



¿Qué es y qué no es el budismo?/ La vida del Buda

Lo que el budismo no es

Debido a que, en occidente, el budismo es aún una tradición bastante reciente, y que como occidentales tenemos una serie de ideas que están basadas en las tradiciones judeocristianas, existen algunos malentendidos que es preciso aclarar cuando tratamos de comprender qué es realmente el budismo. Podemos partir de 4 puntos básicos:

1. Religión teísta.
2. Una filosofía.
3. Una terapia.
4. Una fe ciega.

Entonces, ¿Qué es el budismo?

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, por medio del cultivo de una práctica meditativa, (que nos transforma en personas más serenas, tranquilas, atentas, enfocadas, amables y cariñosas), un sistema ético (basado en guías de comportamiento que nos da la oportunidad de tener relaciones armoniosas y significativas con nosotros mismos y el mundo que nos rodea) y el cultivo de la sabiduría a través del estudio, la reflexión y los estados meditativos profundos (con los cuales alcanzamos a descubrir una aceptación amable y armónica de la realidad tal y como es, por lo que dejamos de sufrir por el anhelo y el apego de lo que no tenemos, o de rechazar lo que sí existe en la experiencia, y aprendemos a ser realmente felices, no porque el mundo funciona como queremos, sino porque logramos encontrar ese contento en el interior).



El budismo inició con el Buda, quien no fue un Dios ni un mesías, sino un hombre que, a través de sus propios medios, alcanzó un nivel mucho más alto de conciencia. Vamos a explorar su historia a través de 4 etapas fundamentales: Su vida temprana, las 4 escenas, la renuncia y el acto de “ir hacia adelante” y la Iluminación.

La vida del Buda

Vida temprana

El nombre del Buda histórico fue Siddhartha Gautama. Su nacimiento tuvo lugar en la tribu de los Shakyas que, por muchos siglos, habitó el área de las faldas del Himalaya, en lo que ahora es Nepal. Fue educado como un guerrero, hijo de un Rajá. A los 16 años se casó y pronto su esposa daría luz a un hijo, pero la vida familiar no le satisfacía.

Las 4 escenas

Una mañana Siddhartha ordenó a su auriga que preparase los caballos para dar un paseo; la leyenda dice que el príncipe nunca había visto el pueblo fuera de sus palacios, y no conocía el sufrimiento.

La vejez

Siddhartha y su auriga se encontraron con la vejez. Siddhartha se apresuró a preguntar: “¿Por qué tiene ese aspecto? ¿Por qué se le notan los huesos? ¿Por qué tiene los ojos llorosos?” El auriga simplemente le dijo: “Es un hombre viejo”. Entonces Siddhartha continuó: “¿También yo envejeceré?” Su sirviente asintió, añadiendo: “Su padre el rey, su madre la reina, su esposa, usted y yo: Todos envejeceremos”.

La enfermedad

Siddhartha volvió a dar otro paseo unos días más tarde y de nuevo vio algo que nunca había presenciado antes: Un hombre enfermo. Una vez más, el joven príncipe le pidió a su auriga que le explicase qué le sucedía a ese hombre, “Pues se encuentra enfermo,



eso es lo que sucede” respondió el auriga, “ Todas las personas son propensas a enfermarse y puede sucederles en cualquier momento. Todos podemos perder la fuerza y la salud de repente, y entonces caer enfermos”.

La muerte

Días después salieron a dar un paseo y en esta ocasión vio a una persona envuelta en una sábana amarilla con la cara descubierta. Su auriga le comunicó: “Como puedes ver, se encuentra inmóvil, sin vida. Está muerto. Lo llevan a la pira funeral, donde quemarán su cuerpo, que es lo que hacen con los nuestros después de la muerte”. Siddhartha estaba horrorizado y con la voz entrecortada inquirió: “¿Nos pasará eso a todos? ¿Todo el mundo sufrirá la muerte, como tú la llamas? ¿Acaso moriré yo también?”. El cochero suspiró diciendo: “Sí. Su padre, su madre, su esposa y su hijo: todos ustedes morirán un día. Todos los que nacen tienen que morir. Han existido millones de hombres y mujeres desde el comienzo del mundo y todos han muerto. Nadie ha podido escapar a la fría mano de la muerte. Es implacable; es como el rey de todos”

