

ROBERTO MARES - "Buda"
Grupo Editorial Tomo S.A. de C.V.
México, DF, 2002.

INTRODUCCIÓN

La palabra buda significa: iluminado. El buda se inserta como poderosas imágenes en la mente personal y colectiva, adquiriendo la categoría de arquetipos, que son esas figuras que permanecen en la inconsciencia del ser humano, es decir, que no sabemos que se encuentran vigentes en nuestra intimidad. La cultura Brahmánica ya reconocía la existencia de antiguos budas como figuras míticas, pero aún sin presencia histórica.

El budismo no es propiamente una filosofía, y tampoco es una religión, en todo caso se trata de una filosofía humanista sin preceptos y de una religión sin Dios. La postura del Buda es anti-intelectualista y anti-teísta:

"La verdad no se piensa ni se le pide a Dios. La verdad se descubre dentro de uno mismo".

Parte de la evocación del camino seguido por el propio Buda para llegar a un completo despertar, se convierte en un paradigma humanístico, como un camino de alivio para cualquiera que perciba su fragilidad como individuo y sufra de ese "vacío existencial" que es propio de la conciencia evolucionada.

Dentro del Budismo existen diferentes tradiciones como la **Mahayana**, que democratiza la práctica budista. Otra interpretación budista se orienta y matiza de religiosidad como la tradición **Tántrica**, que es propio de las tierras altas del Tíbet y el Nepal, cuya orientación no podría ser otra que la magia y el ritual; a diferencia de la cultura china, cuya sensibilidad filosófica y pragmática da lugar a la tradición **Chan**, con fuerte influencia del **Taoísmo**, que más tarde pasó al Japón, fundiéndose con la tradición del **Shinto** y convirtiéndose en lo que ahora conocemos como el **Budismo Zen**.

HISTORIA

Entre los años 563 y 560 de nuestra era, existía un palacio en el bosque de Lumbini, cerca de la ciudad de Kapilavastu, que actualmente se encuentra en territorio de Nepal. En ese palacio habitaba un monarca llamado Suddhoana, cuyo nombre significa "arroz puro" y que gobernaba sobre el clan de los Shakias. La esposa de Suddhoana era una mujer muy joven y bella llamada Maya-Devy, quien antes de sentirse preñada, tuvo un sueño en el que un elefante blanco y enorme (sagrado en su cultura y símbolo de su sabiduría) la penetró con su trompa y le hizo saber que ella sería la madre de un avatar, o sea, de un hombre extraordinario y que este hijo suyo tendría tal importancia que después de él todo cambiaría para la humanidad.

Un día en que Maya se sentía particularmente feliz, fue a dar un paseo por el bosque de Lumbini, llevada a cuestras en palanquín y acompañada por su séquito, cuando sintió que daría a luz, por lo que se recostó sobre un seto de flores. Sus acompañantes colgaron un lienzo en torno suyo, a modo de cortina. Se aproximaron cuatro ángeles quienes la ayudaron durante el alumbramiento hasta que recibieron al niño sobre una manta dorada. Se dice que el niño, al surgir al mundo y tomar aire por primera vez, volvió la mirada hacia los cuatro puntos cardinales, anunciando con ello, que la luz de la cual era portador, cubriría al mundo entero.

Había un ser que no estaba muy contento con este alumbramiento: Mara, que simboliza la maldad. La figura de Mara revive particularmente en la primera tradición búdica de la corriente Trántica, que se caracteriza por una tendencia a la interpretación mágica de la realidad y un gran ritualismo. Mara significa la parte oscura e todas las cosas y sobre todo, la sombra que existe en la mente humana. Para el budismo filosófico, el mal no es una entidad, y mucho menos un demonio, sino el error que procede de la ignorancia y el sufrimiento que de ahí se genera. El mal no existe como una fuerza real, sino que es una ilusión, un espejismo, producto de las vivencias que se tiene en un estado de conciencia inferior.

GENERALIDADES

Un paralelismo del buda con el Cristo, es que también a su nacimiento, se presentaron los príncipes de las regiones vecinas para rendir homenaje al recién nacido. Los Reyes Naga, personajes de alta investidura religiosa en la tradición popular: magos o chamanes. Ese mismo día Maya predijo que la mujer que había sido madre de un avatar que llegaría a ser un Buda, el más importante, no podría permanecer en este mundo por mucho tiempo,

pidiéndole a su hermana Pajapati que al morir se convirtiera en su tutora. Su premonición se cumplió antes de un año y el rey Suddhoana tomo como esposa a Pajapati. Siddhartha creció al lado de su padre y su tía-madrastra.

El niño fue llamado Siddhartha que significa “quién tiene un poder superior”. Posteriormente su nombre cambió por el de Sakyamuni: el favorito de los Shakias. Desde niño Siddhartha tenía un carácter apacible, inclinación a la soledad, la reflexión y una actitud contemplativa.

A sus 15 años, su padre decidió que debía contraer matrimonio, por lo que se casó con su prima Yosodhara, hija del Rey Koli, con quien tuvo un niño Rahula, que significa a la vez “vínculo” y “atadura”.

