

Lo invisible de la postura

Todos sabemos que el camino espiritual lo recorre uno solito paso a paso con mucha humildad y, seguramente, con mucha paciencia. De nada sirve, por cierto, que los demás piensen que estás llegando a la cumbre cuando en realidad puede que haga tiempo que te has perdido en un recodo del camino. La grandeza que uno vive a través de los demás más bien añade piedras a un proceso interno que, muy al contrario, necesita desnudamiento. La tentación de la impostura no nos mueve ni un milímetro de donde estábamos, es imposible salir de nuestra realidad, siempre nos persigue. Si alguien quiere ganar la batalla debe saber dónde se encuentran sus ejércitos y cuáles son sus puntos fuertes pero también los débiles. Nos recuerda el Tao Te Ching que “quien se alza de puntillas no se yergue firmemente. Quien se apresura no llega lejos. Quien intenta brillar vela su propia luz”.

En la vía del yoga, como de cualquier disciplina profunda, una pose nos puede llevar muy lejos como estrategia de poder pero también muy lejos de lo que somos, y eso se llama traición a sí mismo. Un âsana es una postura y no deberíamos olvidar que fundamentalmente es una postura ante la vida. Tal como afrontamos el âsana es como afrontamos las circunstancias, la tensión en una es simétrica a la rigidez en la otra, sólo hay que intercambiar músculo y acción, y qué curioso, precisamente los músculos son la gasolina de las acciones. Pero está claro que las posturas pueden derivar en poses. Según el diccionario la pose es una postura poco natural y nosotros podríamos añadir que, por eso mismo, no está hecha con la naturalidad de tu sentir,

no forma parte de tu verdad. Mientras en una el eje está en “cómo me siento”, en la otra se privilegia el “cómo me miran”. En definitiva, la diferencia entre postura y pose radica en algo tan íntimo como el corazón y, a menudo, es invisible a los ojos.



Es curioso darse cuenta que con una idéntica postura hay quienes ostentadamente inflan su ego porque logran hablar de tú a tú con los límites en una falsa percepción de que la verdadera alquimia radica en una complicada permutación de piernas y brazos. En cambio, otros, con esa misma postura secretamente disuelven su importancia personal porque reconocen sus propios límites y entienden que el cuerpo no es más una pesada imagen social sino la misma evolución hecha carne, una sabiduría orquestada por genes y hábitos que se manifiestan en la estática armónica. La verdadera encrucijada consiste en utilizar âsana como herramienta neutra para disolver mi prepotencia y no para engordarla, para fundirme con la totalidad y no para crear más separación, para aterrizar en la presencia de lo cotidiano y no para despegar hacia experiencias extraordinarias.

La línea que separa la inflación del ego de su disolución es bien delgada como insinuábamos. Una flexión notable, una resistencia relevante, una ejecución impecable, una inmovilidad bien controlada, una respiración amplísima mientras practicamos yoga y ya tenemos la tentación de colocarnos delante del precipicio de nuestras carencias. Es tan grande el pozo carencial de autoestima que nos agarramos a

cualquier experiencia extraordinaria o a cualquier arrebatado de dominio del cuerpo o control de la mente para proclamar, siempre modestamente, que somos especiales. Hay una lucha secreta por conseguir más miradas, más aplausos, más reconocimiento, más éxito, en definitiva, más poder. El ser carencial que llevamos dentro lo traduce a su manera, si soy más, si soy especial, si tengo poder entonces me querrán más.

Âsana no es una pose, es un proceso. En ese proceso que lo hacemos con todo nuestro cuerpo, pero también con nuestra mente utilizando las neuronas además de las entrañas, repasamos cada músculo y cada articulación, cada centro energético y cada víscera para disolver las tensiones inútiles. La atención en âsana reside en reajustar el (sobre) esfuerzo constantemente. La idea es bien clara: se trata de hacer el esfuerzo justo, el necesario para tal acción, ni más ni menos, entonces habrá armonía. En âsana como laboratorio de la experiencia podemos ver ese esfuerzo innecesario con más claridad pues la complejidad de la vida a menudo ofrece una resistencia excepcional para ver eso mismo.

Pongamos algunos ejemplos. Llegar excesivamente pronto a una cita es una pérdida de tiempo como bien sabemos todos pero llegar tarde fuera de toda medida es una fuente de conflicto. Practicar âsana como metáfora de la vida cotidiana consiste en disolver los miedos que nos hacen llegar excesivamente pronto y aminorar la dispersión o el descontrol que nos hacen llegar demasiado tarde, en todo caso quitar aquello que molesta, aquello que es fuente de sufrimiento.

Durante un día, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos tenemos la oportunidad de hacer este reajuste de nuestros esfuerzos. Es cierto que hay un tiempo para trabajar y otro para descansar, uno para el ocio, para las relaciones, para cuidar del hogar, etc. A menudo saltamos de un espacio a otro de forma compulsiva, casi por reacción y al final del día llegamos bien con la lengua fuera o con el humor agrio. Es aquí donde debemos aplicar toda nuestra sabiduría yóguica. Los âsanas al igual que las acciones nunca van solas sino engranadas en una serie lo mismo que las acciones dentro de un día. Si nos fijamos exclusivamente en un âsana perdiendo de vista la dinámica de la serie con seguridad que acabaremos a trompicones. El músico sabe que el compás es sólo una parte de la pieza musical. Por tanto, ya tenemos el primer malabarismo del yoga, estar presente en el detalle de la postura sin perder la globalidad de la serie, que por cierto está enfocada con un objetivo preciso.

Hemos dicho que âsana es un proceso en el que el esfuerzo es reajustado constantemente con la intención de disolver las tensiones innecesarias, todo esto con un objetivo mucho más profundo y a veces inesperado, mantener la conciencia clara. A veces pienso, si he de poner otro ejemplo, que âsana es como una comunicación contigo mismo, con lo otro que habita en ti, tu cuerpo, tus emociones, tu respiración, tu flujo mental o tus motivaciones internas. Lo mismo que ocurre con la comunicación informal con un buen amigo: hay momentos para expresar, para escuchar, para ir de lo concreto a lo general o viceversa, momentos para el silencio, para la risa, para la

complicidad. Hay un flujo en esa comunicación en el que nos vamos liberando de los protocolos sociales, de lo anecdótico y vamos entrando hasta ser el que somos. Nuestro cuerpo, nuestra emoción y nuestra mente van al unísono, somos una danza en armonía con el movimiento psíquico del otro, se desvelan hasta nuestros propios misterios. En los raros momentos en que se da esa comunicación no hay palabras para describir la profunda sensación de bienestar que se siente. Relajar las tensiones innecesarias en asana nos debe servir para mantener la vigilancia.

Además hay un elemento práctico: una práctica constante nos lleva poco a poco a una fortaleza interna, a una resistencia natural frente a las situaciones extremas. El frío y el calor, el hambre y la sed, el sueño y el cansancio, el ruido o el caos de la vida presionan produciendo incomodidad. Pero también el éxito o el fracaso, la alabanza o el desprecio, la soledad o las compañías ingratas nos pueden llevar a un nivel elevado de sufrimiento. Un cuerpo fuerte y una mente estable desarrollados con una práctica adecuada hace que afrontemos esas circunstancias con una mayor capacidad de aguante y con una mayor relajación de las tensiones internas. Si el cuerpo está relajado y la mente está en calma podremos reaccionar ante los sucesos inesperados con una mayor libertad.

