

SIDDHARTHA GAUTAMA BUDA

566 ac - 486 ac

Dr. C. George Boeree

Traducción: José Silvestre Montesinos

Biografía

Había un pequeño país en lo que en la actualidad es el Sur de Nepal que estaba gobernado por el clan de los Shakyas. La cabeza de este clan y rey de este país se llamaba Shuddodana Gautama.

Su esposa, Mahamaya, estaba esperando a su primer hijo. En la pequeña ciudad de Lumbini, pidió a sus doncellas que la llevaran a un tranquilo bosquecillo en busca de intimidad, donde dio a luz a un niño. Le puso por nombre Siddhartha, que significa "aquel que ha logrado sus metas". Por desgracia, Mahamaya murió solo siete días tras el parto. Su hermana, la bondadosa Mahaprajapati, fue la que se hizo cargo del cuidado de Siddhartha desde entonces.

Cuando le llegó el momento de casarse, tomó la mano de Yashodhara y ambos contrajeron matrimonio a los 16 años de edad.

Siddhartha estaba siempre en uno u otro de sus tres palacios, y se le impedía experimentar muchas de las cosas que serían corrientes para un chico de su edad. No se le permitía ver a los viejos, a los enfermos, a los muertos, o a cualquiera que se dedicara a la práctica religiosa. Siddhartha empezó poco a poco a sentirse inquieto y curioso acerca del mundo que se escondía más allá de los muros de palacio y finalmente pidió que se le permitiera ver su pueblo y sus tierras.

El rey lo arregló todo cuidadosamente para que no pudiera ver el tipo de sufrimiento que tenía pudiera llevarle a abrazar la vida religiosa. Pero, inevitablemente, vio gente vieja, enferma e incluso muerta. Le preguntó a su amigo y escudero Chandaka el significado de todas estas cosas, y Chandaka le informó de las simples verdades que Siddhartha ya debería saber: que todos envejecemos, enfermamos y, finalmente, morimos.

Siddhartha también vio a un asceta, un monje que había renunciado a todos los placeres de la carne. La serena mirada en el rostro del monje permanecería en el recuerdo de Siddhartha durante mucho tiempo. Más tarde, diría, refiriéndose a esa época:

Cuando la gente ignorante ve a alguien viejo, se disgustan y horrorizan, aunque ellos también serán viejos algún día. Yo pensé: no quiero ser como la gente ignorante. Después de aquello, no pude volver a sentir la embriaguez de la juventud de nuevo.

Cuando la gente ignorante ve a alguien enfermo, se disgustan y horrorizan, aunque ellos también estarán enfermos algún día. Yo pensé: no quiero ser como la gente ignorante. Después de aquello, no pude volver a sentir la embriaguez de la salud de nuevo.

Cuando la gente ignorante ve a alguien muerto, se disgustan y horrorizan, aunque ellos también morirán algún día. Yo pensé: no quiero ser como la gente ignorante. Después de aquello, no pude volver a sentir la embriaguez de la vida de nuevo.

A los 29 años, Siddhartha se dio cuenta que no podría ser feliz viviendo de la forma en que lo había hecho hasta entonces. Quería más que nada descubrir cómo alguien podría superar el sufrimiento. Después de dar un beso de despedida a su mujer mientras dormía y a su hijo recién nacido Rahula, se escabulló del palacio y penetró en los bosques del Norte de la India.

Empezó a practicar entonces la austeridad y las automortificaciones junto a un grupo de cinco ascetas. Durante seis años, practicó. La sinceridad y la intensidad de su práctica eran tan sorprendentes que, muy pronto, los cinco ascetas se convirtieron en seguidores de Siddhartha. Pero las respuestas a sus preguntas no aparecían. Redobló sus esfuerzos, rechazando el agua y la comida, hasta llegar a estar a las puertas de la muerte.

