**PRACTICAR BUDISMO HOY**

**Luis Alberto Nieves**

* **Religiones y lo común.**
* **Principios universales.**

Todas las religiones están de acuerdo en que el presente de la humanidad es insatisfactorio. Todas creen que un cambio de actitud y comportamiento es necesario para que la situación humana mejore. Todas enseñan una ética que incluye amor, amabilidad, paciencia, generosidad y responsabilidad social y todas aceptan la existencia de alguna forma de lo Absoluto. Usan diferentes idiomas, diferentes nombres y diferentes símbolos para describir y explicar estas cosas, y es sólo cuando la estrechez de mente se aferra a una sola manera de ver las cosas que aparecen la intolerancia, el orgullo y la santurronería.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 10.

* **Budismo libre.**
* **Se basa en la duda.**

Este fragmento de un observador ajeno –un español no budista– representa a la perfección cuál es el espíritu que quiso transmitirle Buda a sus seguidores: duden de todo y busquen sus propias certezas. O dicho de otra manera: que cada cual explore hasta donde pueda cuál es su naturaleza y que trate de vivir lo más cerca posible, sin tomar como imposición –sí como sugerencia, guía o consejo– tradición alguna. Y eso no es individualismo, sino libertad.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 14.

* **Los cuatro paramitas.**
* **Bases para superar el dolor.**

Para ello, el budismo promueve al menos cuatro valores para erradicar el dolor y que deberían constituirse en hábitos cotidianos: la compasión ante el sufrimiento propio y ajeno, la alegría por la perfección de uno y la de los demás, la bondad ante quienes cometen acciones que aumentan el karma negativo de la humanidad y la ecuanimidad frente a los malos sentimientos y acciones.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 17.

* **Budismo e individuo.**
* **La responsabilidad propia.**

En el budismo, como muchos siglos más tarde descubriría el psicoanálisis –una ciencia occidental–, lo importante es el trabajo personal para lograr la felicidad propia. Uno debe ser el artífice de su felicidad. El bienestar existencial propio redunda en la felicidad de quienes lo rodean. Cuando uno está bien, irradia energía positiva. Por ello la introspección –explorar qué fibra se le ha desajustado a uno– y la búsqueda de la calma mental siempre traen aparejados múltiples beneficios para la persona, pero también, por extensión, para la comunidad que ésta integra.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 18.

* **Budismo y mente.**
* **No hay verdades, sino investigación.**

…a pesar de la florida retórica propia de un saber ancestral, no existen verdades reveladas en el budismo. Éste pone el acento en algo muy concreto: medita sobre cómo la persona siente el mundo, con qué anteojos lo mira, qué factores emocionales condicionan su percepción… Una y otra vez, las enseñanzas budistas vuelven sobre lo mismo: cómo aprender a ser consciente del proceso de conocimiento y cómo la mente –el cerebro– se comporta como un artefacto capaz de producir interferencias de todas las clases.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 20.

* **Impermanencia o Anicca.**
* **No hay certeza.**

Cualquier situación –agradable o desagradable–, cualquier pensamiento –positivo o negativo–, cualquier estado de ánimo –eufórico o depresivo– nace, crece, se deteriora y desaparece. Somos, por tanto, seres dinámicos en un entorno dinámico. De ahí que la certeza de la seguridad sea imposible. O dicho de otro modo: la única certeza es que todo está cambiando en este mismo instante.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 21.

* **Iluminación.**
* **Es el Nirvana.**

El estado de iluminación. Un estado de sabiduría que permite ver las cosas como realmente son. Una fuente inagotable de compasión por el prójimo, que ayuda a generar energía positiva en el mundo. La liberación del ego y el orden de todas las energías vitales, puestas todas al servicio de una mente plena, que disfruta de la conciencia de vivir y de aprehender la esencia de la vida en cada instante. A ese estado mental sublime se lo llama nirvana. Y a él aspiran los budistas.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 23.