A sus 29 años, Siddhartha no conocía otro mundo más allá de su palacio, rodeado de preciosos jardines, lujos, comodidades esplendorosas y gran prosperidad. Siddhartha le solicitó a su padre permiso para dar un paseo por la ciudad, fuera del palacio. Unos días después (tiempo suficiente para que el rey mandará a decorar los lugares de la ciudad por donde pasaría el cortejo), Siddhartha salió del palacio y tuvo un encuentro con 3 situaciones que le hicieron cambiar decisivamente su perspectiva de la existencia humana: la vejez, la enfermedad y la muerte.

Siddhartha quedó muy impresionado y al respecto, su acompañante Channa le respondió: “el paso del tiempo va desgastando a los hombres, hasta que el cuerpo no habla de otra cosa sino de cansancio, dolor y sufrimiento. En un enfermo, los elementos que conforman su cuerpo han dejado de tener armonía. En un muerto, la vida se ha desvanecido, él ha dejado de existir”. Al mismo tiempo, Kisa Gotami, quién era una princesa que conocía a Siddhartha y lo amaba, salió a su encuentro y trató de consolarlo diciéndole que “él era un ser afortunado, pues tenía belleza, salud y riquezas, por lo que no había motivo alguno para sentirse infeliz”. A lo que Siddhartha contestó: “feliz es aquel que ha encontrado la libertad”.

“Cuando cesa la ambición, comienza la libertad. Cuando se extingue el fuego del odio y se desvanecen las ilusiones, las falsas creencias, y las contradicciones que nublan la mente, entonces se alcanza la libertad.”

EL LLAMADO DE LA VOCACIÓN

El concepto de partir la conciencia se refiere a incorporar al pensamiento esas formas de diálogo que surgen del reconocimiento de los elementos contrarios. Por lo que Siddhartha a sus 29 años, ya su pensamiento discurría

por la línea del placer, por el Eros. Al salir al mundo, su mente y su corazón reflejaron aquel otro aspecto de la realidad que es el Thanatos. Ya no pudo reincorporarse a la fantasía creada por su padre, y en el centro de su alma se abrió un gran vacío, una intolerable ansiedad.

Así que prefirió entregarse a la meditación, centrando su mente en el binomio vida-muerte. En medio del placer y el lujo de su castillo, ya solamente encontró el vacío y un profundo disgusto.

Todas las cosas se relacionan unas con otras y esa correlación también atañe a la cualidad e intensidad; cuando el sufrimiento es muy grande, la felicidad puede serlo en la misma medida. Cuando un hombre se deja esclavizar por su manera errónea de vivir y no busca la luz del conocimiento, permanecerá para siempre en sufrimiento.

A pesar del gran amor y del arraigo, Siddhartha se dirigió hacia la puerta del palacio, renunciando a una vida de comodidad, esplendor y lujo, con rumbo al mundo de la realidad y de la eternidad. Mara (símbolo del mal) intentó persuadirlo pero a un hombre que ha descubierto su verdadera vocación no se le tiente con baratijas.

EL PRÍNCIPE MENDICANTE

Para Siddhartha era esencial la ruptura con aquellas formas de relación jerárquica que lo determinaban a seguir jugando un rol social. Encontrar el camino justo entre los extremos opuestos, llegaría a convertirse en uno de los ejes de la filosofía budista, que es el concepto del "camino medio", lo que, al igual que el "justo medio" socrático, se ha desvirtuado en la cultura occidental.

La intención de Siddhartha no era el ser "medio bueno", "medio justo" o "medio libre", sino el interpretar los valores como algo relativo a las condiciones que en dichos valores se debaten. Los valores sólo se conciben como absolutos de manera filosófica, como una hipótesis de trabajo; pero la conducta que se deriva de la aceptación de esos valores existe en una realidad concreta, y el camino de esos valores existe también en la realidad concreta. El **camino "justo"** es el que se adapta a los medios con los que se cuenta en la realidad, y no los fines solamente ideales de perfección, inalcanzables.

Se debe renunciar a todo aquello que puede atar el alma, como es el lujo y la comodidad de la vida; pero sobre todo debe renunciarse al poder. Se debería sentir pena por aquellos que se encuentran atados a sus

comodidades y a sus poderes, pues ellos viven en el deseo lastimoso de tener más, y en la zozobra constante de perder lo que ya se tiene.

Siddhartha se comprometió a sí mismo a no olvidar la petición de Bimbisara (un rey sabio, liberal y prudente) porque en aquel hombre había una semilla de justicia y una actitud abierta, quién le pidió que cuando alcanzara su liberación lo aceptara como un humilde discípulo.

EL SURGIMIENTO DEL BODHISATTVA

La **primera renuncia** fue un acto de sana rebeldía, y creó en el centro de su personalidad una tensión psicológica que le permitió ponerse en marcha en busca de la sabiduría, entrando en relación con dos de los más famosos maestros brahmanes de aquellos tiempos, quienes basaban su interpretación de la trascendencia humana en la existencia de un "alma" que es por esencia inmaterial y eterna, a la que llamaban **Atman**, (*alma: descendiente de ánima*).