Durante seis años practicó la vida ascética, comiendo sólo lo que encontraba en el suelo, bebiendo sólo agua de lluvia, vistiendo tan solo un taparrabos. Cuando las respuestas que buscaba no llegaban, lo intentaba con mayor esfuerzo. Pero Siddhartha se dio cuenta de que estas prácticas extremas no le llevaban a ninguna parte, y que de hecho sería mejor encontrar un punto medio entre una vida llena de lujos y la automortificación.

A las afueras del pueblo de Bodh Gaya, Siddhartha decidió que se sentaría bajo cierta higuera todo el tiempo que hiciera falta hasta encontrar las respuestas al problema del sufrimiento. Estuvo sentado durante muchos días, primero en una profunda concentración para limpiar su mente de todas las distracciones, luego en plena meditación, para abrirse por completo a la verdad. En la luna llena de mayo, con la llegada del lucero del alba, Siddhartha finalmente obtuvo la respuesta al problema del sufrimiento y se convirtió en el Buda, que significa "aquél que está despierto".

En el parque de los ciervos de Sarnath, cerca de Benarés, a más de cien millas de Bodh Gaya, dio su primer sermón, al que llamó "el arranque de la rueda de la doctrina". En él explicó las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero. El rey de Magadha, después de escuchar las palabras de Buda, le cedió un monasterio para que pudiera usarlo durante la temporada de lluvias. Ésta y otras generosas donaciones permitieron a la comunidad de creyentes que pudieran continuar su práctica a través de los años, y le dio a mucha más gente la oportunidad de escuchar las enseñanzas de Buda.

Su tía y su esposa le pidieron entrar a formar parte del **Sangha** o comunidad monástica, que originalmente estaba compuesta sólo por hombres. La cultura de aquel tiempo situaba a las mujeres claramente por debajo de los hombres en importancia, y en un principio pareció que permitir a las mujeres entrar en la comunidad debilitaría a ésta. Pero Buda las aceptó, y su tía y su esposa se convirtieron en las primeras monjas budistas.

Buda decía que no importaba el estatus que las personas tuvieran en el mundo, ni su pasado, su riqueza o su nacionalidad. Todos eran capaces de iluminarse, y todos eran bienvenidos en el Sangha. El primer monje budista que fue ordenado, Upali, había sido barbero, pero fue situado por encima de otros que habían sido reyes, tan solo porque había hecho sus votos antes que ellos.

Buda alcanzó la iluminación a los 35 años de edad. Estuvo enseñando el **Dharma** (el camino) por todo el noroeste de la India durante 45 años. A los 80 años comió unos alimentos en mal estado y se puso muy enfermo. Entró en una profunda meditación en un bosque y murió. Sus últimas palabras fueron...

*Todas las cosas creadas son inestables;
esforzaros con atención.*

Poco tiempo después de la muerte de Buda, 500 monjes se reunieron en el primer concilio en Rajagrha, bajo el liderazgo de Kashyapa. Upali recitó el código monástico (**Vinaya**) tal como lo recordaba. Ananda, el primo de Buda, amigo y discípulo favorito -y un hombre de una gran memoria!- recitó las lecciones de Buda (los **Sutras**). Los monjes debatieron sobre algunos detalles y votaron las versiones finales de éstos. Entonces se les hicieron aprender de memoria a otros monjes, para que pudieran ser traducidas en las muchas lenguas de las llanuras de la India. Hay que hacer notar que el Budismo se mantuvo como una tradición oral durante 200 años.

Pocos siglos después, la unidad original del Budismo empezó a fragmentarse. La más importante escisión tuvo lugar tras el segundo concilio, que tuvo lugar en Vaishali cien años después del primero. Después de los debates entre un grupo más liberal y otro más tradicionalista, el grupo liberal abandonó el lugar designándose asimismo como los Mahasangha -"el gran sangha"-. Este grupo evolucionaría hasta convertirse en la tradición **Mahayana** del Norte de Asia. Los tradicionalistas serían conocidos más tarde como los **Theravada** o "el viejo camino", desarrollando su influencia en Sri Lanka y la mayor parte del sudeste asiático.

