

# La salida de la Rueda y el sendero en espiral

## ¿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

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.

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: entendimiento lógico, racional e intelectual sobre la realidad.
  - Afectivo: involucra la emoción y la intuición.
  - Volitivo: involucra activamente nuestras intenciones.

### **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 a tres elementos fundamentales, que conocemos como las tres joyas, los tres elementos más valiosos, más preciosos:

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.
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.