



# 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”. La palabra *Buddha* significa “despierto” o “despertar”, mientras que la palabra *Dharma* tiene muchas acepciones, pero sus cuatro significados principales son: cosa o fenómeno, objeto mental (por ejemplo: pensamientos, ideas, recuerdos...), ley o principio o verdad, doctrina o enseñanza (exposición, clarificación o presentación). En este curso nos enfocaremos en los dos últimos significados, Dharma como verdad, y Dharma como enseñanza.

Por lo tanto, el Buddha-Dharma lo 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”. ¿Qué es lo que expresa el Buddha-Dharma?. 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”.

De modo que el budismo no es una teorización sobre la realidad, sino un conjunto de medios (enseñanzas, conceptos, prácticas, rituales, guías, símbolos, disertaciones, etc) que nos ayudan a llegar a esa misma percatación. Por lo tanto el budismo no puede comprenderse únicamente a través del estudio o los conceptos, sino por medio de la experiencia de sus prácticas y enseñanzas. El budismo como un camino debe ser caminado, y esperamos que este curso sea un primer paso en el sendero para la comprensión de lo que el Buda alcanzó.

Entonces, si el Budismo es la expresión de la experiencia del Nirvana, será necesario preguntarnos, ¿qué es la iluminación? Para acercarnos a este tema, deberemos regresar a la historia de Siddhartha y a su búsqueda por el despertar.

## El momento previo a la Iluminación: la lucha contra Mara

Siddhartha se sentó bajo un árbol a meditar, conectando con el recuerdo que tuvo de un estado de absorción meditativa y compasión que experimentó en su niñez. Los días pasaron y su voluntad permanecía inalterable; en su mente resplandecían cada vez



con más intensidad las verdades sobre la naturaleza última de la realidad, la vacuidad e insubstancialidad del ego y de los fenómenos, y las causas del sufrimiento.

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 representada como un intimidante ser de colores cálidos rojizos y anaranjados 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. En última instancia, representa la duda, la incapacidad de creer en el propio potencial y en la capacidad de transformarse.

Mara decidió enviar a sus ejércitos para quebrar la voluntad de Siddhartha, que son descritos como cientos de criaturas de forma masculina y aterradora, portadores de armas y deseosos por entrar en la lucha. Siddhartha, manteniendo su absorción meditativa, lograba que cada flecha y lanza que eran disparadas en su dirección se transformaran en bellas flores que caían a su alrededor. Estos ejércitos, que pueden sentirse como fuerzas incontrolables dentro de nuestra propia mente, representan el odio, la ira y el rechazo, la pereza, la falta de energía y de resolución, el miedo y el deseo de fama y reconocimiento.

Viendo que Siddhartha no abandonó su búsqueda, Mara envió a sus tres hermosas hijas para desviarlo de su búsqueda espiritual. Ellas se acercaban a él sutilmente, atrayéndolo con canciones y danzas, miradas de soslayo y dulces palabras de elogio. Se paseaban frente a él y lo alababan. Sin embargo, permaneció inmutable, al notar que todos los placeres que podemos encontrar en el mundo, están sujetos a la impermanencia. Las hijas de Mara representan todos los tipos de deseo que podemos experimentar hacia una experiencia sensorial, desde una sensación intensa hasta una sutil.

Irritado ante el autocontrol de Siddhartha, Mara decide cuestionarlo en persona, preguntándole quién era él para alcanzar la Iluminación, para sentarse en el “trono diamantino” (una figura simbólica que representa la liberación y la resolución), lugar en el que todos los iluminados del pasado se habían sentado previamente.

La presencia de Mara representa la duda más profunda que habita en nuestro ser, aquella voz que nos dice una y otra vez que somos incapaces de lograr nuestros objetivos, de desarrollarnos y transformarnos, para encontrar una versión mucho más sabia, amable, amorosa, cariñosa y compasiva de nosotros mismos. La figura de Mara



nos recuerda que nuestros mayores obstáculos para crecer no vienen de afuera, sino que están fuertemente enraizados en nuestro interior.

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.

### **Los ideales mundanos**

¿Qué fue lo que alcanzó?, ¿Qué es la Iluminación?. Para los budistas, la Iluminación representa el ideal humano más alto, es la expresión del completo potencial que cada persona tenemos.

Sin embargo, en diferentes tiempos y lugares han existido múltiples nociones sobre qué es un hombre o una mujer ideal, dependiendo de la ideología, cultura y necesidades propias de cada contexto. Por ejemplo, Siddhartha fue un individuo radical que rompió constantemente con los estereotipos, las normas y los ideales sociales de su época, pues su padre ya tenía todo un plan de vida para él desde que llegó al mundo: ser un gran guerrero, un conquistador y un líder, que representaban, en aquellos días, al hombre ideal.

Esto no es tan distinto de nuestra propia realidad: Desde que nacemos ya existen una serie de expectativas sobre nosotros y nuestro futuro. Si eres hombre o mujer, las ideas familiares y sociales sobre el éxito, el “deber ser”. En estos momentos, este ideal tiene que ver con el éxito económico: Una carrera profesional, un título universitario, ser líder de una gran empresa, tener una casa propia, un buen auto o el último teléfono celular, una familia, etc. Existe también la idea de que “todos deben ser felices” y con ello, una gran presión colectiva por aparentar estar alegres y contentos, más allá de las emociones que verdaderamente estamos experimentando.

Siddhartha logró salir de ese círculo y seguir sus propios ideales. Si no lo hubiera hecho, no hubiera alcanzado su propósito. La enseñanza que nos deja: tenemos que conectar constantemente con nuestros propios ideales y tener la individualidad



suficiente para ir adelante, soltando expectativas e ideas sociales y familiares. Al seguir su propio camino alcanzó un estado de perfecta claridad, que es la meta de todos los budistas. A este estado lo llamamos Iluminación. Hoy exploraremos un poco más este concepto.

## 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: Un estado de profunda atención al momento presente, junto con una comprensión experiencial (no intelectual) profunda y completa de la realidad tal y como es: Existe una inmensa red de condiciones que dan lugar a cualquier fenómeno, y por lo tanto, nada está realmente separado. Termina la división entre “yo” y “el otro”, “mío y tuyo”, “afuera” y “adentro”. Todo es transitorio.
2. Estado de amor y compasión intenso: Al comprender la interconexión de todos los seres, no existe otra respuesta más que la de amar compasivamente, incondicionalmente. Este es un estado también de profundo gozo, tranquilidad y alegría.
3. Estado de energía y espontaneidad: Es un estado de perfecta libertad.

Es importante recordar que la Iluminación es una experiencia, y por ello, es muy difícil comunicarla a través de conceptos. ¿Podrías, en palabras, comunicarle a alguien la experiencia del enamoramiento?, ¿el sabor e la mostaza?. Es lo mismo con la Iluminación. Tal vez puedan parecernos conceptos complejos, pero en última instancia,



lo que tratan de comunicarnos es un ser humano que alcanzó su mayor potencial. El ideal humano para el budismo es ser un Buda, el cual está lejos de ser el ideal que la sociedad nos ha comunicado.

¿Cómo sería nuestra vida “más iluminada?”, cada vez que practicamos alguna de las cualidades más naturales en nosotros mismos nos acercamos más hacia este estado de claridad, amor y libertad.

### **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 d 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.