Teoría

El Budismo es una filosofía empírica. Buda tenía muy claro que la verdad de una filosofía había que juzgarla por sus consecuencias. En el Kalama Sutra, lo decía muy claramente:

Es correcto que vosotros... dudéis, vaciléis... No aceptéis lo que ha sido adquirido a fuerza de oírlo repetidamente; ni lo que la tradición dice, ni el rumor, ni lo que está en las escrituras, ni lo que se supone que es cierto, ni lo que dicen los axiomas, ni los razonamientos engañosamente brillantes, ni porque tengáis propensión hacia una idea que provenga del pasado, ni lo que depende de la aparente capacidad de otros, ni porque penséis: "el monje es nuestro maestro"...

¿Vosotros que pensáis? La avaricia en la vida de un hombre, ¿le beneficia o le perjudica? El odio en la vida de un hombre ¿le beneficia o le perjudica? El engaño en la vida de un hombre ¿le beneficia o le perjudica?... Si un hombre tiene propensión a la avaricia, al odio, y al engaño y es finalmente poseído y derrotado mentalmente por la avaricia, el odio y el engaño, este hombre asesina, roba, comete adulterio y miente. De hecho, si incita a otro hombre a actuar de igual modo, ¿cuánto creéis que tardará este otro en sufrir y penar?...

... cuando sepáis por vosotros mismos: "Estas cosas son malas, estas cosas son censurables, estas cosas son rechazadas por el sentido común, si las hacemos y observamos conducen al dolor y a la maldad", entonces abandonarlas.

El Budismo es también una filosofía que está alejada de cualquier consideración teológica. Buda, de hecho, rehusaba contestar preguntas que tuvieran que ver con la eternidad y la vida en el más allá. De nuevo en el Kalama Sutra, destaca cómo su filosofía puede ayudarnos cualesquiera sean nuestras creencias sobre la eternidad:

El discípulo... que tiene una mente libre de odios, libre de maldad, una mente limpia y pura, es alguien que puede encontrar cuatro consuelos aquí y ahora:

Supongamos que existe la otra vida y allí se otorga recompensa por las acciones buenas o malas. Entonces es posible que tras la desaparición del cuerpo tras la muerte, despierte en los cielos en un estado de bienaventuranza. Éste es el primer consuelo...

Supongamos que no hay vida en el más allá y que no hay fruto, no hay recompensa, de las acciones buenas o malas. De todos modos, en este mundo, aquí y ahora, me mantengo libre de odio, de malicia, sano y salvo, y feliz. Éste es el segundo consuelo...

Supongamos que el que realiza malas acciones es castigado por ello. Yo, en cualquier caso, pienso en no dañar a nadie. Por tanto, ¿cómo puedo ser castigado si no cometo malas acciones? Éste es el tercer consuelo...

Supongamos que el que comete malas acciones no es castigado. Entonces yo me siento purificado en cualquier caso. Éste es el cuarto consuelo...

La estructura de la mente

Los Budistas describen a la persona como un compuesto de cinco **skandhas** ("agregados"):

1. El **cuerpo (rupa)**, incluyendo los órganos de los sentidos.
2. **Sensaciones y sentimientos (vedana)**, fruto del contacto entre los órganos de los sentidos y los objetos.
3. **Percepciones e ideas (samjña)**, que se manifiestan especialmente en nuestra habilidad para reconocer cosas e ideas.

4. **Actos mentales (samskara)**, especialmente la voluntad y la atención.

5. **Conciencia (vijñana)**.

Los últimos cuatro son llamados **naman**, nombre, refiriéndose a la mente. **Namarupa** (forma de nombre) es por tanto el término budista para designar a la persona, mental y física, que es en cualquier caso anatman, sin alma o esencia.