* **Noble Óctuple Camino.**
* **Definición amplia.**

Básicamente, éste consiste en cultivar la comprensión clara, la justeza de propósitos y pensamientos, la mesura en las palabras, la corrección en las acciones, la actividad adecuada, la máxima atención, el esfuerzo bien orientado y la perseverancia en la meditación. Quienes alcancen la perfección en esos ocho aspectos y practiquen virtudes –o paramitas– como la ética, la sabiduría y el conocimiento pueden liberarse de sus apegos personales.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 24.

* **Theravada y Mahayana.**
* **Desarrollo en países.**

Por un lado, las enseñanzas más sencillas o primeras, denominadas Theravada o Hinayana, se propagaron con rapidez por el sudeste asiático: Sri Lanka, Kampuchea, Indonesia y Burma. Se llaman “primeras” porque fueron los primeros lugares adonde llegó el budismo tras salir de la India.

 Más tarde, las enseñanzas Mahayana –más complejas y sofisticadas que las anteriores– prendieron en el Tíbet, Mongolia, Nepal, Bután, China, Corea y Japón, esto es, en el centro, Norte y Este de Asia.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 27.

* **Los cuatro concilios budistas.**
* **De lo oral a lo escrito.**

Según la tradición, el primer concilio budista se celebró poco después de la muerte de Buda, en Rajagaha, bajo el auspicio del rey Ajatassatu. El segundo tuvo lugar 100 años después, en el 386 a.C., en Vesali. El tercero fue uno de los más importantes bajo el auspicio del rey indio Ashoka, en Paraliputra, alrededor del 250 a.C. En el transcurso de esos tres concilios se gestó la primera versión del Tripitaka, o Canon Pali, el libro sagrado de los budistas. Con el cuarto, bajo la protección del rey Kanishka, en el primer siglo de la era actual, se logró consolidación del texto como un referente, lo que facilitó la expansión del budismo.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 28.

* **Tres ciclos de aprendizaje.**
* **Hinayana, Mahayana y Tantrayana.**

Según la escuela budista de que se trate, unas hablan de 2 y otras de 3 ciclos de aprendizaje para el dharma. Éstos son: Hinayana, compuesto por Las cuatro nobles verdades y El noble óctuple sendero; el Mahayana, que incluye al Hinayana y le añade a éste Las seis paramitas o virtudes trascendentes –o perfecciones–; y el Tantrayana o Vajrayana, que incluiría a los dos anteriores y que está orientado a lograr la continuidad de la mente despierta.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 42.

* **Karma y budismo.**
* **Base de la atención.**

Y éste es uno de los pilares del budismo. Ante la pregunta “¿por qué me sucede esto a mí?” o “¿por qué yo?”, el budista busca la razón dentro de sí, y no trata de culpar a un agente externo. Nada sucede porque sí, por azar; todo es causalidad. De ahí que la práctica de la atención mental sea muy importante: ayuda a romper los malos hábitos que se reproducen de manera inconsciente y que, a la larga generan dolor.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 47.

* **Karma y energía.**
* **Pasado/ futuro.**

El karma es energía, positiva o negativa, que se almacena de manera continua en el subconsciente. Procede de los pensamientos, de las palabras y de las acciones que constantemente se realizan. Se acumula en el pasado y se proyecta hacia el futuro. Está dentro de uno en forma de pensamientos; cuando se expresa, se encarna en forma de palabras o de movimientos.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 49.

* **Meditación budista.**
* **Naturaleza de la realidad.**

En un plano más profundo, a través de la meditación, el budista debe ejercitarse en la contemplación de la interdependencia entre los objetos y quien los observa, la impermanencia de cuanto le rodea y la compasión por el prójimo. Esos objetos sobre los que medita y se trata de comprender su verdadera naturaleza son Los cinco agregados (las formas y el cuerpo, los sentimientos y las sensaciones, las emociones, los estados mentales y la conciencia).

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 59.

