Ludwig Schafft

El Buda de la estantería

Una introducción al Budismo

Traducido del Inglés: “A Buddha on the Bookcase” por Ana Zapata

Revisión y edición: Ajaan Chandako Bhikkhu

Segunda edición en castellano, febrero 2022

Libro original en alemán: © Ludwig Schafft 1993

Solamente para distribución gratuita

Asociación de Budismo Original

www.asobuda.blogspot.com

En colaboración:

AsoBuda

Muttodaya Dhamma

Ludwig Schafft

El Buda de la estantería

Una introducción al Budismo

Agradecimientos

Deseo agradecer a quienes me han mostrado el Camino Medio de las enseñanzas del Buda.

Y no fueron solo unos pocos…

Indice

Prefacio.....7
No lo encontrarás más sencillo que esto.....11
Oh, ¿aún estas aquí?.....12
Las Cuatro Nobles Verdades.....22
El Noble Óctuple Sendero.....41
Las cuatro Moradas Divinas.....67
Karma y Renacimiento.....69
Los reinos de existencia.....73
El Origen Dependiente.....81
Hola Señor Buda.....83
Las diferentes escuelas.....88
Aplicación de la teoría en la vida diaria.....92
Finalmente.....104
Libros y Páginas Web recomendadas.....107

El Despierto, en su primer discurso sobre el Camino Medio

Prefacio

Ya la antigua profecía tibetana decía “Cuando los Pájaros de Hierro vuelen sobre el Himalaya y la rueda ruede por el Tibet, la Enseñanza de Buda se moverá hacia el oeste”.

Bien en ambos casos esto ya ha sucedido, los aviones sobrevuelan el Himalaya. Los camiones y las bicicletas chinas ruedan constantemente por el Tibet (definitivamente ese no es su lugar).

Desde principios del siglo XX los académicos han estado estudiando el budismo en occidente. Los precursores con buenos enfoques fueron Arthur Schopenhauer, Richard Wagner (con su boceto para la ópera *The Victors*) y Friedrich Nietzsche. Los primeros traductores alemanes de escrituras budistas fueron Karl Eugene Neumann, Paul Dahlke, Georg Grimm, Kurt Schmidt y Paul Debes por nombrar solo algunos.

Las primeras traducciones del Pali (el lenguaje del Buda) y del Sánscrito (el lenguaje académico Indio) no fueron muy precisas pero por lo menos fue algo con lo que se pudo empezar.

Hasta ahora ha sido muy difícil describir los sentimientos, estados del ser y experiencias budistas ya que los occidentales no estaban familiarizados con estos términos y no tenían el vocabulario necesario para describirlos.

Un ejemplo: imagínate que nunca has comido mermelada de fresa e intento explicarte su sabor. Podría estar explicándotelo durante horas pero probablemente con palabras no lograría explicar la sensación de su sabor. Prueba una cucharada y verás que mis explicaciones son innecesarias. Es lo mismo para las experiencias que se obtienen en el camino budista. Camina y experiméntalo, las palabras solo son para intentar describirlo.

Aquellos que quieren avanzar por “El Camino” tienen trabajo por hacer, se han de dejar malos hábitos y la mente ha de cultivarse. La compasión ha de desarrollarse y se ha de aprender a ver las cosas como realmente son, no como nos gustaría que fueran.

No se trata de fe ciega. La responsabilidad de nuestros actos no se entrega a seres “superiores” para castigarnos o recompensarnos. Sino que somos plenamente responsables de nosotros mismos y de nuestras propias acciones.

Hace unos 40 años entré en contacto con la Enseñanza del Buda. Solo pude adquirir mis conocimientos a través de libros debido a que había pocos maestros budistas en Alemania.

Al principio rechacé el budismo ya que siempre he sido escéptico con las religiones extrañas y los “gurus”, siempre los he puesto juntos. Al leer en el periódico sobre sectas que sistemáticamente hicieron dependientes a sus miembros con el único fin de arruinarlos, me daban escalofríos. Por lo tanto evitaba todo lo que venía del lejano Oriente.

Curiosamente entré en contacto con el budismo una y otra vez y cuanto más trataba con la Enseñanza del Buda, más me daba cuenta de lo liberadora que era en comparación con las “sectas” que yo conocía. Pude comprobar lo tolerante que era el Buda, pacífico y compasivo con todos los seres. Vi cuán limpia y pura era la enseñanza, pues no tenía que adorar a dioses exóticos para alcanzar la salvación.

A pesar de haber existido durante 2.600 años la enseñanza budista sigue siendo relevante hoy en día, comprensible y de gran utilidad en el momento presente. ¡No solo para después de la muerte, sino ahora!

Bien como ya he dicho, la enseñanza puede ser bastante intelectual. Al principio fue todo un desafío porque cuando comencé no había libros sencillos, solo volúmenes gruesos que eran difíciles de entender para los laicos. Después de leerlos estaba seguro de que los autores entendían todo, a diferencia de mí.

Seguí moviéndome a través de las enseñanzas[1] y los comentarios. El esfuerzo valió la pena cuando me di cuenta de la joya que tenía justo delante de mí. El Buda me mostró cómo superar mis propias limitaciones y lo que puedo conseguir durante el proceso de aprendizaje.

Desde entonces he dado muchas charlas privadas y también públicas. Me marqué como objetivo mostrar la enseñanza de una manera sencilla y comprensible para todo el mundo. Reconocí en mis audiencias personas que como yo, eran de disposición simple y si aparecían dificultades de comprensión vi mi responsabilidad en presentar una interpretación de los textos correcta.

En mi opinión es hora de que el budismo se extienda en occidente y ya está pasando en gran medida. Hay muchas personas interesadas y se están beneficiando de las Enseñanzas.

Sonrío cuando veo una imagen de **un Buda en una estantería,** en los folletos de una tienda de muebles, en películas o en programas de televisión. Estas imágenes de Buda también se encuentran a menudo en apartamentos sin que las personas que viven allí conozcan su verdadero significado. Parece que les gusta su sonrisa exaltada. Probablemente sea la paz que emana el Buda que incluso sin saberlo se convierte en un bálsamo de paz para los que sufren un nivel de estrés elevado.

Hoy en día la gente está cada vez más interesada en el budismo. El número de personas que se identifican a sí mismas como budistas aumenta constantemente. Sin embargo a lo largo de los años también he visto a los occidentales no solo tratando de adherirse a la enseñanza del Buda, sino también intentando imitar a los asiáticos. Este tipo de comportamientos puede ser fácil de adoptar (todos somos humanos) pero he visto alemanes que querían ser más tibetanos que los propios tibetanos.

---

1. *Las enseñanzas quedaron grabadas en el Canon del idioma Pali.*

El propio Buda dijo que “su” manera de enseñar se adapta a las circunstancias individuales de cada persona. Por lo tanto desde el principio hice la siguiente declaración: “Me aseguraré de poner al Buda unos pantalones vaqueros”.

Lo que quise decir es que separaría la cultura asiática (tan hermosa como es) de la enseñanza e incorporaría la mía propia. Esto es posible porque la enseñanza del Buda es neutral, para todos los seres y todas las culturas. ¡Válida para todas las épocas!

Una y otra vez me piden libros de introducción al budismo adecuados para cada persona. Tengo que decir que mi colección de libros budistas es bastante extensa y aun así no puedo encontrar el correcto para todo el mundo.

La enseñanza del Buda ahora es accesible en todo su alcance. Sin embargo todavía veo la necesidad de realizar un trabajo pionero y poder presentar la Enseñanza para occidentales de la manera mas sencilla posible. Intentaré hacerlo en este libro.

A lo largo de los años ha habido muchos intentos de contactarme personalmente, a veces de una naturaleza muy aventurera.
Aquí os dejo mi dirección:

www.luctm@gmx.de

Ilmmuenster, Alemania.

No lo encontrarás más sencillo que esto

El budismo es una enseñanza sobre el sufrimiento
y sobre… ¡La superación del sufrimiento!

O también:

La enseñanza sobre el corazón humano y la mente.

Bien eso no suena muy emocionante, ¿verdad? Si ya has perdido el interés simplemente deja este libro en la estantería y continúa haciendo algo más agradable.

Seamos realistas no todos estamos tan interesados en el sufrimiento. Ya hay bastante de eso en este mundo.

Entonces: nos vemos…

Oh, ¿aún estas aquí?

De acuerdo, entonces empecemos por el principio.

El Buda no fue un Dios o “creador”. Tampoco es un gobernante del cielo ni la tierra, sino que fue un hombre. El encontró un camino para acabar con el sufrimiento de la propia existencia.

Hace unos 2.600 años[2] en el Norte de la India en la tribu de los Sakyas, vivió el hijo de un gobernante y no le faltó de nada, como en un cuento de Hadas. Según cuenta la leyenda, se mantuvo alejado de todo lo que le pudiera perturbar de la gloria y de la belleza de la vida terrenal. Solo a gente joven y sana se les permitía vivir dentro o cerca del palacio. La enfermedad, la vejez y la muerte se mantuvieron alejados de él.

Esto se hizo porque en su nacimiento un sabio había profetizado que se convertiría en un gran rey, pero si no era feliz en el palacio renunciaría y se convertiría en un ser Despierto que pondría en movimiento la Rueda de la Enseñanza.

Por cierto este príncipe mimado se llamaba Siddhartha y Gotama era su nombre de clan. Por supuesto su padre el rey Suddhodana esperaba la primera opción. ¿A qué padre no le gustaría tener un gran gobernante como hijo? Entonces pensó en cómo crear una vida ideal para su hijo Siddhartha. Según la leyenda poseía tres palacios uno para cada estación. En la India las estaciones son un poco diferentes a las nuestras.

Las historias dicen que el príncipe siempre se comportaba de manera correcta. Destacando en generosidad, amabilidad y también en compasión por los animales. Su inteligencia era notable y su físico debió haber sido impresionante por que en las competiciones

2. *La historia data el nacimiento del Buda alrededor del año 578 A.C.*

deportivas siempre fue el mejor, sin embargo nunca se jactó de sus habilidades sino que ofreció apoyo a sus competidores.

En un discurso (*Sutta*) el propio Buda lo contó así:

-*"Viví en gran refinamiento, máximo refinamiento, refinamiento total. En el palacio de mi padre se construyeron estanques de flores para mí. Uno donde florecían nenúfares y otro donde florecían lotos blancos, todo era solo para mí. No usé sándalo que no fuera de Varanasi, mi ropa era toda de Varanasi: la túnica, la ropa interior y la capa exterior.*

Día y noche me cubrían con una sombrilla blanca para protegerme del frío, el calor, el polvo, la suciedad y el rocío. Tenía tres palacios: uno para la temporada fría otro para la calurosa y otro para la temporada de lluvias y rodeado de música nunca dejaba el palacio.

Y mientras que a los sirvientes de las casas ajenas se les daba una comida hecha de arroz roto y sopa de lentejas, en la casa de mi padre los sirvientes eran alimentados con buena comida hecha de arroz de calidad y carne. Viví en la abundancia extrema y con exquisitos cuidados".[3]

Este relato probablemente no te dejaría boquiabierto si lo compararas con tu nivel de vida actual. Pero en esa época el nivel medio de vida era distinto. Siddhartha realmente no tenía motivos para quejarse de nada o para cambiar su cómoda forma de vida. Pero algo salió diferente, muy diferente.

Un día quiso dejar su jaula dorada en contra de las órdenes de palacio y se dirigió hacia la ciudad con un carro y un carrocero…

Entre la gente de la calle vio a un anciano muy mayor. Siddhartha nunca había visto alguien así y estaba muy sorprendido. Entonces le preguntó al chófer:

-*"¡Channa! ¿Qué le pasa a ese hombre?"*

---

3. *Extraído de la Colección Numérica de discuros, libro III, sutta nº 38.*

Channa, el carrocero, le explicó la **vejez:** que los humanos con el tiempo pierden su fuerza vital. Y que eso trae numerosas molestias.

¡Ese fue el primer momento clave del príncipe Siddhartha!
Pero para el príncipe que nunca había visto algo así lo peor estaba por llegar. En la siguiente excursión vio a un hombre en mal estado físico, enfermo, quejándose y tosiendo. Nuevamente le preguntó al conductor:
-*"¿Qué le pasa a ese hombre?"* Y Channa le explicó **la enfermedad**.

Poco después el príncipe volvió a salir. Y Siddhartha vio un muerto al lado de la carretera.
-*"¿Por qué ese hombre está tirado ahí? ¿Por qué tiene la cara hinchada? ¿Por qué ya no se mueve? ¡Ayuden a ese hombre!"*
- Channa dijo**:** "*No mi señor, ese hombre está* ***muerto****"*.

En cada uno de estos paseos el príncipe le preguntó a su conductor si él, el príncipe, también experimentaría estas cosas. Y Channa respondió siempre: -*"Sí mi señor"*.

Siddhartha estaba abrumado. No podía creer que los humanos vinieran a este mundo y tuvieran que experimentar tanto sufrimiento.

Por lo tanto hubo tres palabras clave*:*

Envejecimiento, enfermedad y muerte.

También llamados los "tres mensajeros divinos" ya que nos muestran la impermanencia de la vida. Por lo tanto nos invitan a tomar conciencia de ello y caminar por el Camino de la Liberación total.

Todos estamos sujetos al envejecimiento, la enfermedad y la muerte no hay escapatoria. Nadie puede decir que nunca se enfermará o que será joven para siempre y especialmente que vivirá eternamente y nunca morirá.

En el cuarto paseo el príncipe vio a un sabio **asceta** que en silencio y humildemente recogía alimentos. Esto dejó una impresión muy positiva en Siddhartha, entonces el carrocero le explicó que una forma de vida noble era muy importante para resolver las preguntas profundas de la vida.

El príncipe no pudo olvidar las tres primeras angustiosas experiencias. Y luego, a la edad de 29 años dejó sus palacios y a su familia, ya que estaba casado y tenía un hijo llamado Rahula.

En esa época había muchos ascetas religiosos en el bosque que buscaban la verdad última: superar el sufrimiento de toda existencia. Siddhartha se unió a ellos, se cortó el pelo, se vistió con ropa pobre y recolectó comida donada.

Se convirtió en alumno de sabios maestros pero al final no pudieron explicarle todas las verdades que estaba buscando. De hecho debido a sus cualidades pronto alcanzó los mismos estados meditativos que sus maestros. Comprendió sus enseñanzas y profundizó en su contenido pero aun así no pudo encontrar solución a la última pregunta existencial: -*"¿Cómo superar el sufrimiento finalmente?"*

Luego trató de encontrar la solución en la auto-mortificación extrema. Siddhartha quería hacerlo todo perfectamente y exageró: ¡Cuanto más extremo mejor! Y se torturaba como nadie. En ese momento se le unieron cinco ascetas que quedaron impresionados por sus esfuerzos. Cuenta la historia que al final, si el asceta Gotama tocaba su vientre podía sentir su espalda y si tocaba su espalda podía sentir su vientre.

Entonces sucedió lo que estaba destinado: mientras se le acercaba la muerte sin encontrar las respuestas a sus preguntas, obtuvo la importante visión de que el ascetismo extremo y la auto-tortura no era el camino a la salvación. Demasiado ascetismo solo le estaba debilitando. Por lo tanto decidió aflojar, se bañó en el río y recibió arroz con leche de una mujer. Al verlo, los cinco ascetas le dejaron decepcionados. Pero Siddhartha recuperó sus fuerzas y no solo eso...

También adquirió la realización de que ni vivir en el lujo, ni en el dolor del ascetismo exagerado conduce a la superación del sufrimiento existencial. En otras palabras se dio cuenta de que el cuerpo exige su cuidado, atención y comida, siempre con moderación.

En resumen: ¡Había encontrado **El Camino Medio!**

A partir de entonces evitó los extremos hacia cualquier lado. Recordó una experiencia que tuvo de niño en uno de los jardines de su padre:
-*"Recuerdo que mientras estaba sentado a la sombra de un manzano en un día caluroso, entré en una absorción meditativa con felicidad profunda."*

Entonces el príncipe (ya de adulto) se sentó a la sombra de una higuera sagrada (*ficus religiosa*, conocido como el árbol del despertar) y se dijo a sí mismo que no se levantaría hasta que encontrara y comprendiera la causa del sufrimiento y su cese. Meditando así su mente se volvió muy serena y relajada, cada vez más profunda. Entró en absorción y comenzó a ver y a comprender todo claramente.

No te imagines este proceso como algo demasiado simple. Si un día estás interesado en aprender meditación correctamente, entonces podrás ver por ti mismo cómo tu ego te afecta todo el tiempo, pero con perseverancia y esfuerzo eventualmente podrás alcanzar estos niveles de inmersión y conocimiento.

Ahora volvamos a Siddhartha:
Se había dado cuenta, trascendiendo el micro, el macro-cosmos y la existencia misma de que;

Todo surge y cesa incesantemente.

Que todo cambia, todo está interconectado. Comprendió el principio de **Causa** y **Efecto** (*karma*)**.** La vida, la muerte y el renacer.

Observó con su visión mental cómo los seres mueren y toman un cuerpo nuevamente. Vio la impermanencia de los seres que a veces eran ricos y en la siguiente vida pobres a veces sanos y luego enfermos, hermosos y en la siguiente vida feos.

Siddhartha además vio las relaciones entre los seres: como eran amigos y en otra vida enemigos, padre y luego madre, hijo o hija. Y así lo habían sido por un tiempo increíblemente largo.

Más tarde Siddhartha explicó:

- *Cuando tuve la mente así de concentrada, purificada, brillante, sin mancha, libre de impurezas, dócil, maleable y estable. Alcancé la imperturbabilidad. Entonces me enfoqué en recordar mis vidas pasadas. Recordé múltiples vidas pasadas es decir un nacimiento, dos, cinco, diez... cincuenta, cien, mil, cien mil, muchos eones de contracción cósmica, muchos eones de expansión cósmica, muchos eones de contracción y expansión cósmica. Allí tenía tal nombre, pertenecía a tal clan, tenía tal apariencia, fue tal mi comida, de tal manera puede experimentar el placer, el dolor y el final de mi vida. Al dejar ese estado renací en ese otro. Así fue como recordé mis múltiples vidas pasadas en sus formas y detalles.*

Este fue el primer conocimiento que adquirí en la primera parte de la noche. La ignorancia fue destruida, surgió el conocimiento. La oscuridad fue destruida, surgió la luz. Como sucede en quien es atento, fervoroso y resuelto. Pero la agradable sensación que surgió por ello, no invadió mi mente ni se quedó.

Y luego continua describiendo en detalle:

- *Cuando tuve la mente así de concentrada purificada y brillante. Alcancé la imperturbabilidad y me enfoqué en ver la muerte y el renacer de otros seres. Por medio de la visión divina, purificada y que supera a la visión humana, pude ver a los seres muriendo y reapareciendo. Y discerní cómo son inferiores y superiores, hermosos y feos, afortunados y desafortunados de acuerdo con sus acciones.*

Aquellos seres de mala conducta corporal, verbal y de pensamiento que dañaron a personas santas, mantuvieron puntos de vista equivocados y emprendieron acciones bajo la influencia de puntos de vista incorrectos, con la desintegración del cuerpo después de la muerte, reaparecieron en el plano de la privación un mal destino en los planos inferiores, incluso en los infiernos.

Sin embargo aquellos seres que estaban dotados de buena conducta corporal, verbal y mental, con la desintegración del cuerpo después de la muerte, reaparecieron en buenos destinos incluso en los mundos celestiales.

Y continuó así durante su proceso del despertar:

- Cuando tuve la mente así de concentrada purificada y brillante... La dirigí al conocimiento final de las corrupciones mentales. Y discerní tal y como es realmente:

"Esto es el Sufrimiento. Este es el origen del Sufrimiento. Este es el cese del Sufrimiento. Este es el camino que conduce al cese del Sufrimiento".

Mi corazón sabiendo así viendo así, se liberó del impulso a la sensualidad se liberó del renacer se liberó de la ignorancia.

Con la liberación vino el conocimiento ¡Liberado!

Y discerní:

"Los renacimientos han terminado, la vida de santidad se ha completado, la tarea está hecha. No hay más por hacer en el mundo. Esta liberación es definitiva. Este ha sido el último nacimiento. ¡Ya no hay retorno!"

(Extraído del Majjhimma Nikaya, Discursos Medios nº 36)

Al conseguir esa sabiduría se convirtió en un **Buda** que significa literalmente: **Despierto**.

El Despierto vio cómo los seres creaban sufrimiento a través de sus propias acciones. Al mismo tiempo vio que todos los seres buscaban la felicidad.

Cuando miras tu propia búsqueda y la de los demás puedes ver claramente cómo cada uno de nosotros busca constantemente satisfacción y felicidad.

Cuando la gente está acumulando riqueza piensa: -*"Una vez que tenga suficiente dinero algún día, seré feliz"*.

