

Introducción a la Rueda y la Integración: Una mente en forma, una mente atenta

Acerca de la Orden Budista Triratna

La Orden Budista Triratna fue fundada por un hombre inglés llamado Sangharákshita, quien fue monje en oriente durante muchos años, y que tuvo experiencia dentro de varias escuelas budistas distintas . Él regresó a Inglaterra en los años 60's y quería permitir que los occidentales practicasen una forma de budismo que no estuviera atada a las tradiciones y la cultura de oriente, y que fuera aplicable al mundo moderno.

El budismo se presenta de muchas maneras: existe el Zen, el Tibetano, el Theravada, etc, y se ha adaptado a muchas culturas diferentes, por lo que cuando llega a occidente, tiende a presentarse en una forma muy influenciada por alguna cultura oriental en particular, pero los rasgos culturales no tienen mucho que ver con el corazón de la enseñanza budista. Nuestro fundador quería enseñar una forma de budismo que refleje la esencia detrás de todas estas formas diferentes, aquello que es común y valioso de todas ellas, de una manera adecuada para occidente. Así que nosotros practicamos y enseñamos una forma de budismo que está basada en aquello que todas las diferentes tradiciones tienen en común.

Introducción al curso: el budismo como un sistema de vida espiritual

Lo que el budismo no es: una religión en el sentido tradicional, pues no está sostenida en la creencia de un Dios creador; no es únicamente filosofía, pues aunque es una tradición bastante lógica, acepta que la realidad no puede ser limitada ni comprendida en su totalidad a través de conceptos y palabras, y nos anima a desarrollar nuestro corazón además de nuestra razón; no es un tipo de terapia, pues incluso si nos permite sentirnos más felices, su objetivo último es llevarnos más allá de ese estado de comodidad de un humano bien equilibrado, hacia una cualidad de creatividad y libertad más profundas. No nos dice “cree en esto y todo estará bien”, sino que nos invita a practicar para convertirnos en individuos que ven la realidad cada vez de una forma más clara, experimentando un estado de felicidad cada vez más profundo y teniendo una vida con más significado y más plena.



¿Qué es lo que sí es?: El budismo es un camino espiritual que nos permite lograr nuestro máximo potencial humano. En ese sentido, tiene una cualidad emocionante pero a la vez desafiante, e incluso imponente. Nos recuerda que somos mucho mejores personas de lo que creemos ser, y que la vida es muchísimo más misteriosa y profunda de como la percibimos.

Así que el objetivo de este curso es que puedas comenzar a conocer lo que es el budismo y quizá decidas si es para ti o no. Para explorar entonces el Buddha-Dharma, nos enfocaremos en el sistema de práctica propio de nuestra Orden, que explora todas las distintas dimensiones del budismo a través de 5 elementos:

1. Integración y atención plena: Una energía dirigida y enfocada. Una personalidad estable y coherente.
2. Expansión y emoción positiva: una vida plena, en armonía contigo mismo y lo demás.
3. Muerte espiritual: abandono de tus viejos patrones, hábitos y tendencias.
4. Renacimiento espiritual: surgimiento constante de una nueva versión de ti, más creativa y hábil.
5. Receptividad: capacidad de “estar” realmente presente en tu experiencia, tal y como es.

Integración: una mente en forma, una mente entrenada

Para desarrollar nuestro potencial, todos necesitamos una mente en forma, una mente entrenada. Todo en la naturaleza quiere desarrollarse plenamente. La bellota quiere ser un roble, el árbol quiere crecer hasta su máxima altura posible, fuerte y verde. Los animales se esfuerzan por ser ágiles y sanos. Es decir, que el deseo de convertirnos en nuestra mejor versión es una característica natural, algo que nos une y nos conecta con el resto del universo. Todo lo que haremos y veremos en este curso estará enfocado en ello. Lo primero que necesitamos es una mente en forma, entrenada.

La primeras dos sesiones de este curso estarán enfocadas en cultivar esta mente entrenada. Este es un proceso que dura toda la vida, pero te daremos algunas herramientas para comenzar.



Una mente entrenada implica, en un inicio, tener cierta insatisfacción hacia el mundo (lo cual puede, de hecho, ser algo bastante bueno). Esta sensación de que existe algo con más significado en la vida, más que el dinero, la pareja, la familia, el trabajo o el reconocimiento.

Esta insatisfacción se expresa de muchas maneras:

- A través del activismo o la política, en donde tratamos de hacer algo por el mundo.
- A través del sufrimiento personal, tanto físico como psicológico, que nos lleva a hacernos preguntas sobre nuestra propia vida.
- A través de preguntas existenciales o filosóficas, cuando intuimos que el propósito de la vida debe ir más allá del nacimiento, la preparación para el trabajo, hasta envejecer o morir. Incluso si la vida es fantástica, quizá queremos conectar con algo más valioso, más significativo, y nos cuestionamos “¿Cuál es el propósito de la vida?”.