* **Nirvana.**
* **Se explica en negativo.**

Si se explica el nirvana en términos positivos se corre el riesgo de que quien escucha se forme una idea equivocada, dicen los budistas. Por esta razón, lo explican como la negación de aquello que se quiere desprender. Así, lo definen como un estado donde la avidez o el deseo se han extinguido, donde el odio y la ignorancia no perturban la serenidad de la mente, donde la dualidad sujeto-objeto no se da, donde no hay sufrimiento.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 62.

* **El Canon Pali.**
* **40 libros y 3 secciones.**
* Sutta pitaka, la canasta de los discursos, que contiene los discursos de Buda, más los de algunos alumnos que se iluminaron. Las enseñanzas aparecen en forma de diálogos o de sermones.
* Vinaya pitaka, la canasta de las reglas de disciplina, donde están las reglas de los monjes para la administración monástica y se narra la historia temprana del budismo.
* Abhidhamma pitaka, la canasta de las enseñanzas filosóficas y psicológicas, que tratan de analizar y clasificar todos los componentes que conforman al individuo. (Pese a que esta 3ª parte es algo posterior a las dos primeras, en esencia, resulta bastante continuista con ellas).

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 76-77.

* **Iluminación de Buda.**
* **No retorno al mundo.**

Libre de pasiones y apegos estaba libre de todo sufrimiento y los sentidos no distorsionaban su comprensión. Se encontraba en un estado de perfecta sabiduría y de profunda compasión: “Estoy redimido. Destruido está el nacimiento, completa la transformación sagrada, cumplida la obligación; ya no existe el retorno a este mundo: así lo reconocí”, dijo, según el *Canon Pali*.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 91.

* **Liberación del samsara.**
* **Enseñanza de Buda.**

“No querer nada, no anhelar nada, perder la sed de la existencia”. Esa era la fórmula que calmaba el sufrimiento: aprender a renunciar, desapegarse, orientar la energía hacia la esencia de la vida y desentenderse de lo accesorio. En otras palabras, se trataba de emprender un camino de autorredención, donde cada hombre traza en solitario el camino para buscar la iluminación de su espíritu. Era este camino muy exigente.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 91.

* **1er sermón del Buda.**
* **Benarés: Cuatro Nobles Verdades.**

Convertido ya en Buda, éste se dirige hacia Varanasi (Benarés), la ciudad santa de la India, el enclave donde místicos y ascetas se congregaban para compartir sus prácticas y avanzar en su camino hacia la iluminación, el perfeccionamiento de sí mismos. Allí dio el sermón de Las cuatro nobles verdades, que resultaría fundante para el budismo. Sus primeros oyentes fueron algunos compañeros de meditación de años anteriores.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 92.

* **Los tres ciclos del budismo.**
* **Hinayana/ Mahayana/ Vajrayana.**

En cualquier caso, los tres ciclos se basan en textos sagrados. Las enseñanzas del Hinayana y del Mahayana se basan en los sutras y las del Vajrayana, en los tantras. A grandes rasgos, los tres caminos coinciden en el objetivo, la liberación del sufrimiento; sin embargo, varían la perspectiva, los medios prácticos y la importancia que le conceden a determinadas partes de la práctica de Buda.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 102.

* **Los tres caminos budistas.**
* **Elementos que aplican (%).**

A modo de gran síntesis los tres senderos podrían resumirse del siguiente modo:

* Hinayana (o Theravada): práctica de Las 4 nobles verdades y El noble óctuple sendero.
* Mahayana: práctica además de Las 6 paramitas o virtudes trascendentes.
* Vajrayana (o Tantrayana): práctica de la continuidad de la mente despierta.

En la actualidad, se estima que de los más de 300 millones de budistas, más del 56 por ciento practica el Mahayana, alrededor del 38 por ciento practica el Hinayana, y el 6 por ciento restante, el Vajrayana.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 104-105.

* **Sufrimiento en el budismo.**
* **Proviene de la mente.**

En el budismo no hay un dios creador externo, como sí sucede en las religiones monoteístas, por ejemplo. Por esta razón, para los budistas, el sufrimiento es algo que se lo provoca el hombre a sí mismo, y no algo que procede del exterior. Más concretamente ellos creen que el sufrimiento procede de la mente.