Otras personas piensan: -*"Una vez que encuentre la pareja adecuada, seré feliz"*.

Otros dicen: -*"Una vez que llegue al cielo y a Dios encontraré la verdadera paz y seré feliz para siempre"*. Y así sucesivamente… Incluso cuando una persona confundida está violando a un niño o lo mata ¡También busca felicidad y satisfacción¡

La humanidad busca constantemente el bienestar y evita las malas sensaciones. Los métodos son diversos y variados. Pero la mayoría de las maneras de intentar ser feliz son incorrectas incluso terribles, como es el caso del abusador de niños mencionado anteriormente.

Resumamos todo esto:

Los seres continuamente "quieren algo" por lo tanto se podría hablar de una constante "*Sed*". Y puesto que los humanos desean sin parar: entonces la codicia, la aversión y la ignorancia tienen aquí el papel principal.

La Enseñanza Budista no trata de cambiar un Dios o un Profeta por otro para ver quién es más amoroso y justo o de quién podrías esperar más castigos y venganza si no los sigues. La Enseñanza de Buda es más bien una herramienta para liberarte tú mismo de todo mal y para ver el "yo" en su profundidad ilimitada.

Por cierto quería abordar el trasfondo histórico del Buda brevemente solo para hacerles saber que el Despierto fue de hecho una persona que existió en la historia y poder explicar cómo logró la iluminación.

Sus cinco antiguos compañeros de mortificación todavía sostenían la opinión de que la sabiduría y la iluminación solo se podían lograr con la más estricta auto-tortura.

Después de convertirse en Buda, los fue a visitar y les transmitió la Enseñanza del Camino Medio. De ese modo puso en movimiento la Rueda de la Enseñanza (el *Dhamma o Dharma*). Poco después también lograron el despertar y se convirtieron en los primeros monjes budistas.

Sin embargo, antes tuvo que reflexionar preguntándose si debería transmitir las tremendas conclusiones a las que había llegado. Pensó:

"Esta Enseñanza que he obtenido es profunda, difícil de ver, difícil de comprender, pacífica, excelente, va más allá de la lógica, es trascendente y comprensible solo por los sabios. Pero la gente se deleita en el deseo y se apega al deseo. Para gente así es difícil de discernir esta enseñanza".

(Extraído del Majjhimma Nikaya. Discursos Medios n.º 26)

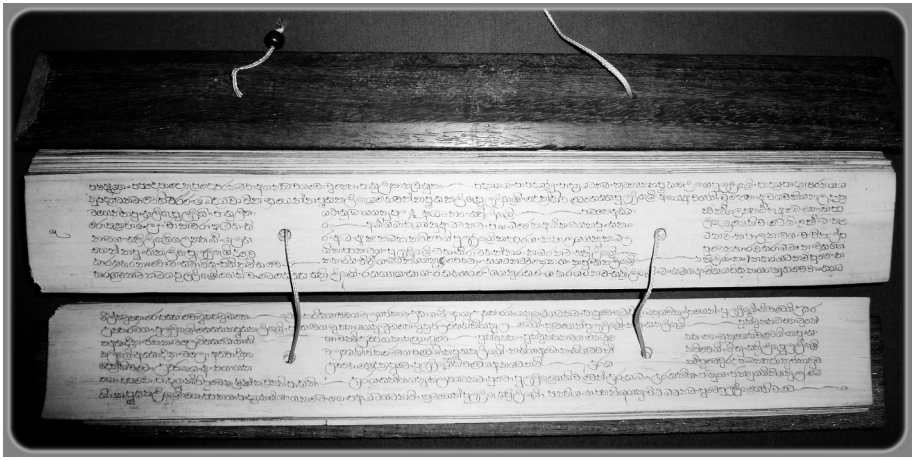
Mientras se encontraba cerca del árbol del despertar después de su iluminación pasaron dos comerciantes. Le dieron de comer y se convirtieron en sus primeros seguidores laicos. Después de eso se encontró con un asceta que le preguntó porqué tenia esa apariencia tan resplandeciente y el Buda respondió que por que había conseguido el despertar total. Este asceta no quedó muy impresionado y dijo: *"¡Ojalá que sea eso!"*

El Despierto tenía 35 años en ese momento. A la edad de 29 años se había ido del hogar, es decir que tardó seis duros años en encontrar la Verdad Universal. Y lo que siguió fueron 45 años de viajar y proclamar sus enseñanzas sin presionar a nadie, ya que en el budismo no hay llamada misionera, cada uno es responsable de sí mismo.

Tras su decisión de enseñar fundó una gran comunidad monástica y muchos monjes, mojas y también laicos pudieron alcanzar el despertar bajo su guía. A los 80 años "soltó" su cuerpo para siempre.

Si estás interesado en la historia de la vida de Buda y deseas conocer más datos lo podrás encontrar en el libro “Vida y enseñanza de Buda” de Anton P. Baron, ofrecido por VenerabilisOpus.org Encontrarás información interesante y una descripción precisa de la vida de Buda.

Vamos a dejarlo así, ahora me gustaría que nos centráramos más en la Enseñanza en sí.



Antiguo Sutta escrito en hojas de palma

La parte crucial del despertar del Buda fue su comprensión de:

Las Cuatro Nobles Verdades

1. La Noble Verdad de: **el sufrimiento.**
2. La Noble Verdad de: **la causa** del sufrimiento.
3. La Noble Verdad de: **el cese** del sufrimiento.
4. La Noble Verdad de: **el camino** que conduce al cese del sufrimiento

Estas cuatro verdades son la quintaesencia de las enseñanzas budistas. De estos cuatro puntos surgen miles de enseñanzas del despierto. Se podría decir que en ellos se encuentra todo el Universo. Si realizas una de estas Nobles Verdades en toda su profundidad, tú también alcanzarás el despertar puesto que no está reservado para nadie.

Todo ser tiene la semilla de el despertar en su interior aunque requiere un esfuerzo grande y no es fácil de lograr.

Ahora bien: ¿Cómo explicó el Buda las Cuatro Nobles Verdades?

1. La Noble Verdad del sufrimiento:

La palabra en Pali es *Dukkha.* Significa también imperfección, insatisfacción o estrés:

-El Buda: *Entonces, ¿cuál es la noble verdad del estrés?*
El nacimiento es estresante, el envejecimiento es estresante, la muerte es estresante, la tristeza, lamentación, el dolor, la angustia y la pena son estresantes. La asociación con lo no deseado es estresante, la separación de aquello deseado es estresante.
En resumen el apego o la identificación con el cuerpo y la mente creyendo: "Este soy yo, esto es mío" es estresante.

Hablemos en detalle sobre esto…

La vida es peligrosa, probablemente ya te has dado cuenta de eso. La cadena de sufrimiento en esta vida empieza al nacer. La madre primero tiene que pasar por dolores de parto antes de que pueda comenzar la fase de expulsión. El bebé debe pasar por un estrecho canal y se generan sus primeros miedos. Separado de la comodidad del útero experimenta la cruda realidad de la existencia. Si tiene "suerte" estará sano.

Por favor no me malinterpretes esto no es para provocar miedo. Simplemente la vida ha de describirse como realmente es. En cualquier momento se puede morir por diversas razones o tener una enfermedad. Nuestro cuerpo es una creación asombrosa pero muy sensible para este mundo y los accidentes, enfermedades, etc. pueden destruirlo rápidamente.

Tenemos un mecanismo de represión incorporado y no queremos enfrentarnos a las dolencias cotidianas desagradables.

La pregunta: -*"¿Cómo estás?"* Por lo general se responde con: -*"Bien gracias"*. Pero eso no es cierto. Nadie se siente realmente bien al menos no tan bien como cabría esperar de acuerdo con el potencial de estar BIEN. Todos absolutamente todos experimentamos "mini-dolores".

Las frustraciones más pequeñas existen de forma permanente. Incluso durante la noche nos movemos constantemente de un lado a otro porque estar tumbado en la misma posición llega a ser incómodo después de un tiempo. No siempre tiene que suceder lo peor cuando hablamos de sufrimiento pero es bueno comprender que realmente podría.

Abres el periódico y todo lo ves es sufrimiento, sufrimiento y más sufrimiento. Miras las noticias en la televisión: guerras, desastres naturales, crímenes y accidentes. En contraste con eso: ¡aparece un anuncio vendiéndonos la idea de un mundo ideal!

Se ha culpado al Buda de que sus enseñanzas son pesimistas ya que habla mucho sobre el sufrimiento. Ante eso, el Despierto respondió:

"Antes y ahora, enseño sobre el sufrimiento y sobre cómo superarlo".

El Buda se comparó a sí mismo con un médico porque al igual que un médico determina la enfermedad, sus causas, conoce su cura y prescribe el tratamiento apropiado.

Si observas el proceso y los deseos de tu propia vida puedes ver fácilmente cómo algunos deseos se cumplieron y otros no. ¿A qué sufrimiento personal estás sujeto? ¿Quizás tienes una aflicción, una desventaja, una discapacidad? Quizás tienes un cuerpo hermoso y fuerte. ¿Crees que es permanente?

Hace unos años vi a un hombre en la televisión acostado en su cama, paralizado del cuello para abajo. Este hombre solía seguir el culto al cuerpo. Estaba muy enamorado de su cuerpo, hacía mucho ejercicio y no podía apartar los ojos de su hermoso cuerpo. Hasta que un día saltó a una piscina, se golpeó con el fondo y se rompió el cuello. En el momento que se lo comunicaron deseaba desesperadamente que le apagaran la máquina que le mantenía vivo. Había perdido cualquier motivación para vivir.

Nuestra cultura occidental está orientada hacia la belleza y la juventud. Esto a veces se sale de control y nos conduce al frenesí juvenil.

Si observas a los ancianos, puedes ver lo estresante que es el envejecimiento. No me refiero al típico anciano "resplandeciente" que muestran en los anuncios, ese es todo sonrisas, difunde felicidad y está lleno de satisfacción en la vida. ¡Eso es un engaño!

El envejecimiento conlleva sufrimiento. Cada anciano tiene sus quejas, uno puede tener más y el otro menos. Simplemente pasa por

una residencia de ancianos y echa un vistazo verás lo que está sucediendo allí.

Tampoco es raro ver que algunas personas mayores se enojan fácilmente lo que suele abrumar a las enfermeras. ¿Conoces a alguna persona mayor que esté totalmente libre de quejas?

Pregúntale a una persona mayor cómo ha sido su vida y posiblemente te hablará sobre sus buenas experiencias en la guerra (como si la guerra fuera algo bueno) o cualquier otro acontecimiento importante. Pero si son honestos también deben admitir que fue extremadamente laborioso y duro, y tuvieron muchos problemas y privaciones.

Por supuesto también hay personas que tuvieron una vida relativamente fácil disfrutaron del lujo y estuvieron rodeadas de gente agradable. Pero pregúntales a todos dónde está hora esa vida, entonces tendrán que admitir: -*"Se fue y solo quedan los recuerdos"*.
No pudieron mantener todo aquello. La vida surgió, permaneció por un tiempo y cesó. Todos estamos sujetos a esta ley.

No necesito decir mucho sobre el hecho de que en el momento de la muerte no te podrás llevar las acciones de la empresa, cuentas de ahorro, ni el coche (solo las personas que dejes atrás podrán hacer uso de ello).

Espero que conozcas a algún anciano que todavía se encuentre activo y que pueda a la edad de 70 u 80 años tener un propósito de vida significativo y que sean capaces de cuidarse a sí mismos. Aunque también estarán sujetos al pensamiento: -*"¿Seguiré viviendo mañana?"*

Mucha gente tiene miedos ante la idea de morir:
-*"¿Existe algún tipo de continuación? ¿Cómo será la transición? ¿Habrá un juicio final? ¿Tendré que ir al infierno? ¿Me recibirá un Dios misericordioso?"*.

El proceso de la muerte es doloroso para muchas personas. Hay personas que se acuestan por la noche y mueren al día siguiente. O hubo un accidente y todo pasó muy rápido, la persona murió de inmediato. Un escenario diferente: un compañero en el trabajo recibió una descarga eléctrica o un infarto, el médico de guardia simplemente pudo confirmar la muerte. A menudo una persona gravemente enfermo está en el hospital y su vida llega a un final abrupto. Un soldado está tendido en un refugio gravemente herido por una granada y se está muriendo “a pedazos”.

Al decir que la muerte es estresante nos referimos a algo más que estas situaciones es decir nos referimos a la separación de la mente (o lo que llamamos “el corazón”) del cuerpo. Escribo más sobre este tema en un capítulo posterior.

Antiguamente teníamos la costumbre de dejar a un muerto en su cama durante tres días. En el campo estaban las llamadas tablas conmemorativas sobre las cuales el cadáver yacía durante tres días, una de las razones de esto era para evitar enterrar a alguien aparentemente muerto . En Asia dejan el cadáver en reposo durante tres días y en nuestro mundo moderno el cadáver va a la morgue donde se guarda durante ese mismo tiempo.

Más importante aún, algunas personas en el pasado conocían el proceso de desapegar la mente del cuerpo. Esto es algo crítico para la persona que fallece. Si este proceso de desprendimiento no se ejecuta correctamente es muy doloroso y estresante.

¿Sabías que una persona en el proceso de la muerte puede oír mejor que una viva? ¿Cómo sabemos esto? Por los libros de los muertos y los informes de personas casi fallecidas que volvieron a la vida gracias a la medicina moderna.

Hay muchos informes interesantes de personas que presenciaron dejar sus cuerpos en la sala de operaciones que escucharon y vieron exactamente lo que les sucedió a ellos y a su alrededor. Todos

flotaban sobre sus cuerpos. Algunos visitaron a sus amigos y familiares y después pudieron decir exactamente lo que estaba ocurriendo en ese preciso momento. Casi todos hablaron de algo parecido a un hilo plateado que conecta la mente y el cuerpo, aunque eso depende.

Por cierto no es bueno que los familiares empiecen a llorar y a llorar después de la muerte de una persona ya que (a veces) la persona falleciendo es plenamente consciente y el proceso de desprendimiento se vuelve más difícil debido a la angustia que los rodea.

Hay seres que están tan apegados a este mundo que se quedan atascados en el denso reino terrenal. El renacimiento también depende de las acciones y emociones que se tienen a la hora de la muerte.

"La tristeza, la lamentación, el dolor, la angustia y la pena son estresantes"

Incluso en esta vida probablemente hayas tenido la experiencia de haber luchado para conseguir algo y que te lo quitaran en el último momento ¡delante de tus narices! Luego estaba esa gran pareja que se suponía que debía llenarte de satisfacción y alegría pero otra persona se cruzó y se puso en tu lugar.

O recuerdas ese puesto de trabajo que tanto deseabas obtener que podría haberte traído mucha satisfacción pero al final otro lo consiguió. O el último bocado de algo delicioso que otra persona pudo disfrutar un segundo antes de que tú lo alcanzaras. Siempre ha habido experiencias insatisfactorias y estresantes.

Otras veces conseguiste lo que querías pero luego tuviste que esforzarte mucho para estar al tanto de las cosas porque sino lo perderías.

Tuviste que separarte de una buena persona o tu pareja te dejó y lo recuerdas dolorosamente. Un familiar o un amigo está en la cárcel y no puede reunirse con sus seres queridos. Tienes una bonita casa y te sientes seguro pero debido a algún incidente lo perdiste todo y tuviste que empezar de nuevo.

En un momento tienes un buen lugar de trabajo y buenos compañeros entonces de repente tienes que mudarte a otro departamento y te das cuenta de que realmente no encajas con estas personas. Sin embargo tienes que quedarte allí. ¿Eres consciente de cuántas personas se enferman solo por el mal ambiente laboral?

Piensa por un momento en las personas que tuvieron que vivir en los campos de exterminio y que tuvieron que "relacionarse con los no queridos".

Si ya estás un poco más mayor en la vida probablemente recuerdes tu juventud con nostalgia soñando despierto con la vitalidad que tenías. Es normal que las personas experimenten que su belleza se desvanece más y más cada día. Si tú aun eres joven y atractivo tal vez estés pensando:

-"*¿De qué está parloteando este viejo? ¡Soy joven! ¿Qué me importa la vejez? Todavía está muy lejos*".

Espera y verás 20 años pasan muy rápido. Pregúntale a los que tenían 20 años antes de ayer y ahora tienen 60. El tiempo pasa demasiado rápido.

Un tipo diferente de criaturas que padecen aún más el sufrimiento son los animales. Echa un vistazo más de cerca al reino animal te darás cuenta de que las cosas son más crueles ahí que en el mundo humano. "Comer o ser comido" es el lema.

Rara vez un animal salvaje muere debido a la vejez. Una vez que está mayor o débil es devorado por otro animal. ¿Cuántos animales mueren en las calles a causa del tráfico? ¡Y sin mencionar los animales que son utilizados en experimentos! Todos los animales tienen miedo, mucho.

Si has pasado tiempo con animales con un mayor nivel de desarrollo probablemente te hayas dado cuenta que cada animal es distinto y diferentes en carácter. Un animal no es solo una cosa sino una criatura que siente, seguramente lo habrás notado. Especialmente con las mascotas ellas también pueden sentir, no solo a nivel de instintos sino también a nivel de emociones.

Quizás te estés preguntando:
-*"¿Qué tienen que ver los animales con el budismo y el despertar?!* Pues por que el potencial de el despertar está en todos los seres vivos. Entonces: ¿Puede un buey sentarse sobre sus nalgas, cruzar las piernas y meditar? No, por el momento esto no es posible para estas criaturas.

Los animales no desarrollan la sabiduría porque son incapaces de pensar y reflexionar con profundidad. En este punto muchos protestan. Sin embargo incluso si tu insecto puede levantar sus manos o si tu conejillo de indias puede darte una patita, los animales son capaces de ser entrenados hasta cierto punto pero no son capaces de pensar en abstracto y tampoco poseen ningún grado de humor. Siempre sonrío cuando la gente me dice lo inteligentes que son sus mascotas y que su perro puede reír. Lo que si pueden ser es relativamente felices.

Sin embargo la diferencia entre los seres humanos y los animales es el sexto sentido, el sentido del pensamiento. Los budistas cuentan este sentido adicional: "el sentido de la mente" además de los cinco sentidos físicos comunes como la vista, el olfato, etc.

Supongamos que un hombre tiene la parte de su cerebro izquierdo dañado debido a un accidente y ya no puede pensar normalmente. Entonces cada ratón sería más listo y cada hormiga más astuta. Esa es la diferencia. Nosotros los humanos tenemos la capacidad de ver las cosas con claridad (por el momento).

Los humanos hemos desarrollado nuestro lenguaje, podemos definir. Podemos memorizar y plasmar nuestros recuerdos en papel. Podemos

diferenciar unas cosas de las otras en un nivel superior, los animales no.

Aunque todas nuestras habilidades pueden desaparecer de un momento a otro. Pondré ejemplos conocidos por mi mismo para que veamos lo rápido que puede cambiar todo:

Un ejemplo:
Un joven tenía todo lo que una persona normal podía desear en la vida. A la edad de 25 años tenía una apariencia excelente. Estaba a punto de terminar la universidad y estaba listo para embarcarse en el negocio de sus padres. El dinero no era un problema. Llevaba casado cinco semanas y ya tenía una preciosa hijita.
Desafortunadamente una noche bebió un poco de más y se fue a casa conduciendo. En el camino se salió de la carretera con su coche, iba demasiado rápido y chocó contra un árbol.
Un, dos, tres.
En este corto tiempo, solo tres segundos, perdió todo, menos su vida. Su cerebro estaba exprimido su mandíbula inferior arrancada totalmente, perdió un ojo. Estaba paralizado del cuello para abajo, el cuerpo era un desastre. Se quedó en coma.

Otro ejemplo parecido:
Rosi B., una chica de tan solo 27 años, se había forjado una carrera como secretaria ejecutiva. Era muy competente y, por tanto, fue recompensada con un puesto importante en el extranjero. Todo iba bien, todo el mundo estaba feliz por ella. Se fue conduciendo con una amiga a visitar a sus familiares.
Mientras iba por un bosque, un conductor ebrio descarriló a toda velocidad hacia ella. Rosi murió a la mañana siguiente.

¿Crees que esta mujer pensó en algún momento que su espléndida vida terminaría en ese viaje?

Estos casos y unos cuantos más, son reales y los conocí personalmente.

¿Conoces incidentes así en tu entorno? Con estos casos se supone que nos hacemos conscientes de cuantas cosas damos por sentado y de que actuamos como si tuviéramos una larga vida asegurada.

Entonces: la primera de las Nobles Verdades afirma que la existencia es imperfecta. Es decir todas las cosas son impermanentes y por tanto incapaces de saciar nuestro “ansia”. Eso significa que realmente no pueden satisfacernos debido a su inestabilidad inherente. La felicidad y la alegría total solo son posibles mediante la sabiduría. La cual se consigue al culminar el camino del despertar (moralidad, meditación y sabiduría).

