



## La salida de la Rueda y el sendero en espiral

### Una recapitulación general del curso

Para finalizar con nuestro curso, vamos a realizar una recapitulación general de toda la Rueda. Recordemos que la Rueda es como un espejo que refleja nuestra propia vida y lo que la compone: nuestras creencias, ideas, hábitos, tendencias, emociones, relaciones con otros, patrones de comportamiento, etc... y que nos permite iniciar con un proceso de profundo autoconocimiento.

Para estudiarla, comenzamos con el eje de la Rueda. El eje es el motor, lo que permite que gire y entre en movimiento, y está representado por tres animales, que simbolizan los 3 venenos dentro del budismo: La serpiente (odio, rechazo hacia la experiencia tal y como es), el gallo (deseo, anhelo por lo que quiero. No tengo, o por no tener lo que hay en este momento) y el cerdo (ignorancia espiritual, no comprender que la realidad está en constante transformación, de buscar la felicidad en lo condicionado, el exterior, y de asumirme como un ente sustancial). Estos tres estados mentales/emocionales son el origen de toda la Rueda y sus movimientos.

El segundo círculo es la rueda del karma. Vimos que la palabra “karma” significa “acción de la voluntad” y nos recuerda que todas nuestras acciones de mente, habla y cuerpo tienen un efecto en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea. Acciones motivadas por estados mentales hábiles de cariño, amabilidad, generosidad y claridad, tendrán un efecto positivo en nosotros y nuestro entorno, en oposición a las acciones motivadas por estados mentales de odio, esto o ignorancia. Mientras menos nos conduzcamos por el mundo motivados por los tres venenos, más hábiles serían nuestras acciones, y experimentaremos una realidad cada vez más serena y feliz.

El tercer círculo de la Rueda nos presenta seis distintas realidades en las cuales la mente y las emociones pueden morar, divididos en 2 partes: los reinos inferiores y los reinos superiores. En los inferiores encontramos los infiernos (estados de profundo sufrimiento), el reino de los fantasmas hambrientos (estados de deseo y apego intenso) y de los animales (estados de ignorancia, falta de propósito y existencia básica/reactiva ante las necesidades elementales); en los reinos superiores encontramos el de los titanes (estados de competitividad y poder), el reino de los dioses (estados de



placer sublimes, pero impermanentes) y el humano (estados equilibrados entre el placer y el dolor, en donde existe cultura, arte y sobre todo, una vida espiritual).

El cuarto círculo de la Rueda se conforma por los doce eslabones, que nos muestran el proceso en el cual se desarrolla nuestra experiencia y existencia humana, en un ciclo continuo de condiciones que dan lugar a nuevos fenómenos: tenemos un cuerpo humano, con órganos y sentidos que dan lugar a un contacto entre nosotros y el exterior. Este contacto produce una respuesta agradable, desagradable o neutra, que genera apego (o deseo de alejarnos del objeto externo). El apego establecerá tendencias en nuestra vida que determinarán nuestra existencia futura, en un ciclo que se repite constantemente. Este ciclo se repite debido a nuestra ignorancia de la realidad tal y como es (ignorancia espiritual), lo cual genera nuevas tendencias y hábitos para vincularnos con el mundo, y manifestándose en una conciencia que depende, nuevamente, de una forma física, cerrándose así el ciclo.

La Rueda sostenida por el monstruo Yama, que la está girando y poniéndola en movimiento, recordándonos que todo está en constante transformación, que todo cambia. Todos los elementos en la Rueda se relacionan entre sí: los doce eslabones siguen en movimiento debido a que nuestros hábitos y tendencias están motivados por los tres venenos, que también influyen en la manera en la que experimentamos la realidad (reinos de existencia) debido a las acciones de mente, habla y cuerpo que cultivamos (karma)... Todos los componentes de la Rueda están íntimamente relacionados entre sí.

### **¿Para qué estudiar la Rueda de la Vida?**

Al estudiar la Rueda, podemos iniciar un proceso profundo de autoreflexión e introspección. Nos permite primero, evaluar la manera en la que estamos viviendo nuestra vida en este momento: ¿En dónde se manifiestan los tres venenos en mi vida?, ¿Cuál de ellos experimento más?, ¿Qué acciones de cuerpo habla y mente han contribuido a que yo viva de esta forma?, y en función de esto: ¿en qué reinos de existencia moran más mi mente y mis emociones?. ¿Qué hábitos y puntos de vista del mundo me llevan a repetir ciclos que ya no deseo mantener?.

