

EL BUDA ENTRA EN UN BAR

Rinzler Lodro

- **Sentido de la meditación.**
- **Romper hábitos de considerar las cosas.**

La práctica de la meditación trata sobre todo de aprender a estar presentes y apreciar el mundo que nos rodea. Nos ayuda a ver el mundo no como un campo de batalla, sino como un terreno fértil para practicar la sinceridad y el ser conscientes. Las enseñanzas budistas nos muestran que lo único que nos está impidiendo estar realmente presentes en nuestro mundo es un intenso cuelgue con nuestra manera habitual de considerar las cosas.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 18.

- **Samsara: miedo y esperanza.**
- **Lo que puede suceder.**

Samsara está alimentado por la esperanza y el miedo. Esperamos hacerlo mejor en el trabajo, pero tememos disgustar al jefe. Tenemos la esperanza de poder ir a la playa, pero tememos que llueva. La esperanza y el temor extremos pueden arruinar cualquier experiencia porque pasamos mucho tiempo dándole vueltas a la cabeza preocupándonos acerca de lo que podría suceder.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 20.

- **Meditación budista.**
- **Espacio y sensación abierta.**

Sesión a sesión, empezamos a adquirir la flexibilidad y apertura mental que irán haciendo que nuestra mente se tornen saludable y vigorosa. Hemos de empezar entrenando la mente de manera regular en sesiones cortas, a fin de ir aumentando la estabilidad que acabará extendiéndose al resto de nuestras vidas.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 27.

- **Liberación cotidiana.**
- **Superar lo acartonado.**

Cuanto menos sigamos aceptando nuestra versión acartonada acerca de cómo deberían ser las cosas, más dispuestos estaremos a aceptar las cosas tal como son. Cuando estamos en disposición de poder hacerlo, nuestras vidas dejan de ser una batalla y pasan a convertirse en un terreno de juego en el que disfrutar.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 29.

- **Meditación budista.**
- **Samatha y bondad fundamental.**

Pero en nuestro caso bastará con que digamos que despertó a la realidad tal cual es. Gracias a la práctica de la meditación, pudo descubrir la calma esencial: la calma de no tener que estar de acuerdo con todo lo que aparecía en la pantalla de su mente. Pudo dirigir su conciencia a su propia sabiduría, que suele denominarse naturaleza búdica, o bondad fundamental.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 32.

- **Mente de innata sabiduría.**
- **Se expresa en Samatha.**

De la misma manera, nuestra mente es el telón de fondo donde se proyectan todas esas intensas emociones y sensaciones. Pero aun así nuestra mente sigue siendo innatamente luminosa y dinámica. Es básicamente bondad. Cuando no nos colgamos de nuestro despliegue cíclico de pensamientos, sensaciones y emociones, descubrimos que estar presentes en nuestra sabiduría innata resulta refrescante.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 34.

- **Mente de proyecciones - pantalla.**
- **Del drama a la comedia - dharma.**

Desarrollamos cierto sentido del humor respecto a la proyección sobre la pantalla. Lo que antes era un drama pasa a convertirse ahora en una comedia. No es que la trama sea distinta; seguimos comprobando la existencia del impulso de enfurecernos con alguien o de imaginar cómo nos irá en nuestra próxima cita. Pero ahora ya no nos sentimos impotentes para dirigir nuestra atención a otra parte.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 40.

- **Budismo shambala.**
- **Cuatro dignidades y animales.**

Son: tigre, león de las nieves, *garuda* (parte ave y parte humano) y dragón. Juntos forman lo que se llama las cuatro dignidades de Shambhala. Cuando los consideramos juntos, son muy poderosos. En lugar de invocarlos mediante un grito o anillos secretos, lo cierto es que en realidad nos formamos para encarnar las cualidades de estos animales y así manifestarlas en el acto.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 41.

- **Estar en el presente.**
- **Aminorar el ritmo y conciencia.**

Formarse en el estar presente en los diversos aspectos de nuestra vida nos conduce a una sensación de aminorar el ritmo y obtener precisión. Si alguna vez te has detenido en medio de una calle muy transitada, ya conoces la sensación de cortar con la velocidad que nos rodea. No es necesario que la acera este atascada para tener esa sensación. Podemos estar presentes durante la aburrida presentación de un compañero de trabajo, o con nuestra pareja cuando hacemos el amor.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 47.

- **Mandala de la compasión.**
- **Del centro hacia lo externo.**

Imagina un mundo en que todos adoptasen la motivación de ser generosos y la convirtiesen en el núcleo de su mandala. Con la generosidad en tu núcleo, la siguiente capa podría estar constituida de ideas adecuadas acerca de cómo ofrecer tu tiempo, energía y dinero a la comunidad local. La siguiente capa podrían ser personas que fomentasen este comportamiento o bien receptores de tu generosidad, y así hasta ver que toda tu vida estuviese influenciada por la estructura de este mandala, y que eres una persona genuinamente generosa.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 55.