El yoga nos ayuda a comprender que no tiene sentido las prisas y el agobio pues lo que nos interesa es poder observar el flujo de la vida y para ello necesitamos la calma. Nosotros formamos parte de ese flujo, la vida está para ser contemplada, para ser vivida y para ser celebrada. A nadie se le

ocurre pagar una entrada cara en la ópera para dormirse o para rumiar lo que va a hacer al día siguiente, vamos para fundirnos con el arte operístico. Patañjali cuando nos habla de âsana nos habla de infinito, de eterno e ilimitado, nos habla también de absorción y concentración profunda. Entonces ya tenemos todas las piezas del puzzle. Âsana tiene que ver con sentarse sin esfuerzo para la contemplación del infinito. Ese infinito está dentro y está fuera, siempre ha estado y siempre estará, no podemos definirlo pero sí señalarlo, no podemos verlo pero sí intuirlo en su reflejo, en su manifestación. No podemos ver sus contornos porque no tiene límites, no podemos darle cualidades porque no es una cosa, no es ninguna experiencia pero sí lo que soporta la experiencia. No nos confundamos, el yoga es una práctica, una filosofía pero sobretodo es un vuelo místico. Âsana es un buen trampolín pero depende de nosotros saltar al vacío y zambullirnos en el océano infinito del espíritu.

Julián Peragón

La Mahaprajñaparamita

El principio femenino y el principio masculino en el budismo.

Esquema:

0.- Presentación

1.- La realización de la Prajñaparamita. El Principio Femenino

2.- El Dharma del Buda: las enseñanzas para el camino de la realización manifestación de la Compasión o Principio Masculino

3.- El principio de la dakini en el budismo tántrico: Discernimiento de los aspectos masculinos y femeninos del ser.

4.- El ser en relación. El amor consciente, en los diferentes niveles de la Gran Cadena del Ser de Wilber.

5.- Conclusión: integración de los aspectos masculinos y femeninos en nuestra práctica de la vía del Zen

0

Presentación

El tema de esta tesis fue elegido debido a mi necesidad de discernir en mí misma los aspectos masculinos y femeninos en los diferentes niveles del Ser, para una buena integración de estos aspectos en mi propio proceso de despertar.

Así pues un objetivo de este estudio es favorecer la clarificación de las cualidades intrínsecas del Ser en sus aspectos femenino y masculino, tratando de discernir en qué nivel del ser observamos estos aspectos, según se trate del cuerpo, las emociones, los procesos de pensamiento o la dimensión trascendente del ser con sus niveles superiores de consciencia.

La Visión Superior requiere el discernimiento e integración de los aspectos femeninos y masculinos de todo cuanto existe, para poder captar la pureza intrínseca de todo lo que Es.

El otro objetivo de este estudio es presentar de forma somera el gran despliegue del Ser, en su dimensión trascendente, según la esencia de las enseñanzas de las diferentes tradiciones budistas. El leiv motiv en este desarrollo de las enseñanzas budistas es ver cómo la fuerza del deseo (“tanha” en sánscrito) es el impulso de la Inteligencia Creadora del Espíritu, y cómo este deseo se manifiesta, bien como la causa del sufrimiento, o bien como Bodaishin, la Realización de nuestra verdadera naturaleza de Buda.

1

La realización de la PRAJÑAPARAMITA

El principio femenino en el budismo

En sánscrito “Prajña” significa Sabiduría, Visión clara; “paramita” significa cultivo de la virtud, o perfeccionamiento de la Prajñaparamita es, por tanto, el perfeccionamiento de la Sabiduría o Visión Superior. La prajñaparamita es la comprensión profunda, no conceptual, de la verdadera naturaleza de todas las cosas. Es la Intuición Superior, conocimiento sin esfuerzo, espontáneo y penetrante al mismo tiempo. Es la espada que corta las ilusiones, la luz clara que despeja las sombras, el fino discernimiento que disuelve la confusión.

El proceso continuo de perfeccionamiento de la Sabiduría conduce a la realización de la

LA MAHA PRAJÑA PARAMITA ó Perfección de la Gran Sabiduría.

El Sutra del Corazón de la Gran Sabiduría, la quintaesencia de la Realización en el Budismo Mahayana, proclama que la verdadera naturaleza de la realidad es Sunyata.

Sunyata se traduce normalmente por Vacuidad. Esta Vacuidad no es un concepto ontológico que define la esencia del universo, sino un concepto pedagógico que permite a los seres intuir, en su abandono, la liberación.

La Vacuidad no es “algo” ni “nada”, puesto que si así fuera dejaría de ser omnicomprensiva y de estar presente en todo. Sunyata está más allá de las palabras y los conceptos; también está más allá de la experiencia; es la misma fuente de la experiencia. Es innombrable, inasible, incontenible, impensable, impronunciable, invisible, está más allá incluso de la negación, más allá de todos los “in”; o podríamos decir “más acá”, pues es más íntimo que la propia respiración. . . es justo lo que respira y late en cada impulso de este pensamiento, de estas palabras, de estos latidos.

Es Vacío pleno de un inconcebible dinamismo creador, generador de fenómenos, creador de todo cuanto se manifiesta, y en el que se disuelve toda manifestación. Es el Poder Cósmico Fundamental. Y también es el Puro Espacio sin Límites.

El sutra de la Gran Sabiduría manifiesta que Sunyata es fenómeno, y que los fenómenos son Sunyata. La plenitud de Sunyata se manifiesta en los fenómenos, y éstos manifiestan la insustancialidad de

sunyata. El reconocimiento de esta relación es la liberación.

La dualidad fenómenos ¡Vacuidad es trascendida en la mente del practicante cuando realiza la MahaPrajñaparamita, la Perfección de la Gran Sabiduría. El Buda Sakyamuni transmitió la esencia de esta realización haciendo girar, en silencio, una flor entre sus dedos. ¡Qué Misterio! Mahakashyapa comprendió. Para comprender esto es necesario que la Apertura incondicional e infinita haya convertido en Puro Vacío todos los karmas que alentaban hasta ese instante en la Conciencia, y ahora solo existe el Silencio atronador de una margarita girando entre los dedos del mundo.

La Gran Sabiduría surge de Sunyata. La Realización de la naturaleza de todo cuanto Es, surge cuando se comprende íntima y profundamente: que la naturaleza de todo cuanto existe es Vacuidad, que todo surge y desaparece de esta Fuente Incondicionada e Inconcebible, Espacio Inconmensurable e Infinito y cuya realización es la Verdadera Libertad.

Para que la Gran Sabiduría de abra paso en la mente del practicante, es necesario que intuya poderosamente Sunyata. También es necesario que reconozca cual es la dinámica de la existencia de todos los fenómenos, constatando su impermanencia, su insustancialidad, y su interdependencia, constatando también las causas que condicionan su surgimiento y su desaparición, y finalmente realizando que los fenómenos no surgen ni desaparecen.

De alguna manera también la Gran Sabiduría surge cuando se realiza, gracias a la

observación penetrante, la dualidad fundamental que engendra todos los fenómenos:

el encuentro entre el principio masculino y el principio femenino, y su interrelación en toda manifestación fenoménica.

Recordemos, la naturaleza de esta dualidad es también Sunyata, Vacuidad.

La plenitud de la Realidad culmina en cada instante, en todas las dimensiones y direcciones del Cosmos, cuando el Principio Femenino, el vacío uterino Cósmico, es alcanzado por el Principio Masculino, la ley cósmica que rige todo el despliegue fenoménico de todo cuanto existe.

Es decir, cuando en la ilimitada vastedad del espacio, silencio insondable infinita apertura a toda posibilidad, pura quietud y receptividad, vacuidad fértil, plena de potencialidades, completa aceptación, surge el Misterio de la creación a partir de la Inteligencia Creadora del Universo, la cual in-forma y estructura la realidad según el Orden Fundamental, la cualidad luminosa del Universo.