Hay un grado sano de insatisfacción que nos invita a ir hacia adelante. Para ello cultivamos lo que en nuestra orden llamamos “integración”. La integración es una sensación opuesta a la de encontrarnos distraídos. A menudo estamos fragmentados, nuestra mente está dispersa; un momento queremos esto, luego aquello; pensamos de una manera y fácilmente cambiamos de opinión; nos gusta algo y después nos disgusta. El efecto del alto grado de distracción con el cual vivimos es que nos desconocemos a nosotros mismos (a veces, profundamente); no sabemos cómo nos sentimos, qué realmente queremos y nos aterra tomar decisiones.

Además, esa falta de autoconocimiento nos lleva a ser personas distintas en distintos contextos: con este grupo de amigos somos de esta forma, hablamos y nos expresamos de cierta manera y con la familia de otra. Cuando se juntan los amigos intelectuales, los fiesteros y la familia no sabemos cómo actuar, incluso cómo hablar.

Lo que queremos entonces es cultivar unidad dentro de nosotros mismos. Cuando existe integración, nos sentimos unificados, llenos de energía, valientes y con confianza en nosotros mismos. La energía deja de fragmentarse, (lo cual es agotador), y está enfocada en un solo propósito, así que fluye. Se termina la sensación de cansancio constante, y drásticamente se reduce el estrés o la ansiedad.



Al volvernos cada vez más íntegros por medio de este proceso, nos conocemos más a profundidad, sabemos qué decisiones son las más convenientes para nosotros mismos y podemos ser una versión mucho más auténtica y real, pues no necesitamos impresionar a otros o se suaviza la necesidad natural de pertenecer a un grupo, y por lo tanto, cambiar nuestra forma de ser en ciertos contextos.

Así que si queremos adentrarnos en el camino que nos conduce hacia nuestro máximo potencial, necesitamos empezar poniendo las condiciones mentales adecuadas. Entramos a través de un proceso de integración hacia un camino espiritual.

El enemigo inmediato: Prapancca

“El viaje comienza con el desarrollo de la atención plena, de modo que estemos lo suficientemente integrados para ver en el corazón de la vida.”

Maitreyabandhu.

¿Has tenido la sensación de que tu mente está desbocada?, ¿de que los pensamientos van y vienen y no puedes hacer nada al respecto?. En el budismo tenemos un término específico para describir esta experiencia: Prapancca, que puede traducirse como proliferación mental. Hace referencia a la experiencia que tenemos cuando la mente piensa en esto o en aquello de forma asociativa, rápida y a menudo inconscientemente.

Puede ser muy tóxico. La mente nos enloquece, no podemos controlarla, hay pensamientos obsesivos. Prapancca puede manifestarse como esta autocrítica sin fin, o como las comparaciones que hacemos de nosotros mismos hacia los demás; lo que imaginamos que podríamos decirle a alguien en una conversación o los argumentos que, sin duda, nos dan la razón después de una discusión; también se manifiesta como una fantasía, como planes a futuro, etc....Tiene una cualidad obsesiva, y nos genera estados emocionales aflictivos.

El primer paso para cultivar esta mente entrenada es entonces notar prapancca y aprender a salir de estos ríos de pensamientos. Es importante saber que no podemos salir de prapancca a través del mismo pensamiento, pues un pensamiento automáticamente dará lugar a un nuevo pensamiento. Así que debemos darnos cuenta de que estamos envueltos en prapancca y ver la experiencia con curiosidad e incluso diversión. Cuando observamos esta función mental, notaremos que está casi



completamente basada en nuestras propias interpretaciones de la realidad, y no refleja una experiencia objetiva.

¿Cómo cortamos la proliferación mental?, ¿Cómo guiamos a una mente desenfrenada?. El budismo nos enseña que la manera más efectiva para salir del pensamiento es a través de volver a la experiencia objetiva en el cuerpo; queremos regresar a la sensación directa. Ese es el entrenamiento.

Cuando comenzamos a soltar la experiencia de Prapancca surge en nosotros más espacio mental, que nos permite cultivar atención plena. Al cultivar atención plena, nos adentramos al proceso de la integración y comenzamos con nuestra aventura hacia la transformación.

Ejercicio: 3 minutos para conectar

1. Siente el cuerpo y sus sensaciones. ¿Cómo te sientes emocionalmente?, ¿Qué pensamientos estás teniendo?, ¿tu experiencia es agradable o no?.
2. Lleva la atención a la respiración por un minuto.
3. Expande la atención al resto del cuerpo y sus sentidos: sensaciones en los pies, piernas, torso, cara, sonidos, olores...

Prácticas semanales

Te recomendamos las siguientes prácticas de la semana:

1. Tres minutos para respirar.
2. Disminuir estímulos.