A partir de esta introspección, puedo tener una guía de cómo mirar hacia el futuro con más sabiduría: ¿Qué condiciones necesito para vivir una vida más serena, plena y feliz?, ¿Qué acciones de cuerpo, habla y mente me permitirán vivir más acorde a mis propios ideales?, ¿hacia dónde quiero ir?. Mientras más claridad tenemos ante este



tipo de interrogantes, más fácil nos resultará comenzar con un proceso real de transformación de nuestro ser.

### **Más allá de la Rueda: la espiral y el sendero**

Quizá en un punto inicial, cuando comenzamos con nuestra práctica, podemos aspirar a notar y suavizar nuestras tendencias al odio, el deseo y la ignorancia; a actuar más éticamente para que el resultado de nuestras acciones sea más armonioso; a morar en reinos de existencia más serenos y propicios, como el reino humano y a conocer poco a poco nuestros hábitos, tendencias y puntos de vista para frenar nuestras conductas cíclicas. Sin embargo, el budismo va mucho más allá, y nos invita a salir de la Rueda por completo. Podemos observar fuera de la Rueda, del lado derecho, al Buda. El Buda nos recuerda que la sabiduría suprema, la Iluminación (la cual conocemos como Nirvana), está por completo fuera de esta existencia cíclica (a la cual conocemos como Samsara), y que nuestra aspiración última es dejar atrás el Samsara.

El Buda está señalando a la luna. Este es un símbolo budista muy famoso, proveniente de una escritura (sutra Shurangama, del Zen) que alude a la importancia de no adoptar las enseñanzas como fines en sí mismos. La luna representa la realidad misma, la mente completamente pura, la Iluminación, mientras que el dedo son las enseñanzas que nos invitan a practicar para experimentar la completa libertad por nosotros mismos. Si solo miramos al dedo sin realmente girar la cabeza hacia la luna, se perdería el objetivo mismo de la seña.

Salir de la Rueda es posible, inicialmente, a través de comprenderla profundamente, y reconocer en qué partes de ella nos situamos una y otra vez. Esto nos brinda conciencia de nosotros mismos y nuestras acciones, pensamientos y emociones, y con ello, la capacidad de acción y la capacidad de elección. A partir de ahí, podemos actuar en concordancia para romper el ciclo: Si nos trasladamos a los doce eslabones, hay un punto definitivo que conocemos como “la brecha”.

Se ubica entre Vedanā y Trsna, es decir, entre la respuesta natural de agrado, desagrado o neutralidad, y el deseo. Los ciclos que repetimos se forman a partir de nuestra reacción inconsciente o torpe ante los estímulos: reaccionamos ante lo que nos desagrada con rechazo, tratando de alejarnos o de cambiar la realidad, mientras que el apego aparece cuando estamos en contacto con algo agradable, y lo neutral se torna en ocasiones en indiferencia y desconexión con la experiencia.



A menor consciencia de nuestras reacciones inmediatas ante Vedanā, menor control sobre nuestros patrones habituales, que van fortaleciendo el ciclo del samsara. La brecha se abre en este punto: no podemos controlar Vedanā, pero sí podemos controlar nuestras respuestas ante Vedanā y romper los ciclos:

a). Mi hermano me reclama por no lavar los trastes/ surge Vedanā desagradable/ reacciono habitualmente con una palabra ruda (mi tendencia es hacia el enfado, a ser explosivo)/ iniciamos una pelea/ me siento decepcionado de mi mismo, desconectado del otro/ fortalezco mi comportamiento habitual al enfado y a tener una relación difícil con mi hermano.

b). Mi hermano me reclama por no lavar los trastes/ surge Vedanā desagradable/ NO reacciono habitualmente (tomó consciencia de lo que está ocurriendo, traigo la atención al cuerpo), reconozco mi falta o amablemente hago ver las condiciones por las cuales no lavé los trastes/ tenemos una charla tranquila en la que el malentendido se resuelve/ me siento feliz de haber actuado en respuesta a mis ideales, conectado con el otro/ rompo mi comportamiento habitual y establezco condiciones para crear hábitos positivos. En esta ocasión salí de la Rueda, a que fuera por un momento. Desde esta brecha inicia un camino en espiral, ascendente, fuera de la Rueda.