Por lo tanto, la unión extática de ambos principios, en la quietud fundamental de la naturaleza de la Realidad, disuelve toda causalidad de manifestación existente.

Esto sucede en la Mente del Bodhisatva que ha realizado la Gran Perfección de la Sabiduría, la que está más allá de toda discriminación. Y mira con ojos compasivos al mundo, pues de la unión de la Sabiduría y del Amor ha obtenido la Verdadera Libertad que surge de la profunda comprensión de que Nirvana y Samsara son

NO-DOS.

Gracias, pues, a la comprensión de la Gran Sabiduría el Bodisatva desarrolla el poder de la Compasión y, es de esta forma como deviene en la Mahaprajñaparamita, la Perfección de la Gran Sabiduría. Este poder de Compasión es Bodaishin, el Amor Universal que une en el corazón del Bodisatva a todos los seres sensibles y le lleva a desear con toda la fuerza del universo la liberación del sufrimiento, la sanación del cuerpo, de la mente y del espíritu de todos los seres sintientes.

Esta es la esencia fundamental de todas las enseñanzas budistas.

Y este es el Completo y Supremo Despertar: cuando la culminación del principio femenino de Sabiduría da a luz el principio masculino de Compasión. Por eso se dice que la Mahaprajñaparamita es la Madre de todos los Budas.

2

El Dharma del Buda

La Vía que conduce al Despertar

Para que la Gran Sabiduría resplandezca en la mente del practicante, éste debe cultivar y perfeccionar la Prajña, la Sabiduría, hasta disolver con la luz de la conciencia los oscurecimientos que impiden experimentar conscientemente la Plenitud del Ser.

La tradición budista es inmensamente fértil en medios hábiles para conducir al despertar de la mente del practicante. También posee una cosmogonía profundamente

compleja y sutil para abordar, desde la mente conceptual lo que es inconcebible. Y esto, también, como un eficaz medio hábil.

Esta es la Vía, el Camino, el Dharma del Buda. Es el Amor que surge del espíritu de la Prajñāparamita lo que hace que el Buda despliegue el método que conduce a todos los seres a su Felicidad. Esta es la manifestación del principio masculino en el budismo. Es el despliegue de Upaya, los medios hábiles que desarrolla el Corazón Radiante de un Buda para la felicidad de todos los seres.

Así, el Buda Sakyamuni formuló, Las Cuatro Nobles Verdades:

1. La Verdad de “dukka” o sufrimiento
2. La Verdad del Origen del Sufrimiento
3. La Verdad de la Cesación del Sufrimiento
4. La Verdad del camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

Y el Noble Óctuple Sendero:

1. Visión justa
2. Intención justa
3. Palabra justa
4. Acción justa
5. Medios de subsistencia justos
6. Esfuerzo justo
7. Concentración justa
8. Samadhi justo

No vamos a desarrollar en este estudio somero estos fundamentos doctrinales de budismo, solo los enumeramos para enmarcar adecuadamente las enseñanzas recogidas a continuación y que constituyen las enseñanzas surgidas de la Visión Justa, el fundamento de la prajñaparamita, sin cuya realización no es posible liberarse del sufrimiento.

Tradicionalmente el budismo nos enseña que los obstáculos que impiden que experimentemos la existencia libre de sufrimiento son fundamentalmente tres: El apego, el rechazo y la ignorancia

Estos obstáculos son llamados Tres Venenos, y constituyen uno de los fundamentos doctrinales del budismo.

Avidya, la ignorancia, u oscurecimiento, es el origen primero de todo sufrimiento.

En la manifestación, o creación, de nuestra existencia (y en este plural mayestático incluimos a todas las existencias del Kosmos) se da una característica que da lugar a la experiencia de sufrimiento. Es el oscurecimiento u "olvido" de nuestra verdadera naturaleza, en la cual nada está separado de nada, puesto que Todo es Sunyata, Un Solo Sabor.

Sin embargo el hecho mismo de existir como una manifestación aparentemente separada del resto de las existencias nos genera un impulso, un movimiento (karma). Esta tendencia, que en el budismo se la califica como una "sed" se genera en lo más profundo de la mente y tiene su correspondencia en cada uno de los niveles del ser, desde el nivel más sutil hasta el más denso o

material.

Este impulso, que en el budismo se llamó tanha, tiene como objetivo preservar la existencia individual, obtener y restaurar, si se ha perdido, la experiencia de la existencia. Este impulso es también el origen del yo que se cree separado de su propio origen y por ello da lugar a la formación de los cinco agregados (skandhas) : la forma, las sensaciones, las percepciones, el pensamiento y la conciencia.

Este impulso nace de las dos tendencias fundamentales de la vida: el impulso de contracción o unificación y el impulso de expansión o diferenciación. Nuestra existencia es pulsátil, en cada instante, estas dos fuerzas son antagónicas y al mismo tiempo tan complementarias que la existencia no se da sin que ambas fuerzas interactúen, dando lugar al dinamismo de la existencia.

A su manera, en éste ámbito, podríamos decir que ambas fuerzas se corresponden con el principio masculino y femenino, en el sentido de que el principio masculino se corresponde con el impulso hacia la diferenciación, hacia el crecimiento, hacia la asimilación, las nuevas formas, la transformación, el movimiento centrífugo, la acción, el cambio.

El principio femenino, en esta dimensión, se corresponde con el impulso hacia la condensación, la conservación, la preservación, la nutrición, la pasividad.

El equilibrio entre estos dos principios genera armonía en el ser. Por el contrario, cuando se produce una fijación en la una o

en la otra tendencia se genera un desequilibrio en la experiencia de la vida: bien hacia el anquilosamiento y la densidad, bien hacia la dispersión y la inconsistencia.

Tanha se manifiesta, de acuerdo con esta naturaleza pulsátil, en dos impulsos

fundamentales:

- El apego.
- El rechazo.

El deseo, o tanha, es la sed que se manifiesta en la necesidad de perpetuar el ego, o principio de individuación, y de satisfacer los impulsos que nacen de éste, como consecuencia de las actividades sensoriales y de la conciencia. Si el deseo es satisfecho aparece el apego. Podríamos identificar el apego como característica del principio femenino receptivo, ya que se caracteriza por la pasividad, la conservación de lo ya conocido, la receptividad.

Si el deseo no es satisfecho, éste se intensifica y aparece el rechazo hacia cualquier impedimento que obstaculiza la satisfacción del deseo. Nace así una energía destructiva que tiene como objetivo eliminar el obstáculo. Es el principio masculino de acción incursiva, pues se caracteriza por la agresividad, la fuerza desplegada en curso de acción, la transformación, la destrucción del obstáculo.

(Cuando el ego evolucionado ha elaborado tanto su nivel de deseo que el mismo tiene que ver con su propia naturaleza, es decir,

el deseo de controlar incluso la iluminación, el ego, al frustrarse irremediabilmente en este deseo, genera una actitud destructiva hacia sí mismo, como camino hacia su propia disolución. Pero este camino solo genera un sufrimiento intensísimo. Este es el drama del ego espiritual)

La fijación del principio de individuación, su anquilosamiento, en uno u otro impulso, ya sea de apego o de rechazo, ya sea de contracción o de expansión, genera desequilibrio y sufrimiento. En definitiva, nutre avidja, ignorancia de la propia naturaleza, que a su vez es su propio origen, alimentando así la rueda sin fin del sufrimiento..

Es el "olvido" de nuestra propia naturaleza lo que genera la "sed", el deseo. Y al mismo tiempo esta sed, este deseo, alimenta la ignorancia, el oscurecimiento, el olvido de nuestra naturaleza diamantina. Es una espiral que se retroalimenta.