La conciencia tiene una función útil para la liberación del alma, en tanto que el yo puede optar por el conocimiento de sí mismo, de misticismo ascético que busca reducir (o eliminar) los "apegos" que el yo establece con las cosas del mundo. **La teoría de la Trasmigración de las Almas** o "reencarnación", o Karma como ellos le llamaban, cualquiera que éstas sean, pues finalmente "cada uno se encuentra pagando un Karma" de otras vidas.

En las primeras tradiciones budistas, el verdadero camino de la salvación consiste en liberar el alma de todas sus ataduras mundanas, llevando una vida de aislamiento y purificación; dejando a un lado todo deseo y sobre todo, reconociendo la no existencia de la materia, hasta alcanzar un estado de vacío en el aspecto material de la vida.

Siddhartha no podía dar crédito a una teoría en la que el "yo" tenga que ser negado y despreciado, en busca de una hipotética liberación que no nace de un anhelo generado por el propio yo.

El Yo al morir también se extingue, junto con el cuerpo y la mente que son sustento suyo. En el budismo original no se reconoce la trascendencia del Yo, aunque sí del alma, que es una esencia, que se encuentra sujeta a un proceso de perfeccionamiento y autoconciencia que se desarrolla a través de múltiples vidas.

Para Siddhartha el Yo en sí mismo no recuerda esas vidas, por tanto no tiene que "pagar" un Karma, pues es injusto que tenga que pagar faltas que ni

siquiera conoce. La realidad de la vida se concibe como una escuela y no como un "penal". Esta diferencia de formas de concebir la vida representa un gran progreso humanístico, pues la compasión se convierte en uno de los ejes del budismo zen.

La sabiduría es una elaboración personal; este cambio en la personalidad del Shakyamuni es expresado al llamarlo, el Bodhisattava, que significa "el que busca la sabiduría", en el sentido de que alguien tiene la capacidad de la **observación creativa**, por lo que la norma de su conocimiento es la comprensión y no la acumulación de datos en la memoria.

La filosofía del Buda es evangélica, se deduce de su manera de vivir, y enseña que uno puede obtener toda clase de enseñanzas por medio de la empatía.

LOS CAMINOS DEL PENSAMIENTO

Concepto de Nirvana: Los principios que recogió Siddhartha con los sabios brahmanes y sus conceptos están cargados de humanismo. Uno de los conceptos más relevantes es el de **Nirvana**, que en esta tradición es presentado como un don otorgado a las personas que han alcanzado un alto grado de evolución espiritual. Pero básicamente se llega a él después de la muerte.

Para el brahmanismo la existencia es diferenciada de la vivencia, siendo la existencia el proceso completo de realización del espíritu. Considera que un cambio evolutivo termina un **ciclo vital** para comenzar otro, siguiendo así tantas veces como sea necesario para completar el ciclo de su reintegración al **espíritu universal**, del que se desprendió originalmente y al que tiende a regresar, pero solamente después de haber recogido y procesado todas las experiencias que le permiten comprenderse así mismo; así que la muerte no es otra cosa sino el fin de una etapa y el principio de otra, pues el ser podría volver a encarnarse, en el caso de que necesite experimentar algo en el mundo de las formas materiales, algo que le haga falta para completar su evolución, hasta que alcanza, lo que sólo se da a los budas, que son aquellos seres que han terminado su aprendizaje y pueden pasar a un estado de paz absoluta y completa felicidad, que es precisamente el "**Nirvana**", palabra que procede de la lengua pali y que literalmente significa "extinguido o "realmente muerto".

La muerte definitiva significa la realización completa del ciclo de la existencia y la integración con el espíritu universal, lo que significa entrar en un estado que por extensión se llama **Nirvana**.

La creencia en una existencia mucho más amplia de la que se experimenta en un periodo particular, hace que la vida y la muerte tengan un sentido diferente en una persona que tiene la convicción de que su presencia en este mundo es solamente un momento efímero en una existencia que no tiene principio ni final. La liberación completa del dolor y el sufrimiento que se experimenta en cada una de las vidas, es el **Nirvana**.

En el budismo zen, la ética social no atiende a la virtud como algo liberador, ni considera al vicio como la perdición del alma, no hay un premio para el virtuoso o un castigo para el pecador, no existiendo tampoco un tribunal metafísico en el que se juzguen nuestros actos.

Concepción de la Realidad: Esta moral pragmática concibe a la realidad como un proceso dinámico, como fuerzas que chocan o se unifican para formar "sistemas" de energía que a su vez friccionan con otros sistemas cada vez más complejos dando vida y movimiento a todo lo que existe en la realidad. Esta dinámica de fuerzas no procede del azar, sino que responde a un orden preestablecido que es la razón total del universo.

Retrasos en el Desarrollo Interior: En el **universo** cada cosa tiene su lugar y su función, en constante movimiento, la forma y función de cada uno de ellos, también su Karma, indica cierta predestinación; aunque también se establece que los seres humanos tenemos la capacidad de ejecutar acciones que no van de acuerdo con ese Karma, por lo que se generan fricciones o estados inarmónicos que lesionan a las personas, produciéndoles retrasos en su desarrollo y que son producto de la ignorancia o la rebeldía.