Un asceta renunciante

Siddhartha decidió ir a dar otro paseo con su auriga, y en esta ocasión vio a un hombre que tenía una apariencia diferente y poco común: Llevaba unos hábitos amarillos y además tenía la cabeza afeitada. Caminaba de una manera calmada y tranquila por las calles del pueblo, tocando la puerta de cada casa por la que pasaba, solicitando comida para ponerla en su tazón de mendicante. “¿Qué le ocurre a este hombre que parece tan tranquilo, en paz consigo mismo y con el mundo?”, “Es alguien que ha ido hacia adelante”, era alguien que había dejado tras de sí la vida mundana y a su familia. Era alguien que había desechado todo tipo de ataduras terrenales, todo tipo de responsabilidades domésticas y de obligaciones sociales y políticas.

Ir hacia adelante

Siddhartha se lanzó a las profundidades de la selva completamente solo. Lo siguiente que hizo fue practicar duras austeridades. Un día, mientras iba caminando, se desmayó y cayó a un río. Se encontraba tan débil que hubiera muerto de no ser porque tuvo la fortuna de que otros lo rescataran. Tras recuperarse pensó: “Esto es



ridículo. No me estoy acercando a la verdad por medio de este ascetismo. ¡Qué pérdida de tiempo tan tonta! ¡He cometido un grave error y debo corregirlo!”.

La iluminación

Siddhartha encontró un grupo de hermosos árboles junto a un río. Parecía un sitio ideal para detenerse a meditar. Entró paulatinamente en un estado de concentración y sabía que no había necesidad de forzarlo y que tan sólo tenía que dejarse llevar de una manera suave, alejando cualquier distracción. Se sentó entonces y penetró en un estado meditativo más profundo. No se sabe cuánto tiempo permaneció sentado meditando: Pudo haber estado varios días, semanas o incluso meses. Eventualmente llegó a la solución del problema que había ocupado su mente durante mucho tiempo desde que presenciara las Cuatro Escenas. Alcanzó la Iluminación plena y despertó a la verdad.

Preguntas de Reflexión

1. ¿Has tenido la sensación de encontrarte con la vejez, la enfermedad y la muerte como si fuera la primera vez?
2. ¿Cómo te relacionas con estas características tan naturales de la vida humana?
3. ¿Puedes imaginarte relacionándote con ellas de una forma positiva y hábil?, ¿cómo sería?
4. ¿Puedes identificar en tu propia experiencia la sensación de “Vacío existencial” o de insatisfacción ante los valores del mundo actual que experimentó Siddhartha?
5. ¿En qué momentos has tenido esta sensación?
6. ¿Cuál crees que sería tu respuesta más sabia ante esta experiencia?
7. Bajo esta reflexión, ¿a qué te gustaría renunciar? (Contextos, hábitos, personas, emociones, pensamientos...).

Prácticas de la semana

1. Realiza la meditación de atención consciente a la respiración al menos tres veces durante esta semana. recuerda que tienes acceso a la práctica guiada en los recursos en línea del curso.

- 
2. Crea tu propio espacio de meditación. Trata de tener los tres elementos tradicionales de cualquier altar: velas o alguna imagen que te recuerde a tu propio ideal, flores o plantas, que nos recuerdan que todo y todos estamos en constante transformación, e incienso, que representa los maestros y practicantes a lo largo de los siglos y que nos han brindado todas las herramientas que nos permiten practicar el día de hoy. El incienso también es una representación de todos los practicantes del mundo actual, que unen sus esfuerzos para cultivar una mejor versión de sí mismos.

Instrucciones para la meditación Anapanasatti, cultivo de atención plena a la respiración

El propósito del seguimiento a la respiración es el cultivo de estados mentales de tranquilidad y atención. Consta de 4 etapas:

1. Primera etapa, enfatizar la atención en las sensaciones que percibo al exhalar, colocando un número después de cada exhalación.
2. Segunda etapa, enfatizando las sensaciones que percibo al inhalar, coloco un número antes de cada inhalación.
3. Tercera etapa, llevado la atención a todo el proceso de la respiración: las sensaciones del aire en contacto con las fosas nasales, pasando a través de la garganta y alcanzando el pecho, produciendo movimiento en pecho, abdomen y espalda.
4. Cuarta etapa, concentrando la atención en el punto exacto en el que percibo por primera vez el aire en contacto con el cuerpo; pueden ser las fosas nasales, la punta de la nariz o la parte superior del labio.