



Los conceptos claves en el budismo

Lo que el budismo es y no es

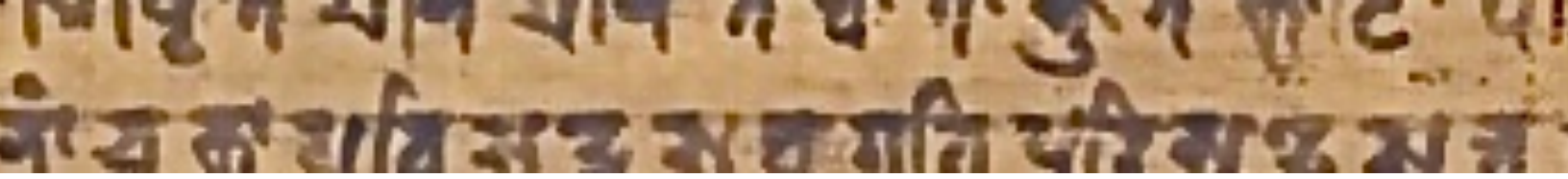
El budismo no es una religión en el sentido tradicional, pues no está sostenida en la creencia de un Dios creador; no es una mera filosofía, pues aunque es una tradición bastante lógica, acepta que la realidad no puede ser limitada ni comprendida en su totalidad a través de conceptos y palabras, y nos 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.



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.