EL SABIO PENITENTE

Siddhartha buscó refugio en la religión, pero rápida fue su decepción: "No puede ser otra cosa sino la ignorancia lo que mueve a estos hombres a organizar fiestas y celebrar sacrificios, con lo que pretenden halagar a sus dioses: es claro que sienten un gran temor por la ira de sus dioses."

"La verdadera religión consiste en purificar el propio corazón y no matarlo, los rituales no tienen eficacia alguna, las plegarias son repeticiones vanas y los encantamientos no tienen poder curativo o redentor. Los únicos sacrificios válidos son el abandono de las pasiones que proceden de la ambición, el liberarse de las tendencias que nos llevan al mal, y el abandono de la mala voluntad."

La aversión del Bodhisattva por el sacrificio es similar a la postura de Jesús, quién se propone él mismo como "el cordero de Dios", como "el que quita el

pecado del mundo". En el budismo el respeto a todas las formas de vida es un paradigma fundamental que llega al grado de la obsesión entre algunas sectas, como la Jainista.

El Bodhisattva nunca quiso fundar una religión sino un "**sistema de perfeccionamiento humano**", pues la intención no es acercarse a Dios, sino al contrario, el prescindir de él y de sus templos, para colocar en su lugar al **hombre y su conciencia**. Es por eso que al Buda se le considera uno de los más grandes humanistas que han existido.

La decepción del Bodhisattva por la religión lo indujo a una nueva búsqueda espiritual por uno de los caminos más reconocidos de su cultura: el **Yug**, conocido como "yoga", que significa "unión", y tiene la finalidad de pacificar la lucha que se da entre los pensamientos que se oponen, o los sentimientos y emociones que chocan entre sí y que ahora identificamos como formas neuróticas.

Estas prácticas psicofísicas conllevan el ascetismo. Su propósito es dominar las tendencias que atan a los deseos mundanos e impiden ver con claridad, que se viva libre de todos los "apegos" que se generan en las zonas inferiores y "densas" de la personalidad.

El Yug reconoce la existencia de un orden universal y concibe la realización plena del ser humano como el resultado de su integración armónica con ese orden, por lo que su finalidad última es el logro del Nirvana.

Este pensamiento llevó al Bodhisattva hasta el bosque de Urbuela, donde vivían cinco bhikkhus (ascetas practicantes de yoga). Así paso Siddhartha seis años aplicado a la labor de apagar los fuegos que alimentan las pasiones de los hombres y suprimiendo todo deseo. Llegó el día en que solamente se alimentaba con unos cuantos granos de trigo, se encontraba ya en una inmovilidad casi a las puertas de la muerte; pues ya no tenía elementos en su mente ni energía en su cuerpo; había adelgazado tanto que su esqueleto se le dibujaba en la piel y sus ojos saltaban de sus órbitas; sumido en una meditación tan profunda.

El Bodhisattva ya no tenía conciencia de lo que lo rodeaba. Una mañana se acercó al río Nerajñara para bañarse, pero su debilidad era tal que se desplomó. Nanda, hija de un pastor, le ofreció un tazón de arroz para salvarle la vida. A partir de entonces, comía lo que necesitaba, dormía y cubría su cuerpo cuando hacía frío, lo que para sus discípulos significaba una renuncia vergonzosa y una traición, por lo que no tardaron en abandonarlo. El acto amoroso de Nanda no solo le había devuelto la vida sino también le había devuelto la sensatez.

EL ADVENIMIENTO DEL TATHÁGATHA

Un ser realmente libre ya no le queda nada preestablecido por probar y su camino está abierto hacia lo desconocido; pero por lo mismo es un ser **vacío** y **desesperado**, pues ese camino parece abierto hacia la **nada**. Puede haberse perdido en esa angustia depresiva en medio de la libertad que rebasa los límites de lo tolerable, en el **nihilismo** que destruye toda esperanza para dar sentido a la vida personal.

Concepto de Dharma: Se refiere a alcanzar por lo menos una verdad que no pueda ser cuestionada, una verdad que sea absoluta y eterna. El Dharma, le da sentido de la vida, la única verdad que puede salvar de caer en la nada.

En una condición de **extrema tensión psicológica** se desarrolla una **voluntad trascendente**, que puede conducir a un estado de conciencia despierta. En todos nosotros hay un Buda latente, que en algún momento de la vida se rebela ante la insulsa normalidad y abre su pensamiento hacia la nada. Este pasaje es clara inspiración para la corriente Zen, que nació en China y se desarrolló en Japón.

El Discípulo Zen: es aquel que busca ir más allá de la racionalidad, a pesar de su angustia, pero siempre protegido por la firme convicción de que la vida no puede ser un absurdo, y que siempre existe algo que le da sentido; precisamente este **Dharma** no se puede elaborar intelectualmente, ni se puede transmitir en palabras; hay que vivirlo en la intimidad del ser y como una experiencia estrictamente personal. Reconocernos como seres valiosos y hacer de nuestra vida algo digno de ser vivido: esto es ser un discípulo zen.