Estas son las condiciones que conforman el principio del devenir de la existencia, o ley del Karma. Es el flujo incesante de elementos mentales y corporales; nacimiento y muerte, dos caras de la misma moneda.

- La inversión del soporte. La llamada del Ser a su propio Ser.

La atención es la cualidad de la conciencia que nos permite seleccionar los contenidos que van a hacerse conscientes en la mente. Generalmente la atención es gobernada de forma muy inconsciente por los impulsos de tanha, por el deseo. Este impulso, que es el motor (movimiento) de nuestra existencia, está siempre proyectando la

necesidad de confirmación de autoexistencia del yo en el exterior, lo que fundamenta y alimenta la creencia en este yo separado del resto de las existencias del cosmos.

Sin embargo, este impulso de deseo se origina en la única fuente real de toda existencia, y por lo tanto, también puede ser iluminado por ella. Cuando el deseo es iluminado por el Dharma, por la cualidad luminosa de la Mente, éste impulso se reorienta, se dirige hacia el centro de su naturaleza y encuentra su propia Fuente, generando una energía de fusión nuclear que irradia Luz de Amor y Sabiduría. Es la Mahaprajñāparamita.

Es el encuentro entre el principio femenino (mundo del deseo) y el principio masculino (mundo de la forma); y de este Encuentro surge el Silencio, pura quietud extática, pura irradiación de Amor y Paz, Pura Ecuanimidad (mundo de la no forma).

Tanha ya no es experimentado como una fuerza que genera sufrimiento, sino como la energía creadora del universo. Tanha no se experimenta desde la necesidad o la carencia ontológica de ser, (que busca fuera de un sí mismo separado lo que necesita), sino que se vive como el poder creador manifestando sus creaciones desde la plena identificación con el Si Mismo Cósmico.

Y esto es lo que ocurre cuando el Dharma ilumina la mente autoconsciente y disuelve la creencia en un yo separado, este es el poder de la Compasión. Entonces, en medio del Vacío Silencioso sin Límites, se desactiva la polaridad apego-rechazo en el momento en que va a surgir o ha surgido. Y puede orientar la energía potencial que

surge hacia donde el ser, plenamente libre ya, decida.

Y esto sucede en el Único Instante posible. Es decir en un Ahora infinito y eterno.

Sin embargo, en el Misterio que nos habita se suceden instantes tras instantes. Por ello se presenta el camino de la perfección de la Gran Sabiduría.

Ésta es la Visión Superior, la Prajñaparamita; es la perfección de la Sabiduría, que tiene lugar cuando la Compasión late y alienta en cada impulso del ser.

Tanha es experimentado así como la manifestación de la Aspiración al Despertar. Esta "re-orientación" del deseo hacia la propia naturaleza del ser es lo que en la escuela yogachara del budismo se denomina "paravritti".

3

El principio de la dakini en el budismo tántrico

Discernimiento de los aspectos femeninos y masculinos del Ser

Los principios masculino y femenino surgen de la Madre No Dual, la Madre Prajna Paramita.

¿Cómo se hace la transición entre el espacio y la originación de la sílaba semilla?: A partir del espacio de la mente primordial, la Madre PrajñaParamita, algo acontece; la misma inmensidad del espacio induce a que algo ocurra. Trungpa Rimpoché hablaba de este espacio exterior en el que no hay punto de referencia, solo una

inmensidad profunda, oscura e ingrvada. Si solo hay inmensidad no hay nada con qué medirla. Y as la misma inmensidad induce a que algo ocurra, invita la posibilidad de que algo aparezca. Esto es el principio E, la esencia de la Madre Prajnaparamita y la esencia de ying o espacio.

A partir de esta invitación de la inmensidad “empieza a nacer una cierta percepción clara en medio de este vasto espacio gigantesco “. Es el amanecer de la posibilidad de la apariencia, de la acción, del surgir de la forma. Esto es el principio masculino.”

“El Aliento de la Dakini”, de Judith Simmer-Brown, 149-150

La tradición budista vajrayana es muy rica en símbolos de género. La dualidad puede representarse como la manifestación del ser en la que todas las cualidades iluminadas estn presentes, simbolizadas por el aspecto femenino y el masculino juntos, en unión extática. Las cualidades intrínsecas de los principios masculino y femenino se convierten en símbolos que ayudan al practicante tántrico a desarrollar la mente despierta.

Discernir sobre los aspectos masculino y femenino de la realidad forma parte de la Visión Sagrada o superior. Es la práctica de percibir la pureza intrínseca de todo en cada circunstancia. Por eso, en la tradición budista tántrica la visión sagrada, o superior, requiere que tanto el aspecto femenino como el masculino sean venerados en la práctica ritual.

Así, en la realidad convencional las cualidades femeninas son las de la

encarnación, procreación, sustento, nutrición y vínculo. Las cualidades masculinas son la cultura, la organización, la acción estratégica, la protección. Las cualidades de lo Femenino Despierto encarna la Visión Superior, la Sabiduría. Las cualidades de lo Masculino Despierto son los Medios Hábiles, la Compasión.

El practicante del Dharma del Buda, en su proceso de despertar, debe primero desarrollar los aspectos del principio femenino , a saber: la contemplación, la receptividad, el "vacío" , el santo olvido de sí mismo, para poder generar visión superior, sabiduría y poder después llevar a la acción la mente iluminada, desarrollar los medios hábiles (Upaya), la Compasión, que son aspectos propios del principio masculino.

En el budismo tántrico, la simbología de la Mahaprajñāparamita, aunque se la llame Madre, está más allá de la dualidad masculino/femenino. El simbolismo del principio femenino o Gran Madre Prajñāparamita no es algo que complementa, y por lo tanto difiere, del principio masculino, sino que es la dinámica particular en la que la conciencia, se despliega y transforma hasta su despertar último, desde la experiencia espiritual subjetiva del practicante (tántrico), sea hombre o mujer. Es una experiencia personal de reconocimiento profundo de la no dualidad, y por ello es una experiencia absolutamente trascendente en la que la Madre prajñāparamita resplandece en la mente del practicante en su cualidad quintaesencial, clara y radiante. En este sentido la Madre, el principio femenino último, simboliza este espacio-estado

realizado, plenamente despierto y luminoso.

La Madre, en el vajrayana, también se denomina la Reina de las Dakinis pues ella es la que gobierna el Reino del Espacio. Es suprema entre todas las dakinis porque está más allá de cualquier atributo, más allá de cualquier punto de referencia relativo.

“Ella” está más allá del género. No obstante, debido a sus poderes engendradores, que dan a luz a todos los Budas y Tathagatas, se la llama Madre.

- La dakini

Probablemente, el símbolo de la dakini sea uno de los conceptos más ambiguos del budismo, no solamente para los académicos o seguidores del budismo occidentales, sino incluso para los propios tibetanos. Y de hecho, no es posible descontextualizar este símbolo de la dakini de las enseñanzas tántricas del budismo tibetano sin desvirtuar y manipular su simbolismo.

La dakini, es un complejo símbolo del budismo tibetano que se desarrolló a partir de la tradición india y que asimiló de modo singular las perspectivas budistas sobre la naturaleza de la mente y el camino hacia la realización.

La dakini representa la sabiduría fundamental, la esencia de la mente, la Prajñaparamita. La dakini no atañe a las mujeres o al género, sino al poder de realización de la Vacuidad para transformar los intereses egoicos en iluminación. Los practicantes tántricos desarrollan devoción hacia la dakini y la invocan para orientar su práctica hacia la Gran Sabiduría.