El Budismo también diferencia entre seis "campos" (**ayatana**) para los cinco skandhas: vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente, así como los objetos de estos seis sentidos.

El Budismo Mahayana añade alaya-vijñana, la conciencia "almacén", a los skandhas. Ésta es similar a la idea de Jung del inconsciente colectivo. Lo que se almacena allí es llamado bijas o semillas, que son tendencias innatas a percibir el mundo de un cierto modo y que provienen de nuestra historia kármica. Estas se combinan con manas o ego para formar esa ilusión que es la existencia ordinaria. Si apaciguamos este ego y nos hacemos más autocentrados, nuestra mente se da cuenta de la "vacuidad" (sunyata) de todas las cosas. Entonces alcanzamos la paz.

Las cuatro nobles verdades

Las cuatro nobles verdades suenan como la base de cualquier teoría con raíces terapéuticas:

1. **La vida es sufrimiento**. La vida está en última instancia llena de sufrimiento, y puede decirse fácilmente que el sufrimiento es un aspecto inevitable de la vida. Si tengo sentidos, puedo sentir dolor; si tengo sentimientos, puedo sentir pena; si tengo la capacidad de amar, tendré la capacidad de afligirme. Así es la vida.

Duhkha, la palabra en sánscrito para el sufrimiento, puede traducirse también como estrés, angustia e imperfección. Buda quería que entendiéramos el sufrimiento como una base sobre la que mejorar.

Una clave para entender el sufrimiento es entender **anitya**, que significa que todas las cosas, incluyendo las vivientes, las que amamos y nosotros, son inestables (no permanentes). Nuestra peculiar posición de ser mortales y ser conscientes de ello es una gran fuente de ansiedad, pero es también lo que concede a nuestras vidas, y a las elecciones que hacemos en ellas, sentido. El tiempo se convierte en importante solo si tenemos una cantidad limitada de él. Hacer lo correcto y amar a alguien solo cobra sentido cuando no tienes toda la eternidad para ello.

Otro concepto clave es **anatman**, que significa que todas las cosas -incluso nosotros- no tenemos "alma" o alguna clase de sustancia eterna. Sin sustancia, nada permanece, y nadie tiene una existencia separada del resto. Todos estamos interconectados, no solo en nuestro mundo humano, sino con el universo.

2. **El sufrimiento es debido al apego**. Podríamos decir que al menos gran parte del sufrimiento que experimentamos proviene de nosotros mismos, de nuestro deseo de que el placer, la felicidad y el amor duren para siempre y que el dolor, la pena y la angustia desaparezcan por completo.

Esto no quiere decir que evitemos todo placer, felicidad y amor. Ni que creamos que todo el sufrimiento proviene únicamente de nosotros. Simplemente es innecesario, si nos clavan una flecha, como dijo Buda, volver a clavárnosla de nuevo.

Apego es una de las posibles traducciones de la palabra **trishna**, que también puede traducirse por sed, deseo, lujuria o capricho. Cuando no llegamos a darnos cuenta de que todas las cosas son imperfectas, inestables (no permanentes) e insustanciales, nos abrazamos a ellas con la ilusión de que son perfectas, permanentes y sustanciales y que, al abrazarnos a ellas, nosotros también seremos perfectos, permanentes y sustanciales.

Nuestra falta de "esencia" o de una estructura predeterminada, nuestra "vacuidad", nos conduce a anhelar la calidad de la solidez. Somos, podría decirse, como un remolino de aire que deseara ser una roca. Nos abrazamos a las cosas con la esperanza de que ellas nos concedan un cierto "peso". Tratamos de cambiar a

las personas que amamos en objetos al pedirles que no cambien, o tratamos de convertirlos en compañeros perfectos, sin darnos cuenta de que una estatua, aunque viva para siempre, no tiene amor para darnos. Intentamos ser inmortales, ya sea creyendo de forma desesperada en los cuentos de hadas, o convirtiendo a nuestros hijos y nuestros nietos en clones de nosotros mismos, o tratando de entrar en los libros de historia o en los programas de TV. Incluso nos aferramos a nuestras infelices vidas porque el miedo al cambio nos aterroriza.