EL AMANECER DEL DHARMA

Siddartha comenzó a explorar uno por uno sus recuerdos desde los más lejanos de su infancia para reconstruir su propia vida y concentrarse en el aprendizaje que había obtenido por la vía de la experiencia:

“El mundo está lleno de sufrimiento para los hombres pues su mente está llena de fantasía y su corazón se encuentra saturado de deseo y ambición. Los hombres no perciben la realidad sino por medio del filtro de la ilusión, por la que llegan a creer en las ficciones que ellos mismos elaboran y las toman como verdades. Una verdad así conduce al error, y ese error lleva a muchos otros que también se convierten en verdades ilusorias; todo eso puede ser satisfactorio

por un tiempo, pero al final sólo se encuentra la tribulación, la ansiedad y la miseria”.

Para Siddhartha el discurso racional, de la intelectualización, no significa un acercamiento a la verdad. Lo que aquí describe es precisamente ese mundo de representaciones que son en esencia ilusorias, o lo que ahora llamaríamos “**realidad virtual**”.

Concepto de Samsara: el Tathágata llama Samsara al conjunto de estas imágenes virtuales e ilusorias que son para algunos seres humanos “la realidad” o el “mundo”. De manera que el mundo es ilusorio. Ese mundo de interpretaciones que sucede en el interior de una conciencia sin la iluminación del conocimiento personal, una conciencia que refleja al mundo de manera más o menos errónea o distorsionada, dependiendo de la calidad del espejo mental que cada quien posea, de su inteligencia, de su ética y de la capacidad que tenga para controlar y canalizar sus emociones.

Fuente del sufrimiento Humano: El samsara es la fuente del sufrimiento humano, pues es precisamente el error en la percepción de las cosas, que tiene por efecto el error en los otros campos de la vida.

Diferencia entre Dolor y Sufrimiento: El dolor es propio de la naturaleza, pero no así el sufrimiento que es una elaboración mental. En medio de su mundo interno, Siddhatha luchaba para salir del samsara y abrir un espacio de luz en su mente y lograr percibir

Diferencia entre la Existencia y la Vida: Para el Budismo Zen el Yo desaparece con la muerte después de encontrar su Dharma y vencer su Samsara. Para el Budismo Zen la existencia es más amplia que la vida.

Teoría del Karma: Buda explicaba el Karma como el hecho de que todo lo que hacemos de alguna manera influye en la realidad y la deja marcada. Toda acción genera una reacción. El Karma es el hecho de que cualquier acción produce un efecto.

Teoría del Equilibrio: El Universo tiende al equilibrio, pero las cosas tienen necesariamente que desequilibrarse para lograr un equilibrio más elevado, lo que también es parte de la naturaleza del Karma. Solamente el Karma es lo que se trasmite de una vida a otra vida.

EL DESPERTAR

Sentido de Vida: La esencia del Dharma no es comunicable en palabras ni comprensible por medio de formas intelectuales. El Dharma es un principio que tiene que aceptarse como un acto de fe: "El universo no puede ser un absurdo; la vida humana debe tener un sentido".

De la Vida a la Existencia: En el principio, se encuentra la vida sucediendo por sí misma, pero ciega y desprovista de experiencia; en ese mar de ignorancia (Samsara) se crean núcleos de armonía y organización (Dharma). En el seno de esos núcleos nace un anhelo de experimentar, de sentir, y esa necesidad se organiza en seres individuales en los que se desarrollan seis formas de experimentar, que son los cinco sentidos y la mente. Por medio de esos seis campos de experiencia se entra en contacto con las cosas materiales y el contacto estimula la sensación, y al sentir se produce una sed de individuación, con lo que el ser individualizado se separa de las cosas materiales; con esta separación, el individuo crece y se desarrolla hasta que llega a percibirse como "sí mismo" o "Yo", esto se produce a través de renovados nacimientos. Las múltiples vidas se desenvuelven en condiciones de sufrimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte; todo esto produce lamentos, ansiedad y desesperación.

Causa del Sufrimiento: se encuentra en el principio mismo de las cosas, nace del mar de ignorancia (samsara) donde fue gestado el ser que llegó a la individualidad (Dharma). Remueve la ignorancia y se removerán también los apetitos que proceden de una errónea percepción de las cosas; si se elimina este error de percepción, las ilusiones que se crean por los sentidos desaparecen y el contacto con las cosas ya no dará lugar a concepciones equivocadas. Al no existir estas falsas concepciones dejarás de sentir esa sed de experiencia que origina la cadena causal que te ha llevado a la separación respecto de las cosas. Cuando se elimina esa separación, al mismo tiempo desaparece el egocentrismo, con lo que el ser ya no existe como sí mismo. Cuando ya no existe el sí mismo se está más allá del nacimiento, de la vejez, la enfermedad y la muerte, por lo que el ser se libera del sufrimiento."