Esta espiral tiene varias etapas, relacionadas con la meditación y las experiencias espirituales más sublimes, pero que en sí representa un camino espiritual, un sendero de transformación y desarrollo. Éste inicia con dos etapas fundamentales: Dukkha y Sradhdha.

1. Dukkha: Se dice que el camino espiritual inicia a partir de la experiencia de Dukkha en cualquiera de sus intensidades: sufrimiento intenso físico o emocional, problemas en nuestra vida, pérdidas, relaciones que se acaban o se transforman, o en un nivel más profundo, un dukkha existencial: la inquietud de vivir una vida significativa, la intuición de que la existencia debe ser más profunda que la adquisición de bienes materiales, éxito, reconocimiento, e incluso, una familia o una pareja. Una necesidad profunda de significado. A partir de Dukkha, surge una sensación de encontrarse tan desalentado, que la única opción es salir hacia algo mejor, y aparece Sradhdha.
2. Sradhdha puede traducirse como “confianza” o “fe”. No implica una creencia ciega e incondicional en algo, sino una confianza basada en la experiencia misma en que podemos transformarnos. Sradhdha tiene 3 elementos:

- Cognitivo: tiene un elemento basado el entendimiento lógico, racional e intelectual sobre la realidad.
- Afectivo: involucra la emoción y la intuición. Surge a partir de que podemos poner la enseñanza a prueba en nuestra propia experiencia y surge una respuesta emocional. Experimentamos estados de contento, serenidad y conexión, y esto nos motiva a practicar. Hay una intuición no racional de que la práctica está teniendo un efecto.
- Volitivo: involucra activamente nuestras intenciones. Tenemos un ideal y nos movemos intencionalmente hacia ese ideal.

Actuando en el espacio de la brecha, con consciencia de dukkha y motivados por Sraddha iniciamos nuestro camino en espiral, hacia el Nirvana.

### **Las tres joyas**

¿Cómo continuamos?, ¿cuál es el sendero en espiral?, ¿en dónde puedo poner mi fe?. Lo que hace a un budista budista, es que va a refugio en las tres joyas. Un refugio es algo que nos protege del peligro; podemos refugiarnos de la lluvia debajo de un techo, o en el pasado, podíamos protegernos de un animal salvaje en una cueva, o refugiarnos del frío con una fogata. Del mismo modo, podemos refugiarnos del Samsara, a partir de buscar protección en tres elementos fundamentales, que conocemos como las tres joyas del budismo, los tres elemento más valiosos, más preciosos, los tres tesoros:

1. El Buda: El Buda representa nuestro ideal. La Iluminación, el Nirvana, la realización más alta de cualquier ser humano, nuestro máximo potencial. La versión más sabia, creativa, compasiva de nosotros mismos y de todos los seres. Al ir al refugio al Buda reconocemos que existe este potencial dentro de cada uno de nosotros, que un ser humano (el Buda histórico) lo alcanzó hacia cientos de años, y que queremos y podemos alcanzarlo.
2. El Dharma: La palabra “Dharma” puede ser traducida como “camino, verdad, enseñanza” (entre muchas otras acepciones). Ir al refugio del Dharma implica protegernos de nuestra propia mente (actividad, hábitos, puntos de vista erróneos, dukkha) a través de las enseñanzas, herramientas y técnicas que el budismo nos ofrece (meditación, estudio, amistad espiritual, etc), para acceder a ese potencial.



3. La Sangha: La palabra “Sangha” puede traducirse como “asociación, compañía, comunidad” y tiene dos significados: por un lado, se refiere a todos los sabios, los maestros, las personas que han alcanzado la Iluminación a lo largo de los siglos y que gracias a sus enseñanzas podemos practicar y seguir un camino. Por otro lado, involucra a toda la comunidad de practicantes en todo el mundo, junto con los cuales puedo establecer profundas conexiones de amistad espiritual, cariño y acompañamiento para crecer juntos. Es el contexto para practicar en compañía de quienes tienen los mismos ideales que yo.

Los budistas cimentamos nuestra fe en las tres joyas, y mientras más cercanas se encuentran de nuestro corazón, más eficiente se vuelve la práctica, y más podemos salir de la Rueda.