



Los conceptos claves en el budismo

Lo que el budismo es y no es

El budismo no es una religión en el sentido tradicional, pues no está sostenida en la creencia de un Dios creador; no es una mera filosofía, pues aunque es una tradición bastante lógica, acepta que la realidad no puede ser limitada ni comprendida en su totalidad a través de conceptos y palabras, y nos anima a desarrollar nuestro corazón además de nuestra razón; no es un tipo de terapia, pues incluso si nos permite sentirnos más felices, su objetivo último es llevarnos más allá de ese estado de comodidad de un humano bien equilibrado, hacia una cualidad de creatividad y libertad más profundas. No nos dice “cree en esto y todo estará bien”, sino que nos invita a practicar para convertirnos en individuos que ven la realidad cada vez de una forma más clara, experimentando un estado de felicidad cada vez más profundo y teniendo una vida con más significado y más plena.

El budismo es una tradición espiritual que nos brinda un camino que nos permite convertirnos en personas más felices, más productivas, emocionalmente más cálidas y más positivas al ayudarnos a liberarnos de nuestros patrones habituales y lo que asumimos que somos. Eventualmente nos permite ver la realidad tal y como es.

Lo que el Buda fue, y no fue

El Buda no fue un dios ni un mesías, sino un ser humano, quien por sus propios esfuerzos alcanzó un nivel de consciencia mucho más elevado, y “despertó” a la naturaleza de la realidad. Buda no es un nombre, sino un epíteto que se puede traducir como “aquel que está despierto”. El Buda alcanzó un estado de visión clara, dejó de “luchar en contra de la realidad”, de tratar de modificar al mundo para que cupiera en sus estrechas necesidades individuales, para comprender de forma experiencial la profunda interconexión de todas las cosas y todos los seres, y la naturaleza misma de la existencia; surgió en él una fuente ilimitada de creatividad, energía, compasión y contento.

El Budismo nos enseña poco a poco a ser cada vez más felices, pero se requiere un enfoque radical para lograrlo, pues implica un deseo real de transformarnos, de soltar aquellos puntos de vista e ideas que hemos cargado durante la mayor parte de nuestra vida, y replantearse la misma idea de lo que implica la felicidad.

La historia del Buda y el rey

Una vez, un Rey escuchó historias del Buda, un gran maestro que hablaba sobre la felicidad. El rey, convencido de que debía ser el hombre más feliz del mundo, decidió visitar al Buda para mostrarle lo que era la verdadera felicidad; partió hacia el bosque con un enorme séquito de malabaristas, bailarinas, elefantes, caballos, músicos y sirvientes, con el objetivo de impresionar a este gran maestros. Sin embargo, conforme avanzaban en el camino, el bosque se volvía más tupido, y poco a poco, los animales y las personas fueron quedándose atrás, incapaces de abrirse paso entre el follaje.

Finalmente, el rey tuvo que llegar solo a ver al Buda. -He escuchado que tú enseñas un camino a la felicidad, pero yo he venido a mostrarte que soy mucho más feliz que tú- declaró el monarca. -muy bien, ¿qué te hace pensar que eres mucho más feliz que yo?- preguntó el Buda, -pues vivo en un hermoso palacio, puedo comer los mejores manjares, las bebidas más exquisitas con sólo chasquear los dedos. Estoy rodeado de sirvientes que atienden cada una de mis necesidades, y puedo entretenerme con las música más bella y las bailarinas más hermosas. En cambio, tú vives en este bosque a merced del clima, de las moscas, los mosquitos y los insectos ponzoñosos, rodeado de peligros y de incomodidades, mendigando alimento y sin nada para entretenerte.

-Déjame hacerte una pregunta- contestó el Buda- ¿podrías estar sentado aquí una hora, sin todas esas comodidades?. El rey lo pensó durante un rato, dubitativo -sí, puedo escuchar a los pájaros y ver la naturaleza por una hora. -¿podrías estar aquí sentado por dos horas?, -si supiera que después de ese tipo puedo hacer algo más, sí, tal vez podría estar dos horas. -¿qué tal 4 horas?. -Sería difícil, pero quizá si tuviera buena compañía y conversación. -¿podrías sentarte un día entero en este lugar, y estar igual de feliz, sin todas tus comodidades?, -¡por supuesto que no! -respondió el Rey- Nadie puede sentarse un día entero sin tener nada que hacer y estar contento. -Esa es la razón por la que yo soy realmente feliz, porque puedo sentarme en cualquier lugar, sin importar las condiciones que haya, y ser igual de feliz, y disfrutar igual de la vida.

¿Cuál es la moraleja de la historia?, la historia ilustra dos diferentes tipos de aproximaciones de la felicidad: viéndola desde afuera o desde adentro. El Buda experimentaba una felicidad que no dependía de condiciones externas, y que era el resultado de su riqueza interior. La versión del rey de la felicidad estaba basada en las posesiones y los placeres, y era en realidad una forma de distraerse a sí mismo de su



propia insatisfacción. Esta idea es la que prevalece en nuestra sociedad, así que el mensaje central es que la verdadera felicidad viene desde adentro.

Conceptos operacionales

El budismo nos ofrece algunos conceptos operacionales que podemos poner a prueba en nuestra propia experiencia y comprobar si nos funcionan. Te invitamos a que los pruebes durante las 6 semanas que dura este curso.

1. Podemos cambiar: los seres humanos no están totalmente determinados por su herencia, su pasado, etc. De hecho, estamos cambiando todo el tiempo y la única cosa que de hecho no podemos hacer es permanecer exactamente iguales.
2. La felicidad viene del interior, no de lo que nos rodea, de lo que poseemos o de lo que consumimos, como lo ilustró la historia que acabamos de escuchar, y es algo que ya sabemos. Si vas a un crucero o a un hotel muy lujosos, notarás que hay aún así bastante insatisfacción en tu experiencia. La verdadera felicidad viene del contento interior, las relaciones con otros, una vida con significado, la emoción positiva y de un sentido de valor propio, a partir de la libertad de las preocupaciones superficiales que regularmente nos agobian.
3. Estamos interconectados con otras personas y con el mundo que nos rodea, de formas de las que probablemente no somos conscientes. Debido a esto, cuando nos enfocamos en nosotros mismos y en lo que nosotros queremos la mayor parte del tiempo no puede realmente conducirnos a la felicidad. El egoísmo es una forma de derrotarnos automáticamente, y es a través de cambiar nuestra perspectiva desde una forma más cerrada hacia una más incluyente, siendo más altruistas y centrándonos menos en satisfacer nuestras propias necesidades, que podemos experimentar una felicidad más real.

Prácticas para la semana

Usualmente nuestras vidas consisten en una serie de ciclos interconectados que nos mantienen atascados en ciertos hábitos, rutinas, y formas de pensar y percibir el mundo. Cuando cambiamos algo, incluso algo muy pequeño, estos ciclos se ven afectados y se abre la posibilidad para cambios más fuertes y positivos, así que te invitamos a cambiar algo durante tu semana. Puede ser algo tan sencillo como tu ruta para llegar al trabajo.



Meditación Anapanasatti

El propósito del seguimiento a la respiración es el cultivo de estados mentales de tranquilidad y atención. Consta de 4 etapas: Primera etapa, enfatizar la atención en las sensaciones que percibo al exhalar, colocando un número después de cada exhalación. Segunda etapa, enfatizando las sensaciones que percibo al inhalar, coloco un número antes de cada inhalación. tercera etapa, llevado la atención a todo el proceso de la respiración, y afta etapa, concentrando la atención en el punto exacto en el uso percibo por primera vez el aire en contacto con el cuerpo.