 Los pensamientos como la ira o el apego canalizan de manera negativa la energía. Son estas acciones de karma negativo las que cubren con un velo la mirada del hombre.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 108.

* **Sufrimiento y apego.**
* **Desarrollo de la dualidad.**

En opinión de los budistas, el apego y la ira nacen de la creencia humana de que todos los fenómenos son reales y de un sólido apego al “yo”. Aferrarse a lo propio y obsesionarse con la identidad propia provocan el sentimiento de separación respecto de los demás. De ese tipo de actitudes sigue la sensación de dualidad, donde los objetos y el sujeto están separados: poner en un objeto (persona) la furia o el apego de uno provoca la sensación de que existe una distancia insalvable respecto de éste.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 109.

* **Sufrimiento e ignorancia.**
* **Distorsión de la realidad.**

La enfermedad –el sufrimiento– procede de la ignorancia –valga ésta como sinónimo de la dispersión mental– y se perpetúa al amparo de los antojos, las sensaciones y la embriaguez de los sentidos, saturados de información interna y externa. Esos factores distorsionan la mirada y alteran la percepción. Por eso, el budista trata de llegar al nirvana, un estado donde la mirada se vuelve límpida, desprejuiciada, descargada de ira y de apego y ésta es capaz de aprehender la verdad de las cosas.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 111.

* **Camino Mahayana.**
* **Características básicas.**

Por tanto, quienes emprenden este camino, además de la liberación propia, buscan la de los demás. En este sendero, el practicante encuentra que la plenitud propia está en la de los demás. De ahí que en este ciclo tenga por objetivo, además de practicar Las 4 nobles verdades y El noble sendero óctuple, entrenarse en las 6 paramitas o virtudes trascendentes: generosidad, ética, paciencia, entusiasmo, concentración y sabiduría. Quienes logran la perfección en todas esas enseñanzas consiguen el cese del sufrimiento propio, pero también ayudan a que las demás criaturas vivientes se acerquen al estado de budeidad. Este camino es el que recorren los bodhisatvas.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 114.

* **Mahayana etapas.**
* **Dos grandes etapas.**

Este sendero se subdivide en dos vehículos o etapas: el Paramitayana y el Mantrayana. La práctica del Paramitayana inicia propiamente en el Mahayana y permite adquirir perfecciones que no son posibles sólo con el primer ciclo de enseñanzas, el Hinayana. Asimismo, quienes deseen emprender en algún momento el tercer y último ciclo, el Vajrayana, deben transitar primero por la segunda etapa del Mahayana, el Mantrayana.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 114.

* **Escuelas del** **Mahayana.**
* **Camino medio y conciencia.**

Dentro del Mahayana se distinguen dos escuelas:

* La Madhyamaka o “camino del medio”, que toma como referencia al maestro indio Nagarjuna (siglo II d.n.e.), quien postula que se debe buscar la verdad sin caer en los extremos, por la senda que transita entre el existencialismo y el nihilismo, pero sin caer en éstos; trascendiéndolos.
* La Yogacara o “sólo conciencia”, que surge a partir de los gurúes Asanga y Vashubandhu (siglo IV d.n.e.) y cuya idea central es la identificación entre realidad y mente individual, para evitar así la dualidad.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 117.

* **Tantra y energía.**
* **Alquimia transformadora.**

Por esta razón, sus prácticas y técnicas para despertar –posturas corporales, ejercicios de visualización, modulaciones de las vibraciones sonoras en los mantras o las uniones sexuales ritualizadas– tienden a convertir las fuerzas del inconsciente en instrumentos de aprendizaje. En el tantra, lo importante es interiorizar los hábitos para después lograr que se expresen naturalmente. Sólo así se puede lograr la armonía con el flujo continuo de la vida. Ahí reside la alquimia transformadora.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 119.

