



¿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: No es una religión en el sentido tradicional, pues no está sostenida en la creencia de un Dios creador.
2. Una filosofía: 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.
3. Una terapia: 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.
4. Una fe ciega: 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.



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. Al nacer, un astrólogo predijo que el destino de Siddhartha era el de ser un gran gobernante y guerrero, o un líder espiritual. Por ello, su padre trató de apartarlo del mundo. 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. De forma tradicional, la historia describe la apariencia del anciano como un hombre débil, acabado, con una joroba en la espalda; con un cuerpo tan delgado que se le notaban los huesos. Se movía dando pasos cortos, ayudado por su bastón; tenía una larga barba blanca y los ojos llorosos. 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”. “¿Cómo es que ha llegado a ese estado?”. El cochero le dijo que era algo natural. El joven príncipe se estremeció al escuchar eso y le preguntó si toda la gente envejecía. El auriga le dijo que sí. 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”.

Quizá no era la primera vez que Siddhartha veía a un anciano; sin embargo, no cabe duda de cuál es el significado real del suceso: Si realmente ya había visto a muchos ancianos, en cierta manera había visto algo que no había notado. Puede que ese día viera al anciano como si se tratara de la primera vez. Esto ocurre a menudo: Observamos algo, quizás algo que pasa por nuestra vida todos los días, pero realmente no lo vemos porque no nos damos cuenta y no nos paramos a pensar en ello.

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. Éste se encontraba acostado en la calle, tenía fiebre y se movía bruscamente de un lado hacia otro. Una vez más, el joven príncipe le pidió a su auriga que le explicase qué le sucedía a ese hombre: “¿Por qué tiembla de esa manera? ¿Por qué está acostado en el suelo? ¿Por qué se mueve tan bruscamente? ¿Por qué está tan pálido?”, “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 cuatro hombres cargando una especie de camilla sobre sus hombros. Sobre ésta se encontraba una persona envuelta en una sábana amarilla con la cara descubierta. “¿Qué extraño es eso!, ¿Por qué lo llevan cargado de esa manera? ¿Qué hacen?”, a lo que el cochero respondió como las otras veces: “Pues se trata de un hombre muerto”. “¿Muerto? ¿Qué quieres decir con eso?” El auriga añadió: “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”. “¿Cómo que hacia adelante?”, Insistió Siddhartha. Su ayudante procedió a explicarle que 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. Tras reflexionar por un largo rato, decidió que no le quedaba más que convertirse en sadhú, pues sentía que sus preguntas tenían que ser respondidas y que no podía descansar hasta que quedaran contestadas.

Ir hacia adelante



Siddhartha cortó su barba y su largo cabello. Mientras amanecía pasó un pordiosero al que le propuso intercambiar atuendos. Acto seguido, se lanzó a las profundidades de la selva completamente solo. Iba en busca de los maestros conocedores del misterio último de la existencia. Lo siguiente que hizo fue practicar duras austeridades. Su disciplina le ganó tal fama que adquirió muchos adeptos. 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: 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.