Psicología Budista: Este es un razonamiento, que es como una síntesis de la cosmogonía y psicología budista, y en la que se reconoce un proceso que va desde la total inconsciencia hasta la conciencia individualizada humana, a través del "error" o ilusión que produce la experiencia sensorial; el error en la percepción. Para el budismo, la mente es como un espejo y el yo utiliza ese espejo para observar y entender la realidad; la visión y el entendimiento son en esencia ilusorios. La Psicología Budista rechaza el esfuerzo mental,

pues cualquier esfuerzo falsifica la experiencia. Abandonar el Samsara y diluirse en la felicidad del Nirvana, al despertar en el Dharma.

Los Sutras: Siddartha, en sus discursos (Sutras) revela la existencia de una noción de **impermanencia** del ser en el fondo de la mente humana, que se traduce en una sensación de angustia; la causa del sufrimiento se encuentra en nuestra propia manera de vivir y en los pensamientos que de ella se generan y que pertenecen al mundo del samsara, o sea, de la ilusión considerada como un conjunto de representaciones mentales que nos dan identidad en ese mundo y que llamamos "yo" que consideramos **inmanente**. "Alma" que creemos **trascendente**.

Teoría del Anatman: Al buscar las causas de la **angustia existencial del ser humano**, el Buda desarrolló la teoría del anatman, o sea de la no existencia del alma.

Concepto de Avidyá: traducida como ignorancia o como vacío. Avidyá implica conocer la relatividad (en el sentido moderno del término) de las cosas. Las cosas son relativas, no hay nada absoluto. Para la física relativista, un fenómeno no existe en sí mismo, es solamente una configuración definida para quien lo observa. El reconocimiento de que somos relativos y que no somos seres "absolutos", es un sano principio para que disipa la ignorancia, lo que puede llevarnos a una **expansión de la conciencia**.

El budismo no es propiamente una filosofía, y tampoco es una religión, en todo caso se trata de una filosofía sin preceptos y de una religión sin Dios. La postura del Buda es "anti-intelectualista" y "anti-teísta"; la verdad no se piensa ni se le pide a Dios. La verdad se descubre dentro de uno mismo.

Concepto del Despertar: El fin de la angustia es posible porque la angustia es correlativa al hecho de vivir soñando, el fin de la angustia es el despertar, y el estar despierto es el Nirvana. Estas tres nobles verdades son el **desarrollo tripartita de una sola idea:** vida-sueño, sueño-pesadilla, despertar-liberación, es como un círculo vicioso que tiene que romperse para dejar atrás esa rutina que nos mantiene dormidos, lo que implica la decisión y realización de una serie de cambios en nuestro estilo de vida.

ENTENDIMIENTO JUSTO

Se refiere este concepto al hecho de interpretar los hechos de la vida sin proyecciones que puedan distorsionar nuestra percepción del aquí y el ahora y evitar atribuir a las personas y a las cosas los significados o intenciones

que provienen de nuestras propias elaboraciones mentales y no de la realidad.

Una Teoría de Sexualidad: El sexo, igual que la comida son manifestaciones de la vida que propician alegría y liberan tensiones inadecuadas para el sano crecimiento de la conciencia, por lo que es impropio abstenerse del sexo, siempre que sea practicado no en los excesos de la lujuria y las desviaciones a la naturaleza de la expresión sexual. Esto de ninguna forma debe interpretarse como una condena a la homosexualidad, sino como el reconocimiento del peligro de que la libido se desborde (se pervierta) hacia conductas de dominación, agresión, poder, o a la conversión de la libido en una falsa mística, que da lugar a fenómenos histéricos o episodios psicóticos. Se trata de la concentración y explosión de una energía libidinal a la que no se ha permitido canalizarse de una manera sana y "justa".

Apartamiento Social: No hay salvación posible en la soledad; lo que pretende el budismo es precisamente lo contrario: el desprendimiento de ese mismo Yo en la **vacuidad** del Avidyá, en el mundo de la relatividad, entendiendo la correlación con las cosas del mundo y sobre todo con los humanos, como una parte constitutiva de un ser cualitativamente diferente al que se manifiesta como egocéntrico. Lo que indica un profundo sentimiento de empatía en especial con los seres humanos; el camino para lograrlo contiene dos elementos inseparables: sabiduría y compasión.

Teoría del "Hacer No Haciendo": En el Oriente existe una tendencia al "no hacer", entendido como el no esforzarse más de lo necesario para lograr un estado de satisfacción vital. El término de "**manifestatividad**", bien entendido, nos lleva a comprender el sentido budista del "**esfuerzo proporcionado**", en cuanto a la cantidad de energía que se necesita realmente para lograr algo, pues si se despliega más de lo necesario, el efecto es contraproducente, lo que es bien reconocido por las modernas corrientes de psicología humanista, quienes coinciden, en el que no se produzcan "**sobrecargas de intención**", lo que da lugar a estados neuróticos, pues aumenta la tensión y el conflicto interno. Se debe aprender como se dice en el taoísmo: "**hacer no haciendo**".

Carácter Lúdico: El budismo propicia un compromiso relajado, flexible y lúdico con la vida, lo que conlleva al sentido del buen humor y la risa frecuente. El tomarse a sí mismo demasiado en serio es un pecado.