* **Tantra = continuidad.**
* **Flujo de toda experiencia.**

La palabra tantra es un término sánscrito, que en tibetano se dice “gyu” y que significa “continuo”. Ya en el vocablo está la idea fundamental del tantra: la vida como un torrente que discurre por la montaña, un cauce continuo y constante, a veces tumultuoso, a veces calmo, pero que no cesa. En un plano metafórico “gyu” se refiere a la mente, que fluye sin descanso desde la ignorancia hacia el despertar. La continuidad de la mente despierta es el eje central del Vajrayana.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 120.

* **Budismo tántrico.**
* **Uso de energías negativas.**

A diferencia del Hinayana o el Mahayana, donde se practica la renuncia para limpiar y trascender las energías destructivas, en el tantra éstas se utilizan todas, por destructivas –apego, ira, aversión, etc. – que sean. En este sendero, el practicante recibe ese karma negativo, lo reconoce y lo canaliza hacia su buda interior, para trabajar esas emociones y convertirlas en karma positivo. Los budistas tántricos reciben las energías destructivas como si fueran bombas de relojería que deben desactivar. Si lo logran, absorben esa energía, se la apropian y crece su karma positivo. Si fallan y la bomba explota, la cárcel de su ego puede volverse casi blindada.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 122.

* **Budismo zen, chan y son.**
* **De Japón, China y Corea.**

Pese a que nació en China, no tardó en expandirse por Corea, Japón y Vietnam. De hecho, *zen* es el nombre que recibe en Japón, *ch’an* el que recibe en China y *son* el que se le da en Corea. Todos los nombres proceden de evoluciones fonéticas respecto de la palabra sánscrita dhyana, que significa un estado mental meditativo.

 La introducción de este budismo la realizó el monje indio Bodhidharma, quien habría estado en China del 470 al 526 d.n.e.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 124.

* **Nombre del Dalai Lama.**
* **Y apodos.**

Dhondrub, tras alcanzar la dignidad de Dalai Lama –el 22 de febrero de 1940, en Lhasa–, quedó renombrado como Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, cuya traducción aproximada es la de “Santo señor, gloria bendita, compasivo, defensor de la fe y océano de sabiduría”. De manera abreviada, los tibetanos se refieren a él como Yeshe Norbu, “la gema que colma los deseos”, o simplemente como Kundun, “la presencia”.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 128.

* **Budismo y siglo XXI.**
* **El futuro de la religión.**

El budismo será la religión del siglo XXI. En un mundo convulsionado por el fundamentalismo excluyente de las religiones monoteístas, el budismo tiene todo a su favor para convertirse en la práctica espiritual más extendida. La tolerancia con el prójimo, la ausencia de dogmatismos y la permeabilidad al sincretismo religioso son sus mejores armas para ello. De hecho, puede que sea la única religión que cuenta con una buena imagen frente a la opinión pública.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 140.

* **Budismo y autoresponsabilidad.**
* **El destino es propio.**

Por esta razón, cada budista elige con qué piedras construye su destino y no deja que alguien tome decisiones por él. Para un budista no hay más infierno que el que le provoca el sufrimiento en esta existencia y no hay más cielo que aquel que cada uno construye a diario con sus buenos actos y la meditación. En el budismo, lo único obligatorio es ser el arquitecto de uno mismo. Toda la energía mental debe dirigirse hacia el interior de uno y debe usarse para erradicar el sufrimiento. Cada hombre debe estar comprometido consigo mismo en la construcción de su felicidad.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 148.

* **Madre todos lo han sido.**
* **Idea de compasión.**

Quizá uno de los pensamientos budistas más elegantes para alentar la compasión sea el siguiente: conviene ser conscientes de que quienes rodean –el prójimo– pudieron ser nuestros amigos o nuestros padres en alguna rencarnación precedente; por tanto, a cualquier semejante, por desconocido que sea, hay que tratarlo como si fuera un amigo, un padre o una madre… Uno nunca sabe, puede que en alguna otra vida realmente lo fuera.

Practicar budismo hoy. Nieves Luis Alberto. Ediciones Lea, 2006, Argentina. Pág. 153.