

Título original: "Not becoming Buddhist", publicado en la revista Chan Magazine en Invierno de 2014 (en invierno de 2013 en la versión impresa). www.chancenter.org
<http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2014/03/ChanMagazineWinter2014rev.pdf>

No Hacerse Budista

por el venerable Maestro Chang Wen

Este artículo es parte de un intercambio Budista Este - Oeste; son una serie de preguntas y respuestas entre budistas taiwaneses y el venerable Chang Wen. La versión china original apareció en Humanity Magazine, una publicación del Dharma Drum Mountain.

Pregunta:

¿Por qué vemos a menudo occidentales vegetarianos e implicados en la práctica de la meditación, pero no se hacen budistas de manera formal?

Respuesta:

De acuerdo con mi observación, este no es solamente un fenómeno occidental. En todo el globo, especialmente en países desarrollados, las personas buscan maneras de tratar el estrés y ansiedad de un acelerado estilo de vida moderno, basado en el desarrollo material. Muchas de estas personas, buscan la felicidad más allá de los bienes materiales; sienten la necesidad de un alimento espiritual. Además de cuidar de su salud física realizando cambios en su estilo de vida, incluyendo ejercicios y posiblemente una dieta vegetariana, las personas se vuelven hacia la meditación. Incluso a través de las universidades y las instituciones de salud la meditación es enseñada y aplicada en la investigación y el tratamiento de enfermedades físicas y mentales. A menudo el término "atención plena" es usado y aplicado en un campo específico de práctica, como en "atención plena y reducción de estrés", etc...

Incluso en pequeños pueblos, en centros comunitarios con puestos en su mayoría de gente mayor retirada que juegan al bingo y tienen reuniones en clubes sobre libros, se pueden encontrar personas impartiendo clases de meditación. La meditación ha penetrado casi todos los estratos de la sociedad moderna. Así pues, cuando vemos personas comiendo dietas vegetarianas y meditando, no podemos asumir por esta razón que tienen un interés en budismo, o en ser miembros de ninguna comunidad religiosa. Si realmente están interesados en religión, no podemos siquiera estar seguros de que su práctica de meditación o sus hábitos alimentarios tengan nada que ver con prácticas budistas. Muchos orientales y más recientemente, religiones occidentales utilizan la meditación sentada como una práctica para centrar el rezo, o un medio para estar en contacto con su propio Dios. La meditación y la salud, el cuidado del cuerpo y de la mente se han convertido en el centro de la atención en muchas personas modernas.

Obstáculos para el Compromiso

No obstante, limitemos nuestra discusión a las personas que estudian meditación y comen comida vegetariana por influencias budistas y habitualmente se ocupan en el estudio del Buddhadharmā. ¿Por qué incluso algunas de estas personas no se consideran budistas, o no se comprometen formalmente con la práctica tomando los tres refugios y los cinco preceptos? Por las personas que me he encontrado, he observado que hay algunos obstáculos que les impiden tomar el compromiso de hacerse budistas. En algunos casos, hay personas que han tenido experiencias negativas con comunidades religiosas, budistas u otras. Pueden haber tenido al principio mucha fe en un grupo en particular o en un líder espiritual. Más tarde, oyeron algunas noticias vergonzosas sobre esas personas, que hicieron que se apartaran de las religiones organizadas. Todos hemos oído casos en los que el líder espiritual se aprovechó de sus seguidores, o fueron los seguidores los que perdieron completamente el juicio debido a una fe excesiva en su maestro y tomaron por sí mismos decisiones terribles. Muchos artículos recientes sobre maestros muy renombrados y respetados, hablan de historias de años de manipulación, de acoso sexual, o conducta sexual indebida de maestros que abusaron de su poder y de la confianza de sus discípulos.

Pasar por una experiencia así puede hacer muy difícil confiar en otro maestro espiritual o comunidad. Las cicatrices de tales experiencias quedan muy profundas en la mentes de los afectados. No obstante, todavía pueden reconocer la sabiduría de la enseñanza de buda y desear continuar la práctica. Como tales no se consideran budistas o no se unirán a ninguna comunidad, pero continúan meditando y estudiando el Dharma.