En las concepciones tradicionales tibetanas

de la dakini ésta representa las revelaciones más profundas de la meditación tántrica. No es propósito de este estudio somero profundizar en el origen y en la simbología de la dakini, sin embargo vamos a servirnos de algunas de las nociones de su simbolismo para ilustrar la visión vajrayana de la naturaleza de la Realidad y de esto que llamamos Mente o Conciencia.

Así pues, la dakini es símbolo de la manifestación física de la verdadera comprensión. Representa el aspecto cognitivo superior o intuición, el dinamismo energético, la vacuidad gozosa y la esencia primordial de las enseñanzas más sutiles y profundas del budismo tibetano. Es el símbolo del despertar de la conciencia. Pone de relieve la inteligencia pura del espacio (La Gran Sabiduría) las cualidades de sabiduría de lo femenino.

La dakini y el cementerio

En la tradición budista, herederos de la tradición cultural y patriarcal india, se cultivó la observación de los cadáveres de mujeres para combatir el apego sexual masculino (existen textos describiendo con minucioso detalle la fealdad de las mujeres). El budismo vajrayana desarrolló estas imágenes y utilizó las escenas del cementerio para simbolizar la Sabiduría superior. Por eso una imagen muy habitual es la de la dakini de sabiduría, desnuda y bailando en el cementerio, uniendo de esta forma la cualidad sensual y emocional de la naturaleza femenina con el recuerdo de la putrefacción y el hedor propios de la muerte. Así, ella simboliza todas las realidades de la vida y de la muerte, la juventud y la vejez, la atracción y la aversión, sin dejarse seducir por la

dualidad.

Su cuerpo es representado bello y voluptuoso, desnuda y adornada con fragmentos de hueso, copas craneales llenas de sangre, y cabezas en estado de putrefacción, mostrando su relación única con la encarnación, con el “ser” hecho cuerpo, tanto vivo como muerto. Sin embargo, ha trascendido el miedo a la muerte y exhibe audazmente la actitud de “Un Solo Sabor”. Lo que sus devotos veneran no es su cuerpo desnudo y su belleza sensual; están fascinados por su sabiduría.

“La dakini muestra el paisaje en el que la lógica desesperada de la dualidad se desintegra. En este cementerio la belleza no es rival de la fealdad, las polaridades se han desmoronado y en la mayor devastación se descubre la mayor felicidad. Este es el poder de la dakini que baila “.
“El cálido Aliento de la Dakini”

O, dicho de otro modo, la danza de la sabiduría o prajña es lo que permite ir más allá de los impulsos de apego o rechazo y reconducir el impulso dinámico de la existencia hacia la propia naturaleza interior.

La dakini, símbolo de la sabiduría coemergente

El cementerio, en la tradición de los tantras superiores del budismo vajrayana, es la expresión primordial de la sabiduría experimental que surge de modo natural durante nuestra práctica y en nuestra vida diaria. , llamada sabiduría coemergente.

Dado que la naturaleza de todo fenómeno, pensamiento y experiencia es Vacuidad,

Luminosidad, infinitud, es la Madre No dual, todo lo que de Ella emana también tiene su misma naturaleza., incluida la confusión y la sabiduría. El principio de la dakini es reconocer que, cuando surge una profunda confusión o trastorno, simultáneamente aparece también la claridad que permite cortar ese estado de confusión y desconcierto.

La manifestación de esta sabiduría (coemergente) es el calor llameante. El fuego constituye una de las imágenes predilectas de la tradición vajrayana a la hora de describir la angustia mental. A través de la práctica, bajo la guía del maestro, aprendemos a que la sensación abrasadora que experimentamos se convierta en nuestro mejor aliado y en una bendición para el despertar.

Esto significa que, cuando surge la intensidad de la pasión (sea cual sea) resistimos la tentación de rechazarla y/o de evadirnos; en su lugar, nos abrimos a ella y permitimos que nos abraze y que nos despierte más y más. Siempre que hay calor, hay confusión dolor, pero también se haya presente la sabiduría.

La dakini personifica el calor intenso del sufrimiento emocional, al tiempo que simboliza la Vacuidad última de todo fenómeno. A través de su danza, expresa la intensidad de modo directo y poderoso, estremeciendo al practicante que ve la coemergencia constantemente. Esta es la subjetividad espiritual de todos los seres, tanto femeninos como masculinos.

La aparición arquetípica de la dakini

Uno de los géneros literarios más célebres

en relación con la dakini es la hagiografía en la que la dakini se manifiesta al practicante vívidamente como una figura que aparece en visiones, sueños o en forma humana. Podríamos comparar estas apariciones con el “ánima” de la que hablaba C.G.Jung, el aspecto arquetípico femenino que aparece en sueños, surgiendo de las profundidades del Inconsciente.

En la tradición vajrayana, si la dakini aparece en visiones o sueños en su aspecto de acción, se dice que lleva a cabo las actividades de la sabiduría, para eficacia y beneficio del practicante. Aparece ante el practicante reflejando sus engaños, estimulando y activando su práctica de meditación. Puede aparecer en formas dóciles y apaciguadoras, inspirando apertura y afecto y eliminando la necesidad, la depresión y la desesperación.

También aparece en formas que enriquecen la dignidad y la presencia del practicante, inspirando confianza para la continuidad del desarrollo de las cualidades del estado despierto. Si los obstáculos persisten también puede aparecer magnetizando al practicante para intensificar su aspiración hacia el estado despierto y favorecer el abandono de los oscurecimientos que obstruyen su desarrollo. Si aún así persisten los obstáculos la dakini se presenta en su forma airada y aterradora, destruyendo lo que ha de ser destruido; su espantosa apariencia tiene el efecto de detener en seco la conceptualización y también aterroriza la arrogancia hasta someterla.

La aparición de la dakini tiene lugar en importantes coyunturas de la vida del practicante, cuando un cambio de algún tipo

es inevitable, ya sea por nuevas condiciones en su vida o porque el proceso de maduración hacen posible un cambio personal.

La aparición anuncia los cambios, los provoca, o facilita las condiciones para que se resuelvan de manera propicia para el proceso de despertar. En este sentido la aparición requiere que las pautas habituales de arrogancia y conceptualización del practicante estén suspendidas y que las puertas de la percepción se abran a la conciencia desnuda. Ha de ser una experiencia inesperada e incluso conmocionante: ella, la dakini, es el símbolo de la espiritualidad más profunda, de su inspiración y, particularmente, de la realización directa de la Vacuidad y la Luminosidad.

Si la aparición tiene lugar en sueños, éstos tendrán una cualidad inequívoca de intensidad y capacidad de impresionar fuertemente al practicante, distinguiéndose claramente de los sueños ordinarios, que no son sino una elaboración del psiquismo del practicante.

Las visiones, en cambio, tienen la cualidad de transportar al practicante a un estado de "rapto", en el que, una vez concluido, el sujeto no consigue aclarar la naturaleza de la experiencia, no sabe si ha sido un sueño o realidad, es decir, tiene dificultades para integrar la experiencia en su continuum mental. A veces, en lugar de manifestación visual, puede darse una manifestación a nivel auditivo, entonando una melodiosa canción o susurrando mensajes al oído.

En terminología de Ken Wilber, ha tenido una experiencia cumbre de emergencia puntual en el reino sutil y luego ha regresado a su estado de conciencia ordinario, o estabilizado.

Uno de los retos más importantes del practicante es saber reconocer e integrar los contenidos tan importantes para su desarrollo espiritual que le proporciona la dakini de sabiduría. No tomarlos en consideración, y no conducirse en la vida atendiendo estos mensajes puede tener efectos involutivos en el desarrollo del practicante.