CONCENTRACIÓN JUSTA

Primer Plano: El término de Concentración Justa implica que la actitud mental ante la realidad se centre en ***el aquí y el ahora***; lo que nos lleva al ***inmediato angustioso*** de los existencialistas (lo que existe, solo existe aquí y ahora). Se renuncia a la memoria (pasado) y a la predicción (futuro). No es conciencia justa el vivir en la añoranza del pasado, o en la esperanza del futuro, hay que centrarse en el ahora y aprender de él.

Dirección de la Atención: designa la plenitud de la mente para obtener un estado de atención constante. Comenzando por la concentración en el propio cuerpo, siendo el método más usual el prestar atención a la propia respiración, sintiendo cómo entra el aire, cómo permanece unos instantes en el interior y cómo sale. Ésta es la más evidente de las funciones corporales y está ocurriendo constantemente. Se busca que la atención se ponga en los sentidos, pues se trata de “sentirse vivo” y reconocer lo que está pasando, bueno o malo:

“Cuando un monje camina, sabe que está caminando; cuando está de pie, sabe que está de pie, cuando se acuesta, sabe que está acostado”.

Intelectualismo y Racionalismo: Se busca reducir o eliminar ese “monólogo interno”, por lo que se convierten en un vacío, silencio pacificador de la mente, un “estado contemplativo”. Esta apertura hacia este tipo de experiencia es un paradigma de la trascendencia humana, pues rebasa todos los condicionamientos que configuran nuestra personalidad y nos elevan por encima del Yo.

Meditación y Contemplación: Igual que el cuerpo necesita del sueño fisiológico para restaurar su energía, también la mente requiere de una especie de “sueño psicológico”, que es lo que se llama meditación o contemplación, que es una operación que permite restaurar la salud mental y recuperar, o crear, estados de armonía. Una persona que no aprende a “dormir” de esta manera, tarde o temprano sufre un estado de agotamiento psicológico crónico, depresión, ansiedad, fobias o síntomas neuróticos diversos.

Actitud Budista ante el Misticismo: El ser se concentra en el no-ser, evitando caer en estados “paranormales”, que pueden dar lugar a alteraciones físicas y psicológicas extraordinarias, pues si se presentan “poderes” extraordinarios, o personajes sobrenaturales, se refuerza la prepotencia del Yo. Los hechos milagrosos se tratan con un cierto desprecio.

“Un día, en que el Buda iba caminando por la ribera de un río, lo abordó un yogui que le contó, lleno de orgullo, que tras veinte años de grandes esfuerzos y un penoso entrenamiento físico y mental, él había desarrollado la capacidad de caminar sobre el agua, lo que sin duda era un hecho milagroso. Primeramente, el Buda lo felicitó por su magnífico desempeño, y después le preguntó: “¿Por qué has dedicado veinte años de tu vida a desarrollar esa habilidad, si cualquier barquero puede ayudarte a cruzar el río?”

CONCLUSIONES

Existe una verdad inicial que da sentido a la vida y que cada quien debe descubrir en su mente y su corazón. La propuesta del Buda parte de la consideración de que todos los seres humanos somos iguales, desconociendo y repudiando el sistema de castas, y distinguiendo el ser en sí y por sí mismo.

El budismo es un humanismo trascendentalista y no una religión teísta. La ética del budismo incorpora el valor de la comprensión de los motivos ajenos y sobre todo la tolerancia hacia quienes piensan distinto. Favorece la tolerancia y la adaptabilidad de los principios a las necesidades del hombre en sus varias etapas de evolución espiritual.

A diferencia del Cristo, el Buda tuvo la fortuna de observar la consolidación de su doctrina. Dentro de los paralelismos entre la vida del Cristo y la de Buda encontramos que los discípulos y predicadores más apreciados por él, son precisamente doce (como los doce apóstoles).

Buda enfermó gravemente de disentería a la edad de ochenta años lo que le causó la muerte. El cuerpo del Buda fue recogido, reverenciado e incinerado con el protocolo de honor destinado a los altos dignatarios. Se hicieron relicarios que contenían pequeñas porciones de las cenizas del maestro y se enviaron a todos los reinos del país. La escultura o pintura de temas religiosos no se desarrolla en la India sino hasta la dominación helénica, por lo que curiosamente, las representaciones del Buda parten del arte griego y no del indio.

La muerte del Buda fue el inicio de una serie de acuerdos y desacuerdos que dieron lugar a múltiples desviaciones sectarias. Se crearon múltiples corrientes que fueron desarrollando esquemas doctrinales que en Occidente resultan difíciles de identificar y describir.

Parte de la evocación del camino seguido por el propio Buda para llegar a un completo despertar, se convierte en un paradigma humanístico, como un camino de alivio para cualquiera que perciba su fragilidad como individuo y sufra de ese “vacío existencial” que es propio de la conciencia evolucionada.

La mayoría de las corrientes del budismo tienen el principio del Dharma como única fuente de unificación y como centro de una doctrina que básicamente se transmite de persona a persona, que es una de las directrices que se tomaron a la muerte del buda; pues desde ese momento, y por más de cuatrocientos años prácticamente no se escribió nada nuevo, solamente se reprodujeron los textos originales y se difundieron los principios por tradición oral.