Todo esto suena como si la enseñanza Budista fuera pesimista, que solo ve el lado negativo de la vida y se concentra en él de manera autodestructiva. ¡Pero este no es el caso! El budismo es honesto, realista y observa de cerca dónde están los problemas. ¿De qué otra manera puedes liberarte del sufrimiento si no eres capaz de verlo y nombrarlo?

Por supuesto que la vida no solo es dolor. Hay muchos momentos felices en los que nos sentimos bien, nos regocijamos y somos muy afortunados. Aunque sin sabiduría auténtica, ese estado de felicidad no dura para siempre sino que: surge, aguanta y se desvanece.

El filósofo alemán Jakob Boehme (1575-1624) escribió sobre el dolor:

“Si todas las montañas fueran libros,
todos los lagos fueran tinta
y los árboles fueran plumas,
aún así no sería suficiente para describir todo el dolor”.

2. La Noble Verdad de la Causa del sufrimiento:

Entonces ¿cuáles son las causas directas y concretas del sufrimiento? Son estas tres causas:

- Codicia / deseo.
- Odio / aversión.
- Ignorancia / ilusión.

Sus raíces son “la ansiedad por placer la ansiedad por ser y la ansiedad por no ser” que vienen junto con la ilusión del “ego” la creencia de “este soy yo”, “esto es mío”, “este soy yo mismo” junto con la ignorancia.
Estas tres cosas hacen que las miserias de todos los seres existan.

En otros pasajes los llamaré **codicia, odio y engaño** simplemente para que no mezclemos nada. Estos tres venenos mentales son las raíces de la insalubridad emocional. Nosotros los seres humanos estamos sujetos a un deseo continuo, queremos algo constantemente. ¿Por qué? Porque somos de la opinión de que podríamos estar felices y satisfechos si obtuviéramos por lo que nos esforzamos.
Pero ¿has notado que después de que se te cumple un deseo los sentimientos anticipados de esa gran felicidad ya no existen? Estaban solo en la imaginación, era una fantasía.

Imaginemos por ejemplo que llevas mucho tiempo pensando en adquirir un nuevo equipo de música de alta fidelidad. Tu equipo actual se ha quedado obsoleto. Has estado informándote de nuevos equipos con tus amigos y también en las tiendas, esto solo ha fortalecido el deseo dentro de ti de comprarte uno nuevo:

-*“No puedo seguir así, necesito este equipo de música nuevo . Tal vez tenga que ahorrar un poco o quizás pueda obtener un préstamo de un conocido”*.

Ahora estás parado en la tienda, tal vez ya hayas elegido un equipo, tal vez estés esperando información antes de realizar tu compra.

Pagas tu equipo, estás contento, te vas a casa lo instalas y finalmente puedes disfrutar de la gran calidad del sonido en tu habitación. Estás emocionado porque está funcionando tan bien.

No quiero ser tan malo como para tener que imaginar una distorsión en el canal izquierdo o tal vez un cable que se ha roto o un altavoz rayado, etc. No te quiero desanimar ahora pero ¿no te ha pasado esto alguna vez después de una nueva compra?

No, no queremos enojarnos ahora por ahora estamos felices y contentos con la nueva experiencia de sonido. Pero a medida que pasan los días el equipo de alta fidelidad se vuelve una rutina. Todavía lo estamos usando pero la gran felicidad que esperábamos, la satisfacción no llegó. Temporalmente sí pero no permanentemente.

Eventualmente llegará el día en que tirarás el equipo porque habrá uno mejor con una calidad muy superior a la vieja chatarra que una vez compraste.

Por cierto así es como funciona nuestra economía: se desea lo caro y lo último (y lo complicado). ¿Has notado que cuando cumples un deseo surgen muchos más? Con esto no creas que busco estropearte tu gran momento con su equipo de alta fidelidad, no es así. ¡Te deseo mucho placer con él!

Este ejemplo es solo uno de muchos. No significa que ya no puedas comprar nada o que tengas que vivir como un monje solitario y renunciar a todo. La vida sin embargo, se vuelve más fácil cuando nos aferramos en menor grado a la propiedad o las cosas.

La propiedad se convierte en una carga después de un tiempo. Por suerte contamos con el servicio de basura.

Probablemente te estés dando cuenta de lo fugaces que son las cosas.

Nada se queda para siempre, ni si quiera las cosas materiales ni los pensamientos o sentimientos. Las cosas surgen, existen y cesan. Así es el mundo. No puedes aferrarte a nada, ni siquiera a tu vida.

Tienes un coche el cual necesita cuidados, hay que evitar que se deteriore incluso cuando todavía es nuevo. Pero algún día ya no podrás seguir adelante con este proceso. O lo vendes o lo llevas al desguace. ¿Recuerdas lo bonito que era tu coche cuando lo sacaste del concesionario? ¿Conoces la sensación de haber hecho ese famoso primer rasguño después de solo unas semanas? ¿Alguna vez has siniestrado un coche nuevo? Si es así espero que nadie resultase herido. ¿Se sufrió mucho?

Muchas veces el dolor está causado por la codicia, centrándose en las pertenencias de otros. Esto ha provocado robos, asesinatos y la muerte de tribus y naciones enteras durante las guerras. Además de eso surgen terribles consecuencias de todo tipo.

¡Aferrarse a algo impermanente conduce al sufrimiento! Cuanto más involucres a tu ego con una cosa o una persona, más sufrirás la pérdida inevitable. Tiene sentido ¿verdad?

Un ejemplo: Hannes B. fue repentinamente abandonado por su compañera sentimental. Su vida quedó en ruinas y no sabía qué hacer. Había estado demasiado apegado a su esposa y era incapaz de dejarla marchar. Ni siquiera sabía cómo soltar cosas. Sus pensamientos eran muy agitados y lo han sumergido en la miseria.

Ha habido mucha gente rica entre los budistas. Los libros de historia están llenos de ellos. El mismo Buda era rico porque era el hijo de un rey. No hay nada malo en ser rico. Pero deberías poder ver cuán impermanente es la riqueza que nada dura para siempre y que podrías perderlo todo de la noche a la mañana. Muchas personas ricas se han encontrado repentinamente arruinadas y se han ido sin nada.

Hay gente que es tan codiciosa que se enferma cuando no obtiene las cosas que desean e incluso venderían a su propia abuela. Simplemente deben “tener” y por lo tanto, hacen valer sus propios intereses por encima de todo. Ahora bien, ¿estas personas son ricas o pobres?
Cuanto más te aferras a tu riqueza más se sufre una vez que se pierde.

El lema es: ¡déjalo ir! Deja de ser esclavo de tus posesiones y empieza a manejar la riqueza de una forma razonable.

¿Quieres conocer el secreto de la prosperidad? ¿Cómo aumentar tu riqueza y protegerla tanto como sea posible? Sencillo y simple: generosidad y no robarle a nadie. Es un mecanismo simple: cuanto más das, más recibes. Ahora, por favor no seas tan ingenuo como para pensar que si das 2 € a una anciana te hará ganar la lotería el sábado.

La generosidad se podría convertir en una de las actitudes de tu vida.

En la naturaleza toda acción tiene una reacción, no hay efecto sin causa y de manera similar tu generosidad no dejará de tener efecto. Te sorprenderá saber lo bien que funciona. Dar es una “habilidad”. De nada sirve dar algo que no es beneficioso o cuando el receptor del regalo no lo puede usar.

El mejor tipo de ayuda es ayudar a las personas a ayudarse a sí mismas. Por esta razón hay una figura tibetana que se representa con mil brazos, las manos abiertas y la mirada en ellos, mil manos extendidas ofreciendo ayuda y dando compasión a todos los seres vivos.

Otro regalo valioso es poder ofrecer tu tiempo para hablar, escuchar y dar consuelo a los demás cuando es necesario. Pero el más valioso de todos los regalos es difundir la Enseñanza del Buda.

En resumen: nosotros los humanos, “queremos” constantemente, nuestro ego desea algo todo el tiempo. Pero debido a que nos enfocamos en cosas superficiales y externas que no son permanentes, perseguimos una fuente de placer tras otra. Y así buscamos constantemente plenitud y satisfacción.

Puedes pasar toda tu vida persiguiendo, apresurándote y corriendo. Puedes crear todo un imperio pero nunca encontrarás estos atributos fuera de ti. Si crees que lograrás un alivio en la existencia solo consiguiendo el mismo dinero que tu director, incluido su coche, su yate, su novia y su villa, entonces te estás engañando. Es posible que tengas la impresión de que tu jefe vive en la dicha eterna debido a tener todas estas cosas. ¡Pero eso no es así!

Milarepa, un monje Tibetano de hace unos 900 años, vivió una vida muy sencilla y modesta. Tenía un trapo como ropa y una vasija de barro. Un día se le rompió la vasija y dijo: “Ahora también me deshice de esta preocupación”.

¡Pobre no es el que no tiene nada sino el que necesita mucho!
Por eso desear algo constantemente se le llama “ansiedad”.

Un poeta llamado Wilhelm Busch escribió sobre este tema (en alemán):

Todo lo que has deseado
todo ello te será dado.
Y cuando grites triunfantemente:
“¡Encontré la paz finalmente!”
Amigo mío, no hables tan rápidamente
y usa tus palabras cuidadosamente.
Por que con cada deseo que es conseguido
¡muchos nuevos deseos son adquiridos!

La codicia por supuesto, existe en todos los grados y variaciones.
De vez en cuando veo a los clientes de mi negocio (un cine) literalmente asustarse cuando sus deseos no se cumplen en la medida en que desean. Hay riñas, gritos y amenazas. Todo por una simple noche en el cine.

El mayor grado de la codicia es la adicción. Ser adicto significa anhelar más allá de todo lo soportable, hasta el punto de la autodestrucción. No solo las drogas son adictivas sino también fumar, ver la televisión, juegos de computadora, incluso el éxito, etc.
Alguien que está sujeto a esto no es capaz de controlar su propio “impulso de codicia” sino que es derrotado y no tiene voluntad propia. También se podría decir: no es que la persona tenga una adicción es que la adicción está en posesión de la persona.
Cuando estás equilibrado internamente ¡tienes menos necesidades! El antojo disminuye y tienes menos deseos: eres perfectamente feliz.

La segunda raíz del sufrimiento es la **aversión**. Este término se refiere al rechazo que sentimos por alguien, desde el mas alto grado a la mas pequeña muestra.

Probablemente conozcas muchos informes en los que sucedieron crímenes terribles debido al odio. A día de hoy hay familias que se han estado peleado durante siglos, no pierden la "oportunidad" de infligir daño a la otra persona. Uno le pone un ojo morado y el otro recibe dos a cambio con un puñetazo adicional en el estómago, etc. Así las cosas se intensifican y el asesinato no queda muy lejos.

Las guerras surgen y han surgido por el rechazo total del otro. Podría escribir muchas páginas sobre este tema pero creo que entiendes lo que quiero decir con esta forma tosca de odio.

Probablemente no seas ajeno a los pensamientos y sentimientos de odio o aversión. Todos los seres excepto aquellos totalmente *Despiertos* los tienen.

¿Qué pasa con nosotros cuando odiamos? Es una terrible sensación de opresión, de cerrarnos al otro. Puedes sentir la dureza de un escudo dentro y alrededor de tu corazón. Por supuesto piensas que tienes razón cuando surgen estos sentimientos de ira y de odio. Pero las acciones nacidas de la ira siempre producen injusticia.

Un ejemplo: estás conduciendo tu coche, conduces de una forma responsable y con tráfico normal. De repente un conductor despiadado te corta delante. Estás terriblemente conmocionado y en ese momento te enfureces: "¿Quién se cree que es, ese loco del culo, conduciendo de una manera tan peligrosa?" El odio surge. ¿Quién es ahora el que está sufriendo? Tú por supuesto porque este proceso sucede en ti.

Tú eres quien tiene que soportar los malos sentimientos que surgen en ti no la otra persona. Tú has aumentado tu "cuenta de odio", has alimentado el odio y dejaste un poco de este sentimiento dentro de ti.

No quiero salir a la defensa del conductor loco pero tal vez tenía que llevar una medicina urgentemente a algún lugar para salvar una vida.

De vez en cuando en televisión puedes ver peleas entre vecinos, es increíble cómo la gente hace pasar a sí misma y a los demás un mal rato. Estos pobres ni siquiera saben lo que puede significar un buen barrio, vivir entre amigos disfrutar de la compañía y ayudarse unos a otros.

En este universo todo está conectado incluidos los seres. Para poder ver eso es necesario que nos abramos. Excluirse (el odio es un proceso de exclusión) significa aislarse del otro. El odio te tensa y la tensión crea miedo. El odio te hace feo.

A veces nos encontramos con situaciones que provocan rabia. Las situaciones y las cosas a menudo no son como nos gustaría. Hay muchos ejemplos con los que todo el mundo está familiarizado. Solo tienes que mirar con atención.

Cualquier situación que crea odio o rabia en mí internamente, me irrita y me aleja de la paz y la felicidad. Debido a esta "tensión" estoy muy lejos de la ley natural que me requiere cooperar con todos los seres vivos para acercarme a el despertar. Al alimentar constantemente la ira se desarrolla un impulso propio y se odia cada vez más. Hay muchas criaturas desafortunadas que son las que más sufren debido a su propio odio.

-*"¿Qué? ¿Debo desarrollar la bondad? Entonces me expondría y sería muy vulnerable. Además no soy una persona débil"*.

Mi observación de la ansiedad y la depresión me lleva a creer que personas que piensan así son incapaces de amarse a sí mismas.

Prueba: trata de establecer un diálogo interior amoroso contigo mismo, habla de una manera muy privada e íntima y usa solamente palabras amables. ¿Cómo de confortable es esto para ti?

Si quieres hacer una contribución a la paz mundial primero crea paz en ti mismo y contigo mismo. La práctica budista nos dice cómo hacer eso y nos da muchos ejercicios. Sólo cuando las personas viven en paz consigo mismas pueden vivir en paz con los demás.

El Buda nos dijo:

"El odio nunca será superado por el odio, solo por el amor".

(Dhammmapada. Verso 5)

La tercera causa del sufrimiento la cual nos descentra totalmente, es **la ignorancia / falsa ilusión**.

La creencia de que la felicidad interior depende de la influencia y los incidentes externos es una **ilusión**. A medida que las cosas y los incidentes surgen y cesan es imposible alcanzar la felicidad y la satisfacción permanente a través de las influencias externas.

El propio Buda procedía de una familia rica. Y aún así después de su iluminación siguió siendo un "mendigo", aunque otro tipo de reino le esperaba. Hasta el final de su vida siguió siendo un monje sin posesiones porque había encontrado una riqueza interior que eclipsaba todas las riquezas terrenales.

Es difícil describirlo con palabras ya que no existe una definición terrenal para este estado. Eso no está reservado para el Buda, cada ser tiene el potencial del despertar en su interior.

La mayor ilusión sin embargo, se refiere a nuestro sentido de identidad. Cuando alguien piensa que tiene un ego, un "yo", esto es una ilusión. Si nunca has oído hablar de este "no-ego" entonces te sorprenderá (el círculo de iniciados habla acerca del An-atta "no-yo") pero eso no importa. Este "ego" incluso después de una búsqueda intensa nunca ha sido encontrado.

Y ahora puedes ver que toda tu vida se desarrolla entre dos objetivos opuestos: deseo y aversión, quiero - no quiero, si – no. Y tú eres la propia pelota del juego.

3. La Verdad del Cese del sufrimiento:

El Buda nos dijo que este círculo de imperfección o sufrimiento se puede superar definitivamente alcanzando la sabiduría trascendente, también conocida como: “**el Nirvana**”.

Eso significa que este “sube y baja” puede culminar en la felicidad total, durante esta misma vida.

¡Bueno, pues eso es muy consolador!

No se puede explicar mucho más en este pequeño libro. Pero te invito a buscar sobre este importante tema para que tú mismo lo puedas averiguar. Después de todo solo tú podrás encontrar la sabiduría. El cómo, lo podrás encontrar en libros budistas auténticos o en buenos maestros dignos de confianza.

* Te ofrecemos una selección de libros recomendados en la última página para que puedas seguir tu camino por las enseñanzas con mas profundidad y precisión.

4. La Verdad del Camino que conduce al cese del sufrimiento

Así que ahora hemos llegado a la parte práctica del budismo. Este camino puede ser recorrido individualmente por cada persona.

Es un camino factible, realizable. Un camino que no es fácil pero que pronto empieza a dar buenos resultados.

Estamos hablando de:

El Noble Óctuple Sendero

El cual está compuesto de:

1. Punto de vista correcto
2. Intención correcta
3. Habla correcta
4. Acción correcta
5. Sustento correcto
6. Esfuerzo correcto
7. Atención correcta
8. Meditación correcta

Aquí es donde se esconde el secreto del despertar y del cese del sufrimiento o insatisfacción.

Este “Camino” o “Sendero” se puede clasificar en tres grupos:

Los pasos 1 y 2 son la parte de discernimiento (*Pañña*).
Los pasos 3, 4, 5 son la parte de moralidad (*Sila*).
Los pasos 6, 7, 8 son la parte de meditación *(Samadhi*).

Algo se ha de decir al aprendiz, es necesario evitar los extremos y seguir este “Camino Medio” que el Buda encontró después de su auto-mortificación.

Como dijo en su primer discurso a los monjes. (El Buda dirigió la mayoría de sus discursos a monjes y monjas, aunque también se dirigió a los laicos a menudo).

-El Buda: *"Hay dos extremos, monjes, que no ha de seguir quien quiere alcanzar el despertar: ¿Qué dos?*

Aquel extremo que persigue los placeres sensuales, los cuales son bajos, vulgares, mundanos, innobles, no beneficiosos. Y el otro, que persigue la auto-mortificación, que es dolorosa, innoble, no beneficiosa.

Sin inclinarse hacia ninguno de estos dos extremos, el Despierto ha descubierto este camino medio, el cual da paso a la visión, a la sabiduría, a la paz, al conocimiento directo, al despertar, al Nirvana.

¿Y cuál es el Camino Medio?

Es este Noble Sendero Óctuple, es decir; el punto de vista correcto, la intención correcta, el habla correcta, la acción correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la meditación correcta".

(Discurso del comienzo de la Enseñanza. Samyutta Nikaya 56:11)

En la historia de la vida de Buda que describí antes uno puede ver que extremos había tomado sobre sí mismo. Pero afortunadamente (para todos) no funcionó. De lo contrario tendríamos que recorrer un camino doloroso y lleno de sufrimiento para liberarnos del sufrimiento. Qué contradicción sería esa.

Esta fórmula fácil ya la puedes usar en tu vida:

¡Evita los extremos, camina por el camino medio!

Lo bueno del Noble Óctuple Sendero es que puedes empezar a seguirlo ahora mismo, en este justo momento y muy pronto cosecharás el fruto de tu trabajo.

Con este camino no tienes que mantener felices a "seres superiores" para recibir tu premio en el más allá, después de la muerte.

Y no importa cuál sea tu posición en la vida, comienzas donde estás.

1 Punto de vista correcto:

Un requisito previo para andar por “El Camino” es el reconocimiento realista del sufrimiento en la propia existencia.

Conocí a muchas personas para quienes la frase “La vida es dura” no significaba nada. Para ellos es el destino o la mala suerte parte por culpa suya parte porque “la vida es así”. Asimismo a menudo obtengo una sonrisa por el “pesimismo” de mi vida. “Piensa en positivo” me aconsejan. “Mira bien” es mi respuesta.

¿Qué se considera “Punto de vista correcto”?

Es darse cuenta de cómo surgen y cesan las cosas, incluidas las situaciones agradables y desagradables por igual (ver la Ley de Causa y Efecto). Y también del pequeño y gran sufrimiento en la propia existencia. La frustración y la indisposición, nuestro estado de bienestar impermanente, lo que no nos agrada que una y otra vez se convierte en sufrimiento.

Las personas tienen el gran atributo de mirar a un lado o de negar el sufrimiento. Esto funciona bastante bien debido a un proceso de represión, gradualmente también deberías darte cuenta de esto. No te preocupes no es como si fueses a ser golpeado por el sufrimiento por darte cuenta de él o que se convertirá en demasiado. Sino que el sufrimiento solo empeorará cuanto más lo niegues.

En mis explicaciones que detallo más arriba hablo de un sufrimiento que se produce a diario. Seguramente has hecho tus propias observaciones al respecto. Con el paso del tiempo notarás cuán pequeño y sutil puede ser el sufrimiento.

Por favor no pierdas la perspectiva también tienes en ti el potencial de encontrar la verdad absoluta y tienes el derecho a ser verdaderamente **feliz**.

