



La Iluminación

El Budismo como Buddha-Dharma

El budismo es una tradición espiritual milenaria constituida por enseñanzas y prácticas que tienen la intención de desarrollarnos y madurar espiritualmente, alcanzando una visión clara de la realidad tal y como es. Al budismo se le conoce tradicionalmente como “Buddha-dharma”, que podemos entender como “la verdad de aquel que despertó”, o “la verdad a la cual despertó”; también podemos traducirlo como “la enseñanza del despierto” o “el camino hacia el despertar”. El budismo comunica la experiencia directa de la realidad que tuvo Siddhartha Gautama, el Buda, debajo del árbol Bodhi, hace casi 2,600 años. A esta le llamamos “Iluminación”, “Budeidad” o “Nirvana”.

El momento previo a la Iluminación: la lucha contra Mara

Siddhartha se sentó bajo un árbol a meditar. Los días pasaron y su voluntad permanecía inalterable; esta gran resolución provocó que fuera confrontado por una criatura de gran poder, Mara, quien vino a poner a prueba su determinación. Dentro del budismo, Mara es una figura mitológica que se encarga de tentar a la gente mediante los sentidos; es un ser simbólico que representa la ignorancia espiritual, el apego, el odio y todo aquello que se opone al logro de la iluminación y la liberación, al crecimiento y al desarrollo.

Mara decidió enviar a sus ejércitos para quebrar la voluntad de Siddhartha, y viendo que no abandonó su búsqueda, envió a sus tres hermosas hijas para desviarlo de su búsqueda espiritual; sin embargo, permaneció inmutable, al notar que todos los placeres que podemos encontrar en el mundo, están sujetos a la impermanencia.

Irritado ante el autocontrol de Siddhartha, Mara decide cuestionarlo en persona, preguntándole quién era él para alcanzar la Iluminación. Como respuesta y conservando su postura de meditación, Siddhartha colocó su mano en el suelo, llamando a la Diosa de la Tierra como testigo de sus muchas vidas acumulando mérito y sabiduría. El acto de “Tocar la tierra” significa salir de nuestros propios miedos, dudas e inseguridades para regresar a la parte objetiva de la experiencia, y al cultivo de confianza en nuestro propio potencial.



Ante el testimonio de la Tierra misma, Mara desistió de sus intentos y desapareció, permitiendo que Siddhartha, quien había conquistado todos los obstáculos que se le presentaron, continuara con su práctica meditativa y alcanzara la Iluminación, convirtiéndose en El Buda, el despierto.

La Iluminación

Existen dos tipos de ideales, unos que son naturales y otros artificiales:

- Los ideales naturales son aquellos que provienen de cualidades humanas que le permite crecer y desarrollarse espiritualmente, y son cualidades universales, porque están presentes en cualquier época y lugar, sin importar sus tradiciones y cultura.
- Los ideales artificiales están condicionados a un tiempo y un lugar en específico y responden a las ideologías de esos contextos. Por ejemplo, ser el conquistador, el gran empresario, o el ideal de belleza física.

Los ideales naturales describen las cualidades refinadas y potenciadas de una persona que ha alcanzado la iluminación. Este ideal es mucho más sincero que los paradigmas sociales dentro de los que crecimos, y no es un ideal impuesto, es un ideal que, en un punto mucho más profundo, ya existe dentro de cada uno de nosotros. En diversas tradiciones budistas se afirma que la iluminación comprende 3 aspectos:

1. Estado de conciencia pura y radiante.
2. Estado de amor y compasión intenso.
3. Estado de energía y espontaneidad.

Preguntas de Reflexión

1. ¿Cuáles son las expectativas de nuestra sociedad, que reflejan la versión ideal de una persona?
2. ¿Cuáles son las expectativas e ideales con los que crecimos en nuestra familia?
3. ¿Estás realmente de acuerdo con estas ideas?
4. ¿Has sacrificado sueños e ideales persiguiendo este modelo social?
5. ¿Hay alguna de estas ideas que te gustaría soltar porque reconoces que no te hace feliz?

- 
6. ¿Cómo sería tu versión de un ser humano ideal, más allá de los valores sociales y materiales?. Escribe 5 características de este humano ideal.

Prácticas de la semana

1. Realiza la meditación de atención consciente a la respiración o la meditación de cultivo de emociones positivas al menos tres veces durante esta semana. recuerda que tienes acceso a la práctica guiada en los recursos en línea del curso.
2. Elige una de las cualidades sobre la cual reflexionaste para practicarla especialmente durante la semana. Te recomendamos que te establezcas propósito muy concretos, y si son abstractos (ejemplo: “ser más amable”) explorar cómo se puede llevar eso a cabo en la práctica (ser más amable con mis hijos durante el desayuno, en donde generalmente tiendo a perder la paciencia).

Instrucciones para la meditación Metta Bhavana, cultivo de emociones positivas y amor incondicional

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.