Conceptos y dudas

En otros casos, hay estudiantes del Dharma que confían mucho en un maestro y en una comunidad y aún así tienen muchas dudas sobre el Dharma. Sienten que hay algunos conceptos que son muy difíciles de comprender. Otras ideas son muy difíciles de aceptar. Algunas personas piensan si no lo pueden aceptar todo, son incapaces de tener fe genuina en el Dharma. Otros están atascados en dudas relativas a algunas ideas básicas. Por ejemplo, conceptos tales como no-yo pueden ser desalentadores para captar, especialmente si no hay una comprensión correcta. “¿Cómo puedo tener un no-yo? ¿No estoy yo aquí? Y si no hay yo, ¿quién seré en mi próxima vida? Sencillamente no tiene sentido.”

El concepto de previas y futuras vidas y la rueda de las reencarnaciones, el ciclo de transmigración de una existencia a la próxima; estas ideas son especialmente difíciles para que la mayoría de occidentales tengan fé en ellas. Incluso en la cultura occidental, la idea de la reencarnación no es común. Cuando oyen que no solamente es posible volver a reencarnarse como un ser humano, sino que también podrían reencarnarse como un animal, como un ser infernal, un espíritu hambriento, un dios colérico o deva, esto es demasiado difícil de aceptar. Muchas personas que estudian el Buddhadharmā, buscan simplemente paz en esta vida presente. Pero, en su estudio se ven confrontados con el

trabajo intelectual desalentador de aceptar una descripción de la realidad que incluye múltiples vidas. Esto puede ser un gran obstáculo para su fe genuina en el Dharma.

Ideas relacionadas con la existencia de Budas omniscientes y Bodhisattvas, parecidas a la idea de un Dios eterno omnisciente, puede ser también misterioso. “¿No dice el Budismo que no existe un Dios eterno? Entonces, ¿cómo puede haber un Buda eterno?” De hecho, cuando Buda habló sobre el Cuerpo del Dharma “eterno” o cuerpo de realidad de todos los Budas y todos los fenómenos, puede ser malinterpretado como una entidad concreta o cuerpo. Comprendido correctamente, el cuerpo del Dharma no es un cuerpo, es más bien el funcionamiento de la conciencia despierta como la naturaleza vacía de todas las cosas. Así pues, eterno en este sentido no conlleva el mismo significado que una cosa eterna. En muchos casos, tales como en el *Sutra de la Iluminación Completa*, el Buda habla de la naturaleza de los fenómenos vacíos como siendo permanente, pero la vacuidad no es una entidad. Además, también dice que pensar de la naturaleza del despertar como “permanente” o “impermanente” no está en acuerdo con la iluminación. La realidad de “Buda” está más allá de los conceptos. Este es otro desafío intelectual para que las personas puedan captarlo: que la realidad no puede ser captada con el intelecto!

En relación con los Budas y sus Tierras Puras, suena muy similar a la idea de paraíso en otras religiones. “Así pues, ¿cuando los budistas mueren, van todos a la tierra pura?. Yo no quiero ir a la Tierra Pura, ni siquiera creo en ella.”

Aquellos con una práctica que no está basada en fe o devoción en los Budas pueden ser sorprendidos al oír que incluso el Budismo habla sobre la idea de Budas “salvando” seres vivos. Lo que ellos tal vez no saben, es que los Budas no son dioses creadores y las Tierras Puras no son lugares de descanso permanente para los seres vivos. Una Tierra Pura puede ser comparada con un centro de retiro, donde las personas se toman un respiro de la vida cotidiana para cultivar la práctica en un entorno sereno e ideal. Cuando han descansado, se han curado y han cultivado la conciencia de su propio sufrimiento, abandonan el centro de retiro y vuelve a su vida cotidiana normal. En una Tierra Pura, un lugar donde un Buda enseña el Dharma, los seres vivos cultivan hacia la iluminación. Después de la iluminación, vuelven al mundo de los seres corrientes para compartir la práctica y ayudarles a que se liberen ellos mismos. Las Tierras Puras no son lugares de descanso eternos, como la idea de un paraíso en otras religiones. No comprender o aceptar estos conceptos y los anteriores puede impedir a las personas considerarse a sí mismas budistas y tener fe genuina en el Dharma.

