

ESTUDIAR EL BUDISMO, PRACTICAR EL BUDISMO

Buddha no formuló su enseñanza para espectadores. El brindó enseñanzas y prácticas que podían ser un camino para terminar el sufrimiento, para el Despertar. Para recorrer este camino uno tiene que entenderlo. Pero para entender el camino uno tiene que recorrerlo. El estudio y la práctica del budismo van de la mano, se apoyan mutuamente el uno al otro.

El estudio del budismo en sus propios términos puede facilitarnos un significativo punto de referencia para entendernos a nosotros mismos. Puede ser difícil ver nuestro propio condicionamiento cultural. El budismo no solo puede ayudarnos a ver este condicionamiento, puede ayudar a desmontarlo de tal modo que podamos experimentar lo que no está condicionado. Finalmente, estudiamos el budismo para poder ir más allá del budismo. Mientras mejor comprendamos al budismo y a nosotros mismos podremos llegar a ser más responsables al trasladar el budismo al mundo moderno. En Occidente, al menos, muchos de nosotros somos aún parte de la primera ola de practicantes budistas occidentales. Sería bueno si pudiéramos crear una base confiable para las futuras olas de practicantes.

GIL FRONSDAL, Editorial del THE SATI JOURNAL , The Journal of the Sati Center for Buddhist Studies , Volume 1 , pp. 1-2, Copyright © 2011 by Sati Press , Website: www.sati.org , Email: satijournal@sati.org,satipress@sati.org

Aprendiendo del Buddha

VEN. BHIKKHU BODHI

ACTUALMENTE, en los Estados Unidos, existe un vivo interés en el budismo a muchos niveles, pero uno de los factores que de manera persistente ha obstaculizado el sano crecimiento del Dhamma ha sido la marcada división entre académicos y practicantes. La brecha que separa a estas dos comunidades es a veces tan amplia que parece como si habitaran en dos mundos diferentes. Muchos de los que se consideran “practicantes budistas” identifican la práctica budista simplemente con la práctica de la meditación, percibida como una disciplina autónoma separada del más amplio compromiso del Dhamma como camino de emancipación espiritual. Esto, a menudo, conduce a nuevas interpretaciones de la enseñanza, lo cual puede convertir el Dhamma en un

antiguo sistema de psicología, o en una tecnología de estados alternos de consciencia, o en un "arte de vivir" cuyo único propósito es ser feliz en la vida presente. Ciertamente, estos enfoques pueden ser beneficiosos a medida que se desarrollan; pero el problema es que a menudo no llegan muy lejos. Ocurre con frecuencia que los buscadores serios pronto detectan, en estas adaptaciones modernas, una cortedad de visión, una falta de profundidad, especialmente cuando estas versiones asépticas son puestas al lado de las formulaciones clásicas de la enseñanza.

De otro lado, en nuestras universidades, los investigadores de formación académica se dedican a estudios avanzados sobre textos, cultura e historia budistas, con montañas de libros y una autopista de equipos electrónicos en las yemas de los dedos. Este enfoque puede desenterrar un montón de información preciosa sobre el budismo, pero esto lo enmarca en términos puramente objetivos como un fenómeno cultural e histórico y de este modo no toca a los investigadores, lo que puede ser muy importante, a pesar de que algunos académicos aceptan al budismo como un sistema personal de fe y práctica. Pero debido a esta orientación, para dar validez a sus premisas, tienen que tratar al budismo como un campo objetivo de estudio sin relación con fines espirituales, ya que la investigación genera la necesidad de no tener un impacto personal sobre el investigador.

Esta es la razón por la cual, en América, la fascinación corriente por el budismo ha tendido a separarse en dos facciones. De un lado se encuentran los practicantes que están seriamente dedicados a la práctica budista, pero que carecen a menudo de una clara comprensión de la historia, los textos y los principios budistas, llegando incluso a rechazar el estudio de los textos como una forma de complicación en conceptos y opiniones. Del otro lado se encuentran los investigadores académicos que poseen un amplio conocimiento basado en los hechos acerca del budismo pero que carecen de fe en el Dhamma como un camino de transformación. En ninguno de los dos casos encontramos una verdadero interés por "aprender del Buddha."

