



Visión y transformación

El Noble Sendero Óctuple y la emoción correcta

Motivaciones profundas

Como dijimos la semana pasada, somos un poco como alguien que monta un caballo. La mente racional es como el jinete, mientras que las emociones y las motivaciones profundas son como el caballo. A menudo, el jinete, la mente racional consciente, piensa que van hacia el destino que han elegido, pero de hecho, el caballo va en una dirección diferente, ¡generalmente hacia un establo cálido, un costal de alimentos y otros caballos que encuentra atractivos! Podemos pensar que estamos viviendo de acuerdo con nuestros ideales, ¡pero tal vez eso no sea muy obvio para quienes nos rodean!

Nuestras motivaciones a menudo son inconscientes, provienen de nuestras profundidades. Nuestra mente racional consciente es solo una pequeña parte de nosotros, pero mucho de lo que sentimos y de lo que somos, reside en una parte desconocida para la experiencia consciente, y sin embargo, moldea tanto emociones como acciones.

Tampoco somos conscientes de todo nuestro potencial, nuestras fortalezas y recursos. Es un poco como si en el fondo de nosotros hay una sala medieval llena de reyes, reinas, guerreros, magos, sabias y bardos, todos sentados en tronos en un gran salón alrededor de una gran mesa, y todos profundamente dormidos y cubiertos de telarañas. De vez en cuando, uno de ellos abre los ojos por un momento, mira hacia el mundo para ver lo que estamos haciendo, se aburre y vuelve a dormir. ¡Necesitamos despertar a la gente en nuestra bodega!, ¡Necesitamos que nuestro caballo esté de nuestro lado!, Entonces necesitamos aprender a hablar el lenguaje de las profundidades.

Para poner nuestras emociones del lado del camino de la transformación, hablar con el caballo, despertar nuestro potencial más profundo necesitamos otro tipo de lenguaje, que no le hable a la lógica y la razón, sino al inconsciente. El lenguaje de nuestras profundidades es poesía, imagen, símbolos, historia, mito, sonido y música. Para seguir el camino espiritual, para convertirnos en la persona que tenemos el potencial de ser, necesitamos aprender a hablar estos idiomas, necesitamos abrirnos a ellos.



Entonces, el budismo nos habla no solo a través de ideas racionales, aunque en muchos sentidos es una tradición muy racional. El budismo también habla el lenguaje de las profundidades. Lo hace principalmente de cuatro maneras:

1. Imágenes y símbolos arquetípicos.
2. Historias míticas.
3. Ritual.
4. Sonido, especialmente mantra.

Imágenes, símbolos y arquetipos

La palabra “arquetipo” fue popularizada por primera vez por el psicólogo Carl Jung, quien descubrió que ciertas imágenes altamente significativas surgían una y otra vez en los mitos, religiones, arte, poesía, visiones y sueños de la humanidad, en culturas muy diferentes, e incluso cuando éstas estaban completamente aisladas entre sí, por lo que no había posibilidad de que una cultura fuera influenciada por otra. Estos arquetipos parecían surgir de los niveles más profundos de la mente inconsciente, tienen un significado que no se puede expresar completamente en palabras, y tienen el poder de conmovernos profundamente, agitar las emociones y despertar nuestros profundos potenciales.

Las imágenes y símbolos arquetípicos le hablan a las figuras de nuestro sótano interior, captan su interés. ¿Puedes reconocer algún arquetipo?, existe el arquetipo de la madre, del sabio, del anciano, del guerrero, etc. Debido a que los arquetipos tienen tal poder emocional, a menudo aparecen en libros y películas, por ejemplo, Dumbledore en Harry Potter y Gandalf en El señor de los anillos encarnan el arquetipo del mago. Conectarse con un arquetipo como Aragorn en El señor de los anillos o un Samurai en una película histórica japonesa puede despertar a nuestro guerrero interno.