Y paso a paso, cuando desarrolles un punto de vista correcto desarrollarás naturalmente la…

2 Intención correcta:

Esto significa que ahora intentas hacer las cosas desde una perspectiva diferente. Evitas pensamientos, palabras y hechos que te induzcan al sufrimiento y a continuación sigues con pensamientos, palabras y hechos positivos. Te vuelves cada vez más sensible a la felicidad. Puedes notar la diferencia entre felicidad permanente e impermanente. En este estado eliges caminar por el camino del Despertar.

Por eso en nuestra parte del mundo no tienes que cortarte el pelo y no necesitas cambiar tus vaqueros por una túnica de color azafrán. También puedes conservar tu trabajo (excepto si es un sustento perjudicial) y no tendrás que caminar con un cuenco de mendigo de casa en casa para conseguir tu comida.

Verás cómo algunas personas tratan sus vidas sin sentido, cómo desperdician su existencia viendo televisión continuamente o comprando compulsivamente y aun así siguen deprimidos.

Al final de la vida todo se acaba de todos modos. “Sí, disfruté de una vida de lujo, tenía todo lo que necesitaba en abundancia”. ¿Dónde está todo esto en el momento de la muerte? No puedo llevarme nada, solo quedan recuerdos. Y al momento siguiente, cuando te encuentres ya con la muerte, todo habrá terminado, se habrá ido, eso es todo.

Sucede todo lo contrario con la práctica espiritual, es decir son los resultados lo que podrás llevarte contigo. Después de todo lo que queda de mí son tendencias internas que he reunido en forma de sabiduría y virtudes. Pero también me llevaré conmigo mis malos atributos.

No pienses que en el momento de la transición de la vida a otro reino nos convertimos en un ser completamente diferente. Puede que no seamos igual que antes pero tampoco totalmente diferentes.

Aquellos que fueron inhumanos durante toda su vida no deberían esperar humanidad en “el otro lado”. Si en esta vida te has dedicado a tener malos hábitos ¡no vas a ser un ser de luz en la otra!

3 Palabra correcta.
4 Acción correcta.
5 Sustento correcto.

Estas partes marcan el comienzo de la parte de la moralidad como se explicó anteriormente.

Cinco reglas fundamentales son suficientes. Estas son la base de la ética.

Los cinco principios morales (*sila)* son reglas que todo el mundo puede seguir incluso sin ser budista.

Son principios razonables. Si todos siguieran estas reglas el mundo sería un paraíso.

Estos cinco principios no son demandados, nadie te está mirando si los estás cumpliendo. De manera similar, si los rompes no tendrás una marca en la lista de pecados para mostrar el día del juicio final. Sin embargo marcarás dentro de ti, en tu propia lista mental. Serás tu propio "fiscal", "juez" y "albacea".

- El Buda:

"Existen estos cinco grandes regalos. Originales, duraderos, tradicionales, antiguos, sin adulterar, sin cambios desde el principio, que nunca perecerán, y nunca serán criticados por los sabios, santos e inteligentes:

¿Cuáles son estos cinco?:

Aquí, un noble discípulo se abstiene totalmente de quitar la vida, se controla a sí mismo para no robar, se abstiene de las relaciones sexuales ilícitas, se abstiene de mentir, diciendo solamente la verdad, y se aparta de tomar sustancias intoxicantes.

Al comportarse así, libera de terror, de enemistad y de opresión a un número ilimitado de seres. Al liberar de peligro, enemistad y opresión a un número ilimitado de seres gana una cantidad ilimitada de libertad, alejándose de peligro, de enemistad y de opresión.

Estos son los cinco grandes regalos".

Por lo tanto, los cinco principios morales son:

Abstenerse de quitar la vida.
Abstenerse de tomar lo que no es dado (robar).
Abstenerse de conducta sexual inapropiada (engaño o abuso).
Abstenerse de mentir/engañar.
Abstenerse de tomar substancias intoxicantes.

Abstenerse de quitar la vida: no sólo significa no matar a seres humanos sino abstenerse de matar a cualquier ser, incluidos los animales.

No es necesario pisar a un insecto que se te cruza por tu camino. De la misma manera, no es necesario tocar la trompeta felizmente dando inicio a la temporada de caza simplemente por diversión. Escucho a los cazadores decir lo importante que es reducir el exceso de animales en el bosque ya que según ellos no existen enemigos naturales. El "enemigo natural" de los animales del bosque es ahora el cazador humano. Detrás de todas las excusas de los cazadores probablemente se esconde un cierto placer por matar.

Este principio de no quitar la vida incluye "salvar la vida a otros seres". Es necesario desarrollar la bondad para todos los seres. Quizás comprendas que no puedes desentenderte de otros seres si deseas obtener una comprensión universal. Matar separa, salvar a otros seres te incluye y conecta.

Asimismo preservar y cuidar la flora también forma parte de este precepto. Evidentemente tenemos que comer y por tanto tenemos que hervir patatas en agua caliente después de que les hayan cortado los "ojos".

Gracias a la creatividad humana hemos logrado un gran progreso técnico. Muchas cosas nos hacen la vida mucho más fácil hoy en día. No tenemos que pasar hambre, al menos en nuestras latitudes. No tenemos que congelarnos en invierno y disponemos de un lugar seco para vivir y dormir. Utilizando coches es posible llegar a cualquier lugar sin dificultad.

Lamentablemente utilizar estos avances de una manera incorrecta tiene su lado oscuro. Los recursos se malgastan lo que está haciendo que nuestro medio ambiente se encuentre en su peor momento y la naturaleza está sufriendo por ello. El ser humano necesita la naturaleza pero la naturaleza no necesita al humano.

Como seres humanos ciertamente se nos permite usar los avances pero de manera razonable y no a expensas de la naturaleza y sus seres. Los empresarios y los políticos deberían ser conscientes de su responsabilidad de no dejar que las sustancias nocivas lleguen a los alimentos, agua y al aire y permitir medios saludables para la vida. Eso es "salvar a otros seres".

Una palabra sobre la energía nuclear: si hubieran empezado a buscar fuentes de energía naturales en los años cincuenta hoy tendríamos muchas alternativas. Podríamos renunciar a la energía nuclear por completo. Lamentablemente no se gana mucho dinero con energías alternativas en comparación con las plantas nucleares. Es una pena que estemos dejando a nuestros descendientes con tal cantidad de residuos atómicos. Si alguna vez explotara una planta nuclear en nuestras latitudes, ya puedo escuchar a las personas responsables decir: -"*¡No, nunca quisimos que pasara esto!*" Nuestro país sería inhabitable por muchísimo tiempo, tendríamos que buscar una nueva tierra lejana, ¿No es el precio un poco alto? Mira Fukushima en Japón.

Eso me recuerda una historia que me contó un viejo amigo electricista:

Una noche recibí una llamada de un amigo, quien me dijo que por si acaso hiciera mis maletas y que estuviera listo. En una central nuclear cercana algunos elementos combustibles se habían atascado y podría darse el peor de los casos en cualquier momento. La persona que me había llamado ya había organizado autobuses para posibles evacuaciones.

Por suerte los especialistas pudieron entrar en el reactor y liberar los elementos combustibles manualmente. De lo contrario hubiéramos tenido un accidente devastador.

Si esta historia es cierta o no, no lo sé fijo pero este amigo era un hombre honesto y sincero que no necesitaba usar este tipo de historias de terror para engrandecerse. De hecho esa planta nuclear pronto fue cerrada y demolida.

Desde mi punto de vista la energía eléctrica es una invención beneficiosa y es difícil imaginar una vida sin ella. Lo importante es cómo se maneja.

De manera mucho más sutil este principio moral nos habla de “no herir” y con eso me refiero especialmente a herir los sentimientos de las personas.

Las palabras pueden ser más dañinas que los golpes. Y sin tocar o acercarse a la otra persona ciertas palabras pueden ser muy dañinas incluso desde lejos.

Sobre el tema de matar siempre surge una pregunta: ¿Se Puede comer carne? Sí se puede, pero es mejor reducir al máximo el consumo de carne o dejarlo por completo si es posible. También es mucho más saludable optar por las verduras.

Si desempeñas un trabajo duro y afirmas que no puedes desarrollarlo bien sin carne entonces debes saber que la carne no es la fuerza vital. En la antigüedad trabajaban duro manualmente y solo se comía arroz, verduras y frutas. Desde mi larga práctica y observación sé que la carne no es esencial para la vida.

Así es como podrías hacerlo. Caminando por el “Camino Medio”, principalmente comiendo vegetales sin ponernos histéricos al ver un trozo de carne. Simplemente no aceptamos una invitación si un animal es sacrificado para esa comida.

El propio Buda comía carne cuando le invitaban pero nunca permitió que un animal fuese sacrificado para él, si se enterara rechazaría la invitación. Este principio también se transfirió a la orden monástica.

El Buda lo explicó para los monjes de esta manera:

-*"Hay tres ocasiones en las que no se puede comer carne: cuando se ve, se oye o se sospecha que el animal ha sido sacrificado para ti".*

(Discursos Medios nº55)

Si eres carnívoro y no quieres dejar de comer carne por completo evita estos diez tipos de carne que son desfavorables: carne de humanos (a toda costa), elefantes, caballos, perros, leopardos, leones, tigres, hienas, osos y serpientes. No quiero dar por ahora las diferentes explicaciones de por qué, pero encontrarás las historias completas en el código monástico budista (*Mahavagga VI).*

Y muy, muy importante: no te quites la vida, esta vida es muy valiosa y la puedes usar para las prácticas espirituales. Una vez que se pierde no volverás a tener esta gran oportunidad a corto plazo. Alguien que se suicida no cambiará su estado de sufrimiento y después de la muerte podría empeorar aún más. Algunas personas se sienten mal temporalmente o se encuentran en situaciones de vida complicadas o están bajo mucho estrés y piensan en el suicidio. Sin embargo ninguna situación permanecerá como estaba. Todo está sujeto a cambios continuos, las situaciones y los tiempos complicados pasaran tal y como llegaron.

Abstenerse de tomar lo que no te ha sido dado: significa no tomar propiedades ajenas. En términos simples, robar. ¿Por qué? Pues porque es un signo de fuerte codicia, poseer algo que en circunstancias normales no sería accesible y no querer devolver a cambio ningún tipo de servicio por ello. Y como hemos aprendido la codicia es una de las tres causas del sufrimiento. A través del robo se amenaza a otros seres, grandes y pequeños por igual. Y robar es simplemente deshonesto. Con tales actos se contamina la mente y te alejas un poco de tu paz interior, de la naturaleza del Despertar.

Seguramente no seas uno de esos que robarían el bolso de una abuela. ¿Pero tal vez te has llevado papel o bolígrafos de tu oficina a tu casa? O quizá tengas un buen stock de tornillos "patrocinados" por el lugar donde trabajas.

Muchos argumentan que las empresas son tan ricas que de todos modos nadie se da cuenta. Y tal vez no se den pero según la ley del karma tu “cuenta” mental caerá en números rojos y un día sufrirás pérdidas y daños, los cuales no podrás explicar. Causa y efecto.

Hay mucho robo en empresas y tiendas, mucha gente ni siquiera se siente culpable sino que sienten cierta alegría interior por los robos logrados y se ven a sí mismos como cazadores de trofeos.

Paul O. me contó que su época como mecánico, naturalmente se sirvió a sí mismo con repuestos y herramientas de su empresa. Sin embargo comenzó a notar la gran cantidad de veces que tenía abolladuras en su automóvil o perdía dinero. Un día dejó de robar a su empresa y dejó de tener pérdidas, esto le hizo preguntarse: ¿Sería coincidencia?

Entonces si quieres recibir: ¡da! Da todo lo que puedas, pero claro sin arruinarte. Entonces tú también recibirás aunque es mejor no esperar nada a cambio. También es mucho mejor no pensar: “Estoy dando, soy tan bueno”. Trata de hacerlo con amabilidad y alegría, es mejor para ti y tus semejantes. De esta manera no lleva negatividad de tu parte y se convierte en un “factor de seguridad” en este mundo.

Estos principios de moralidad no fueron inventados por los moralistas sino que son las leyes del universo. Cada traspaso reclama su compensación nada permanece oculto y sin hacer. A esto también se le llama “justicia universal”.

Abstenerse de conducta sexual inapropiada: El budismo tiene un punto de vista muy natural sobre la sexualidad. Existen solo algunas reglas de conducta para no dañar a otros con nuestro comportamiento sexual.

¡Mantén tus manos fuera de los niños! Hay estadísticas espantosas Por ejemplo uno de cada cuatro niños en Alemania es abusado sexualmente. ¡Los efectos son horribles!

Además de las terribles heridas en el cuerpo de los niños, el daño psicológico es mucho peor y por lo general este daño permanece en ellos para el resto de sus vidas.

Un niño no puede defenderse a sí mismo y está completamente a merced del adulto.

Lo peor es que la mayoría de las veces estos delitos pasan desapercibidos. Los niños no buscan ayuda ya que están demasiado perturbados y asustados como para confiar en nadie.

Ahora el gobierno está trabajando cada vez más duro y hay más juicios para estos delitos cometidos por adultos. Ya hay más acciones judiciales contra la pederastia, las penas de prisión van hasta diez años y ya son frecuentes. Este es un alto precio que deberán de pagar por una breve "satisfacción". En la cárcel los presos que han cometido delitos contra los niños son además castigados por otros reclusos. (Personalmente no entiendo este código de los reclusos que hacen que la vida en las prisiones sea mucho más difícil para los que abusan de niños ya que el crimen contra todos los seres humanos es terrible).

¡No interfieras en ningún matrimonio o pareja! Puedes destruir una familia muy rápidamente con tu ansia y deseo por una mujer o un hombre, normalmente hay niños por medio y seguramente te puedas imaginar que son los que más sufren.

¡No tengas relaciones sexuales con animales! No es natural solo es por perversión, no es una cuestión de amor el que puedas tener por una cabra o un cerdo. Además de eso, tú mismo te vuelves igual que un animal.

¡Abstente de la violencia sexual! Deberías elegir libremente a tu pareja pero esta pareja elegida también debe de estar de acuerdo. No funcionará ver a tu pareja como un objeto o una cosa o que puedas hacer lo que te apetezca. La otra persona es un ser que tiene el mismo derecho a existir y quiere ser tratado con dulzura y amor, como tú.

Si una pareja no quiere tener relaciones sexuales contigo debes respetarlo. Y cuando te encuentres "en apuros sexuales" será mejor que te gastes algo de dinero en la calle.

¿Está bien eso? Pues antes de hacer daño a alguien, si.

Algunos desean pasar un momento especial quieren que los mimen y vuelan hacia el lejano oriente para que esto suceda. Allí puedes encontrar chicas sacadas de catálogo: jóvenes, guapas, humildes, dispuestas y obedientes. Parece que puedes unirte al ajetreo y divertirte tanto como quieras, incluso con menores. Algunos europeos explotan descaradamente la pobreza de esas personas.

¿Creen esos hombres que las mujeres asiáticas no preferirían ganar dinero en un trabajo real si tuvieran la oportunidad? ¿O los occidentales piensan que esas chicas no se tienen el suficiente respeto por sí mismas? La pobreza amarga los obliga a hacerlo y el turista sexual apoya enormemente este inconveniente.

Un experto en este campo dijo que algunas prostitutas asiáticas son tratadas peor por su propia gente que por los turistas.

A lo largo de los años he tenido la oportunidad de conocer a occidentales que se casaron con una mujer asiática. En su mayoría son hombres que no han tenido la oportunidad de encontrar a mujeres locales. Cada pareja me causó una buena y feliz impresión. Pero también sucedió que siete amigos se casaron con siete mujeres tailandesas y las siete parejas se divorciaron.

Nadie debería resultar herido debido a sus necesidades sexuales. No tienes por qué vivir como un asceta pero podrías vivir tu vida sexual con responsabilidad. De esta manera no representarás ningún peligro para los demás.

Abstenerse de mentir: Un capítulo muy difícil por su amplitud. Lo abreviaré.

Si mentir no es un hábito para ti pero te encuentras diciendo una mentira de vez en cuando entonces tendrás una sensación desagradable. Si la mentira se convierte en costumbre ya no sentirás nada. Si nuestra mente es un sistema interconectado, una mentira es como un nudo dentro de ella. Al mentir infligimos un gran daño a nuestra mente. No me refiero al daño que causan las mentiras en general sino al daño que provocamos a nuestro yo interior, éste se lastima.

La deshonestidad nos oscurece y nos aleja en gran medida de nuestro centro interior. Si quieres una mente con más claridad evita la falsedad y obtendrás bienestar. Además una mentira a menudo requiere de otra mentira para poder sostener la red de mentiras. Esto es muy duro y agotador. Entonces: ¿por qué poner tanto esfuerzo en algo cuando puede ser tan fácil?

Una vez tuve el dudoso placer de conocer a un mentiroso compulsivo. Mentía sin parar, cada vez que tenía oportunidad. Incluso mintió sobre cosas inofensivas e insignificantes solo con una simple disculpa o una explicación podría haber evitado mentir. Cuando abordé el tema me dijo: -*"Cuando has metido la pata lo tienes que negar por todos los medios hasta que el otro no sepa distinguir lo que es verdad de lo que es falso. Así dejaran de preguntarte, se rendirán"*.
Ese es un enfoque de dudosa cooperación entre personas.

Además de no mentir el "habla incorrecta" incluye: dividir a las personas, cotillear, contar chismes, el parloteo inútil y el lenguaje vulgar.

Hay otro tipo de mentira que nos duele: mentirnos a nosotros mismos. Solo puedes darte cuenta de ello una vez que hayas tratado el tema durante mucho tiempo. Quizás quieras ser algo que no eres y sobre eso construyes tu visión del mundo y tu seguridad. Por culpa de eso se ha derramado mucha sangre de gente inocente.

Tras una inspección más cercana: todos nos mentimos a nosotros mismos de alguna manera.

También se puede decir que mentirse a uno mismo es la tercera raíz del sufrimiento llamada ignorancia o ilusión. Este punto sólo puede entenderse a través de un proceso meditativo: de esta manera obtienes sabiduría. Evita mentir, asume la responsabilidad de tus acciones. Haz lo correcto y no te acobardes con nadie, entonces empezarás a ser una fuente de seguridad en el océano de los seres.

Abstenerse de tomar substancias intoxicantes: Este principio nuevamente es el principio de la razón. Si conduces borracho no solo estarás arriesgando tu propia vida sino también la vida de los demás. Como puedes ver todos los preceptos son para salvar a otros seres y también a ti mismo. Si evitas beber alcohol, reducirás el riesgo de verte atrapado en discusiones. Cuánto sufrimiento trae el alcohol a la humanidad. Personas heridas, personas muertas, huérfanos, matrimonios rotos, niños infelices, también niños con discapacidades.

Además del alcohol las drogas también forman parte de todo esto. Muchos se evaden a un "mundo mejor" para no tener que enfrentarse a sus problemas. Eso es un terrible error.

La ley de la naturaleza nos pide que afrontemos los problemas incluso cuando son grandes y dolorosos. Sin embargo si alguien quiere evitar sus problemas tomando drogas la naturaleza se vengará de muchas formas: adicción, pobreza, deterioro psíquico y social, locura e incluso la muerte.

Desafortunadamente para muchos adolescentes y adultos es casi imposible tener una fiesta sin alcohol o drogas. El estado de ánimo "alegre" sólo surge cuando el "nivel" sube. La vida parece más fácil se liberan tensiones y los problemas pasan a un segundo plano. Así la vida solo parece soportable desperdiciándola.

Y le sigue la vuelta a casa en coche.

El alcohol se ha vuelto tan aceptado en nuestro entorno de vida que la gente lo consume sin pensar en ello. Te vuelves adicto relativamente rápido, más rápido de lo que piensas. Las últimas investigaciones científicas han descubierto que un vaso diario de cerveza o vino ya es un signo de adición. (Universidad de Erlangen).

Pero hay más sobre este principio moral. A través de los intoxicantes destruyes y contaminas tu mente, la única herramienta que tienes y que te permitirá salir del ciclo del sufrimiento. ¿Qué persona sensata muerde la mano que lo alimenta?

Las personas necesitan una mente sana para poder obtener la Visión Correcta y para meditar bien.

Este es un punto muy importante. Meditar significa (entre otras cosas) ver las cosas como realmente son. A través del alcohol y las drogas se destruye sistemáticamente el sentido del pensamiento. Te vuelves incapaz de pensar con claridad y tienes enormes dificultades para desarrollar la percepción.

A través de los intoxicantes te conviertes en una amenaza para la comunidad y una amenaza para todos los seres. Por lo tanto evita todo tipo de intoxicación que te haga perder el control de tu mente. Esto es muy importante y merece ser resaltado.

¿Está el alcohol prohibido para los budistas? No, Buda no prohibió nada sino que recomendó que se refrenaran de ello por su propio bien y por el bien de todos.

Repito: las cinco recomendaciones morales son códigos de conducta para evitar daños a uno mismo y a los demás seres. Y también para reducir el sufrimiento en este y otros reinos. No es obligatorio seguirlos pero tendrás que soportar las consecuencias si no los sigues. Nadie puede cambiar las consecuencias.