La unidad del estudio y la práctica

Para que el Dhamma prospere en el suelo americano, es necesario mantener juntos la fe, la comprensión intelectual y la práctica en algún grado de armonía. Combinar el estudio de los textos y la práctica de la meditación en el marco incluyente de la fe budista es un enfoque que resuena con la misma tradición budista. Varias afirmaciones de los textos subrayan la importancia de poner estas dos alas del camino budista en equilibrio. Una de ellas, tomada del *sutta Majjhima*

Nikāya 95, dice que aquel que adquiere fe debería acercarse a un maestro para aprender el *Dhamma*. Habiendo escuchado la enseñanza, uno la retiene en la mente. Entonces uno examina el significado para ver cuán coherente es con otras enseñanzas ya aprendidas, cómo se relaciona con nuestra propia experiencia y cómo se aplica en nuestra propia vida. Finalmente, cuando la convicción es firme, uno se esfuerza diligentemente para realizar la verdad revelada por la enseñanza hasta que uno mismo ve de forma directa la verdad última. Un esquema simple, tomado de los comentarios budistas, presenta los principales etapas del camino budista en tres categorías: estudio (*pariyatti*), práctica (*paṭipatti*) y realización (*paṭivedha*). Primero, se estudia la doctrina, luego, se la pone en práctica y, finalmente, se realiza la verdad.

Ambas formulaciones sugieren que el estudio del Dhamma es la base para la práctica y la realización. La cantidad de estudio necesaria difiere de persona a persona, y también de una tradición a otra. Probablemente no hay reglas rígidas e inflexibles que se puedan aplicar a todas las personas. Efectivamente, algunas personas pueden practicar y llegar a la realización con un mínimo conocimiento doctrinal. Otros necesitan una gran cantidad de conocimiento. Incluso, otros están inclinados naturalmente a estudiar el Dhamma extensa y profundamente. Pero, para lograr un genuino progreso, es necesaria una clara comprensión de lo fundamental para todo el mundo. Cuando un conocimiento extenso del Dhamma es sostenido por la fe y está conectado con la práctica, tiene beneficios adicionales. Amplia nuestra propia comprensión y mejora nuestra efectividad como un maestro. También puede llegar a ser un empuje inspirador y elevador por su propio derecho, abriendo los propios ojos a la vastedad y profundidad del Dhamma.

Tener claro nuestro objetivo

Aunque podemos aprender de muchos profesores y tradiciones budistas, si los profesores con quienes estudiamos están bien calificados y las enseñanzas que representan son auténticas, en última instancia estaremos aprendiendo del Buddha mismo; porque en última instancia todas estas enseñanzas derivan de Buddha bien directamente o a través del desarrollo de la corriente de la tradición budista. En cuanto nos pongamos a aprender las enseñanzas de Buddha, es bueno tomar como guía la frase del gran monje erudito, el Maestro Yinshun: "Nuestro objetivo al aprender las enseñanzas del Buddha en la actualidad debería ser el objetivo del Buddha en difundir sus enseñanzas." El Buddha apareció en el mundo para conducirnos fuera del sufrimiento y mostrarnos la manera más elevada de felicidad y paz. Las personas sienten aversión natural al

sufrimiento y están deseosas de felicidad y paz. ¿Por qué entonces no podemos lograrlo por nosotros mismos, siguiendo las inclinaciones de nuestras propias mentes? ¿Por qué tenemos que aprender esto de Buddha? La razón es que nuestras propias mentes están nubladas por la ignorancia y las contaminaciones. Nuestras ideas están generalmente afectadas por los *vipallāsas*, las distorsiones cognitivas y, por lo tanto, están “patas arriba.” En consecuencia, aunque todos deseamos estar felices, demasiado a menudo vivimos en un estado de agitación y malestar, creando un montón de sufrimiento en nosotros mismos e infligiendo un montón a los otros. Aún cuando pensamos que somos felices, nuestra felicidad surge simplemente de nuestro éxito al obtener seguridad material y satisfacer los placeres de los sentidos. Estas felicidades son sin embargo extremadamente frágiles e impermanentes, un disparador posible de sufrimiento futuro.