Si se hubiera seguido la tendencia de crear una “iglesia”, es probable que el budismo se hubiera convertido en un proceso, inserto en la mecánica del poder y la riqueza, como sucedió con el cristianismo y el Islam. Al no tener iglesia, el budismo conservó su carácter humanista. El budismo se definió como un sistema tan abierto que incluso una persona puede profesar otra religión formalmente y seguir el camino del Dharma

No se puede manipular la conducta de la gente por medio de la culpa y el perdón, o condenación, administrada por las elites del poder como el cristianismo y el islamismo. La tolerancia es que cada quien puede tomar el y hacerlo suyo de manera como quiera y pueda, pues en el budismo las diferencias se observan solamente como maneras distintas de “estar” en el Dharma, todas ellas valederas y ninguna de ellas absolutamente verdadera.

En el budismo nada es absoluto, sino que todo es relativo. Los elementos ideológicos se conciben como relativos a las necesidades individuales de sus practicantes, y esas necesidades son también relativas al estadio en que se encuentren en el camino de su evolución espiritual, de manera que no es despreciable que alguien encienda una pajilla de incienso, se persigne o recite oraciones durante horas, pero tampoco es despreciable que una persona no haga ninguna cosa de esas pues tal vez no las necesite para su propio desarrollo.

Entonces uno entiende todo lo que existe, y la propia conciencia, como esencialmente **vacío de contenido**, como “insignificante” (**vacío de significado**) en sí mismo, y solamente significativo como efecto de otros elementos con los que entra en relación. Si uno realmente logra integrar el modelo relativista a su propia lógica, entonces ya no tiene sentido **ser “tolerante”** y manejar eso como un valor ético.

Tal vez esto pudiera malinterpretarse como una excesiva **permisividad** en la conducta del budista, que lo llevaría a una especie de libertinaje perverso, pero habría que recordar las “nobles verdades” y sobre todo el “**óctuplo sendero**”, que nos permite identificar un concepto de “justeza” que es la propuesta de una manera de vivir en condiciones de una relajada naturalidad que es en sí misma gozosa, por lo que no es necesario aplicarse ninguna disciplina.

Con apego a la sensibilidad budista, esta clase de paradojas son también una ilusión, una lucha aparente, como la de dos fuerzas que chocan, pero en realidad están siguiendo una **dialéctica progresista**, pues del choque y la contradicción (síntesis-antítesis) nace una nueva fuerza que unifica a los contrarios (la síntesis) y crea un fenómeno que es nuevo, pero no distinto. Así que esta disgregación fue solamente la manifestación de una “regresión dialéctica”, esto es, una vuelta a los orígenes.

Lo que unifica a todas las corrientes del budismo es la experiencia humana que llaman “meditación” y que es otra puerta que abre zonas de la conciencia claramente distintas del ejercicio de la mente en condiciones normales. Hay otras puertas que conducen a esa manera de percibir la realidad por medio de una forma de pensamiento contemplativo, místico o trascendente, que no es tipificable por la filosofía o la psicología, sino como Freud llamaba: “experiencia numinosa” (sentimiento oceánico), recordando el concepto de **numen** latino, que denota esos espacios “sagrados” que se presentan espontáneamente en la mente humana en ciertas condiciones, como la inspiración artística, el entusiasmo creador, el rapto místico, o solamente como “**sensaciones de trascendencia**” que de pronto se experimentan sin que aparentemente sean motivadas por un estímulo especial.

La meditación pretende una apertura de la conciencia hacia formas de experiencia que no son asequibles para las personas en el ejercicio de las facultades mentales centradas en el “yo” y condicionadas por las necesidades prácticas de la vida.

En el cristianismo los estados contemplativos “puros” no son aceptables como práctica religiosa, pues no se trata de liberar el pensamiento, como en el budismo, sino de concentrar el pensamiento en imágenes “sagradas”: Dios, santos o ángeles, con objeto de pedirles algo o manifestarles sumisión. Estas operaciones psicológicas no son formas de meditación en sí mismas,

pero sí pueden propiciar momentos numinosos cuando se practican, pues en la repetición automatizada de rezos o cantos puede experimentarse la disolución del pensamiento discursivo, y el despertar de la intuición; pero siempre con un “efecto secundario” de la operación misma y no como algo de primera intención.

La Corriente Mahayana “democratiza” la práctica budista. Otra interpretación budista específica orienta y matiza su religiosidad de acuerdo a su idiosincrasia, que es relativa a los demás elementos que conforman, esa cultura. En esta dinámica nacen muchas corrientes y se crean distintas tradiciones que responden a su propia cultura, como es el caso del **Budismo Tántrico**, que es propio de las tierras altas del Tíbet y el Nepal, cuya orientación no podría ser otra que la magia y el ritual; a diferencia de la cultura china, cuya sensibilidad filosófica y pragmática da lugar a la llamada **Escuela Chan**, con fuerte influencia del **taoísmo**, lo que más tarde pasa al Japón, fundiéndose con el **Shinto** y convirtiéndose en lo que ahora conocemos como **Zen**.

SÍNTESIS: OSCAR PRETTEL B.