



Shraddha: La confianza y la fe guiando nuestro desarrollo

La confianza y la fe

Shraddha puede traducirse como “fe”, pero también significa “confianza”. La fe dentro del budismo puede ser muy distinta a la forma en la cual probablemente estamos acostumbrados a utilizar el término en occidente. No nos pide creer en algo ciegamente; el budismo es una religión no teísta, por lo que no estamos esperando que un dios o alguna entidad externa (como el universo) resuelva algo por nosotros, nos conceda favores, o cambie nuestra realidad.

En contraste, el Budismo nos recuerda que nuestra felicidad es nuestra responsabilidad. Nosotros somos responsables de nuestro propio bienestar físico, emocional y psicológico, y no hay nada externo que nos pueda hacer completa y eternamente felices. Esto nos dota de una completa libertad. Al no estar supeditados a la voluntad de algo externo a nosotros mismos, podemos entrenarnos activamente y mejorar nuestra vida, transformándonos internamente para después tener un impacto positivo en el mundo que nos rodea. Se compone de tres aspectos:

1. El aspecto de la lógica.
2. El aspecto de la experiencia.
3. El aspecto de la intuición.

Cultivando fe o confianza

Shraddha no es una cualidad que simplemente aparece. Al igual que el resto de las emociones positivas, es algo que cultivamos activamente.

¿De qué nos sirve?

La confianza es el motor de nuestra práctica, aquello que nos impulsa a seguir adelante. La vida espiritual, si decidimos tomarla con seriedad y compromiso, traerá como resultado experiencias maravillosas, una vida de serenidad y contento, de conexión con otros, pero también nos contactará con aspectos muy profundos de nosotros mismos, lo cual a veces puede ser un gran desafío.



¿Cómo cultivar Shraddha?

1. A través del ritual.
2. Por medio del canto de mantras.
3. Al mantener una práctica dentro de una comunidad.

Para cerrar y reflexionar

1. ¿Qué me llevo del curso?
2. ¿Qué aprendí que me gustaría dar continuidad?
3. Establece un objetivo a lograr que te permitiría dar continuidad a lo que has aprendido. (Recuerda que sea algo muy concreto y que sea posible de lograr dentro de tu rutina y tus condiciones específicas).