Por medio de su sabiduría, el Buddha entendió que el sufrimiento y la felicidad se originan de causas y condiciones, y también entendió, de manera clara y profunda, qué causas y condiciones conducen respectivamente al sufrimiento y a la felicidad. Lleno de compasión, por cuarenta y cinco años enseñó estas causas y condiciones al mundo, para que la gente pudiera entender qué se debe evitar y qué puede ser perseguido. Uno de los marcos de referencia constantes de su enseñanza, claramente delineado en MN 114, es “lo que debe ser cultivado” (*sevitabba*) y “lo que no debe ser cultivado” (*asevitabba*). Por lo tanto, al estudiar las enseñanzas del Buddha, deberíamos poner especial cuidado en aprender cómo distinguir aquellas condiciones que son dañinas de aquellas que son benéficas; debemos entender qué nos conduce al sufrimiento y qué nos conduce a la felicidad y la paz. Deberíamos emprender este proyecto con dos propósitos en la mente: primero, avanzar hacia nuestra propia liberación del sufrimiento, nuestra propia realización del *nibbāna*; y segundo, contribuir efectivamente en el bienestar de los otros, mostrar a los otros como realizar este genuino bienestar. Esto satisface “el doble bien”, nuestro propio bien y el bien de los otros.

Al aprender las enseñanzas del Buddha, más adelante tenemos que entender cómo aplicarlas en nuestra propia situación vital. Muchas de las enseñanzas que encontramos en los discursos tempranos están dirigidas a los monjes, personas que han renunciado al mundo para dedicar todo su tiempo a la práctica de la vía. Sería un error para los laicos desestimar estas enseñanzas como irrelevantes, pues ellas revelan el fin último del Dhamma y la práctica que conduce a este fin. Sin embargo, el Buddha no las dirigió en todos sus aspectos a los laicos, y por lo tanto, sería un error de estos asumir que para practicar el Dhamma exitosamente como laicos tienen que emular la práctica de los monjes y monjas. Esto puede originar un conflicto interno, sentimientos de culpa y de falta de valor, y generar también tensiones con la familia y en el lugar de trabajo.

Pienso que hay un fundamento razonable para creer que durante sus rondas de enseñanza el Buddha dio muchas más enseñanzas a sus discípulos laicos que las que están registradas en los textos que heredamos. Dado que los que compilaron y transmitieron el Dhamma fueron monjes (aún más, ni siquiera monjas), naturalmente seleccionaron los discursos más relevantes para sus propios intereses y probablemente dejaron otros discursos hundirse en el olvido. Mientras que esos discursos pudieron perderse y con ellos útiles enseñanzas, tenemos que discernir los fundamentos principales de la práctica budista laica a partir de los discursos que se han preservado. De particular importancia para los practicantes laicos son el *Sigalovāda Sutta* (*Dīgha Nikāya 31*) y, en especial, muchos suttas cortos del *Aṅguttara Nikāya*.

Al mirar estas enseñanzas como guía, necesitamos elegir un curso medio entre dos extremos. Uno es el conservadurismo literal y rígido, una estricta e irreflexiva insistencia en las viejas formulaciones sin hacer un intento inteligente de entender su propósito y las condiciones bajo las cuales fueron dadas. El otro es un revisionismo irrestricto que libremente distorsiona las enseñanzas para adaptarlas a las circunstancias presentes. Una sana aproximación al Dhamma debería reconocer esto: mientras la doctrina misma tiene que ser aplicada de acuerdo con el tiempo, lugar y persona, las formulaciones expresan principios intemporales y por eso no se debería chapucear con ella. La interpretación y aplicación tienen que conservar el paso con los cambios inevitables del pensamiento humano y de las condiciones culturales e históricas, aunque tengan que permanecer fieles a los pilares del Dhamma, a medida que podamos extraerlas de los textos.

Dos aspectos de la práctica del Dhamma

La práctica del Dhamma incluye dos procesos complementarios que idealmente deberían correr paralelos. Yo los llamo auto-transformación y auto-trascendencia. Aprender del Buddha de manera práctica significa primero aprender cómo implementar estos dos procesos.