La aparición típica de la dakini es en "visiones", pero tradicionalmente se cuentan también las apariciones de Ella en forma humana, "tomando" un cuerpo puntualmente o bien, actuando a través de mujeres de las más variadas formas y condición social.

De este modo, también la forma en la que interviene la dakini en el proceso espiritual del practicante es a través de bendiciones hechas cuerpo (material): con su propio cuerpo y con su aliento vital, esencia del cuerpo sutil.

Una buena ilustración de esta tradición de aparición de la dakini es el final de la película "Samsara", en la que la aparición repentina de la esposa abandonada por el protagonista da lugar a su experiencia de iluminación.

Tradicionalmente las dakinis entregan su propio cuerpo como ofrecimientos, ya sea entregando pedazos de él, o también otorga la bendición de su propio cuerpo a través de la unión sexual. La pasión de la dakini

es una transmutación de la pasión sexual ordinaria en fuego espiritual, y por tanto su pasión es la pasión por la Realización, y su bendición despierta una pasión similar en sus protegidos.

El consorte de la dakini

Sin embargo, la dakini de Sabiduría, que significa Vacuidad y Espacio, no puede realizarse completamente a menos que se una con el principio masculino de los Medios Hábiles, la Compasión y el Gran Gozo. Nunca pueden estar verdaderamente separados pues la Visión Superior y los Medios Hábiles son interdependientes y completos. Así pues, el simbolismo vajrayana del consorte masculino de la dakini es el heruka.

Una forma de representación es el herukayab, el Padre Chakrasavara: posee un aspecto semiairado y es indestructiblemente confiado, una presencia sólida y llena de bondad penetrante. El heruka es una deidad masculina, apacible o airada que en el tantra tibetano representa la dinámica de la Compasión y de los Medios Hábiles. El heruka, que literalmente significa "bebedor de sangre"), es la personificación de la presencia del principio masculino, semejante a una montaña, con sus sierras dotadas de cualidades de fuerza, vigor y suavidad. Su naturaleza está más allá de causa y efecto, de la existencia y de la dualidad convencionales. Es la expresión última de las cualidades radiantes, carentes de entidad, de la mente.

El heruka y la consorte son el símbolo de la unión indestructible de la sabiduría y de los medios hábiles, uniendo la agudeza de la Visión Superior con la expansiva irradiación de la Compasión, comprometida

espontáneamente en el beneficio de los seres.

Al unirse estas dos cualidades se convierten en el héroe quintaesencial, un bodisatva sin ego, un guerrero de la compasión. Como expone el Tantra de Hevajra: “El yogui es upaya y compasión, la yoguini es (sabiduría y sunyata) la liberación de causa y efecto. La ausencia de distinción entre Sunyata y Compasión se llama Bodichita”.

La Sabiduría y el Amor son como las dos alas de un pájaro, ambas necesarias para experimentar las altitudes espirituales.

- La relación del aspecto femenino y el aspecto masculino en el budismo tántrico

En el nivel último no hay una diferencia real entre mujeres y hombres. Nuestras naturalezas están vacías de existencia inherente, son vastas y abiertas, libres de elaboraciones conceptuales.

En última instancia, en el nivel causal, la mente no tiene género sino conocimiento superior y medios hábiles, entrelazándose en todas nuestras experiencias. A nivel del cuerpo sutil todos los seres humanos tienen canales energéticos por los que circula el prana, la cualidad sutil de la respiración, de cualidades masculinas y femeninas que se entremezclan y que, en la meditación, pueden reunirse en el canal central no dual.

El cuerpo físico expresa, siempre, las cualidades presentes en el cuerpo y la mente sutiles. Estos tres cuerpos son interdependientes.

Tanto las cualidades femeninas como las masculinas son inherentemente positivas, despiertas y beneficiosas, pero debido a la ignorancia, y a las pautas habituales de apego y rechazo, estas cualidades pueden manifestarse de modos dolorosos. Por ello, la práctica del despertar requiere el discernimiento de los aspectos masculinos y femeninos del ser para crear una dinámica de fuerzas que permita disolver la ignorancia y los obstáculos derivados del apego y del rechazo.

Desde la perspectiva sagrada del vajrayana se consideran el cuerpo de las mujeres encarnaciones emanadas del principio de la Vacuidad y la Sabiduría; por lo tanto, el practicante tántrico está obligado a ver a todas las mujeres como dakinis. A este respecto, cualquier practicante tántrico, tanto hombre como mujer, que guarda los preceptos vajrayanas, especialmente el de la práctica de los "yidams" femeninos, también está considerado como una dakini encarnada.

Los practicantes tántricos, mujeres u hombres, se consideran a sí mismos como la dakini cuando se adiestran en ciertas formas del yoga del gurú. Esta es la práctica devocional por excelencia, en la que el practicante se identifica con el principio de la dakini (o principio femenino de sabiduría) y cultiva la devoción, el despliegue emocional, hacia la personificación de las cualidades de lo masculino despierto que encarna su maestro o maestra.

Se considera al gurú, en este caso, como la emanación encarnada del heruka, la deidad Chakavarana, la personificación de la Compasión Radiante, el principio masculino

del budismo. El es la manifestación de la gran compasión hacia todos los seres que utiliza todos los recursos a su alcance para ayudarles a liberarse de la experiencia del sufrimiento. Así es también como deben verse a los hombres en general, como emanaciones encarnadas del principio del Corazón Radiante y Compasivo. Cuando el practicante, tanto hombre como mujer, cultiva el principio masculino de los medios hábiles y la compasión, debe ser considerado como el heruka encarnado.

La práctica vajrayana incluye el yoga del cuerpo sutil, en el que el practicante profundiza en las cualidades energéticas del ser y las cultiva mediante perseverantes ejercicios practicados en soledad. En esta práctica los aspectos masculino y femenino se identifican con los canales energéticos que serpentean a cada lado del canal central (la contraparte psicofísica de la columna vertebral) y cuyos extremos superiores se corresponden con las fosas nasales. A través de ejercicios muy determinados con la respiración, estos canales laterales se unen finalmente en el canal central. Con esta práctica yóguica se unen las dualidades de lo masculino y lo femenino reuniendo la energía masculina de la coronilla de la cabeza con la ardiente energía femenina de los canales inferiores (vientre).

Esta unión se representa mediante el abrazo del heruka con la dakini. Juntos simbolizan la experiencia del Gran Gozo, la unión experimental de la Sabiduría penetrante y de la Compasión Radiante. De este modo se eliminan los obstáculos al Despertar.

La relación conyugal tántrica está

considerada como una oportunidad particularmente rica para que ambos consortes desarrollen la Realización. La intimidad de la relación proporciona el ambiente para compartir la sabiduría. La práctica del yoga sexual une la meditación y la encarnación física de una forma muy directa. También los detalles domésticos proporcionan un excelente escenario para la enseñanza directa del dharma.

Veamos las diferentes dimensiones de la relación:

Aspectos Psicológicos y emocionales

La manifestación femenina está asociada al calor energético y la intensidad, y la energía masculina, al poder estable y al arraigo.

El conocimiento superior o prajña, tal como se manifiesta en las vidas de las mujeres, es una energía sutil, abarcadora y muy inteligente, una especie de agudeza o sensibilidad. En su naturaleza básica es conciencia pero en la vida cotidiana se manifiesta como una sensibilidad que puede ser muy intensa y caliente, relacionada con la emotividad. Esta sensibilidad es más fiel a la dinámica que al contenido. Esto significa que las mujeres tienen una elevada capacidad para identificar los problemas y penetrar en ellos, sin aferrarse a los resultados.