- **Budismo y motivación central.**
- **Somos lo que identificamos.**

Siendo inquisitivos con nuestra vida, podemos identificar cómo queremos seguir adelante. Podemos tomar nuestra motivación nuclear y convertirla en el centro de lo que somos. A partir de ahí, nos irradiaremos hacia los demás. Todas nuestras actividades estarán imbuidas de nuestra creencia central. Al hacerlo vivimos una vida de la que nos sentimos orgullosos, y una vida que tiene un efecto positivo en todos aquellos con los que entramos en contacto.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 60.

- **Emociones muy perturbadas.**
- **Parecen muy reales.**

Entonces surge una emoción muy intensa. Este tipo de emociones son más difíciles de manejar porque parecen increíblemente reales. Es como si poseyesen una presencia física en el cuerpo. Cuando sentimos cólera, ese pensamiento hace que se nos resuelva el estómago y se nos tensen los músculos. Cuando sentimos amor, nuestro ser experimenta cierta ligereza. Mi ejemplo favorito de emociones intensas es el desasosiego o angustia: cuando experimentamos el desasosiego, sentimos que desaparece la calma, que se nos parte el corazón. No resulta nada fácil etiquetar estas situaciones como “pensando” y apartarnos de ellas.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 62.

- **Kleshas y las cinco emociones.**
- **Energía fuera de control - hábitos.**

En sánscrito existe una palabra para síndrome del “Increíble Hulk”: *klesha*, que podría traducirse como “emoción aflictiva”. Es la sensación de que cuando te atrapa una emoción intensa tu mente gira fuera de control. Tradicionalmente, los *kleshas* se manifiestan de cinco maneras. Se trata de una sensación de bloqueo de:

1. Pasión o apego
2. Agresividad
3. Ignorancia o prejuicio
4. Orgullo
5. Celos.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 64.

- **Renuncia y desenredar emociones.**
- **Es la base de “detenerse”.**

La renuncia es un principio del budismo que suele malentenderse. No se trata de que debamos renunciar a todos los aspectos placenteros de la vida para pasar a vivir una existencia rancia y aburrida. Se trata de que cuando aplicamos el discernimiento del tigre a nuestra vida, podemos ver qué aspectos queremos cultivar y cuáles rechazar. A partir de ahí, podemos desenredar delicadamente los aspectos de nuestra vida que comprendemos que nos perjudican.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 68.

- **Meditación budista.**
- **Somos perfectos y de bondad.**

Aprendemos a ser el ser perfecto que ya somos. Poseemos una bondad fundamental, pero nos hemos envuelto en tantas capas de confusión y pautas habituales que resulta difícil acordarse de ello.

Esas capas de confusión se manifiestan millón de maneras en que nos cerramos a nuestra experiencia presente y dividimos el mundo entre “nosotros” y “ellos”.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 72.

- **Conciencia del dolor.**
- **Su aceptación lo reduce.**

Puede que tengamos ganas de vomitar. No obstante, si podemos estar presentes en el dolor, éste acaba agotándose. Flaquea, vacila y finalmente cae redondo. Si no nos revolcamos en el dolor, sino que nos permitimos sentirlo, recorreremos un íntimo proceso de curación. El dolor nos desborda como una ola, y luego salimos al otro extremo sanos y salvos, y sintiéndonos mejor.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 78.

- **Dralana: energía positiva.**
- **Sintonizar con el entorno.**

Existe un término tibetano, *drala*, que puede traducirse como “energía por encima de la agresividad”, que es inherente a nuestro ser y nuestro entorno. Está presente cuando prestamos atención a lo que sucede a nuestro alrededor. Es la energía que experimentamos cuando no estamos sintonizados con nuestra charla y agresividad internas, sino armonizados con el entorno.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 82.

- **La Bodhichitta.**
- **Desarrolla corazón despierto.**

Procede de apartar tu atención de pensar siempre en ti mismo y de abrirte al mundo que te rodea.

El corazón que anhela conectarse con tu mundo y ayudar a los demás se denomina *bodhichitta* en la tradición budista. *Bodhichitta* es una palabra sánscrita que vendría a querer decir “corazón despierto”. Al aflojar el paso y estar presente en el mundo estás más abierto al sufrimiento que te rodea.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 104.

- **Innata bondad y sabiduría.**
- **No confiamos en nosotros.**

Muchos maestros budistas tibetanos han señalado que, como cultura, los occidentales no tenemos mucha fe en nuestra innata sabiduría y bondad. Tendemos a sentir cierta repugnancia por nosotros mismos, y no confiamos en cosas sencillas como el hecho de que merezcamos ser amados y respetados.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 115.