Incomprensión de los Cinco Preceptos

Otro gran obstáculo para muchas personas es tomar los Cinco Preceptos. Existen aquellos que tienen fe y confianza en el Buda, en las enseñanzas y en la comunidad de practicantes (conocida como las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sanga). Pero a estas mismas personas les puede faltar la confianza en su propia habilidad para mantener las enseñanzas y practicar los preceptos, que son líneas maestras para su vida cotidiana. A menudo, su falta de confianza procede de la falta de comprensión del alcance de los preceptos.

Por ejemplo, cuando las personas oyen sobre el no matar, no robar, no tener conducta sexual incorrecta, no mentir y no ingerir intoxicantes, piensan que es demasiado difícil de mantener. Pueden pensar que no matar significa que no pueden comer carne o no continuar con su profesión que puede involucrar matar animales o insectos como un carnicero o un científico que experimenta con animales. Piensan que no mentir significa que tienen que decir a todo el mundo lo que tienen en mente y revelar completamente sus sentimientos personales, especialmente cuando otros le pidan que lo compartan. O pueden asumir que, de todas formas, tienen que revelar la verdad sobre un asunto privado, o un asunto sensible a alguien que lo pregunta. Por ejemplo, si alguien les pregunta sobre la situación de un tercero, hablando de lo cual puede perjudicar a este tercero si piensan que tienen que decir la verdad a pesar de poner en peligro a otros. También pueden pensar que no tener una conducta sexual correcta significa que no pueden tener relaciones sexuales con nadie, a menos que hayan escogido una persona para casarse o que teniendo muchas relaciones con amigos/amigas a lo largo de su vida es incorrecto. En relación con el quinto precepto, muchas personas piensan que no beber alcohol empobrecerá su vida social o entorpecerá su carrera. Y lo que es peor todavía, pueden temer que no son capaces de mantener los preceptos de manera pura y que seguramente lo romperán. Si rompen los preceptos se sentirán culpables y no merecerán ser llamados budistas y así sentirse desanimado de tomar los preceptos.

Arrepentimiento y Enmienda

Lo que muchos no saben, es que no matar se refiere sobre todo a no matar personas. Por supuesto, los budistas son animados a comer alimentos vegetarianos y evitar matar insectos cuando no es necesario, con el fin de ser compasivo con estos seres vivos que temen la muerte y aman la vida. No mentir se refiere a no decir falsedades con el propósito de la ganancia personal o para dañar a otros. Conducta sexual incorrecta se refiere a relaciones sexuales insanas, tales como cambiar de pareja a menudo por el deseo de estimulación sexual, o involucrarse en relaciones adúlteras que perjudican la estabilidad de la vida familiar. No tomar intoxicantes está por supuesto recomendado, porque vuelve la mente poco clara lo que a menudo conduce a hacer cosas dañinas tales como las indicadas en los cuatro primeros preceptos. Lo que no reconocen es que los preceptos son un código de conducta designado para salvaguardarnos de causar daño. Su principio más importante es alentarnos para protegernos a nosotros mismos y a los demás.

Incluso si tuviéramos que romper los preceptos debido a la debilidad mental en medio de una situación desafiante, sólo necesitamos arrepentirnos y enmendar nuestras acciones (a excepción del primer precepto que, una vez roto, no se puede tomar de nuevo). Con el arrepentimiento, reconocemos nuestras faltas y nos hacemos responsables de nuestras acciones. Con la enmienda, hacemos el voto de no volver hacer más el mismo error. Practicando de esta manera nuestra mente se purifica y se libera de la culpa. El impulso de los pensamientos, del habla y las acciones dañinas es debilitado. Pero muchas personas que contemplan tomar los preceptos no saben esto. Debido a esta falta de conocimiento, aunque están dedicados a la práctica y tienen fe en las tres joyas, se asustan en el momento de convertirse formalmente en budista y tomar los Tres Refugios y los Cinco Preceptos.