El Buda como arquetipo

El arquetipo central y el símbolo más importante en el budismo es la imagen del Buda. La imagen de Buda simboliza nuestro propio potencial interno, en lo que podríamos crecer y convertirnos, el estado de Iluminación que todos podemos alcanzar. Representa nuestro potencial para la sabiduría profunda, para la conexión afectuosa con otros seres y el mundo que nos rodea, y para la energía ilimitada, la creatividad y la alegría, que normalmente no conocemos.



La iluminación está más allá de las palabras: no es algo que podamos abordar simplemente entendiendo ideas. Las imágenes y los símbolos a veces pueden comunicar más sobre esto que las palabras. Al conectarnos con el símbolo del Buda, proyectamos nuestras propias cualidades ocultas en la imagen, nos damos cuenta de ellas y luego podemos encontrarlas en nosotros mismos. (Esto también es lo que hacemos cuando nos encontramos con modelos arquetípicos a seguir en libros y películas).

Entonces, una buena imagen del Buda a veces puede transmitir más acerca de la iluminación que cualquier cantidad de palabras o ideas abstractas. Para tener alguna experiencia de esto, pasaremos un tiempo simplemente mirando algunas imágenes del Buda para ver lo que nos dice. Al hacer esto, debemos recordar:

Una imagen de Buda no es un intento de representar a una persona real: no tenemos idea de cómo era realmente el Buda histórico, y esto no es importante. Una imagen de Buda es un intento de comunicar un estado de ser a través del lenguaje de las imágenes.

Aspectos de la Iluminación

La iluminación tiene muchas facetas, y es difícil transmitir todo esto en una sola imagen. Entonces, con el tiempo, han surgido muchas otras figuras que expresan aspectos particulares de la Iluminación, como la sabiduría, la compasión o la energía; podríamos ver esto como la forma en que un prisma divide la luz blanca en sus colores constituyentes. Debido a que estas imágenes comunican principalmente solo un aspecto de la Iluminación, hacen que sea mucho más fácil conectarse con una cualidad particular y encontrarla en nosotros mismos. Es mucho más fácil conectarse con la compasión imaginando un ser compasivo que describiéndolo con palabras.

Naturaleza ontológica

¿Estas figuras "realmente existen"? Podemos verlos como aspectos de nuestra propia mente de los cuales no somos conscientes, de los potenciales en nosotros mismos que aún no hemos descubierto, pero que se "despiertan" al conectarse con la imagen. Pero para muchas personas esta no es la experiencia: cuando meditamos en una de estas figuras, parecemos estar conectando con algo más allá de nosotros mismos, algo muy poderoso. Entonces, ¿son estas figuras aspectos de nuestra mente interna, o existen "allá afuera"? ¡En última instancia, el budismo no reconoce una dualidad entre los dos! Nuestro mundo interior y el mundo que nos rodea son aspectos de la



misma realidad. Por lo tanto, eres libre de relacionarte con estas figuras de la forma en que te sientas más cómodo.

Ritual en budismo

Otra forma en la que el budismo habla el lenguaje de las profundidades es a través del ritual. Si sigues viniendo a este Centro Budista te encontrarás con un ritual. Algunas personas pueden encontrar esto sorprendente o incluso desagradable, porque asocian el ritual con la no racionalidad y porque el budismo es, en muchos sentidos, una tradición tan racional. Entonces, ¿por qué usamos rituales? ¿Y cómo deberíamos involucrarnos con estos cuando los encontramos?

¿Por qué usar rituales?

El ritual agrega color, poesía y teatro a nuestra práctica espiritual. Si dejamos de lado nuestra reserva y nos comprometemos con ella, puede tener un efecto poderoso en nuestras emociones.

Participar en un ritual compartido fortalece los lazos entre las personas, construye una comunidad espiritual, porque hacer algo juntos expresa nuestros valores y aspiraciones comunes, nuestro sentido de ser una comunidad de personas que van hacia el mismo objetivo.

Mantra en ritual.

Cantar mantras juntos puede ser un aspecto importante de muchos rituales: trae a la mente ciertos aspectos de la iluminación, nos conecta con otras personas al darnos algo que hacer en armonía con ellos y puede crear un sonido agradable y hermoso que agrega una dimensión estética.