El objetivo final del Dhamma, iluminación o liberación, es alcanzado a través de un acto de auto-trascendencia, un acto por el cual vamos más allá de los límites y fronteras de la mente condicionada y penetra en la verdad incondicionada. Este acto es ejercido por la sabiduría. Sin embargo, la sabiduría que libera sólo puede surgir cuando nuestro comportamiento es regulado por pautas éticas y nuestras mentes nutridas por el cultivo de la meditación. Regular nuestro comportamiento y nutrir nuestras mentes es el trabajo de auto-transformación.

Auto-transformación significa el esfuerzo metódico para cultivarnos a nosotros mismos con el fin de promover el despertar de la genuina sabiduría. Auto-transformación por consiguiente es un doble proceso. Un aspecto consiste en eliminación, el otro en desarrollo.

“Eliminación” (*pahāna*) llega de acuerdo al control y la remoción de las cualidades malsanas. Esto significa que evitamos acciones malsanas del cuerpo, el habla y la mente; que tenemos bajo control nuestros pensamientos malsanos; que repudiamos las opiniones falsas. Las cualidades malsanas que son la fuente del comportamiento malsano, técnicamente son llamadas *kilesas*, vejaciones o aflicciones. Del mismo modo que el jardinero que quiere cultivar un bello jardín de flores elimina primero las malezas y basuras, así nosotros tenemos que quitar las malezas y basuras – las vejaciones – de nuestras mentes. Las enseñanzas de Buddha sorprenden como un espejo a nuestras mentes y corazones, revelándonos las vejaciones que nos ocasionan daño a nosotros mismos y a los otros. Estudiando estas enseñanzas, logramos un mejor conocimiento de nuestras debilidades, de los defectos que tenemos que intentar superar.

Cuando estudiamos el Dhamma, también aprendemos los métodos para superarlos. Esta es una de las más extraordinarias fortalezas de las enseñanzas de Buddha. Ellas nos ofrecen una notable variedad de potentes medicinas para eliminar las enfermedades de nuestra mente. Lo que es absolutamente asombroso en las tempranas enseñanzas de Buddha es su detallada y penetrante visión al interior de la mente. No obstante, sus enseñanzas exploran la mente desde un ángulo diferente al que encontramos en la psicología occidental. Su objetivo no es tanto devolver el orden a los trastornos psíquicos para que recuperen una funcionalidad normal como permitir a la gente normal elevarse sobre sus limitaciones y realizar la mente despierta y completamente purificada

Las enseñanzas de Buddha nos ofrecen no sólo un análisis de nuestros defectos, sino un catálogo de nuestros fortalezas ocultas y de los medios para hacer reales y efectivas estas fortalezas potenciales. El Buddha nos ha dado una enseñanza extraordinariamente pragmática que podemos aplicar en nuestra vida diaria y de este modo avanzar gradualmente hacia la realización última.

Al movernos en esta dirección llegamos al segundo aspecto de la auto transformación, que es el desarrollo (*bhāvanā*). La palabra *pāli bhāvanā* significa el cultivo de las cualidades saludables, lo que promueve felicidad interior y nos convierte en canales efectivos para traer paz y felicidad a los otros. El Dhamma ofrece un amplio rango de prácticas saludables, que van desde la generosidad y

los simples preceptos morales en esquemas tales como las cinco facultades espirituales, los ocho factores de la vía y los seis o diez *pāramitās*. Para aprender esto, necesitamos estudiar los textos extensa y profundamente, preguntándonos siempre cómo podemos aplicar tales prácticas en nuestras vidas de la manera más realista y benéfica..

El segundo proceso mayor que aprendemos del Buddha es lo que he llamado auto trascendencia. Aunque el Buddha habló de eliminar las cualidades malsanas y desarrollar las cualidades saludables, su enseñanza no conduce meramente a hacernos personas felices y satisfechas en los límites de la vida mundana. Él apunta hacia una meta trascendente: la dimensión incondicionada, *nibbāna*, el estado de calma y quietud más allá del nacimiento, la vejez, el sufrimiento y la muerte. Esta meta sólo puede ser realizada por medio de una clara comprensión de la naturaleza real de las cosas, las verdaderas características del fenómeno. La naturaleza real de las cosas tiene que ser penetrada por medio de la experiencia directa, pero necesitamos una guía específica para adquirir una penetrante visión (discernimiento). Mientras la meta misma puede trascender los conceptos y las ideas, el Buddha y los grandes maestros budistas nos han provisto de una amplia variedad de “imágenes” que nos permiten percibir destellos de la naturaleza real de las cosas. Ninguna de estas “pinturas” puede capturarla completamente, pero transmite una idea de las cosas que deberíamos estar mirando, los principio de necesitamos entender y la meta hacia la cual nos deberíamos dirigir.