Meditación no Budista

Con respecto a la práctica de la meditación, algunas personas no ven diferencia entre la meditación budista y la meditación no budista. Dicen: “Todo es lo mismo; todas las religiones hacen la misma práctica y van hacia el mismo fin.” No obstante, esto no es enteramente verdad. Si, hay muchas similitudes. Las religiones tienen principios éticos similares, meditaciones e ideales. No obstante, si tuviéramos que mirar profundamente en cada religión y sus prácticas, encontraríamos que los fines, métodos y principios son bastante diferentes. Por ejemplo, con la meditación básica que se enseña en los libros de autoayuda o en el campo de la medicina, la práctica es sencillamente relajar el cuerpo y la mente y alcanzar concentración y claridad. La finalidad es una buena salud y una estabilidad mental.

En algunas prácticas yoguis, el objetivo es algo más profundo, donde el meditador busca estabilizar la mente hasta el punto de alcanzar el samadhi o absorción meditativa. En estados de samadhis profundos, las funciones normales de la mente cesan. Ver, oír, sentir y pensar paran y uno queda con un gran sentido de liberación y comodidad de la mente. La sensación del cuerpo y de la mente pueden haberse desvanecido hasta el punto que uno siente que no existe nada en absoluto, solo hay un sentimiento de “liberación”.

Las prácticas de otras religiones pueden enfatizar que el fin de la meditación es cultivar la inmortalidad o una unión con la básica fuente inmutable de la vida, un ser eterno que subyace por debajo de los cambios superficiales de la realidad fenomenal.

Meditación Budista

Si comparamos estas meditaciones a la meditación budista, podemos ver con claridad que no son lo mismo. El principio básico de la meditación budista contiene algunos de los aspectos apuntados anteriormente tales como cultivar un cuerpo y una mente sanos y desarrollar concentración meditativa y claridad. Algunas tradiciones budistas enfatizan la necesidad de cultivar un samadhi profundo también. No obstante, la meditación budista es diferente de estas otras prácticas no budistas, en que el trabajo más importante para el practicante es cultivar la sabiduría liberadora de la observación.

Con la observación, o *vipashyana*, la mente se dirige hacia la penetración y la naturaleza vacía de las cosas. A través de la observación específica o general, ya sea a través del análisis o de la observación directa, uno cultiva una práctica de atención plena del cuerpo, de la mente y del entorno. Con esta sabiduría de la observación, la penetración en la impermanencia, no-yo y la naturaleza vacía de las cosas aparece. Con más observación, el estado mismo de la iluminación es visto como vacío. No hay mente, cuerpo, mundo o algo llamado “iluminación” o “nirvana”. Esto no quiere decir que todo desaparezca; más bien lo que desaparece es el apego a sí mismo y la confusión de aferrarse a las ideas. Esto es la verdadera liberación.

Debido a la falta del conocimiento de esta cualidad única de la meditación budista, muchas personas no buscan involucrarse en esta práctica y hacerse budista, sino que insisten en la simplicidad de la concentración o en la atención plena ordinaria de la que se habla comúnmente en diferentes círculos, hoy día. Para ellos, todo parece lo mismo, ¿"Por qué hacerse de una religión"?

Hay varias razones por las que estas personas interesadas en la meditación y sobre todo en vivir saludablemente no se hacen budistas. Cada individuo tiene sus propias causas, condiciones y dirección mental. Las que preceden son simplemente unas cuantas posibilidades y ejemplos de lo que he observado. Tal vez la siguiente pregunta sea: ¿Qué obstáculos privan a alguien ya sea de hacerse budista, o de tener una firme confianza en la práctica el buddhadharma?.

Para esto tenéis que buscar dentro vuestro.