La mayoría de los mantras son símbolos de sonido para figuras arquetípicas particulares, y para aquellos con una conexión con la figura, cantar el mantra en silencio o en voz alta invoca la "personalidad" de la figura, y los conecta con las cualidades que encarna. Los mantras también se pueden usar como una forma de concentrar la mente en la meditación y enfocarla en ciertas cualidades que queremos desarrollar.

No vamos a hacer ningún canto de mantra en este curso, es mejor hacerlo con un grupo de personas más experimentadas, pero vas a encontrar un mantra si comienzas a venir a nuestros festivales o si vas a un retiro.



¿Cómo comprometerse con el ritual?

Algunas personas tienen reservas iniciales, pero a la mayoría les gusta el tipo de ritual que hacemos aquí. Sin embargo, si lo pruebas y decides que no es para ti, no es un problema. El budismo tiene muchas formas de práctica y es posible participar en este centro sin realizar en ningún ritual.

Puedes probarlo e imaginarte que estás en una obra teatral. Cuando vamos al teatro, no necesitamos creer que lo que está sucediendo es realmente cierto para comprometernos con la obra y permitir que afecte nuestras emociones. Todos tenemos mucha experiencia en "suspender la incredulidad" e involucrar nuestras emociones al ir al cine, etc. No tenemos que creer que el actor que interpreta a Hamlet sea en realidad un príncipe danés medieval para comprometerse con la obra y quizás nuestras emociones se transformen.

El ritual en este centro budista no es solemne ni amenazante. Se hace con un espíritu ligero y amigable, puede ser muy divertido y a nadie le importa si alguien se une o lo hace "bien". Entonces, nuestro consejo es que, cuando te encuentres con un ritual por primera vez, solo pruébalo con una mente abierta, uniéndote tanto o tan poco como quieras, tal vez solo observando al principio.

Si haces esto, puedes descubrir que el ritual compartido brinda una forma de expresar algo que no podemos expresar de otra manera, una forma de conectarse con las profundidades y despertar las emociones.

Reflexión

Observa el vídeo de las distintas representaciones del Buda. Cuando estés en contacto con una imagen, puedes apoyarte con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te comunica?
2. ¿Qué colores, símbolos, posturas de manos, puedes observar?
3. ¿Qué asocias con estos símbolos y colores?
4. ¿Qué impresión transmite el área alrededor de la cabeza del Buda?
5. ¿Qué transmite la cara del Buda? [Serenidad, entre otras cosas.]
6. ¿Cuántos pares de opuestos diferentes sugiere la imagen?.
7. Observa al menos dos o tres imágenes arquetípicas de un Buda o Bodhisattva.



Prácticas de la semana

1. ¿Podrías durante la semana elegir a una persona en tu vida, que haya entrado en tu reflexión, y agradecerle explícitamente?
2. ¿Podrías estar atento en tu día a día a las cosas que otros hacen por ti?
3. Realiza cualquiera de las meditaciones que has aprendido al menos 3 veces durante esta semana.

Meditación Metta Bhavana

La palabra “metta” se suele traducir como “amor universal”, y “Bhavana” como “cultivo, desarrollo”. Esta meditación tiene como objetivo cultivar estados mentales/emocionales positivos, y evocar esta cualidad de deseo de bienestar hacia todos los seres en nuestra propia experiencia. Se divide en 5 etapas, en las cuales dirigimos metta hacia ciertas personas en particular, y luego la expandimos hacia todos los seres, en todas las direcciones. En la primera etapa, cultivamos metta, ese deseo de bienestar, hacia nosotros mismos; en la segunda, invitamos a un buen amigo o amiga, alguien muy cercano con quien nuestra relación es muy buena y afable; en la tercera etapa, traemos a la meditación a una persona neutral, alguien con quien nuestra relación no es cercana y con quien no tengo una respuesta emocional evidente; en la cuarta, traemos a alguien un poco difícil, y en la quinta etapa, incluimos a todos los seres.