Has de saber que si incumples a menudo estos principios por poco que sea, se creará una perturbación constante en tu vida: son los efectos kármicos producidos por tus hechos que en su mayoría vendrán de inmediato. Si sigues estos principios morales la paz llegará a tu vida y no tendrás que lamentar nada.

¿Qué trae una vida inmoral? Sobre esto el Buda dijo:

- *"Monjes, matar y la violencia es algo que conduce a renacer como animal o en el reino de las sombras o incluso en los infiernos. El mínimo resultado de matar es que si se consigue renacer como ser humano se tendrá a una vida corta.*

Por el contrario alguien que se abstiene de matar y tiene compasión se encamina hacia el cielo o como mínimo a una larga vida en el plano humano.

Robar lleva a renacer como animal o en el reino de las sombras o incluso en los infiernos. El mínimo resultado que se deriva de robar es que si renace como ser humano, experimentará la pérdida de sus riquezas.
Por el contrario alguien que se abstiene de robar se encamina hacia el cielo o como mínimo hacia la prosperidad material.

La conducta sexual ilícita lleva a renacer como animal o en el reino de las sombras o incluso en los infiernos. El menor de los resultados que se deriva de la conducta sexual inapropiada es que cuando uno se convierte en un ser humano lleva a la rivalidad.
Por el contrario alguien que se abstiene de conducta sexual inapropiada se encamina hacia el cielo o como mínimo hacia la fraternidad con otros.

Mentir y engañar lleva a renacer como animal o en el reino de las sombras o incluso en los infiernos. El menor de los resultados que se obtienen al decir mentiras es que cuando uno se convierte en ser humano lleva a ser acusado falsamente.
Por el contrario alguien que se abstiene de mentir se encamina hacia el cielo o como mínimo a recibir confianza.

El habla divisoria lleva hacia un mal renacimiento... El mínimo de los resultados que se deriva de palabras divisivas es que cuando se renace como ser humano lleva a la ruptura de las amistades.
Por el contrario alguien que habla uniendo a las personas se encamina hacia el cielo o como mínimo hacia mantener las amistades.

El habla áspera y vulgar lleva a un mal renacimiento... El mínimo de los resultados que se derivan del habla grosera es que si se renace como ser humano se emiten sonidos desagradables.
Por el contrario alguien que se abstiene de hablar groseramente se encamina hacia el cielo o como mínimo hacia tener bonita expresión.

La charla superficial lleva a un mal renacimiento... El mínimo resultado es que si se renace como ser humano lleva a que la gente no te tome en serio. Por el contrario alguien que se abstiene de hablar superficialmente se encamina como mínimo hacia recibir escucha atenta en el plano humano.[4]

Beber licores fermentados o tomar intoxicantes lleva a renacer como animal o en el reino de las sombras o incluso en los infiernos. El mínimo de los resultados es que si se renace como ser humano conduce a deficiencias mentales".

(Discursos Medios Nº135 y otros.)

En sus enseñanzas, el Buda dice que las personas que se adhieren a estas reglas básicas del universo crecen, prosperan y disfrutan de sus vidas en paz.

5 Sustento correcto:

Este punto del Noble Óctuple Sendero también se llama "el modo de vida correcto". Trata de nuestra forma de ganarnos la vida, de cómo llevamos el pan de cada día a casa.

Lo primero de todo: no se debería trabajar a expensas de otros seres. Necesitas dinero para poder vivir, pero es mejor nunca timar o engañar a los demás. Trata de ganarte la vida de una manera honesta y decente. Dado que el trabajo honesto va seguido de karma positivo se puede asumir que es la forma más segura de ganar dinero y que dará los mejores frutos.

En las buenas ofertas siempre hay dos ganadores: el vendedor y el comprador, ambos acaban felices. En un mal negocio hay un supuesto ganador que superficialmente ganó dinero a expensas del otro pero eso es solo superficialmente.

---

4 Evitar el habla divisoria, habla áspera y charla superficial son partes del habla correcta en el Noble Óctuple Sendero.

Los efectos kármicos siguen con fuerza como un carruaje que sigue a los caballos. En toda acción es tan importante la inteligencia como lo es escuchar con el corazón.

Es una necesidad urgente que los líderes empresariales y políticos tomen conciencia de estas leyes éticas.

En 2009 tuvimos la mayor crisis económica de nuestra historia. Se puede decir con seguridad que la causa de esto fue la codicia, ¿no dijo Buda que la codicia era una de las raíces del sufrimiento?

Las acciones de muchos banqueros y gerentes son prácticamente ridículas. Muchos de ellos experimentaron un fiasco económico por sus acciones. Los gobiernos apoyaron a los bancos con muchos miles de millones. Esencialmente con el dinero que pertenece al pueblo. Pero las acciones excesivas de algunos directivos continuaron como si nada. ¿No te parece de locos?

Hoy en día somos afortunados. Casi todos pueden ganar lo suficiente en un período de tiempo relativamente corto como para vivir bien y tener tiempo libre. Sin embargo hay gente a la que tener demasiado tiempo les causa problemas. Solo piensan en la "depresión del fin de semana". La persona solitaria ya no sabe estar tranquila, cuando no está ocupada se enfrenta a sí misma y siente un vacío interior.

El sustento correcto además significa renunciar a todo tipo de comercio que pueda perjudicar a otros seres, incluido el comercio y producción de armas. Algunos dirán: -"*¿Por qué debería dejar de vender armas? Yo no estoy matando y si el otro mata ese es su problema. En este caso tampoco se debería vender cuchillos de cocina porque también puedes matar a alguien con ellos"*.

¿Pero es esto realmente así? El propósito de las armas es matar y herir, ese no es el propósito de los cuchillos de cocina.

Asimismo está mal comerciar con seres vivos ya sean animales enjaulados o incluso con seres humanos. ¡Esto todavía está sucediendo, incluso hoy! En nuestra civilización los seres humanos se ven privados de su libre albedrío y son vendidos. Las mujeres (y niños) se mantienen cautivos y se las obliga a prostituirse.

El resultado de esas acciones (*Karma*) vendrá reflejado con consecuencias amargas. ¡El día llegará!

Tampoco se debería tener un trabajo donde se matan o comercializa con animales. Evita las profesiones de carnicero, pescador y cazador. -"*¿Qué?"* Siempre escucho: -"*¿Quién se supone que debe suministrar carne a la humanidad?"*
Solo digo que es mucho mejor no matar. Cada cual que elija sus acciones (*Karma*). Normalmente solo unas pocas personas sacrificarían a los animales ellos mismos, la repugnancia natural de tenerlos que matar seguro que detendría a muchos.

Otra profesión malsana es la profesión de mercenario o asesino porque todos saben de las terribles consecuencias y de la miseria que se deja atrás.

De la misma manera el Buda dijo que no es aconsejable comerciar con venenos. Antes he mencionado el sufrimiento que deja el alcohol y las drogas. No debes verte involucrado en este tipo de tragedias. Tal vez pienses: -"*Para empezar no deberían beber. ¡Es su culpa!*.
No, no es tan fácil. El vendedor es kármicamente co-responsable de los daños.

6 Esfuerzo correcto:

Si quieres recorrer el Sendero del conocimiento o por así decirlo el despertar, se requiere mucho trabajo. La vida no da regalos nada es gratis. Varios textos mencionan el esfuerzo correcto.
Sin embargo no debes luchar contra ningún otro, solo lucha contra ti mismo para mejorarte día a día.
Hay cuatro trabajos que afrontar El Buda los separó así:
- El esfuerzo para **evitar** que surjan estados perjudiciales.
- El esfuerzo para **abandonar** los estados perjudiciales surgidos.
- El esfuerzo para **cultivar** estados saludables aún no surgidos.
- El esfuerzo para **mantener** los estados positivos surgidos.

El primero, **evitar:** se trata de poner atención en nuestra vida diaria. Constantemente hay cosas que vienen hacia nosotros. Nuestra tarea es vigilar nuestras puertas sensoriales (ojo, oído, nariz, lengua, tacto y mente) hasta un punto en el que no estemos en peligro de quedar atrapados en las cosas. De esa forma evitamos las cosas malsanas y no tienen la oportunidad de infligirnos daño.

El esfuerzo de **abandonar** se trata de malas acciones y pensamientos. Aquí necesitas identificar los pensamientos de codicia, odio, engaño y superarlos. No es tan fácil ya que nos siguen todo el tiempo y nos mantienen preocupados durante toda nuestra vida.

El esfuerzo de **cultivar** cualidades que nos ayudarán a salir de apuros como por ejemplo los siete factores del despertar:
Atención, investigación, energía, alegría, tranquilidad, serenidad y ecuanimidad.
Se podrían escribir libros sobre cada uno de estos siete factores del despertar ya que son muy profundos. Cada factor apunta a una batalla contigo mismo puesto que es muy fácil caer en viejos hábitos.

Y por último el esfuerzo por **mantener** se refiere a las buenas cualidades y estados meditativos que has conseguido. Éstos necesitan ser preservados y cultivados.

7 Atención correcta:

Una vez un estudiante le preguntó a un abad budista: -*"¿Cuál es la enseñanza del Buda?"* El abad respondió: -*"Atención plena"*. Y el estudiante replicó: -*"No pedí atención plena pedí la enseñanza del Buda"*. El abad respondió: -*"Atención plena, atención plena, atención plena"*.

Seguramente conoces la definición de atención plena. Significa "observar atentamente" estar en el momento presente, en el aquí y ahora.

De la misma forma cuando estas conduciendo con mucho tráfico. Si no estás atento puedes provocar un accidente grave que puede traer sufrimiento a muchas personas.

Con suerte también tratarás a tus compañeros con atención plena, así como tu vida cotidiana.

Cada mala acción, cada mal incidente comienza con la falta de atención.

Por Ejemplo:

Josef Y. De 22 años era infeliz, estaba en el paro, tenía un carácter inestable y no podía integrarse en la sociedad. Sus padres nunca le dieron la comprensión y el tiempo que necesita un adolescente. Había un vacío interior crónico en Josef que fue reprimido por el juego y el alcohol.

Un día entró en contacto con un grupo radical. Allí de repente fue valorado por personas de ideas afines. Los agitadores siempre se aprovechan del odio y la insatisfacción de los jóvenes y los animan a cometer delitos. Luego tiró artefactos incendiarios a niños y mayores solo porque pensaban y eran diferentes.

El resultado: destrucción, sufrimiento y muerte.

¿Se habría dado cuenta Josef de lo que estaba haciendo y lo que le esperaba si hubiera sido consciente de sus pensamientos negativos llenos de ira y desprecio por la humanidad? Habría podido evitar mucho sufrimiento.

Josef fue identificado y acudió a los tribunales. Ahora está perdiendo los años más importantes de su vida en prisión. Después de cinco años se encuentra arruinado psicosocialmente y ligeramente roto para el resto de su vida. Entonces, al final una madre lloraba por su hijo y un niño lloraba por su madre. La causa: falta de atención plena.

Pero también hay una forma más intensa de atención plena: la plena consciencia de uno mismo.

Ser consciente de tu **cuerpo**, tus **sensaciones**, tu **corazón** y las **leyes universales.** Sin manipular pero observando como un niño pequeño sentado en la hierba mirando una mariposa. De esta manera la mente se vuelve más tranquila y clara.

Te vuelves cada vez más presente y puedes darte cuenta los errores antes de que se formen por completo. Esto no tiene nada que ver con el autocontrol morboso que asume una enfermedad o catástrofe detrás de cada pequeña dolencia o emoción. En el nivel de la contemplación consciente hay reconocimiento, observación, no juzgar y dejar ir.

El tema de la “atención plena” es un tema muy extenso se puede buscar mucha información en las bibliotecas. Aquí solo quiero mostrarte una introducción, una pequeña definición ya que la atención plena es una parte crucial en el camino hacia el Despertar.

8 Meditación correcta / Serenidad correcta:

Hago hincapié explícitamente en “correcta”. Porque hoy en día puedes encontrar cualquier cosa etiquetada como “meditación”. ¿Cómo sé que mi meditación no es basura? Bien, 2.600 años de experiencia (no mía) respalda la práctica de la meditación budista y te permiten llegar a la conclusión de que esta práctica se encuentra fuera de su fase experimental.

Existen algunas técnicas de meditación en el mercado esotérico que en el mejor de los casos no funcionan y en el peor pueden incluso dejar daños psicológicos.

La meditación budista no es un estado de trance ni tampoco es ensoñamiento ni duermevela. La meditación correcta es la concentración, la calma y la purificación de la mente. Para eso hay muchos métodos diferentes, de la misma manera que hay diferentes escuelas.

Mediante la meditación la mente se calma. Si se consigue por un tiempo, digamos más de 15 minutos (de quietud), entonces el practicante puede alcanzar un cierto estado de serenidad que le permite ver mejor la naturaleza de su mente.

Quizás se experimente un estado de felicidad y tranquilidad que no es comparable con la felicidad convencional en la vida diaria.

Probablemente conozcas el estado de bienestar que te produce cuando se obtiene una ganancia especial cuando te toca la lotería o cuando consigues una buena ganga. Pero nada es comparable con la verdadera felicidad, la que surge de los estados meditativos.

Hay ocho estados de absorción meditativa profunda (mas el Nirvana que está fuera de secuencia). Los primeros cuatro estados son relativamente “alcanzables”. Los últimos cuatro, que son incorpóreos, son extremadamente difíciles.

Es muy probable que el principiante vea algo de su basura interior, lo cual no suele ser agradable. Pero ese es el momento en que la mente tiene la oportunidad de limpiar y eliminar el desorden. También pueden surgir emociones intensas o aburrimiento. Es por eso que muchos principiantes paran muy pronto, porque no entienden estos procesos y no están preparados para afrontarlos y solucionarlos, lo que la gente quiere son sensaciones agradables no las desagradables.

El médico estadounidense Dr. Jon Kabat-Zinn tiene un departamento en el hospital universitario de Massachusetts para pacientes que en su mayoría son “intratables”. Allí practica una de las técnicas del Buda con los pacientes, (la meditación Vipassana). El éxito es enorme. Es cierto que no todos pueden curarse pero un gran número de pacientes experimentan asombrosas mejoras de sus síntomas.
Cada vez más psicoterapeutas utilizan técnicas budistas con gran éxito, porque: ¡el Buda fue el mejor médico!

Ahora bien, existen técnicas de meditación muy diferentes que se practican principalmente en el Tibet. Allí la Enseñanza del Buda se les llama *Vajrayana* “Vehículo del Diamante”. Estas enseñanzas utilizan la fuerza de la visualización mental para purificar y transformar la energía.

El Dalai Lama, que a veces se le llama erróneamente el “Dios Rey” ya ha desvelado para todos la meditación tibetana y ahora también enseña aquí en Occidente. Así que las meditaciones de *Vajrayana* son accesibles para todos los seres de buena voluntad.

Todos los elementos del Noble Óctuple Sendero son importantes, ninguno de ellos es prescindible. Y el Buda enfatizó explícitamente que lo había dicho todo, que no había ocultado nada importante ni tenía ningún secreto para mostrar a gente “especial”.

(*Simsapa sutta, Samyutta Nikaya 56:31*)

Entonces si quieres caminar por este Noble Sendero, ¡ya nada te podrá parar! Excepto tú mismo.

El maestro Ajaan Tan

Algunos comentarios sobre la Iluminación / El Despertar.

No es una experiencia de ver luz ni de éxtasis, lo cual si que puede suceder en diferentes estados meditativos.

La iluminación es la superación del deseo, la aversión y la ignorancia. La realización de la vacuidad universal. Comprender la impermanencia y el no-ego, el "no-yo". Es un estado que no se puede describir con palabras ni comprender con nuestra forma normal de pensar. Al despertar se termina el ciclo de sufrimientos, se llega a la felicidad absoluta, el Nirvana.

El Buda definió el Nirvana en sí con pocas palabras ya que no existe manera mundana de describirlo adecuadamente. Pero si que habló más de cómo conseguirlo. Es el cese del ego, disolver la ilusión del "yo" con sus aferramientos resultantes.

Seguramente ahora estás pensando: -*"Cuando el ego cese ¿cómo se supone que voy a experimentar el Nirvana? ¿Desapareceré? Entonces prefiero el Paraíso porque allí estaré en un lindo jardín, todo será hermoso. No tengo que trabajar y no hay que pagar impuestos. Todo el día estaré rodeado de amigos y puedo acariciar a los leones todo el tiempo que quiera"*.

Eso puede sonar divertido durante los primeros 10.000 años pero si continúa así entonces el Paraíso también se puede convertir en un infierno.

Los humanos siempre creemos que tenemos un ego, es lógico. *"Aquí estoy, aquí me siento"*. *"¡Pienso luego existo!"*.

Básicamente, nuestra personalidad es la acumulación de cinco agregados a los que nos apegamos:

Cuerpo, sensaciones, percepciones, creaciones y consciencia.

Unos dependen de otros. Nos aferramos a uno u otro de estos grupos y los asociamos con nuestro "yo". Como estos agregados están sujetos a cambios constantes no pueden ser "yo", "mí", "mío", el potencial del despertar sin embargo, no cambia.

Todo lo que surge condicionado tiene que cesar. Hay un cuerpo con el que nos identificamos pero es impermanente y muere. Hay sensaciones las que más nos gustan son las placenteras pero no podemos confiar en estas sensaciones, ellas también cesan después de surgir. Hay percepciones o interpretaciones que pueden engañarnos. Hay formaciones o intenciones que a menudo toman la forma de codicia o ira y traen sufrimiento. Y luego está la consciencia que se pierde cuando uno se desmaya y queda inconsciente, no es fiable debido a que cambia naturalmente.

Así que ahora pregunto: ¿Dónde está el "yo" estable o un alma eterna? Estos cinco agregados son de hecho lo que malinterpretamos por un concreto "Yo".

Cuando mueres todo desaparece y lo que queda es una energía de ansia de ser llena de tendencias de querer y querer que conducen a nuevas formas de ser. De acuerdo con la calidad de todas las intenciones en tu vida (Karma), esas tendencias marcarán la dirección, deciden dónde continuarás. En este sentido nosotros (con nuestras acciones) decidimos qué sucederá en el futuro. ¡En todo momento tenemos el poder en nuestras propias manos de lo que sucederá a continuación!

La clave para la dirección correcta se llama Atención Plena. Sé que este tema es un hueso duro de roer. La verdad al respecto solo puede ser descubierta por uno mismo a través de la meditación.

Iniciar una discusión sobre quién habla o escribe, quién es el "yo" que morirá un día o qué es lo que renacerá es tedioso y no sirve de nada. Sino que son pensamientos intelectuales y especulaciones que no van a ningún sitio.

El hecho de que hay diferencia entre la verdad convencional (formas de hablar) y la absoluta (experiencias) lo puedes ver por ti mismo. Y lo que experimentas por ti mismo es más probable que sea la realidad.

Mayormente estamos en la verdad convencional pero más allá de eso existe la verdad absoluta (el Nirvana).

Las cuatro Moradas Divinas

- Bondad amorosa.
- Compasión.
- Alegría compartida.
- Ecuanimidad

Estas cuatro moradas hacen que el budismo sea agradable para todos y permiten sentir conexión con otros seres. Aquí todo lo que está vivo se salva. Incluso a las plantas no se las destruye innecesariamente.

Bondad amorosa:

Si durante la niñez aprendiste a reprimir tus sentimientos y a no mostrar "debilidad" seguramente habrás desarrollado una armadura y habrás creado una muralla defensiva a tu alrededor. (La mayoría de nosotros lo hemos hecho. -*"Nunca muestres ningún sentimiento, no dejes que nadie se acerque demasiado a ti. Podrías resultar herido"*).

Desde este punto de vista estos cuatro moradas celestiales parecen ser un sentimentalismo descuidado solo para los "mariquitas y blandos" que "no tienen ni idea" de la vida.

Nosotros mismos hemos experimentado lo peligroso que a veces puede ser expresar nuestros sentimientos. Por lo tanto ahora nos sentimos tentados a no tomar en serio a una persona que difunde el amor verdadero. Pero en secreto admiramos a esas personas ya que son capaces de hacerlo.

En el budismo sin embargo, se nos pide que desarrollemos la bondad amorosa en el sentido de buena voluntad y amistad. Tu meditación no funcionará sin ella. No llegarás a ninguna parte te bloquearás y no encontrarás el camino hacia el despertar sin esta cualidad.

La mayoría de nosotros estamos bloqueados y la causa fundamental de este bloqueo es el odio, todo lo contrario a la bondad amorosa. Por eso un buen ejercicio para elevar el bienestar es desarrollar el amor, primero por uno mismo y luego por los demás. "Que yo sea feliz y esté libre de sufrimiento por el bien de todos los seres vivos".