Implicarse en un estudio de los principio relevantes para la auto trascendencia es una empresa filosófica, pero no es filosofía como mera especulación vacía. Para el budismo, la filosofía es un intento de calar la naturaleza real de las cosas, de usar conceptos e ideas para obtener una visión directa de la verdad que trasciende todo los conceptos e ideas. La filosofía budista es una gran corriente que fluye desde el Buddha, continuamente revisada, ampliada y refinada para iluminar diferentes facetas de la realidad, para exponer a la luz de la sabiduría diferentes aspectos de la verdad que nunca puede ser adecuadamente capturada por ningún sistema.

Cuando estudiamos la filosofía budista, debemos recordar siempre que esas investigaciones filosóficas no son concebidas meramente para satisfacer la curiosidad intelectual. Su propósito es ayudar en la tarea de la auto trascendencia. Hacen esto para localizar la naturaleza de la sabiduría que necesitamos para eliminar la ignorancia, la raíz primaria de toda forma de esclavitud y sufrimiento. A fin de cuentas nos dirigen a ver que todos los factores de nuestro ser, cada cosa con la que nos identificamos o llegamos a estar apegados, no existe como aparece. Contrariamente a nuestras hipótesis mal

enfocadas, las cuales las toman como “mías, Yo, mi ser,” el discernimiento las revela como “no mías, no yo, no mi ser”. Y este discernimiento culmina en el abandono de todos los actos de identificación, de toda apropiación que surge del punto de vista del ego subjetivo.

Aprendiendo de la mente de Buddha

He estado hablando de “aprender del Buddha” como si siempre implicara el estudio de enseñanzas explícitamente registradas en textos. Pero esto es sólo una parte de lo que significa aprender del Buddha. Aprender del Buddha significa no sólo estudiar sus palabras. También significa aprender de su conducta y de su mente. La tradición budista nos ha dejado muchos registros de los hechos de Buddha, tanto del final de su vida como un gran maestro como de sus vidas pasadas como un bodhisattva, un buscador de la iluminación. De este modo se nos revelan la vida, hechos, aspiraciones y logros del ser que llamamos el Buddha.

La vida, conducta y carácter de Buddha se convierte en el estándar de un ideal que, como sus seguidores, deberíamos tratar de encarnar en nuestras propias vidas. El Buddha se nos muestra como un ser humano que fue una persona común y corriente como nosotros mismos, pero el que, por medio de un exigente esfuerzo, alcanzó el pináculo de la perfección humana. Para aprender de Buddha no sólo deberíamos tratar de descubrir lo que él enseñó con palabras. Deberíamos también tratar de moldear nuestras vidas imitando sus cualidades: su inmaculada pureza, su imperturbable libertad espiritual, su gran sabiduría y su ilimitada compasión. Aprender de Buddha finalmente significa que aprendemos a ser buddha, seres humanos despiertos, puros, sabios y compasivos, tranquilos y magnánimos. Nuestro propósito al estudiar y practicar el Dhamma debería ser avanzar en esta dirección.

El venerable Bhikkhu Bodhi es un monje budista norteamericano originario de la ciudad de Nueva York. Después de su servicio como monje en Sri Lanka por veinte y cinco años, vive en la actualidad en el monasterio Chuang Yen al norte de Nueva York. El venerable Bodhi es un escritor prolífico de ensayos budistas y ha traducido y comentado ampliamente los suttas Pāli. Acaba de terminar justamente la traducción completa del Aṅguttara Nikāya que fue publicado por Wisdom Publications.

Tomado de THE SATI JOURNAL , The Journal of the Sati Center for Buddhist Studies , Volume 1 , pp. 3-12, Copyright © 2011 by Sati Press , Website: www.sati.org , Email: satijournal@sati.org, satipress@sati.org.

Traducción al español de Catalina Acosta y Juan Felipe Jaramillo.