Otro aspecto del apego es **dvesha**, que significa evitación u odio. Para Buda, aborrecer algo era una forma de apego tan fuerte como desearlo. Solo dando a las cosas que nos causan dolor, permanencia y sustancia les damos el poder para hacernos más daño. Cuando nos agitamos de miedo, no es por aquello que pueda causarnos daño, sino por nuestros propios temores.

Las cosas más terroríficas que hemos visto este siglo son los movimientos de masas -los nazis, la guardia roja, el Ku Klux Klan, los grupos terroristas, etc., etc. El pensamiento parece ser éste: si yo no soy más que un soplo de aire, quizá uniéndome a otros de mi clase ipodré llegar a ser un huracán! Más allá de esto están todos los movimientos políticos, revolucionarios, religiosos, antirreligiosos y otros que tan solo pretenden crear un estilo de moda. Y el odio es el pegamento que los mantiene unidos.

Un tercer aspecto del apego es **avidya**, que significa ignorancia. En un nivel, se refiere a la ignorancia de las Cuatro Nobles Verdades -no comprender la verdad de la imperfección y esas cosas-. En un nivel más profundo, también significa "no ver", por ejemplo, no experimentar la realidad directamente, sino ver en su lugar nuestra interpretación personal de ella. Más que eso, isolemos tomar nuestra interpretación de la realidad como más real que la realidad misma!

En algunos sutras, Buda añade un aspecto más del apego: **ansiedad**. El miedo, como el odio, nos ata a las cosas que nos hacen daño.

3. El sufrimiento puede ser extinguido. Al menos ese sufrimiento que añadimos al inevitable sufrimiento de la vida puede ser extinguido. O, si queremos ser más modestos en nuestros anhelos, el sufrimiento puede ser disminuido.

Con décadas de práctica, algunos monjes son capaces de trascender incluso el simple y directo dolor físico. Yo no pienso, en cualquier caso, que la gente común como nosotros en nuestras vidas corrientes tengamos la oportunidad de dedicarnos durante décadas a una práctica tan extrema. Para la mayoría de nosotros, la terapia es una cuestión de disminuir la angustia **mental** más que de eliminar todo tipo de dolor.

Nirvana es el nombre tradicional para un estado del ser (o del no-ser, si lo preferís así), en donde todo apego y por tanto todo sufrimiento ha sido eliminado. Se traduce a menudo como "apagar", con la idea de que eliminamos el self como cuando apagamos una vela. Otra interpretación es que el nirvana es como apagar el fuego que amenaza con consumirnos, o incluso llevarse el oxígeno que mantiene el fuego ardiendo. Al "apagar" el apego, el odio, la ignorancia, "apagamos" el sufrimiento innecesario. ¡Quizá una forma más útil de traducir el término nirvana es libertad!

4. Y existe un camino para extinguir el sufrimiento. Esto es lo que todos los terapeutas creen, cada uno a su manera. Buda le llamó el Óctuple Sendero.

El Óctuple Sendero

El Óctuple sendero es el equivalente a un programa de terapia, pero uno tan general que se puede aplicar a cualquiera. Las primeras dos partes del sendero se refieren a **prajña**, que significa **sabiduría**:

1. **Recta visión:** comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, especialmente que la naturaleza de todas las cosas es imperfecta, inestable (no permanente), e insustancial y que nuestro sufrimiento autoinducido está basado en el apego, el odio y la ignorancia.

2. **Recto anhelo:** tener el verdadero deseo y la dedicación para liberarse a uno mismo del apego, el odio y la ignorancia. La idea de que la mejoría solo empieza cuando el paciente da el primer paso en querer mejorar tiene aparentemente 2500 años de antigüedad.