- **Solidificar a las personas.**
- **Base de la ignorancia.**

No obstante, es la verdad, pues aunque creamos que esa misma persona tan fiable con la que cenamos todas las noches es algo sólido, de hecho es un conglomerado de experiencias y conocimiento que está en constante cambio, de forma parecida a las estaciones. Solidificar a una persona es una tontería, y no obstante, todos somos culpables de haber caído en esa trampa alguna vez.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 124.

- **Los cinco preceptos.**
- **Budismo laico.**

Los cinco preceptos son: no arrebatarse la vida a seres sensibles, no tomar lo que no nos sea ofrecido, abstenerse de una conducta sexual impropia, no hacer uso y irreflexivo de la palabra (calumniar, chismorrear, mentir, charla ociosa) y no ingerir intoxicantes.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 128.

- **Las seis paramitas.**
- **Ir a la otra orilla.**

Son las seis *paramitas*, o acciones trascendentes. *Param* puede traducirse como “la otra orilla”, mientras que *ita* significa “llegado”. Practicando esas seis perfecciones podemos navegar diestramente a través de los obstáculos de nuestra vida para acabar alcanzando la otra orilla de la iluminación.

Esas seis *paramitas* te ayudan a soltar el ego y abrir la mente a una perspectiva más amplia, la de una inquebrantable iluminación. Son: generosidad, disciplina, paciencia, esfuerzo enérgico, meditación y *prajña* (conocimiento superior).

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 146.

- **Prajña y conocimiento superior.**
- **Base de las paramitas.**

Pra podría traducirse del sánscrito como “súper”, y *jña* como “saber”. Así pues, *prajña* es conocimiento superior, o para ser un poco más prolijo, sabiduría intuitiva discriminadora. *Prajña* significa que al aplicar discernimiento y una gran consciencia, podemos ver las cosas tal cual son.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 153.

- **Relaciones en el budismo.**
- **Desarrollo de expectativas rígidas.**

En cierto sentido, cada una de las partes quería algo de la otra que ésta no estaba dispuesta a dar. Cada una de ellas también esperaba que la otra cambiase con el tiempo, a fin de adaptarse a esas expectativas. Tal y como mi amigo había descubierto, siempre que fijamos expectativas rígidas, podemos estar seguros de que acabaremos decepcionados. Este principio básico no sólo vale para las relaciones sentimentales, sino también para cualquier otro aspecto de nuestra vida.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 173.

- **Las tres reacciones ...**
- **Pasión, agresividad e ignorancia.**

Puedes desearlo, y ocuparte en desearlo y anhelarlo de forma activa. Puedes distanciarte agresivamente de ese objeto, despreciando la posibilidad de obtenerlo y luchando contra la misma. O bien puedes limitarte a ignorarlo, con la esperanza de que acabe desapareciendo. Sea lo que sea lo que se manifieste en tu vida, puedes contemplar con qué rapidez tiendes a saltar a una de estas tres reacciones de pasión, agresividad e ignorancia.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 175.

- **Desgarrar al yo y otros.**
- **Alejarse de lo mío.**

Estás metido en un camino espiritual que ataca frontalmente el “mí” sólido al desgarrar los patrones habituales, tanto en el cojín como fuera de él. Además, las prácticas de meditación y ofrecerte a ti mismo a los demás te habrán ido alejando de esa concentración en el “mí”. Es en este momento cuando puedes volver la mirada al camino del Mahayana absoluto, basado en deconstruir la dualidad de “yo” y “otro”, descansando verdaderamente en tu bondad fundamental.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 178.

- **Las dos visiones externas.**
- **Nihilismo y eternalismo.**

Aunque parezcan contradictorios, el eternalismo y el nihilismo tienen un punto de encuentro. Ambas escuelas de pensamiento creen en un “sí mismo” sólido. Los eternalistas creen que tienes un “sí mismo” que continúa tras la muerte del cuerpo. El nihilismo cree que cuentas con un “sí mismo” que existe en este lugar y en este tiempo y que eso es realmente lo único que tienes.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 183-184.

- **Visión positiva de la impermanencia.**
- **Nada es tan sólido.**

Al igual que todas las cosas, también la situación difícil, y las emociones intensas que la rodean, son impermanentes. Incluso puedes encontrar verdadera alegría en ese descubrimiento. Resulta liberador darse cuenta de que el coco que te alcanzó no es tan sólido. Al igual que todas las cosas, también pasará.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 211.

