

¿Cómo puedo iniciar el proceso de transformación?

El budismo y lo verdaderamente valioso

Es importante saber que el budismo no es una ideología (y de ahí el peligro de llamarlo “budismo”). El Buddha-Dharma (como se le conoce en su idioma original) lo que trata de hacer es invitarnos a vivir una vida significativa, plena y valiosa, entendiendo que algo valioso es algo bueno por sí mismo, que no es solo un medio para conseguir algo más. La amabilidad, la generosidad, la atención plena, el amor y la tranquilidad son valiosos por sí mismos, y el budismo nos brinda herramientas para que podamos encontrar y experimentar aquello que es valioso. El primer paso para ello es el proceso de integración, que nos lleva a vivir de una manera armoniosa, tanto física como emocionalmente.

En la primera semana conocimos entonces el término “prapancca”, que alude a las historias que nos contamos acerca de nosotros mismos y el mundo; vimos que es una interpretación a menudo dañina y distante de la realidad, que nos tiene una consecuencia afectiva, y que para contrarrestarla necesitamos volver a la experiencia objetiva.

Lo que exploramos la semana pasada se relaciona con ser realmente los dueños de nuestra vida. Significa renunciar a la tendencia de culpar a otros por aquello que nos ocurre. La integración incluye un sentido de completa responsabilidad de nuestra propia vida y estados mentales.

El estado de integración implica reconocer que nuestros sentimientos de ira, amor, tristeza desesperación o tranquilidad son nuestros. Así que la integración es algo valioso que podemos cultivar al inicio de un camino espiritual. Lo segundo es la emoción positiva, que exploraremos en esta sesión.

Emoción positiva: un elemento de acción en nuestro viaje

Recordemos el modelo que estamos utilizando para explorar un camino espiritual desde el punto de vida budista:

1. Integración.

2. Expansión.
3. Muerte espiritual.
4. Renacimiento espiritual.
5. Todo esto enmarcado por la receptividad espiritual.

Las primeras dos semanas hemos explorado la integración, y el día de hoy nos enfocaremos en la segunda etapa: expansión. Esta etapa tiene que ver con dos elementos principales: el cultivo de emociones positivas y de acciones hábiles que sean para nuestro beneficio y el de otros. Cuando hablamos de emociones positivas, no nos referimos a sentimentalismo, sino más bien a fuerza emocional, energía creativa, armonía con nosotros mismos y con el mundo, e incluso a la sabiduría que nos impulsa a tomar decisiones conducentes.

Y una de las maneras fundamentales para comenzar a cultivar este tipo de mente, es a través de nuestras acciones. Para ello, introduciremos un nuevo concepto milenario: El término *Kusala karma*; *kusala* significa “hábil” o “valioso”, y *karma* significa “acción”, así que por medio de acciones hábiles o valiosas podemos desarrollar una nueva experiencia emocional y de conexión con otros. En la etapa de integración comenzamos con un proceso de autoconocimiento, y con esta base, comenzamos a transformar nuestra forma de conducirnos por el mundo.

A menudo la razón por la cual no actuamos de forma hábil, la causa de que nuestras acciones sean desatentas o torpes y que nos encontremos en medio de situaciones conflictivas o estresantes es simplemente que no nos conocemos a nosotros mismos, y por ello, no sabemos cómo realmente funcionamos; no tenemos claro lo que en verdad disfrutamos, lo que nos dispara conductas dañinas o las condiciones que requerimos para estar más tranquilos y comunicarnos con amabilidad.

Los seres humanos somos muy complejos; tenemos mucho en común, pero a la vez tenemos muchos rasgos que nos diferencian de los demás. Así que las condiciones favorables para alguien no necesariamente funcionarán para otra persona: algunos son introvertidos y otros extrovertidos; algunos disfrutan la compañía y otros la soledad; alguien trabaja bien bajo presión y habrá quienes se sientan derrotados ante la prisa y el estrés.



Así que la etapa de la integración nos ayudará a comprender en qué circunstancias, en qué ambientes florecemos y en cuáles no, permitiendo que funcionemos mucho mejor en todos los ámbitos.

Si nos conocemos bien a nosotros mismos, podemos modificar y dar forma a nuestra vida en función de ello. Ejemplo: no dormir bien puede tener un efecto significativo en los estados emocionales de alguien, aunque para algunas personas esto no trae ningún problema. Si moldeamos nuestra vida en función de aquello que nos es conducente, en donde ponemos condiciones que nos ayuden a experimentar más tranquilidad, a sentirnos activos e inspirados, nuestras emociones también florecerán y nuestras acciones serán mucho más asertivas.