Esto no tiene nada que ver con el egoísmo. Jesús también dijo:
-*“Ama a tu prójimo como a ti mismo”*.
¿Cómo podemos amar a otra persona si no nos amamos a nosotros mismos? Sería imposible. Solo una vez que aprendamos a aceptarnos por completo durante nuestro proceso de desarrollo podremos desarrollar el amor universal.

Compasión:
“Lo sentimos” por los demás cuando están angustiados. Nos ponemos en el lugar del otro nuestro corazón se abre universalmente y el deseo de ayudar surge casi automáticamente a medida que vamos entendiendo las dificultades de los demás. Porque en lo más profundo de nosotros hay sabiduría y compasión.
El psicólogo Alfred Alder de Viena dijo una vez:
-*“Curar una depresión no es un gran problema. El paciente deberá preguntarse diariamente durante 14 días: -¿En qué puedo ayudar a otras personas?”*

Alegría compartida:
Lo mismo se aplica aquí con la compasión. ¿Alguna vez te dejaste llevar por alguien que era tan alegre como una alondra cuya felicidad era altamente contagiosa?
Abres tu corazón a la otra persona compartiendo su felicidad con alegría. Esa alegría es un buen tratamiento contra los celos. No envidiar también juega aquí un papel importante.

Ecuanimidad:
No tiene nada que ver con la indiferencia. Sino que significa dejar de lado el ego cuando nos hacen daño emocionalmente. Vemos los problemas equilibradamente y sabemos que los demás actuaron solo por ignorancia.

Aquellos que cultivan las Moradas Divinas disminuyen las raíces de todo sufrimiento, es decir la codicia, la ira y la ignorancia. También se les llama los cuatro inconmensurables (por que se dirigen hacia todo el universo).

Karma y Renacimiento

El karma y el renacimiento están profundamente arraigados en la enseñanza budista.
Karma significa “hecho” o “acción” y especialmente “intención”.
Se refiere a las acciones de los seres. Karma no significa destino inevitable.

El principio de causa y efecto también se encuentra en la enseñanza cristiana. Jesús dijo: -*“Cosechamos lo que sembramos”*. El Buda también había dicho eso casi literalmente, 500 años antes.
Esto significa que a cada acción le sigue una reacción.

Pero no creas que existe alguien que hace un seguimiento de nuestras acciones. Lo hacemos nosotros mismos. Es una ley de la naturaleza no un dogma. A menudo experimentamos los efectos de nuestros actos de inmediato otras veces más tarde e incluso en otras vidas.

Es como un péndulo del que tiras en una dirección, luego lo sueltas y observas cómo se balancea hacia la otra dirección para luego volver hacia ti.

Simplificándolo mucho se dice:
- Las acciones negativas tienen como resultado efectos negativos.
- Las acciones positivas tienen como resultado efectos positivos.

Puedes ver y experimentar este efecto en tu vida diaria. Cosechamos lo que sembramos.

Los periódicos están llenos de malas acciones hechas por distintas personas. Todos los crímenes que salen a la luz se pagan en este lugar ante la justicia y sus acciones tendrán consecuencias. Pero ¿qué pasa con el resto? Es decir con las fechorías que no han sido descubiertas y procesadas ante un tribunal.

Estas fechorías han sucedido y se graban en el carácter de la persona que las comete. Estas personas se caracterizan por haber hecho el mal.

Cuantas más acciones negativas hagan mayor serán los efectos de sus hechos. En algún momento (generalmente es imposible de saber cuándo) el mal karma al final dará sus frutos. Vendrá inevitablemente.

"Mientras la mala acción no da fruto
el necio piensa que es dulce como la miel;
pero cuando el mal da su fruto,
el necio sufre las consecuencias".
(Dhammapada. verso 69)

Lo mismo es igual de válido para las acciones positivas. También tienen su fruto ya sea ahora o después, sin duda así sucede.

¿El mal karma nos dará con toda su fuerza? ¿No hay piedad? No, no hay piedad. Sin embargo el mal karma no tiene que golpearnos con toda su fuerza. ¿Qué significa esto?
Si aspiras a la pureza de tu corazón, si haces mucho bien, acumularás tanta energía positiva en tu ser que podrá superponerse al mal karma.

Hay un ejemplo que dio el Buda cuando se le preguntó sobre este tema. El Buda habló de una cucharada de sal la cual tiene un sabor muy desagradable cuando se disuelve en un vaso de agua. Pero cuando pones la misma cuchara con sal en un gran río y bebes de ese agua ni siquiera se puede notar la sal.

(Dicurso del: Anguttara Nikaya III.100)

Puedes ver el río como si fuese tu mente. Tu mente se expande debido a la acumulación de buen karma. Especialmente el amor ayuda a una mente amplia y liviana.

Sin embargo existen cinco malas acciones graves con efectos inevitables en la siguiente vida:

Hacer daño a un Buda, matar a un santo, matar a tu madre o a tu padre biológico (el Buda mencionó repetidamente la gran importancia de los padres). Por último dividir una comunidad de monjes budistas (*Sangha*) sembrando las semillas de la discordia.

Entonces, como toda acción tiene un efecto y también una causa, nada viene de la nada y el renacimiento surge como resultado de su causa.

La vida en este planeta es muy diversa al igual que los seres que cohabitan en él. Uno nace en un barrio pobre el otro se llama a sí mismo "príncipe" y vive en abundancia. Otro nace lisiado mientras que el siguiente goza de una excelente salud.

¿Por qué esto es así? ¿Es tener suerte o mala suerte? ¿Destino?
No, cada persona es el arquitecto de su fortuna, literalmente. Tú mismo eres el responsable de lo que estás experimentando ahora, de lo bueno y de lo malo. Es importante dejar de culpar a los demás de nuestros desastres y aprender a asumir nuestra propia responsabilidad.

Hay gente que puede recordar su vida anterior. Otros tienen dudas al respecto y lo descartan sin pensar creyendo que es algún tipo de superstición ya que es difícil encontrar pruebas. A estas personas les diría que con el ejercicio apropiado todos podríamos recordar pero no es nada fácil y algunos caerían en la desesperación intentándolo. Por cierto la gente tampoco puede recordar el día de su nacimiento y sin embargo sabemos que este hecho ha sucedido.

Si quieres saber cómo eras en tu vida anterior observa en que situación te encuentras en tú momento presente. Y si quieres saber tu vida futura mira tus actos presentes. No de la manera de cómo estás viviendo tu karma, sino qué "tipo" de acciones estás realizando ahora.

-"*Los seres son los dueños y herederos de sus obras*", dijo el Buda.

Y también explicó que es imposible que:
- *Las buenas acciones den como fruto final malos resultados.*
- *Las malas acciones den como fruto final buenos resultados.*

(Discursos Numéricos I)

Adicionalmente: Me gustaría mencionar que el Karma puede dividirse en tres diferentes tipos:

- Karma Positivo.
- Karma Negativo.
- Karma mixto: que se "neutraliza".

¿Qué significa esto?
Bien como se menciona más arriba las malas acciones dan como fruto final resultados negativos, del mismo modo que las buenas acciones dan como fruto final resultados positivos.

Quiero poner una ventana como ejemplo: si pintas el cristal de negro se oscurecerá. Si lo pintas de blanco se aclarará. Pero si lo limpias se volverá transparente y podrás tener una visión clara.

Entonces, cuando alguien hace algo bueno de una manera desinteresada los efectos del karma (que significa "acción") afectarán a la mente positivamente y esa persona estará más cerca del despertar.

Y una vez más, las palabras del poeta Alemán Wilhelm Busch:

¡Sí! Tú mismo tomaste aposento en esta casa. ¿Acaso no es así?
¿Ahora no te gusta?... Te puedes salir. ¿Qué te retiene aquí?
Y por favor, hijo mío, no te quejes demasiado de este mundo,
¡Antes de que nacieras, ya estabas ocupado construyéndolo!

Los reinos de existencia

- El reino de los Dioses.
- El reino de los Titanes.
- El reino humano.
- El reino animal.
- El reino de los espíritus.
- El reino de los infiernos.

En el Cristianismo y en el Islam se conocen tres Reinos: el Cielo, el Infierno y nuestro mundo. El Budismo detalla mucho más. Y todos los reinos de existencia son impermanentes, por lo tanto contienen insatisfacción. No solo hay insatisfacción en los reinos inferiores sino también en el reino de los cielos.

Siempre surge una pregunta: ¿Quién creó estos reinos?
Nosotros creamos nuestros mundos. En este momento de tu vida puedes experimentar en tu mente estados celestiales o infernales, también es posible actuar como un animal. Estos mundos están dentro de ti y a través de tu intención crearás tus acciones. Esto determinará que reino has creado para ti.

El reino de los Dioses:

En el ámbito terrenal hay muchos seres humanos que han alineado sus acciones por el bien de la humanidad. Con un esfuerzo incansable ayudan a los pobres y a los necesitados a reducir su dolor y sufrimiento. Por ejemplo: Irmtraut Wager, quien fue la presidenta de Ayuda Alemana al Tibet hasta los 90 años.

Cuando eres sincero en tus acciones acumulas tanto karma positivo que sus efectos vendrán pronto. Y mientras haces el bien ya experimentas un pequeño paraíso en tu mente. Así cuando tengas un nuevo renacimiento te encontrarás en los reinos celestiales según tus tendencias internas.

En esos ámbitos celestiales (también hay diferentes niveles) la estancia es extremadamente placentera, la imperfección se reduce al mínimo pero no ha cesado por completo. Este estado tampoco es eterno, puede que pasen millones y millones de años según nuestro cálculo del tiempo pero cuando el karma positivo se agota, el "tiempo celestial" ha terminado y la rueda de los renacimientos sigue girando.

Lo que desconocen los habitantes del cielo es la duración de su estancia y a dónde van a continuación, lo cual depende de su propio karma. Incluso si se encuentran en el reino celestial ahora, según cómo se haya desarrollado el ser, así renacerán después de la muerte.

En las enseñanzas hay un discurso sobre el "comienzo ancestral". Un ser servicial, amable y bueno, en una palabra piadoso, renació en el reino celestial de los dioses creativos. Como era muy poderoso podía agrupar energías y las materializó. (Algunos meditadores también tienen esa capacidad pero no en tan extensa medida).
Entonces, al haber creado un lugar "material", después de un impensable largo tiempo los seres comenzaron a renacer allí. El Dios vio que tenía un contacto intenso y directo con "su creación".

Bajo su propio error creyó que había creado este mundo y también a los seres que lo habitaban. Sin embargo era y seguía siendo todo un misterio para él el hecho de que no podía intervenir en los eventos producidos por los propios seres.
Contactó con algunas personas adecuadas (gente santa, profetas, etc.) y les dio a conocer su "voluntad". Si los seres que vivían en la Tierra no seguían su voluntad, este Dios se contrariaba. Tenía la "ilusión" de ser el gran creador del cielo y la tierra así como de todos esos seres.

De aquí se puede deducir que este Dios también está sujeto a las causas del sufrimiento, es decir:
-Codicia en forma de la "voluntad de Dios".
-Aversión en forma de "ira sagrada".
-Ilusión en forma de creencia de que él fue "la primera causa y los seres fueron el resultado de su deseo de compañía".

Los seres humanos vivimos un corto período de tiempo aquí en este mundo, sin embargo el Dios de la creación dispone de mucho más tiempo. De hecho si alguien alinea su mente para amar a Dios fielmente es muy posible que pueda ir al cielo al lado de Dios y de Jesús o hacia Alah y Mahoma. Como es un reino celestial puede ser bastante agradable durante largo tiempo.

Pero nada se queda para siempre, cuando se agotan los frutos de las buenas acciones, entonces el cambio surge y lleva a otro nacimiento. Porque en el cielo, ¡también las cosas surgen, aguantan y cesan!

El reino de los Titanes:

Este reino está cerca del reino de los cielos. Pero es una energía egoísta y agresiva, (aunque poderosa al mismo tiempo). Los Titanes quieren llegar a lo más alto de cualquier forma. Su valentía, fuerza, inteligencia y ambiciones son muy notables.

Para ponerlo en términos de nuestra mitología, podrían ser los llamados ángeles caídos, gigantes y demonios. *Mara* reina aquí.

El reino humano:

Lo conoces muy bien porque tú estás en él.

Durante la noche, muchas personas se preguntan qué significado tiene la existencia. Todo muere, no puedes llevarte nada. Te vas solo, de la misma manera que viniste. Al final de la vida establecerás rumbo hacia tu próximo viaje.

¿Entonces cuál es el significado de la vida? Hacer tanto bien como sea posible y adquirir sabiduría, de lo contrario no tendría mucho sentido.

Esta vida es una pequeña pieza del ciclo de renacimientos que vienen y van infinitas veces (el *Samsara*).

En los círculos esotéricos existe la suposición de que todo ser tiene etapas en el camino. Es decir que en tu desarrollo comienzas en un punto relativamente bajo y vas subiendo paso a paso sin retroceso, como mucho algún estancamiento. Pero en realidad en el *Samsara* hay subidas y bajadas constantemente, sin un comienzo absoluto.

Aún así como seres humanos tenemos una increíble oportunidad de llegar a la meta: ¡Aquí mismo, en este planeta, podemos poner fin al sufrimiento! ¿Cómo? El Despierto nos ha dicho cómo: realizando el Noble Sendero.

Sin embargo no todos los seres están preparados para recorrer este camino. Muchos se aferran a sus religiones que les llevan a una “salvación”en el cielo pero eso también es temporal, no es para siempre sino que es un renacimiento placentero.

En el reino de los Dioses es muy dificil “subir”, todo es demasiado agradable, casi no hay insatisfacción y es por ello que no apetece trabajar en el camino de la liberación total.

En el reino humano no siempre se tiene la posibilidad de entrar en contacto con las enseñanza de un Buda porque su conocimiento: surge, permanece un tiempo y luego se olvida. Luego, en otra época, otro Buda redescubre las leyes cósmicas y las explica de nuevo.

Incluso si la enseñanza budista está ahora presente en este mundo, no tiene por qué ser necesariamente accesible para todos. Es posible que nunca llegue a tus oídos o que llegue pero que no te interese lo suficiente. O quizás en ese momento no seas capaz de comprender lo que se explica o bien te encuentres enfermo mentalmente y no puedas aceptar la Enseñanza.

Hay tres tipos de reacciones al escuchar la Enseñanza:
- Unos, después de escucharla realizan el despertar.
- Otros, escuchan y desarrollan aprecio e interés hacia ella.
- El tercer grupo la escucha y la desprecia.

Es muy difícil nacer en el reino humano. Cierta vez mientras el Buda impartía una enseñanza les dijo a sus discípulos:
-*"Imaginad que en el inmenso océano flota una argolla y que allí vive una tortuga ciega que sube a la superficie una vez cada cien años. ¿Cuánto tardaría la tortuga en introducir la cabeza en de la argolla?*
Pues más de eso se tarda en renacer como humano después de bajar a un reino inferior".

(Discursos Medios nº129)

¿Y cuál fue nuestro comienzo absoluto?
El Buda declaró que había visto a los seres yendo y viniendo incesantemente de un nacimiento a otro, pero que aun así no hay un punto de comienzo absoluto. El cosmos surge, aguanta y cesa. Entonces no hay una declaración definitiva al respecto. Hacer especulaciones solo conduciría a incertidumbre. Pero tanto si el mundo es eterno como si no, solemos estar sujetos al sufrimiento. Y la muerte nos espera al final de la vida.

No puedes llevarte nada después de la muerte excepto tus tendencias internas, lo que has cultivado en vida. Si soy un asesino, entonces este impulso está muy dentro de mí. Si soy un ladrón por costumbre entonces he consolidado esta tendencia. Si soy un mentiroso por costumbre pasará lo mismo. Pero si he adquirido el hábito del amor, la bondad y la compasión, etc., eso estará muy dentro de mí.

Todas estas tendencias y hábitos forman un carácter y de acuerdo con la ley de la atracción volveré a surgir en el reino correspondiente a mis tendencias internas.

La oportunidad nunca ha sido tan buena como ahora:
¡Preparémonos para la superación!

El reino animal:

Numerosos animales están localizados aquí en este planeta. Si te gustan estos seres seguramente los has observado muchas veces. Al hacerlo es posible que te hayas dado cuenta de que los animales tienen sus propios caracteres y personalidades. No me refiero a pequeños animales como los insectos, etc. Sin embargo un perro o un gato no tiene el mismo estereotipo. Lo mismo ocurre con los animales en estado salvaje.

Pero todos tienen una cosa en común: ¡Un miedo profundo! Comen o son devorados. Tienen que protegerse y siempre están huyendo de algo. Muchos animales solo saben sobrevivir matando. Atacando y asegurándose de que el otro muerda el polvo antes que ellos. ¿No es lo mismo que hacen algunos seres humanos?

¿Cómo te conviertes en animal? ¡Actuando como un animal!
El Buda dijo que aquellos que rompen constantemente el código básico de la moralidad, bajo ciertas circunstancias terminarán en el reino animal.
Que los humanos y los animales vivan en este mundo al mismo tiempo es lógico. Ambos cuerpos constan de cuatro cualidades elementales: tierra (solidez), fuego (energía), agua y aire.

Un animal es capaz de distinguir la amabilidad de la agresión. Un animal no es una cosa sino un ser que tiene sentimientos. Por eso un budista tiene compasión hacia los animales.
Por supuesto el principio de la iluminación es inherente en todo ser vivo. Pero los animales no pueden darse cuenta de ello de momento. Es por eso que no hay vacas sagradas en el budismo, solo vacas.

Una ventaja que tienen los humanos sobre los animales es la lógica y nuestro sentido del humor. Los humanos tenemos la capacidad de reír y pasar un buen rato, los animales no pueden.
El humor es algo importante en Budismo. El buen humor, no a expensas de otros sino desde el corazón nos hace tener una mente alegre. Así los budistas cultivan el buen humor de una manera sana y no dañina. Cuando observas la imagen de un Buda, puedes ver que en la mayoría de las veces se encuentra sonriendo. Nunca retratan a un Buda sufriendo, puesto que no existe.

El reino de los Espíritus y las Sombras:

Este reino está representado como una tierra árida, seca, estéril, donde el sol quema. Seres atormentados (ninguno de los cuales es bonito) deambulan con vientres hinchados y cuellos delgados. Estas criaturas están hambrientas y sedientas. Sus grandes ojos escrutadores buscan constantemente comida. Sus bocas son pequeñas y sus gargantas estrechas pero sus vientres, por otro lado, son grandes.
Las almas en pena y los “fantasmas” etc. entrarían dentro de este reino

Horrible lo que se le ocurrió al budismo ¿verdad? O por un casual puede que conozcas a personas que son igual de insaciables y codiciosas, que además temen constantemente morir de hambre.

Este reino representa lo que sucede cuando acostumbras tus tendencias internas hacia la avaricia y las pasiones codiciosas.
Así cómo moldees tu mente, así renacerá. Es una regla simple.

El reino de los infiernos:

Este lugar es para aquellos seres que han traído miseria, tortura y dolor a otros. No entendieron la importancia de cultivar un corazón compasivo. Al contrario, la bondad fue exiliada por completo de sus corazones y maltrataron sin remordimiento alguno.

En este reino todo es negativo, doloroso y lleno de sufrimiento. El "visitante" experimenta las cosas más horribles que puedas imaginar: ser torturado, despedazado, cocinado y también congelado ya que también hay sitios fríos y oscuros en el infierno.

No quiero entrar en detalles pero aquí se aplica la misma regla: Cuando se agota el karma negativo este reino termina. O sea que nadie está "totalmente acabado". Es importante recordar que no dura toda la eternidad.

A pesar de todo en cada reino siempre hay una pequeña luz, una pista donde buscar ayuda. Se nos dice que en todos los reinos hay Bodhisattvas, seres que ofrecen ayuda sin entrometerse. Sin embargo debido a la ignorancia, para la gran mayoría es difícil reconocer esa ayuda. Tal vez cuando el sufrimiento está en lo peor es posible reconocerla y aceptarla.

¿Existe un diablo en el budismo? Sí, su nombre es Mara.
Aunque no es una persona que nos susurra constantemente en nuestros oídos todo tipo de maldades. "Mara" representa al mal mismo. Son aquellos pensamientos, palabras y hechos que causen el mal. Por lo tanto no se puede culpar a otro de nuestras maldades. Solamente es responsable la persona que ha decidido causarlas.

El Origen Dependiente

La vida surge según la cadena del origen dependiente.

Las formas de existencia que he mencionado anteriormente dependen de la noción de un “yo”. ¡Tratamos constantemente de mantener nuestra ilusión del “yo” aferrándonos al deseo y a la aversión!

Debido a esta falta de sabiduría los humanos deambulan por la vida con ilusiones sobre sí mismos y su entorno. Están constantemente creando y moldeando su carácter y su destino. Elaborando su karma a través de sus acciones, palabras y pensamientos.

