



EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD

Las enseñanzas Budistas originales nos llegan a través de las antiguas escrituras que provienen de dos fuentes principales.

Nikayas: Las escrituras del Sur (India y Sri Lanka).
En el Canon Pāli (el idioma que habló el Buda)

Agamas: Las escrituras del Norte (China y Japón)
Edición de Taisho en Chino

Ambas guardan un altísimo grado de correlación. Y se componen de:

- **Enseñanza (Dhamma):** los discursos y vivencias del Buda (Suttas).
- **Conducta (Vinaya):** el código de comportamiento de los monjes.

Para iniciarnos en el Camino de la Felicidad, lo más importante es seguir una moralidad que nos permita actuar sobre una sólida base. Empezando por los **cinco principios morales** universales:

1. **Abstenerse de matar.** Incluyendo animales.
2. **Abstenerse de robar.** Ni siquiera por un “buen motivo”.
3. **Abstenerse de tener una conducta sexual inapropiada.**
Ej: engañar a la pareja, dormir con personas prometidas o con menores de edad.
4. **Abstenerse de mentir.** Ni siquiera por una “buena causa”. Esto aumenta la confianza entre personas.
5. **Abstenerse de intoxicantes.** Drogas o alcohol. Porque disminuyen la capacidad mental.

Con esta sólida base el **Noble Óctuple Sendero** nos guía hacia estados más elevados de concentración y sabiduría.

1. **Visión correcta:** Un punto de vista que tiene en cuenta la ley del kamma (karma) y otras leyes universales importantes.
2. **Intención correcta:** La voluntad de ayudar a otros seres y incluso si hace falta dejar atrás algunas cosas por un bien mayor.
3. **Palabra correcta:** Palabras sinceras y llenas de significado que no dañen a otros seres.
4. **Acción correcta:** Acciones físicas que estén de acuerdo con los principios morales universales.
5. **Sustento correcto:** Generar ingresos de una manera que no dañe a otros seres ni a uno mismo.
6. **Esfuerzo correcto:** Esmerarse para aumentar las emociones positivas y disminuir las negativas.
7. **Atención correcta:** La observación consciente del cuerpo, las sensaciones y sus estados mentales asociados.
8. **Concentración correcta:** Los cuatro estados de abstracción meditativa que permiten la profunda calma necesaria para ver más allá de la ignorancia y alcanzar el nibbana (nirvana).

Otros factores importantes en el Camino:

LAS MORADAS DE LOS DIOSES

- **Amabilidad:** física, verbal y de pensamiento hacia otros seres vivos. También se refleja como cordialidad hacia personas que no conocemos.
- **Compasión:** hacer lo que esté en nuestra mano por ayudar al que sufre. Recordando tener compasión también hacia nosotros mismos.
- **Alegría compartida:** regocijarse en la felicidad de otros (amigos, conocidos o incluso desconocidos). Esta actitud es la opuesta a la envidia.
- **Ecuanimidad:** equilibrio ante los altibajos de la vida. Esto no es una actitud fría, sino un “temple” y comprensión de que todo cambia.

LA GENEROSIDAD

Compartir genuinamente cosas materiales y abstractas teniendo en cuenta la ley del kamma (karma) (ej: tiempo, conocimientos). Allá donde el corazón nos guíe.

LOS CINCO OBSTÁCULOS

Cualquiera de estos nos distrae de nuestro tema de meditación, por lo tanto también son obstáculos a la sabiduría y felicidad genuina.

Conviene conocerlos y ver cuando están presentes en nosotros para poder contrarrestarlos con su antídoto:

1. **Avidez:** creer que necesitamos tener cada vez más cosas. En un grado sutil se presenta en forma de deseo inadecuado.
2. **Aversión:** odio o aprensión hacia aquello que nos desagrada. O bien negatividad hacia lo que surge.
3. **Pereza** o sueño: falta de energía y agudeza mental.
4. **Agitación** o preocupación: dificultad para calmarse y mantener la atención centrada calmadamente en un tema.
5. **Duda** escéptica: incredulidad o indecisión excesiva sobre nuestra capacidad o la valía del maestro y la enseñanza.

Cuando la mente se encuentra libre de estos obstáculos aparece una concentración profunda y una felicidad que no depende de factores externos.

Doscientos años después de que el Buda nos dejó se añadieron algunos discursos a la Enseñanza. Por eso es importante saber distinguir claramente las enseñanzas originales de las otras que aparecieron posteriormente.

Un libro adecuado, de fácil lectura y basado en los discursos originales es:

“Lo que el Buddha enseñó” de Walpola Raula.

Una excelente traducción de los discursos ancestrales más importantes está disponible con el nombre de: **“Los sermones medios del Buddha”** de Amadeo Solé-Leris.