- **Lo-jong de Atisha.**
- **Los 59 aforismos.**

Atisha sabía todo esto muy bien. Sistematizó y articuló con gran claridad un enfoque de *bodhichitta* conocido en tibetano como *lojong*. *Lo* puede traducirse como “mente”, concretamente la mente que discurre, y *jong* significa “entrenar, formar”. Es la mente que se formará o formación mental. Atisha es autor de 59 aforismos que nos ayudan a dedicar nuestra mente a cultivar *bodhichitta*, y también a saber cómo responder a nuestro explosivo mundo repleto de percances.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 212.

- **Sí mismo y skandhas.**
- **Descripción de cada uno.**

Desde un punto de vista budista tradicional, el sí-mismo se considera como un conglomerado de cinco *skandhas*, o agregados, que se juntan y nos permiten crear la ilusión de que somos seres completos y sólidos. Los cinco *skandhas* son: nuestra forma física, nuestras capas de sensaciones, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales y la conciencia que mantiene todo el paquete unido.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 219.

- **Bondad fundamental.**
- **Desarrollo del dragón Shambala.**

Al emprender el camino del dragón, estamos presentes en nuestras vidas, manifestando continuamente nuestra sabiduría innata. Aprendemos a dejar que fluya sin esfuerzo nuestra bondad. Y lo que es más importante: utilizamos todo lo que tenemos a mano como oportunidades de expresar esa belleza innata.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 244.

- **Hinayana, Mahayana y Vajrayana.**
- **Definición de cada práctica.**

Te fundamentas en la disciplina Hinayana de ocuparte bien de ti mismo, pero sigues viviendo el ideal Mahayana de vivir una vida que beneficie a los demás. No obstante, el Vajrayana no sólo trata de comportarse bien con las personas que encuentras en la vida. Y no sólo tu molesto jefe o amante infiel forman parte de tu camino. El Vajrayana se basa en considerar a todo el mundo y aprovecharlo *todo* como una oportunidad de estar despierto.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 244.

- **Tantrayana y bondad fundamental.**
- **Sintonizamos de corazón con todo.**

El camino del Tantrayana se basa en permanecer continuamente abierto o en contacto con nuestra bondad fundamental. Se dice que no hay tiempo para tomarnos un descanso en nuestra práctica; debemos estar siempre sintonizados con nuestro corazón y actuar de acuerdo con ello. Si somos capaces de permanecer despiertos en todos los aspectos de nuestra vida, entonces estamos recorriendo el camino hacia la iluminación.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 246.

- **Los cuatro karmas.**
- **Bases de la acción y resultados.**

Esas cuatro maneras de hacer frente a las situaciones –pacificar, enriquecer, atraer y destruir– se conocen como los *cuatro karmas*. No se trata de karma en el sentido de que “recoges lo que siembras”, o en el sentido amplio de acciones meritorias y no virtuosas que afectan a vidas futuras. La traducción más simple de la palabra *karma* es “acción”. Podemos involucrarnos en cuatro tipos de actos, y cada uno de ellos producirá distintos resultados.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 256.

- **Abrir corazón y relax mente.**
- **Exponer la bondad natural.**

Cuanto más exploramos como abrir nuestro corazón y relajar la mente, más podemos manifestar una presencia auténtica y genuina a lo largo del día. Aunque resulte que no contamos con mucho tiempo para practicar, podemos aprovechar pequeños momentos a lo largo del día para conectar con una mente relajada.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 283.

- **Upaya: medios hábiles.**
- **Sabiduría y compasión.**

Si vives una vida orientada por la sabiduría y la compasión, sabrás de manera natural cómo abordar incluso las situaciones más difíciles de la vida. En el budismo eso se llama *upaya*. Traducido del sánscrito, podría querer decir “pericia en el método o medios hábiles”. Implica que si estás centrado en tu propia autenticidad, tu mente y tu corazón te guiarán hacia una actividad beneficiosa para todos de manera natural.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 286.

- **Lo áspero como sagrado.**
- **Cambiar el samsara.**

No se trata de «No hay mal que por bien no venga». Ya somos el bien, somos básicamente buenos. Se trata de mostrar que somos básicamente bondad. Se trata de manifestar sacralidad. Se trata de que nuestra sacralidad guíe nuestras acciones de manera que sean beneficiosas para el mundo en que vivimos. Se trata de ver que la bondad ya está presente en nuestro mundo, aunque el resto del mundo no lo vea así.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 293.

- **Base de los problemas.**
- **Apego y pensamientos.**

...lo que nos causa problemas no es nuestra familia, trabajo o vida sexual. Lo que nos causa problemas son las capas de conceptos y apegos que colocamos sobre todas esas cosas. Estamos atascados en pensamientos acerca de cómo tendrían que ser las cosas. Nuestra mirada cae directamente sobre nuestros propios pies.

El Buda Entra en un Bar. Rinzler Lodro. Editorial Kairós, S.A., 2013. España. Pág. 296.