La terapia es algo que ni el terapeuta ni el cliente hacen tumbándose cómodamente (si se me permite el juego de palabras). El terapeuta debe tomar un papel asertivo para ayudar al paciente a darse cuenta de la realidad de su sufrimiento y sus raíces. Del mismo modo, el paciente debe tomar un papel asertivo para trabajar en su mejoría, incluso aunque esto suponga afrontar los miedos que ha tratado tanto tiempo de evitar, y especialmente afrontando el miedo de que se "perderán" durante el proceso.

Las siguientes tres partes del sendero nos proveen de una detallada guía moral a modo de **preceptos morales** llamados **sila**:

3. **Recto lenguaje**: se refiere a abstenerse de mentir, chismorrear e insultar. El lenguaje pone a menudo de manifiesto nuestra ignorancia y es el modo más común con el que herimos a otros. Los modernos psicólogos enfatizan que lo más importante de todo es dejar de mentirse a uno mismo. Pero el Budismo añade que al practicar la sinceridad con los demás, uno encontrará cada vez más difícil engañarse a sí mismo.

4. **Recta acción**: portarse bien, absteniéndose de acciones que hacen daño a otros como el asesinato, el robo y el sexo irresponsable. Tradicionalmente, los Budistas hablan de los cinco preceptos morales, que son...

- No dañar a otros
- No tomar lo que no es nuestro
- No hablar mal de los demás
- No practicar el sexo irresponsable
- No tomar drogas y alcohol

Un Budista comprometido añadiría cinco más:

- Una comida sencilla al día, antes del mediodía
- No practicar entretenimientos frívolos
- No ser presumido
- Usar un lecho y asiento sencillos
- No utilizar dinero

¡Los monjes y las monjas que viven en las comunidades monásticas añaden alrededor de 100 reglas más!

5. **Recto modo de vida (sustento)**: consiste en ganarse la vida de una forma honesta, sin hacer daño a otros. Aquí hay algo de lo que no hablamos a menudo en nuestra sociedad. Uno sólo puede maravillarse de cuánto sufrimiento proviene de las ambiciosas, competitivas y deshonestas carreras en las que a menudo participamos. Esto no significa en absoluto que debamos de ser monjes: ¡Imaginemos todo el bien que alguien puede hacer como un honesto, compasivo y trabajador hombre de negocios, abogado o político!

Éste es un buen lugar para presentar otro término asociado al Budismo: **karma**. Básicamente, el karma se refiere a las buenas o malas acciones y a las consecuencias que de éstas se generan. En algunas ramas del Budismo, el karma está relacionado con el tipo de reencarnación que nos aguarda. Pero otras ramas lo ven simplemente como los efectos negativos (o positivos) que las acciones de cada uno tienen en su propia vida. Más allá de los efectos que nuestras acciones egoístas tienen en otros, por ejemplo, cada acto egoísta "oscurece nuestra alma" y hace que la felicidad sea un poco más difícil de alcanzar. Por otra parte, cada acto de bondad, como dicen los gitanos, "vuelve a ti más de tres veces". Para decirlo con sencillez, la virtud es su propia recompensa y el vicio su propio infierno.

Las últimas tres partes del sendero son las más famosas del Budismo, y tienen que ver con el **samadhi** o **meditación**. Para unas instrucciones simples, vayan a mi página [meditación](#).

6. **Recto esfuerzo**: es tomar el control de la mente y de los contenidos de ésta. Una práctica simple y directa es lo único que hace falta para desarrollar unos buenos hábitos mentales. Cuando los malos pensamientos e impulsos hacen su aparición, deben ser abandonados. Esto se consigue observando el pensamiento sin apego, reconociéndolo tal como es (ino negándolo o reprimiéndolo!) y dejando que se disipe. Los pensamientos e impulsos buenos, por otra parte, deben ser alentados y practicados. Hacer de la virtud un hábito, como los estoicos solían decir.