La sensibilidad de la intuición de las mujeres puede ver la injusticia, la sutileza emocional, la dinámica interpersonal y los significados ocultos; cuando hay desequilibrios y defectos en entornos específicos, las cualidades agudas y penetrantes de las mujeres pueden

identificarlos y ajustarlos. Esta emotividad puede ser también muy cálida, generando compasión y atención hacia los demás. Esto se manifiesta en la necesidad de atender las relaciones, y de establecer la comunicación emocional con los demás, especialmente con los seres o las cosas que ama.

Sin embargo cuando se da rienda suelta a una sensibilidad intensa, la inteligencia femenina puede volverse interesada. Entonces, la sabiduría femenina puede volverse salvaje e incluso peligrosa, trastornando su propia inteligencia. Su fascinación por la agudeza puede llegar a ser habitual, de forma que, una vez identificados los problemas, la energía femenina puede no tener especial fidelidad hacia las soluciones.

Una metáfora para describir la sabiduría femenina es la agudeza de un cuchillo, que es muy penetrante pero que puede ser demasiado sensible, inestable e incluso peligrosa si no se utiliza correctamente. En este caso es importante tener una energía oponente fuerte y diestra, que controle esta hoja afilada y proteja las cosas que no han de ser cortadas.

Cuando los medios hábiles, o upaya, se manifiestan en el aspecto de hombres, hay fuerza, solidez y entereza. En contraste con la energía femenina, la masculina es obvia y tiende hacia el mundo material de la manifestación y de la acción. Está también más arraigada, más adormecida, y cuando se encuentra en desequilibrio podría considerarse como una presencia testaruda y resentida. Generalmente se ensalza porque es fuerte y fiel.

En su manifestación positiva lo masculino es tolerante, paciente y condescendiente. Las cualidades fundamentales masculinas son la inalterabilidad y la franqueza. Los hombres tienen la sabiduría de saber lo que está pasando, justo o injusto, bueno o malo, enfático o positivo, y de, simplemente, dejar las cosas como están. La energía masculina es conocida por su lealtad, honestidad y habilidad para reunirse en grupos y alcanzar metas comunes. La energía masculina estructura y organiza la realidad, establece las normas y las leyes, aplica sistemas, y su lenguaje manifiesta la construcción mental de la realidad organizada.

Por otra parte, la energía masculina puede ser demasiado condescendiente, incluso perezosa, y tiende a ser torpe y olvidadiza. Sin el estímulo de la sabiduría femenina, la energía masculina puede adormecerse o verse invadida por la rutina habitual. O, cuando se enfrenta a la energía femenina salvaje e interesada, la masculina puede ser tozuda, fría e insensible. Cuando se ve amenazada, es capaz de ser descortés y autoritaria, contraatacando sin corrección. Lo masculino necesita una relación con la agudeza, pues aunque sea muy fuerte, no es preciso ni penetrante.

Cualquiera de estas energías puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo espiritual. Una sin la otra se hace muy difícil y crea un desequilibrio en el practicante. La agudeza de nuestro cuerpo anhela un mayor arraigo, y nuestra estupidez ansía excitación y claridad. Unificar estas dos cualidades, equilibrarlas, es necesario para la

práctica espiritual y alcanzar el estado Despierto del Ser.

A medida que el practicante se va armonizando en su experiencia con estas energías polares, descubre que estas residen en todas partes. En la meditación es especialmente beneficioso identificarlas, por ejemplo, cuando se experimentan como dos estados mentales comunes que obstaculizan y perturban la práctica de la atención: la excitación mental e intensa emotividad, en un extremo, y el estupor mental, el embotamiento y adormecimiento por otro. La práctica es trabajar en la meditación con estos dos obstáculos, comprendiendo que surgen de una misma raíz común.

No obstante, cuando la visión superior y los medios hábiles reconocen su interrelación, es posible sincronizar estas energías y revitalizar nuestra experiencia humana. Sin la cooperación y la interacción de estas dos energías ni siquiera podríamos experimentar directamente el mundo: Por ejemplo, cuando experimentamos la percepción visual, ver el color rojo corresponde al aspecto masculino, pero distinguir el tono vivo del rojo, su vibrante intensidad, en contraste con otros colores o con otros rojos, requiere de la cualidad femenina. Si tenemos demasiada energía masculina, veremos el color pero no lo diferenciaremos. Si tenemos demasiada cualidad femenina, nuestras percepciones sensoriales saltarán de una cosa a otra, sin realmente ver nada en su totalidad.

Esto se manifiesta en el mundo convencional de las relaciones entre hombres y mujeres en su respectiva y diferente forma de conocer el mundo que le rodea: los hombres

tienden a ver el mundo desde una perspectiva muy centrada y focalizada, relacionando una cosa después de otra, de forma secuencial, hasta componer gradualmente la figura completa. Ésta es una perspectiva que va de las partes al todo.

Por su parte, las mujeres ven intuitivamente la figura completa, descubren gradualmente las partes y después exploran cómo esas partes se relacionan con el todo; esta es una perspectiva que se centra más en el contexto que en el contenido.

Estas diferencias en el proceso cognitivo se expresan en la diferente forma de relacionarse y comunicarse. Lo masculino tiende, como hemos visto, a la organización, la cultura, la acción; el lenguaje es una manifestación ya elaborada de las ideas. En cambio lo femenino tiende a emplear el lenguaje como un medio para organizar su mundo mental y emocional y darle forma. Por eso, en general, las mujeres necesitan la comunicación verbal en sus relaciones, que las escuchen y comprendan sin necesidad de recibir soluciones a sus problemas. Sin embargo, los hombres emplean el lenguaje de una forma más práctica, es decir, más orientada a la acción y a la resolución de problemas. Cuando se trata de gestionar las emociones, las mujeres procesan sus sentimientos a través de la conversación, mientras que los hombres los procesan en silencio, y solamente hablarán de ellos cuando consideren que de esa forma transmiten la información necesaria para solucionar el problema.

Por ello, la señal de que una mujer ha

integrado su energía masculina conscientemente es su capacidad para expresarse ordenadamente con un propósito centrado en la consecución de un fin, es decir, expresarse como un medio hábil que manifieste su comprensión y su compasión.

Un hombre que expresa sus sentimientos como una forma de compartir gratuitamente su mundo emocional puede estar manifestando su energía femenina integrada conscientemente.

- La encarnación de los aspectos masculinos y femeninos: el cuerpo y el deseo

Desde un punto de vista tántrico la manifestación surge como una danza dinámica de cualidades que se expresan a sí mismas en el mundo fenoménico.

Así pues, los cuerpos de las mujeres expresan la inmensidad del espacio debido a sus vientres y vaginas, que se comprenden como poderosos símbolos de la vacuidad por derecho propio . Debido al espacio físico en el interior de sus sistemas genitales y reproductores, sus cuerpos, psicología y experiencias mentales expresan de forma única las cualidades dinámicas y energéticas de la Vacuidad.

Igualmente los cuerpos físicos de los hombres expresan cualidades únicas de los medios hábiles y de la acción compasiva, implicándose con su entorno también a un nivel psicológico y mental. Los rasgos físicos y psicológicos de los hombres expresan las cualidades de acción incursiva en el mundo.

En realidad, en la comprensión tántrica es imposible separar estos rasgos físicos de sus significados en los diferentes niveles

del ser. En todos estos niveles se observa la inseparable complementariedad de los rasgos masculinos y los femeninos.

