5 facultades espirituales, que desarrollan Sabiduría así como compasión.

En el Budismo tántrico por el otro lado además de incluir los métodos y doctrinas de sus escuelas anteriores incluye también el desarrollo de medios hábiles Upaya Kusala y el desarrollo de Sidhis, facultades paranormales como parte del Dharma o sendero espiritual.