7. **Recta conciencia (vigilancia mental)**: en este caso la conciencia se refiere a un tipo de meditación que

implique la aceptación de los pensamientos y las percepciones, una "atención desnuda" a estos eventos sin ninguna clase de apego. Esta clase de conciencia se extiende también a la vida cotidiana. Se convierte por tanto en una forma de desarrollar un mayor y más rica conciencia de la existencia y de refrenar nuestra tendencia a caminar sonámbulos por la vida.

Uno de los preceptos morales más importantes del Budismo es la evitación de todo aquello que pueda disminuir o alterar nuestra conciencia, como por ejemplo el alcohol o las drogas. Esto se debe a que cualquier cosa que disminuye nuestra conciencia impide nuestro desarrollo como personas y nos sumerge en una mayor ignorancia.

Pero hay otras cosas aparte de las drogas que disminuyen la conciencia. Algunas personas intentan huir de la vida sumergiéndose en la comida o la sexualidad. Otras desaparecen en el trabajo, la vacía rutina o en rígidos rituales autocreados. Otras, incluso, se sumergen en la televisión y otros entretenimientos.

También podemos ahogar nuestra conciencia con objetos materiales: coches rápidos, ropas extravagantes y ese tipo de cosas. Ir de compras es en sí mismo una forma de escapar de la vida. Lo peor de todo es la mezcla de materialismo con entretenimiento. Mientras los monjes y monjas evitan las diversiones frívolas y las posesiones lujosas, nosotros nos rodeamos de publicidad, infocomerciales y programas enteros de anuncios, como si fueran formas efectivas de "control del dolor".

8. Recta concentración. Surge de meditar de modo en que vaciemos nuestras naturalezas de apegos, evitaciones e ignorancia, para que podamos aceptar la imperfección, inestabilidad (no permanencia) e insustancialidad de la vida. Se suele considerar como el más alto grado de meditación budista, y la práctica plena de ella está bastante restringida a monjes y monjas que han progresado considerablemente a lo largo del sendero.

Pero del mismo modo en que la primera parte del sendero sirve de base a esta última, también la parte final puede servir de apoyo a la primera. Por ejemplo, un cierto grado de "calma permanente" (**shamatha**), una forma de concentración, es esencial para desarrollar la recta conciencia, y se enseña a todos los principiantes en meditación. En esto consiste el llevar la cuenta de las respiraciones o la recitación de mantras de la que mucha gente ha oído hablar. Esta relajación de la mente es, de hecho, importante para alcanzar la recta conciencia, el recto esfuerzo, y toda la práctica moral, e incluso para el mantenimiento de la recta visión y el recto anhelo. Creo que esta forma simple de meditación es el mejor modo de comenzar para aquéllos que sufren, aunque el resto del Óctuple Sendero es esencial si queremos mejorar a largo plazo.

La mayoría de los terapeutas lo saben: la ansiedad es la manifestación más común del sufrimiento psicológico. Y cuando no es la ansiedad, es la rabia no resuelta. Y cuando no es la rabia, es la tristeza crónica. Estos tres síntomas pueden ser reducidos a un nivel moderado por medio de la simple meditación. La meditación no los eliminará (eso requeriría sabiduría y moralidad, es decir, todo el programa entero) pero proporcionará a la persona que sufre la oportunidad de llegar a adquirir sabiduría, moralidad, etc.

Bodhisattvas

Los bodhisattvas son seres iluminados que han elegido no abandonar el ciclo de nacimiento y muerte, sino permanecer en el **samsara** (esta existencia) hasta que puedan llevar consigo al nirvana a todas las formas de vida. Se debe pensar en ellos como la versión budista de los santos. En el Budismo del Norte creen que todos nosotros deberíamos esforzarnos por llegar a ser Bodhisattvas.