Con la repetición, el ser forma su mente fortaleciendo sus tendencias en varias direcciones. Una vez que se fallece, el cuerpo desaparece y entrará en su nuevo reino de acuerdo a sus tendencias adquiridas. Según su nivel de consciencia se formará una vez más un cuerpo/mente.

Dependiendo de su ignorancia el ser tiene el impulso de formar las seis esferas sensoriales: vista, oído, olfato, gusto, tacto y pensamiento. De ese modo surgen las sensaciones y es aquí donde se apega. A través del anhelo y al aferrarse a un cuerpo/mente surge el devenir de la vida. Es este devenir el que trae un nuevo nacimiento.

Este ciclo de apego trae una y otra vez vejez, muerte, tristeza, lamentación, dolor, pena y desesperación. Así surge toda esta masa de sufrimiento.

Para dar una visión rápida de los doce eslabones:

-De la ignorancia, surgen las formaciones.

-Dependiendo de las formaciones, surge la consciencia dividida.

-Dependiendo de la consciencia dividida, surgen la mente/materia.

-Dependiendo de la mente/materia, surgen las seis esferas sensoriales.

-Dependiendo de las seis esferas sensoriales, surge el contacto.

-Dependiendo del contacto, surgen las sensaciones.

-Dependiendo de las sensaciones, surge el anhelo.

-Dependiendo del anhelo, surge el apego.

-Dependiendo del apego, surge el proceso del devenir.

-Dependiendo del devenir, surge el nacimiento.

-Dependiendo del nacimiento surgen la vejez y la muerte, la tristeza, la lamentación, el dolor y la desesperación.

Entonces, el comienzo de todo problema es la ignorancia interna (falta de sabiduría trascendental).

Y ¿Podemos salir de este ciclo de nacimiento y renacimiento?

Sobre ello el Buda explicó:

-*"Existe monjes, aquello no nacido, no creado, no hecho, incondicionado. Si ello no existiera, no sería posible encontrar un escape de aquello nacido, creado, hecho, condicionado.*

Pero puesto que hay aquello no nacido, no creado, no hecho, incondicionado. Es posible escapar de lo nacido, lo creado, lo hecho, lo condicionado".

(Discursos Cortos. Udana 8.3)

Hola Señor Buda

Después de haber repasado todas estas explicaciones seguramente te estés preguntando: “¿Adónde se ha ido Dios?”

En el budismo no hay un Dios todopoderoso. Ningún Dios de la creación, personal, que piensa y dirige todo.
Para muchos de nosotros eso es muy difícil de entender ya que constantemente nos encontramos cara a cara con la “creación” y nos miramos a nosotros mismos como un acto de creación. Después de todo, nada viene de la nada, debemos haber sido creados por un ser superior. Esto es lo que una vez nos enseñaron y nos sentimos cómodos con ese pensamiento. Pero si todo ha sido creado, ¿quién creó a nuestro Señor? ¿Y qué ocurrió antes de la creación?

Lo que sí tiene el budismo es un estado final totalmente feliz parecido a la idea de Dios, se llama “Nirvana” o “El Despertar Total”. Es un estado en el que la mente se experimenta a sí misma en absoluta plenitud. Un estado que no se puede describir con palabras.

Mucha gente me dice que el budismo suena genial, lógico, etc. pero también preguntan si es posible llevar un poco de Dios dentro de ellos. Por supuesto que pueden, ¿quién va a prohibir eso?

También me preguntan a menudo sobre la creación de la vida. Y les digo que nos creamos sin cesar a nosotros mismos y también creamos el mundo en que vivimos.

¿Y no se comerciará con Dios a veces? Por ejemplo cambiando la sumisión por el derecho al Paraíso eterno: -“*Te amo mucho querido Dios pero a cambio tienes que admitirme en el maravilloso cielo eternamente”*.
¿Y de qué Dios estamos hablando? ¿Del tuyo, del mío o el de ellos? ¿Quizá el millón de diferentes interpretaciones?

Desde un punto de vista budista el tema de Dios es largo de responder y ocuparía un libro. Pero no caigo en la condena por no creer en la existencia de un Dios personal como me han dicho de pequeño.

Un día dejé de imaginar un Dios perfecto, como me gusta que sea y que me trata como yo quiero. También soy consciente de que un apóstata impío como yo está amenazado con el fuego del infierno eterno. Al hacer esto estoy jugando un juego muy peligroso pero ya no tengo miedo (nunca más). Mientras tanto me he apartado de una noción ingenua de Dios ya que la verdadera divinidad no se puede describir de todos modos.

El Buda tuvo esta conversación con el clan de los Kalamas respecto a otras religiones :

-Los Kalamas: *"Señor hay algunos ascetas y sacerdotes que exponen y glorifican sus propias doctrinas, pero en cuanto a las doctrinas de los demás, las desprecian, las degradan y las menosprecian.*

Y luego otros ascetas y sacerdotes diferentes vienen, exponen y glorifican sus doctrinas pero en cuanto a las doctrinas de los demás, las desprecian, las degradan y las menosprecian. Entonces nos quedamos muy desconcertados y dudamos. ¿Cuáles de estos venerables ascetas y sacerdotes están acertados y cuáles no?

-El Buda: *"Por supuesto que estáis desconcertados Kalamas, por supuesto que tenéis dudas. Cuando hay motivos para la duda, nace la incertidumbre".*

"¿Qué piensan Kalamas? Cuando surge la codicia en una persona, ¿Surge para su bienestar o para su daño?

-Los Kalamas: *"Surge para su daño, venerable".*

-El Buda: *"Y cuando esa persona codiciosa, vencida por la codicia, su mente poseída por la avaricia: mata, roba, se acuesta con la pareja de otra persona, dice mentiras e induce a otros a hacer lo mismo. ¿Eso le trae daño y sufrimiento por largo tiempo?"*

-"Si señor".

-"¿Y qué piensan Kalamas? Cuando surge la aversión en una persona, ¿Surge para su bienestar o para su daño?

-"Para su daño".

-*“Y cuando esta persona vencida por la aversión, su mente poseída por el odio: mata, roba, se acuesta con la pareja de otra persona, dice mentiras e induce a otros a hacer lo mismo ¿Eso le trae daño y sufrimiento por largo tiempo?”*

-*“Si señor”.*

-*“¿Y qué piensan Kalamas? Cuando surge la ignorancia en una persona, ¿Surge para su bienestar o para su daño?*

-*“ Surge para su daño”.*

-*“Y cuando esta persona engañada, vencida por la ilusión, su mente poseída por la ignorancia: mata, roba, se acuesta con la pareja de otra persona, dice mentiras e induce a otros a hacer lo mismo ¿Eso le trae daño y sufrimiento por largo tiempo?”*

-*“Si señor”.*

-*“Entonces ¿Qué piensan Kalamas? ¿Son esas cualidades hábiles o torpes?”*

-*“Son torpes”.*

-*“¿Criticables o libres de ser criticadas?”*

-*“Criticables”.*

-*“¿Aconsejadas por los sabios o desaconsejadas por los sabios?”*

-*“Desaconsejadas por los sabios señor”.*

-*“Y esas cualidades cuando se adoptan y se practican ¿Provocan daño y sufrimiento o no?”*

-Los Kalamas:*“Cuando se adoptan y se practican provocan daño y sufrimiento. Así es como nos parece”.*

-El Buda: *“Opinando así, Kalamas: no hace falta que se guíen por tradiciones orales, linajes de enseñanzas, por rumores, por escrituras, por razonamientos lógicos, inferencias, conjeturas, acuerdos a través de puntos de vista ponderados, por probabilidad o al pensar que: “Este contemplativo es nuestro maestro”.*

“Sino que cuando sepáis: éstas cualidades son beneficiosas, éstas cualidades son irreprochables, éstas cualidades son elogiadas por los sabios, éstas cualidades cuando se adoptan y se llevan a cabo conducen al bienestar y la felicidad. Entonces debéis vivir de acuerdo con ellas”...

(Nota del autor: Ahora sigue una exposición de las preguntas anteriores en positivo. Es decir: la ausencia de codicia, odio e ignorancia ¿Son cualidades beneficiosas e irreprochables?)

-El Buda: …*"Entonces Kalamas, aquel discípulo que está así libre de anhelo, libre de mala voluntad, sin ignorancia, con presencia mental y atento.*

Permanece irradiando amabilidad hacia el este, el sur, el oeste y el norte. Con un espíritu lleno de bondad, compasión, alegría y ecuanimidad. Arriba y abajo en todas direcciones, alrededor incluyéndole. Irradiando amabilidad a todo el cosmos desde el corazón, abundante, grandiosa, ilimitada, amigable y benevolente.

Ese noble discípulo Kalamas, con el corazón libre de odio y mala voluntad, purificado y limpio, ha ganado cuatro seguridades en esta misma vida.

La primera seguridad que ha ganado es esta: "Si hay otro mundo y las buenas y malas acciones dan fruto y tienen consecuencias entonces después de la muerte yo apareceré en un lugar feliz, en un mundo celestial".

La segunda seguridad que ha ganado es: "Si no hay otro mundo y las buenas y malas acciones no dan fruto y no tienen consecuencias, aún así aquí mismo en esta vida estoy feliz, libre de enemistad, libre de mala voluntad y sin problemas".

La tercera certeza que ha ganado es esta: "Supongamos que el mal vuelve a aquel que ha hecho mal. Entonces yo, que no deseo el mal a nadie. ¿Cómo va ha tocarme sufrir si no hago ningún mal?"

La cuarta certeza que ha ganado es: "Supongamos que el mal no vuelve a aquel que ha hecho el mal. Aún así, yo estoy libre de todas maneras".

Ese noble discípulo cuyo corazón está purificado y limpio, libre de enemistad y de mala voluntad, adquiere esas cuatro seguridades en esta misma vida".

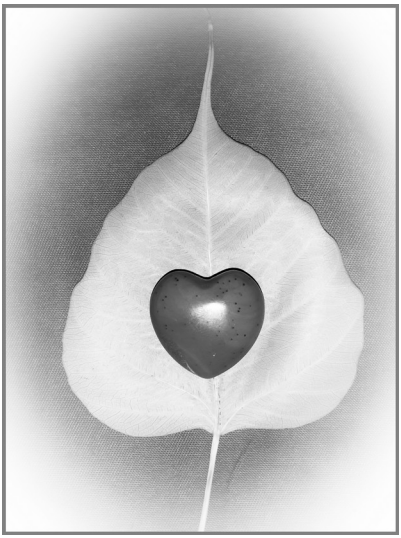
-Los Kalamas*: "¡Excelente señor! ¡Excelente! Es como si enderezaran lo volcado, desplegaran lo que estaba oculto o señalaran el camino a los perdidos. Así el venerable nos ha mostrado la enseñanza de diferentes maneras.*

¡Tomamos refugio con el Bienaventurado, con su enseñanza y con la comunidad de monjes! Que el Bienaventurado nos recuerde como discípulos laicos que han acudido a él en busca de refugio a partir de este día y de por vida".

(Extraído de Los Discursos Numéricos 3:65)

Para resumir, en otro discurso el Buda también dijo sobre su enseñanza:

-*"En cuanto a las cualidades que sabéis: éstas cualidades conducen al desapego, no al apego. A estar libre, no a estar encadenado. A desprenderse, no a acumular. A la modestia, no al auto engrandecimiento. Al contento no al descontento. Al apartamiento no al enredo. A la energía no a la pereza. Podéis sostener categóricamente:, ésta es la Enseñanza del Buda, éste es el mensaje del Maestro, ésta es la ley universal".*



Las diferentes escuelas

En budismo hay maneras para alcanzar el objetivo. Se llaman escuelas y en tibetano se les llama “vehículos”. En estos diferentes vehículos no se trata de discutir quién tiene la razón o conoce mejor la Enseñanza. Por lo tanto nunca ha habido guerras “santas” budistas, nadie ha sido ni será ejecutado en nombre del Buda. ¡Eso no sería un acto budista en absoluto!

Estos vehículos tratan únicamente de la metodología. La Enseñanza en principio, es la misma. Cada escuela tiene la base del Buda.

Por ejemplo: imagina que queremos ir a Roma:
Una persona dice que quiere en coche, porque es más cómodo para él. Es flexible, puede parar las veces que quiera, puede descansar o disfrutar de las bonitas vistas. Otra persona dice: -*“Yo prefiero ir a pie, me llevará tiempo pero el viaje es el objetivo, estar al aire libre y disfrutar del país y de su gente”*. El siguiente dice: -*“Eso es demasiado lento para mí, yo prefiero ir en avión. No estoy interesado en el viaje en sí”*.

Diferentes caminos te llevan al mismo objetivo. Todos tienen el derecho de elegir su propio camino y además es correcto. Todos deberían de ponerse en los zapatos que mejor les sientan.
Esto es igual de válido para las escuelas budistas. Existe el *Theravada*, que significa “La Palabra de los Ancianos”. Algunas personas le llaman despectivamente *Hinayana* “vehículo inferior”.
Luego está el Mahayana el “gran vehículo”, al que pertenecen el *Vajrayana* (vehículo del diamante) y el *Zen*.

Los llamados “vehículos” difieren con respecto a su metodología. Puesto que este libro es solo una descripción general explicaré brevemente las diferencias. Sin embargo una cosa es cierta, todas las escuelas tienen derecho a existir y se han desarrollado a partir de fuentes antiguas.

El Theravada:

También es llamado “escuela del sur” porque se encuentra principalmente en países del sudeste asiático como: Tailandia, Sri Lanka, Camboya, Myanmar (Birmania), Laos, etc. Es reconocido como la escuela de budismo más antigua y sus practicantes toman las enseñanzas originales del Buda histórico (guardadas en el *Canon Pali y el los Agamas Chinos).*

El objetivo es llegar al Despertar total (El Nirvana) y mostrar a otros el camino por el que avanzar.

La vida como monje hace que el progreso sea mucho más rápido pero también es posible que un laico logre la liberación en su entorno normal, entre otras prácticas a través de la práctica de la atención plena (la llamada meditación Vipassana).

Un Bodhisattva es un futuro Buda (literalmente: “Despierto va a ser”). Es un ser que ha visto el sufrimiento del mundo, está lleno de compasión y cuando despierte ayudará a otros seres a alcanzar el Nirvana. La aspiración de llegar a la iluminación por el bien de todos define el ideal del Bodhisattva y se encuentra en todas las escuelas con diferentes matices.

El Mahayana:

También se le llama la “escuela del norte” porque es más frecuente en China, el Tibet, Nepal, Mongolia, Japón, etc. En esta escuela se lucha por la iluminación de todos los seres dejando el propio despertar para el final. Esa es una de la diferencias técnicas con la escuela Theravada.

El Vajrayana:

Este “vehículo del diamante” pertenece a la escuela Mahayana y se destaca por su colorido método de meditación que se centra en la visualización y la imaginación.

Mientras que otras escuelas calman la mente activa, el Vajrayana usa la flexibilidad de la mente y la deja trabajar con su propia imaginación.

El líder espiritual de los tibetanos es el Dalai Lama (ganador de un premio Nobel de la Paz). Siendo perseguido por el gobierno chino

vive en el exilio en el norte de la India. Es reconocido en las escuelas tibetanas como el Lama principal.

El Budismo Tibetano nos parece como el más exótico debidos a sus bailes, las ropas y las máscaras. Al principio puede ser que te asuste un poco sin embargo hay un significado detrás de todo esto, son herramientas para ayudar a la gente a salir de su círculo más loco.

En las cuevas del Himalaya mucha gente ha llegado a la iluminación. Algunos pasaron hasta 15 años en una gruta helada con poca comida y aun así eran más felices que los occidentales. No, no estaban locos, pasaron su tiempo en una profunda meditación. En un entorno de mucho frío y casi nada de comida, no la necesitaban. Nos dejaron todo un tesoro de conocimientos, experiencias y confirmaciones de la Enseñanza del Buda. Nosotros no necesitamos una cueva helada para alcanzar la meta, es suficiente con un lugar tranquilo y buena voluntad.

El budismo tibetano se ha convertido ahora en el budismo más predominante en Occidente. A los occidentales interesados les agrada el canto y los rituales tibetanos. El Dalai Lama es una de las personas más populares del mundo y tiene una gran influencia en la gente de Occidente.

El Zen:

Pertenece a la escuela Mahayana, en chino se llama *Chan*. Vino originalmente desde la India hasta China y luego pasó a Japón. El Zen se destaca por su disciplina en todas las situaciones de la vida.

El camino hacia la iluminación es muy duro, los estudiantes pasan muchas horas cada día en sentados en meditación (*Zazen*), es por ello que alcanzan los estados meditativos rápidamente.

Hay dos tradiciones principales dentro del Zen: *Soto* y *Rinzai.*

La escuela *Soto* se enfoca más en la meditación calmada. La concentración y absorción meditativa es el primer objetivo.

La escuela *Rinzai* trabaja con lo que llaman "*Koans*". Son paradojas que no tienen mucho sentido lógico. Por ejemplo: "¿Dónde está el sonido al dar palmas con la mano izquierda?"

Ríndete, no encontrarás la respuesta a través del pensamiento. Pero los estudiantes de *Rinzai Zen* tienen que encontrar la respuesta en meditación intensiva. Repitiendo constantemente la frase, la mente se enfoca y al final suele aparecer la respuesta. En el *Rinzai* no te preocupas demasiado por las palabras del Buda, quieres estar libre de conceptos.

Por otro lado, se ha de decir que cada escuela dispone de muchísimo material de enseñanza y podrían llenar bibliotecas enteras.

El budismo Zen es muy popular en Occidente, incluso en iglesias hacen uso de este método llegando a llamarlo “Zen Cristiano” (eso también es una paradoja porque tal cosa no existe. El Zen es el Zen).

Por principios, el budismo no hace una llamada a las misiones o sea que nadie intentará convertirte, sería erróneo. No se debe difundir la enseñanza de manera misionera porque muchos no quieren escucharla.

Nosotros los budistas, vemos la enseñanza como un refugio precioso, un método muy eficaz para alcanzar felicidad supramundana. El budismo siempre trata de conocimientos profundos que no se pueden imponer a nadie. Si molestas a alguien con las enseñanzas, el cual no quiere oírlas en ese momento, entonces puede ser que se enoje con todo el budismo en general y rechace las enseñanzas por mucho tiempo.

Además quiero señalar que no hay jerarquía absoluta, en el budismo no hay Papa ni Obispo. El Dalai Lama por ejemplo, es el líder religioso de la escuela tibetana. No es el líder de las otras escuelas.

Si que en los monasterios budistas hay abades y maestros de quien se depende mientras dure la estancia. Y puesto que se puede ir a vivir por un tiempo allí, lo normal es elegir un maestro en quien confías, pero al final depende de ti practicar para alcanzar la liberación.

Aplicación de la teoría en la vida diaria.

A parte de teoría, la primera parte del libro incluye muchos ejemplos fáciles de comprender. Aquellos que quieran cambiar sus vidas y librarse del sufrimiento pueden tomar los cinco códigos básicos de ética y llevarlos en el corazón. No son invenciones del Buda son principios ancestrales los cuales él ha redescubierto.

En general es una cuestión abierta si el budismo se puede clasificar como religión o no ¿Deberíamos llamarlo filosofía o incluso psicología? Definitivamente puedes clasificar el budismo como una forma de autoayuda por que es muy útil para la vida. Incluso cuando no estés luchando por llegar a la iluminación o planeando convertirte en budista, aun así puedes beneficiarte enormemente de las enseñanzas de un Buda. Así puedes evitar errores que te traerían sufrimiento innecesario.
Las Cuatro Nobles Verdades son la quintaesencia de la enseñanza budista. Contienen todo lo necesario para una vida mejor pero no solo eso también son el camino hacia la liberación absoluta del sufrimiento.

Si se ha despertado en ti algo de interés y curiosidad entonces puedes intentar el siguiente experimento: Intenta caminar un poco hacia la sabiduría para ver qué sucede.

-*"Ven y compruébalo tú mismo"*, dijo el Buda.

Para salir de este ciclo de sufrimiento (el *Samsara)* primero debes reconocer que todos los movimientos en la dirección incorrecta crean sufrimiento.

Al Buda no se le adora ni se le pide ayuda. Sin embargo ya que fue el maestro que descubrió y nos mostró el camino le admiramos, le veneramos y nos inclinamos ante él. Además tener su imagen frente a nosotros nos ayuda a reflexionar y tomar conciencia de nuestra capacidad inherente para el Despertar.

Toma la Enseñanza y acéptala como es. No se deben de interpretar los textos solo para que se ajusten a tus gustos. Se debe tratar de hacer las cosas de la manera correcta y luego por supuesto ponerlas en práctica en la vida diaria.