Esta segunda etapa de expansión tiene una cualidad mucho más activa, enfocada hacia afuera, hacia el mundo que nos rodea. Implica actuar hábilmente, con sabiduría e inteligencia, para nuestro beneficio y el de los demás. Desde aquí surge la ética budista, aquí es donde el concepto de *kusala karma* se aplica. Para el budismo, actuar de manera ética o hábil significa actuar de un modo en el cual nuestra vida y la de los demás puedan florecer. Y mientras más actuamos en función de aquello que es valioso, más sentimientos positivos experimentaremos y nos sentiremos más integrados.

Los estados mentales positivos se vuelven cohesivos unos con otros, nos unifican. Por eso es más difícil cuando nos sentimos bien identificar a cada estado o emoción por separado: “me siento positivo, amable, tranquilo”, etc... las emociones positivas crean una cohesión agradable en la experiencia. En cambio, los estados mentales no gratos nos dividen, y es fácil identificarlos por separado: “me siento con resentimiento pero no triste, enfadado pero no ansioso”.

Para resumir, esta etapa tiene que ver con perseguir aquello que es valioso. En nuestra vida cotidiana tenemos que lidiar con muchas cosas negativas, y si no somos cuidadosos, es muy fácil simplemente dejar que nos lleve esa corriente y nos arrastre. Al hacer más cosas positivas nos protegemos de la corriente negativa. Cuando nos conocemos a nosotros mismos y le damos forma a nuestra vida en función de ese conocimiento, tendremos las condiciones para actuar cada vez más éticamente y experimentar emociones más positivas.

Agradecimiento



La gratitud es una de las cosas más importantes de cultivar cuando tratamos de mejorar nuestra experiencia emocional. Es muy fácil ser conscientes de lo que no tenemos y de lo negativo en nuestra vida. Los seres humanos funcionamos notando aquello que nos amenaza, lo cual puede tomar forma en lo que carecemos y esto nos produce una constante experiencia de insatisfacción.

Una excelente forma de comenzar a contrarrestar esta tendencia es a través del cultivo del agradecimiento, que nos invita a notar lo que sí tenemos y nos ayuda a sentirnos seguros y satisfechos con las cosas tal y como son, además de mantenernos abiertos y receptivos, en conexión con los demás.

Receptividad Espiritual 3: “Campanilla De Invierno”

Campanilla de invierno

Alice Oswald

Una joven pálida, afligida, la cabeza inclinada, el corazón carcomido,
su figura asiente y se estremece envuelta en una manta
de fina lana blanca, ella ha aparecido de pronto
en los bosques húmedos, tan leve y muda como la nevada.
Quizá no dure. No tiene fuerza en absoluto
pero se agacha y se agita como si hubiera estado toda la noche
sobre un pie descalzo, en confidencia con la luz de la luna.

Una entre varios cientos de fantasmas de ojos claros”“que se levantan en el frío y
parpadean y se convierten
en estos inestables emblemas de escarchas nocturnas,
trae su abrasado corazón en una urna
de cenizas, que abre para volver a llorar,
no teniendo otro medio para expresar
su sentimiento de flor silvestre cuya dulzura ha sido herida.

Sí, no es ahora más que una gota de nieve
en un tallo verde, su nombre es ahora su vocación.



Su mente es solo el helado brillo que se derrite
del agua hinchada hasta el punto de caer
y tal vez no tenga sentido. No hay modo de saber,
pero qué belleza, qué enorme poder
de paciencia que se ha mantenido intacta, la que ahora está en flor”

Pasaje DE El Viaje Y La Guía - Manual Práctico De Budismo
Maitreyabandhu

Prácticas semanales

El foco de la semana será encontrar maneras en las que podemos contribuir a nuestro propio bienestar y el de los demás. Te recomendamos realizar las siguientes practicas semanales:

1. Cultivar gratitud: escribe 5 cosas por las que te sientes agradecido cada días.
2. Cultivar generosidad: Se generoso una vez al día, de maneras sencillas y cotidianas (lava los platos de todos en casa, lleva a tu mamá al médico o trae un pequeño regalo para tus compañeros del trabajo...). La base de la ética budista es la generosidad.
3. Meditación: trata de meditar diariamente, ese es uno de los principales objetivos de este curso.