¿Cómo podemos diferenciar a los Bodhisattvas de los seres ordinarios? Ellos poseen cuatro cualidades sobresalientes, llamadas el **Brahma Vihara**:

- Amor bondadoso a todas las criaturas.
- Compasión hacia todos los que sufren.
- Una alegría benévola hacia los que están felices.
- Y ecuanimidad, una calma completa.

En el Budismo del Norte, el Bodhisattva ha alcanzado la "vacuidad", **sunyata**. Esto quiere decir que ha trascendido la dualidad habitual de la mente. Tú y yo pensamos en términos de "esto y aquello", "tú contra

mí", "nosotros y ellos", "o esto o lo otro", etc. La persona iluminada ve todas las cosas armonizadas las unas con las otras, todos somos humanos, todo es lo mismo. Estamos "vacíos".

En una forma del Budismo Zen, existe la tradición de hacer a los jóvenes monjes y monjas preguntas inusuales llamadas **koans**. El principiante medita sobre el koan con la esperanza de trascender la mente dualista. Estas preguntas están elaboradas para frustrar nuestra forma habitual de pensar y percibir el universo. La más famosa de ellas es "¿cuál es el sonido de una sola mano dando palmadas?"

La pregunta carece de respuesta en el sentido ordinario: cualquier sonido sería, por supuesto, incorrecto, pero el silencio tampoco sería la respuesta, porque una sola mano no solo es el silencio, es el Silencio más allá del silencio. La dimensión que va desde el silencio hasta el sonido no se puede aplicar a algo que no puede tener ninguna de las dos cosas. Es como preguntar por el sabor del color azul o por el olor de un acorde en Mi menor. Si usted quiere, podríamos decir que la respuesta es el vacío.

La "respuesta" que el maestro está buscando de sus alumnos es una indicación clara de que han comprendido este "vacío". En la tradición Zen, se cuentan historias acerca de cómo los monjes y monjas respondieron correcta (o incorrectamente) a estas preguntas, historias que se convirtieron en sí mismas en nuevos koans. Algunos de estos alumnos respondieron golpeando a su maestro, marchándose, poniendo sus zapatos sobre sus cabezas, citando dichos budistas, o permaneciendo en silencio. A pesar de su aparente falta de sentido, sus respuestas indican su comprensión.

Otro koan es "si hablas, te golpearé; si no hablas, te golpearé". Quizá puedan ver que no hay respuesta a este dilema, no hay salida. ¡Pero eso significa que el dilema no existe! No hay "o esto o lo otro". Serás golpeado. Es inevitable. Así que eso no es nada. Eres totalmente libre de hacer lo que hubieras querido hacer si no hubieras sido enfrentado al koan. El truco, claro está, es mostrar esa libertad. ¡Eso no es tan fácil!

Los Budistas tienen la expresión: "**el nirvana es samsara**". Esto significa que la vida perfecta es esta vida. Aunque se habla mucho de grandes visiones y de asombrosas iluminaciones e incluso de sucesos paranormales, de lo que trata el Budismo realmente es de volver a esta vida, tu verdadera y pequeña vida propia, con una "nueva actitud". Siendo más tranquilos, más conscientes, más morales, convirtiéndonos en personas que han abandonado la envidia, la codicia, el odio y demás, personas que entienden que nada es para siempre, que el dolor es el precio que de buena gana pagamos por el amor... entonces esta vida deviene al menos soportable. Dejamos de torturarnos y nos permitimos disfrutar lo que hay para disfrutar. ¡Y hay mucho que disfrutar!

Los Budistas a menudo emplean el término "práctica" para referirse a lo que hacen. Se animan unos a otros a "continuar practicando". Nadie está demasiado preocupado si no es perfecto, no esperan eso. Tan solo que seas capaz de corregirte y practicar un poco más. Una buena base para la terapia.

©Copyright 2004, C. George Boeree. This webpage is made up of edited selections from Introduction to Buddhism.

©Copyright of translation 2006, José Silvestre Montesinos.