Siempre podrás encontrar ayuda en una comunidad budista, ahí se encuentran practicantes de la Enseñanza. Busca una asociación budista cerca de ti y mantén el contacto. El peligro de la vagancia es muy alto y te hará desviar del camino correcto. En una asociación podrás encontrar a muchas personas con ideas afines y podrás aprender mucho de los demás al igual que el grupo a su vez aprende de ti. Y si tienes suerte podrás encontrar a un gran Maestro.

He conocido a muchas personas que hablaban de elevadas teorías y prácticas budistas pero que no estaban bien versados en el Noble Óctuple Sendero. Esa no es la manera de avanzar. Si quiero ocuparme de las matemáticas superiores primero tengo que conocer los conceptos básicos. En el budismo es el Noble Óctuple Sendero.

Acerca de no dañar:

Lo que hagas ha de venir de tú corazón para no lastimar a ningún ser vivo. Empieza a trabajar en ti donde te encuentres ahora mismo. Si tienes la tendencia de tratar a otros seres con indiferencia entonces cambia esa mala costumbre.

Probablemente no hayas matado a otro ser humano pero ¿y a otros seres “sensibles”? No es necesario pisar a un bicho que se ha cruzado en tu camino, tampoco tendrías que aplastar las moscas de tu habitación. Eres tú el que se lastima actuando así. El hormiguero que hay en tu jardín seguramente no es tan dañino como para amenazar tu existencia. No tienes que matar a los caracoles solo porque se han comido tus flores, éstos no son actos de maldad por parte de los animales simplemente no pueden cambiar. Puedes tratar de proteger tus plantas de una forma natural.

Todo el mundo es capaz de matar un animal pero nadie puede crearlo.

Si tienes un trabajo desventajoso para tu karma es mejor dejar ese trabajo. Si eres carnicero debes pensar en el futuro resultado de tus actos. Esto es un consejo difícil de asimilar pero a la larga los efectos de esas acciones son desastrosos. ¡Es definitivamente mas barato parar ahora!

En cuanto a mí, ¡tuve mucha suerte de no heredar una carnicería familiar! En mi familia todos son pescadores aficionados. De niño fui a pescar con mi padre un par de veces incluso tenía mi propio equipo, pero ya en mi adolescencia no mostré ningún interés en ese “deporte”. Podría haberme aprovechado de unos derechos de pesca que me habrían aportado una fortuna. ¡No gracias, mejor paso!

Aquellos que producen o comercian con armas deben dejar de hacerlo tan pronto como sea posible y han de comenzar a hacer el bien para mejorar su karma.

Si eres empleado en un negocio que trabaja o bien produce cosas moralmente dudosas deberías de renunciar, o cambiar ese trabajo y buscar otro que no haga daño a los demás. La pérdidas no son tan grandes como las que vendrán después.

Los que van a cazar podrían dejar de matar, no hay razón para ir a cazar. Todo absolutamente todo es una excusa tonta de quien lo organiza. Incluso si el supuesto problema fuese que los ciervos mordisquean los árboles, ese daño es mucho menor del que vendrá si matas a animales. ¡Quizás un día fuiste tú un ciervo perseguido hasta la muerte!

Los cazadores con sus amistades nos llamarán locos. Muchos son los comercios que respaldan y se benefician de la caza sin embargo se “benefician” a un precio muy alto. ¡Demasiado caro! ¿Por qué digo esto? Porque no se dan cuenta de lo que significa la ley de causa y efecto (lo que va vuelve).

Quienes comercian con animales y ganado también pueden pensar en la ley de causa y efecto. Además los que tienen tiendas de animales contribuyen a la caza y captura de animales exóticos los cuales sufren mucho.

La mayoría de las veces se atrapan más animales de los que se necesitan ya que un porcentaje alto de animales muere por el viaje. ¡Qué perverso!

Hay criadores de perros que cuidan a sus animales de una manera apropiada, los tratan razonablemente bien, no maltratan a ningún animal y piensan sobre quién obtendrá a los cachorros. Sin embargo también hay criadores muy diferentes.

También existe otro tipo de daño hacia personas: el acoso por parte de compañeros de clase o en el trabajo (bullying).
Hay compañeros que no nos resultan agradables, son difíciles de comprender, su apariencia o la forma en que manejan las situaciones pueden hacer que sea difícil sentir simpatía por ellos. O quizás están en nuestro camino para conseguir una promoción. En esos casos hay gente que con mala intención les pone todo tipo de obstáculos, no les da información importante y no les deja formar parte del equipo.¿Nos gustaría que nos tratasen así cuando no encajamos?

Muchas víctimas de acoso escolar se ponen tan nerviosas que no pueden estudiar y llegan incluso a enfermarse.

Sobre el tema de no matar siempre me intentan poner casos extremos que se utilizan para que las especulaciones distraigan de la realidad.
Por ejemplo:
- Un maníaco entra en una guardería con un hacha y tú tienes una pistola en la mano. ¿Qué harías?
- Otro ejemplo: Todas las noches una plaga de mosquitos no te deja dormir. ¿Qué harías?
- Otro: Tus hijos están hambrientos y encuentras un conejito adorable. ¿Qué hacer?
Voy a dejarte todas estas cuestiones a tu propio juicio. Demasiadas veces he hablado sobre estos temas con otras personas que no estaban interesadas en honestidad, solo se enfocaban en sus propias opiniones. No vale la pena discutir así.

Sobre el robo:

En nuestra sociedad opulenta hay un montón de cosas para todos. Podemos tener lo que queramos, como si esto fuera un tesoro. Hay muchas cosas disponibles al alcance de la gente y eso está bien.

Esto sin embargo, de ninguna manera nos da el derecho de apropiarnos de las posesiones de otros. Ni siquiera deberías quedarte un clip para papeles cuando no se te dio permiso. Por supuesto el valor de un clip es algo trivial, sin embargo el acto de robar nubla la mente. Es simplemente un acto inconsciente. Una persona honesta no toma ni lo más mínimo que no le pertenezca. No piensa de manera "ladrona" sino que pide lo que necesita y espera pacientemente hasta que lo consigue.

Lo contrario de robar es la generosidad.

Los empresarios o abogados han de prestar servicios que no dañen a los seres humanos ni a los animales. Los que se dedican a vender cosas si tienen buena voluntad no engañarán a sus clientes. Incluso si ya eres un súper vendedor es mejor hacer una pausa y reflexionar sobre lo que estás haciendo y si descubres que estás haciendo daño debes detenerte. El comercio injusto y el soborno son igualmente dañinos. Son fraudes que conllevan consecuencias kármicas negativas.

Mejor que no comercies con venenos, drogas o alcohol. Opta por salir de esta cadena de mala suerte por tu bien y el de la humanidad.

De cada trato deberían surgir dos ganadores o sea ambas partes.

Sobre la Sexualidad:

Se puede desarrollar una actitud cuidadosa hacia la sexualidad. No hace falta estar casado para acostarte con una pareja. Sin embargo si se trae una nueva vida al mundo, ambas partes han de proveer todo lo que necesite ¡no solo pañales y leche!

Cuando te atrae alguien que ya está comprometido no hay que entrometerse en su relación.

El Budismo no discrimina la homosexualidad.

Nunca actuar sexualmente hacia niños o menores (ni animales).

Considera la sexualidad como algo natural. Sin embargo si no tienes ganas de hacerlo ¡eso también está bien! Nadie ha de presionarte a buscar pareja.

Sobre la mentira:

Es bueno poner atención en lo que estás diciendo para evitar mentir. No hay ventajas en decir falsedades. Si enfocas tu mente en "hacer el bien" no tendrás que esconderte detrás de mentiras.

Y si cometes un error, entonces solo di la verdad. Hasta ahora siempre se llega más lejos diciendo la verdad.

La mentira contamina la mente y una mente contaminada lleva a planos inferiores, obviamente no apunta muy lejos.

Con el tiempo, cuando medites con cierta regularidad obtendrás cada vez más y más conocimiento sobre ti mismo. Empezarás a reconocer rápidamente las mentiras de la vida y podrás liberarte del engaño.

Sobre el alcohol y las drogas:

Si tienes problemas con el alcohol entonces deberías intentar de dejarlo. Busca tratamiento incluso si ya lo has intentado antes varias veces. Si aún no has matado las últimas células de tu mente profundizar en la enseñanza budista ayuda enormemente a salir del pozo.

Las personas alcohólicas quizá tengan algún problema interno antiguo que no son capaces de enfrentar. El budismo les lleva poco a poco hacia la raíz de ese problema y les muestra cómo afrontarlo para poder superarlo.

El budismo es una enseñanza sobre el sufrimiento y su cese (eso incluye toda clase de sufrimiento). Por lo tanto vale la pena emplearse a fondo para salir de cualquier "pozo".

Quienes dirigen pubs y viven de emborrachar a la gente podrían pensar en las consecuencias kármicas. Es lo mismo con las tiendas donde se vende alcohol. Aunque pueden decir: -*“Si no lo compran aquí lo compran en a otro lugar. No podemos evitar su alcoholismo”*. Pero aunque la desgracia de otros no se puede evitar del todo, si que se puede no contribuir a ella.

Un gran atractivo del alcohol se debe a la forma en que ha sido aceptado socialmente. Está bien visto beber en grupo. Aquellos que no lo hacen son “raros” y los demás se burlan de ellos. Se gana “respeto” cuando más se puede beber de un golpe.

Generalmente esto empieza a una edad temprana. Pero la gente no se da cuenta de cómo la adicción se infiltra lentamente porque existe esa creencia de que solo le sucede a otros y no a mí.

Si surgen problemas con sentimientos incómodos el alcohol los suprime, así comienza el círculo vicioso. Y si luego te vuelves alcohólico pierdes el respeto de los demás, te ven como un patético perdedor.

Una forma chiflada de ver las cosas, ¿no crees?

Por ejemplo:

Jurgen M. ya en su infancia comenzó a beber mucho hasta emborracharse. A los 14 años ya era adicto. A los 21 sufrió un infarto en una piscina y se ahogó.

Otro ejemplo:

Guido D. de 16 años, fue a una fiesta con sus amigos donde se servía mucho alcohol. Para recuperarse Guido se fue a un lago con unos amigos. En aguas poco profundas sus amigos lo empujaron y se cayó. Estaba demasiado borracho como para levantarse y ahí se ahogó.

Aquellos que toman drogas podrían parar puesto que se puede experimentar ese tipo de expansión de conciencia de una manera natural. Si que requiere práctica y esfuerzo pero los efectos son muy superiores a los de las drogas. Con la meditación puedes acceder a áreas de la mente a las que nunca podrías llegar con drogas y no te vuelves adicto ni te conviertes en un desquiciado.

Aquellos que trafican con drogas mejor dejan esas actividades inmediatamente. Al hacer esto rompes la cadena del sufrimiento y no te involucras en la terrible miseria que sufren los adictos.

¿Alguna vez ha visto o experimentado una abstinencia de drogas? ¿Has visto alguna vez la miseria psicosocial de los drogadictos?

¿Crees que cuando un adicto muere, que de repente se vuelve diferente? ¿Que se convierte en un ser con una energía noble que está bien y no tiene más problemas? Seguramente no es así. Lo mismo para los alcohólicos. Ambos han nublado sus mentes lo que los llevará a reinos inferiores. Los reinos inferiores significan que experimentarán su propia energía negativa: se experimentarán a sí mismos y ¿a dónde sino deberían ir?

Hay una historia singular relacionada con este tema entre los budistas. Hubo un comandante de policía en Tailandia cuyo deber era acabar con el juego de “narcotraficantes y adictos”. Detuvo a muchos de ambos pero de alguna manera no se sentía cómodo con esta situación ya que veía que no hacia ningún bien a nadie. Luego escuchó hablar de un abad budista que usaba una receta de hierbas especial para desintoxicar el cuerpo de un adicto. Dejó su trabajo y se unió a este monasterio como monje.

El brebaje del que estamos hablando consta de 100 plantas diferentes y tiene la capacidad de desintoxicar el cuerpo completamente en unos días. Aunque es una prueba terrible para los pacientes. Este “té” facilita el vómito de tal manera que crees que tus intestinos se están dando la vuelta. El procedimiento se repite varias veces al día. Además hay que beber unos 7 litros de agua al día. Después de 5 días aproximadamente el 90% del veneno se ha eliminado del cuerpo.

También se medita allí y se pueden tomar saunas a base de hierbas y conversar.

La tasa de éxito es aproximadamente del 70%, de las más altas a nivel mundial. Pero los adictos solo tienen una oportunidad, no se les permite ingresar una y otra vez.

Son atendidos por los monjes de una manera amorosa pero estricta, porque para que funcione la desintoxicación se ha de realizar con rigor.

Una vez salió este monasterio en los medios televisivos. Al verlo, un joven médico decidió acompañar allí a una adicta a la cocaína. Luego criticó este enfoque de: “a lo bruto”. Desafortunadamente se olvidó que los métodos suaves occidentales casi nunca funcionan y tienen una tasa de recaída muy alta.

Si eres drogadicto te recomiendo que vayas al monasterio:

“Samnak Song Tham Krabok”
Concejo de: Phra Phuttabaat
Provincia de: Saraburi, Tailandia.

En resumen: después de haberte recomendado que te tomes en serio los cinco preceptos morales quizá ya sepas que los opuestos a la codicia, la ira y la ignorancia, son la generosidad, las cuatro moradas celestiales y la atención plena.

Es importante desarrollar la bondad amorosa, compasión, alegría compartida y la ecuanimidad. El budismo no es una religión donde esto simplemente se recomienda también se muestra cómo conseguirlo a través de la práctica.

Está más allá de esta libro el describir las cuatro moradas celestiales en todo detalle pero hay muchos libros buenos en la literatura budista.

Por ejemplo me gustaría recomendar el libro de Sharon Salzberg, *“Meditación de la bondad amorosa”*. Como dice ese libro, uno ha de informarse con entusiasmo y comenzar la práctica a primera hora de la mañana.

Un amigo, un buen amigo es algo valioso y lo mejor que hay en este mundo.

Ananda, el ayudante del Buda, le dijo una vez*:*
-*"Venerable señor, un buen amigo, una amistad noble es ya la mitad del camino"*.
-El Buda: *"No digas eso Ananda, no digas eso.*
Un amigo noble es todo el camino. Cuando alguien tiene una amistad noble, es de esperar que avanzará en el noble sendero hasta el final. Confiando en mí como buena amistad, los seres avanzan por el noble sendero óctuple hasta el final".

(Samyutta Nikaya S.N. 45:2)

El Buda se aseguró en decir en muchas ocasiones lo importante que es mantener buenas compañías y evitar las malas es decir, aquellos llamados "amigos" que te instigan a cosas perjudiciales.
También los del tipo "recibir, recibir, recibir" que piden mucho por cosas pequeñas y no les sale ofrecer nada de valor.
Evitar aquellos que nos animan a beber, a robar, a matar (por ejemplo a matar animales) y a los que nos empujan a mentir o engañar.
Las malas compañías buscan arrastrarnos al pozo con ellos.

Un buen amigo no solo no instiga acciones malsanas sino que nos recuerda la atención plena, protege nuestra fortuna y si ve que nos desviamos del camino predicará con su buen ejemplo para sacarnos.

Si algún ejemplo negativo anterior te hace pensar en un "amigo" específico, re-evaluar esta relación te hará más que bien.

El gran paso hacia adelante.

Es muy beneficioso liberarse de los tres grilletes básicos.
¿Cuáles son? ¿Cómo funcionan?

Superar la **creencia en un "yo"**:
Es decir comprender que somos una acumulación de condiciones que nos hacen creer en un ego personal. Y experimentar que nuestro "ego" está de hecho, vacío.

Superar el **apego a costumbres y ritos**:
Esto significa que no debes realizar ceremonias con la creencia de que solo con eso ya te conducirá a la iluminación. También es absurdo ofrecer sacrificios al Buda, a menos que ofrezcas sacrificar el ego.

Superar la **duda escéptica:**
Es la desconfianza interminable de lo que has escuchado y leído sobre el budismo incluso si lo reconoces como algo bueno, correcto e importante. También se refiere a una notoria indecisión.

Y por último pero no menos importante, vayamos a la meditación correcta.
Es altamente recomendable la meditación de discernimiento (en Pali: *Vipassana*), un método muy antiguo basado en los cuatro fundamentos de la atención:

Atención al cuerpo.
Atención a las sensaciones.
Atención al corazón / mente.
Atención a la ley universal (*Dhamma*).

Dentro del marco de este libro no daré instrucciones de cómo ha de hacerse. La meditación debe aprenderse adecuadamente y para ello se requiere buscar un buen maestro. Si se hace bien es algo muy bueno, si se hace mal puede suceder que pierdas estabilidad mental. Pero no es necesario llegar a eso.

Además de los monasterios que enseñan meditación, también hay un maestro de meditación de la India (Goenka) que imparte regularmente retiros de diez días por todo el mundo. Incluso a veces en prisiones, y los internos que participan cambian completamente. ¡Incluso los presidiarios más duros adquieren cierta sabiduría y experimentan un cambio asombroso en su forma de ser!

Aunque la meditación no debe verse como un pasatiempo que se hace si estás de humor para ello. Hace falta meditar con regularidad de lo contrario tardan los progresos.

En algunos círculos esotéricos se dice que no se debe lograr nada. Eso no es así en el budismo. El sexto paso del Noble Óctuple Sendero es el esfuerzo correcto. Si no hubiera nada que lograr no harías un esfuerzo. Tampoco tendrías que recorrer el Sendero. Aunque por supuesto, todo está dentro de ti y tienes todo el potencial para el despertar.

Una vez que logres la iluminación puedes desechar todas las herramientas, ya no las necesitarás. ¡O mejor aún, pásalas a otros!

"Abstenerse de hacer el mal,
cultivar el bien,
purificar el corazón,
esa es la religión de los Budas".

(Extraído de los Discursos Largos n.º14)

Finalmente

Me gustaría presentar claramente los puntos más importantes del Budismo. Ciertamente no están reflejados todos, solo los imprescindibles. Quiero recordarte que el Buda dio miles de discursos (suttas) y todos apuntan a:

Las raíces del sufrimiento:
Codicia/deseo.
Odio/aversión.
Ignorancia/ilusión.

Las Cuatro Noble Verdades:

1. La verdad del **sufrimiento.**
2. La verdad de la **causa** del sufrimiento.
3. La verdad del **cese** del sufrimiento.
4. La verdad del **camino** que conduce al cese del sufrimiento.

El Noble Óctuple Sendero:

1. Punto de vista correcto.
2. Intención correcta.
3. Habla correcta.
4. Acción correcta.
5. Subsistencia correcta.
6. Esfuerzo correcto.
7. Atención correcta.
8. Meditación correcta / Serenidad.

Las cinco normas morales básicas*:*

1. Abstenerse de quitar la vida (matar).
2. Abstenerse de tomar lo que no es dado (robar).
3. Abstenerse de conducta sexual impropia (abuso, engaño).
4. Abstenerse de hablar falsamente.
5. Abstenerse de tomar substancias intoxicantes.

Las cuatro moradas celestiales:

1. Bondad.
2. Compasión.
3. Alegría compartida.
4. Ecuanimidad.

Los cuatro esfuerzos:

1. El esfuerzo de prevenir que surjan estados perjudiciales.
2. El esfuerzo de salir de estados malignos.
3. El esfuerzo de desarrollar estados beneficiosos aún no surgidos
4. El esfuerzo de mantener y aumentar los estados beneficiosos surgidos.

Los siete factores del despertar:

1. Atención.
2. Investigación de la Enseñanza.
3. Energía.
4. Éxtasis.
5. Tranquilidad.
6. Serenidad.
7. Ecuanimidad.

Las bases de atención (sati):

1. Atención al cuerpo.
2. Atención las sensaciones.
3. Atención al corazón/mente.
4. **Atención a la ley universal (*Dhamma*).**

Las tres trabas burdas:

1. Creencia en un “ego”.
2. Identificación con las costumbres, hábitos y ritos.
3. Duda incrédula.

Monje budista recolectando alimentos en Tailandia

Libros y Páginas Web recomendadas

- **Majjhimma Nikaya. Los sermones medios del Buddha**, de Amadeo Solé Leris. Editorial: Kairós.
Una traducción excelente de las enseñanzas originales más profundas. Cuenta con la ventaja de que está bien comentado por el traductor.

- **El corazón de la meditación budista.** Por: Nyanaponika Thera.
Un pequeño y condensado libro con los puntos más importantes extraídos de las primeras enseñanzas del Buda.

- **En palabras del Buddha:** Una antología de Discursos del canon Pali. De Bhikkhu Bodhi. Editorial: Kairós.

- Para leer los discursos originales en internet dirigirse a la sección en castellano de:

www.suttacentral.net

- Para descargar libros y audios sobre la enseñanza:

www.asobuda.blogspot.com

- Para ir a pasar unos días al monasterio y practicar con los monjes, rellenar un formulario:

En Alemania: www.muttodaya.org
En Portugal: www.sumedharama.pt
En Italia: www.santacittarama.org

¡Que todos los seres sean felices!