Una de las más poderosas prácticas espirituales, y al mismo tiempo más difíciles resbalosas y engañosas, es la transformación del deseo sexual en combustible para el viaje espiritual. En su verdadera naturaleza, el deseo sexual no es distinto del anhelo espiritual. Comprender esto permite comprender que la química pasional entre hombres y mujeres es una poderosa expresión del dinamismo fundamental de todos los fenómenos. En la dinámica de la atracción sexual, tanto explícita como implícita, intervienen poderosas fuerzas. Apreciar el contraste y la complementariedad entre los dos sexos es fundamental en la práctica del yoga sexual.

La práctica del yoga sexual tiene pocas similitudes con la pasión autogratificante que puede derivar de un acercamiento superficial a estas prácticas. En la comprensión de la verdadera naturaleza del deseo sexual hay contemplación ecuánime, e identificación mental del practicante con ambos aspectos del ser, el masculino y el femenino. Este es un gran reto para el practicante que se implica en armonizar su práctica espiritual con el cultivo de las energías de la pasión sexual, ya que es difícil honrar la pasión sin verse dominado por el deseo egocéntrico de gratificación.

El juego de estas dos energías es complejo en las relaciones interpersonales. Cuando lo femenino y lo masculino están en guerra sus aspectos neuróticos se exaltan:

lo femenino se vuelve más emocional, salvaje y destructivo, y lo masculino, más

obstinado, rudo e insensible. Aún cuando hay atracción entre lo femenino y lo masculino, si predominan los intereses egocéntricos, se utilizan estas armas y se puede causar gran sufrimiento y alienación.

Es necesario, pues, prevenirse de las trampas de la pasión sexual ordinaria, es decir, manipulada por el ego y su deseo de gratificación. Si se sigue esta pasión sin cuestionamiento aparecerán dramáticas posibilidades de gran sufrimiento personal, ya que en estas situaciones "las mujeres son los demonios más letales para los hombres y los hombres lo son para las mujeres."

El practicante (vajrayana) tiene que aprender a amar la diferencia y reconocer los dones de ambos géneros, con el fin de mantener la perspectiva sagrada y trascendente de las relaciones. La práctica perseverante, honesta, profunda y ecuánime de la meditación en unión sexual extática, tiene el poder de transformar la pasión ordinaria en la base para la experiencia del gran gozo (mahasukta), el cual acelera inmensamente la eliminación de los oscurecimientos emocionales y conceptuales de la vida espiritual del practicante. Si ambos consortes transmutan la pasión ordinaria y dualista en Conciencia pueden desarrollar la realización del cuerpo, la palabra y la mente como los tres Cuerpos (kayas) de un Buda.

4

El ser en relación:

El amor consciente en los diferentes niveles de la Gran Cadena del Ser (K.

Wilber)

Uno de los retos más importantes en la práctica espiritual es “iluminar” las relaciones que establecemos con todas las existencias del universo.

En la escuela Yogachara del Budismo se proclama que nuestra mente es una sola Mente, que todo lo que podemos experimentar, percibir y conocer ocurre en el único centro del universo posible: la propia Conciencia. Por lo tanto, es en nuestra propia mente donde se produce la liberación del sufrimiento. Así pues, en realidad, la iluminación del Sí Mismo es la iluminación de todas las existencias. Por eso se dice que cuando el Buda Sakyamuni experimentó la Gran Iluminación, todas las existencias del universo se iluminaron.

Clarificar la naturaleza de nuestras relaciones es, pues, en realidad, clarificar nuestra propia Naturaleza de Buda. Debemos cultivar la prajña, la sabiduría, en nuestras relaciones, para que sean relaciones de amor consciente, es decir, para realizar la Mahaprajñaparamita, que es Bodaishin, Amor Incondicional.

Clarificar las relaciones no puede ser un ejercicio de abstracción mental:

podemos empezar por la relación con nuestro cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos. Y a partir de esta observación, sentir qué relaciones establecemos con los seres más próximos, especialmente en las relaciones de pareja, y a partir de ahí con todos los seres con los que entramos en relación.

En este sentido puede resultarnos muy

clarificador saber las diferentes formas de amor que podemos experimentar, según establezcamos la relación desde un nivel u otro del ser, según la clasificación en niveles de K. Wilber. Esta es una presentación muy somera, que solo pretende apuntar la naturaleza de las relaciones que establecemos y el deseo que las anima.

Nivel físico, sensorial- sexual:

Esta es la dimensión más condensada e inconsciente del ser, su encarnación en un cuerpo físico, en estado de fusión simbiótica con la madre (mater-materia). Más adelante se corresponde con la fase oral y anal del desarrollo del niño.

En su correspondencia con la fase oral, la forma de relacionarse con el otro, con el objeto del amor, es "introyectando" al otro. Es un impulso consumista que nos lleva a tratar de incorporar al otro desde la necesidad de "regresar" a la fusión simbiótica. El contacto puede ser realmente una acción de "absorción", bien sea a través de la mirada, o de la sensación táctil, o del gusto, o del oído, o del olfato... o incluso a través del pensamiento, tratando de incorporar la realidad psíquica de la otra persona a nuestro orden personal.

El sentimiento de posesión hacia otra persona, el aferramiento a la obtención y al mantenimiento de los niveles de sensaciones, emociones y pensamientos que se intercambian en una relación polarizada en sus aspectos masculino y femenino es lo que podríamos llamar una pasión. Se corresponde con la fase anal del desarrollo, y su dinámica desequilibrada y obsesiva es lo que podemos llamar pasión,

que viene del griego "pathos", y curiosamente tiene la misma raíz etimológica que la palabra "patología", que significa conocimiento del sufrimiento.

Podemos decir, pues, que este es el nivel del amor patológico, ya que aquí se da la dinámica de apego intensamente, así como la dinámica de odio o rechazo como una energía poderosa y destructiva encaminada a eliminar los obstáculos que impiden experimentar el objeto de nuestro "amor", es decir, el objeto de nuestro deseo.

Si nos relacionamos con nuestros propios padres y/o nuestros propios hijos desde el sentido de propiedad propio este nivel, ésto es propiamente el incesto.

Nivel mágico-mítico

Desde este nivel del ser se experimenta el amor Eros, cuya dinámica es la de la libido con alas. El amor se experimenta como una energía expansiva y arrolladora que permite ver al mundo y al ser amado como una encarnación de la Belleza. La fascinación por la belleza es la característica de este nivel que se manifiesta en una elevación del ser a dimensiones arquetípicas. Desde este nivel la relación con el otro amado/a se establece en términos mágicos y se experimenta al otro como la personificación del ideal "platónico". Generalmente este ideal tiene mucho que ver con la idealización infantil de los propios padres, y/o figuras arquetípicas (quizás religiosas) con las que se ha formado el psiquismo propio.

Desde este nivel es desde donde se proyectan también los propios aspectos masculinos o femeninos en el otro. Es

decir, que una mujer con marcados aspectos femeninos proyectará su masculinidad subconsciente en el objeto de su amor, su pareja, o en un ideal (mental) con el que se relacione. Y viceversa. De hecho, lo que se produce cuando nos enamoramos es una identificación en el otro de nuestra propia proyección idealizada del sexo opuesto.

Desde este nivel se producen los desencuentros con la propia realidad del otro. Cuando la persona "amada" ya no encaja con la imagen mágico-mítica que nos hemos formado de ella llega el estupor, la decepción. Se acabó la magia, precisamente. Esto se vive como una frustración, porque unas de las características de este nivel es la atemporalidad; mágicamente se cree que es para siempre lo que se vive, y de hecho es así mientras dura.

Nivel representativo- formal

Desde este nivel nos relacionamos con el otro desde la consciencia marcada de la individualidad. Comprendemos que nuestros deseos, aspiraciones y apetencias deben ser acordadas, armonizadas con el otro. La forma de relacionamos adquiere la dimensión de la comunicación simbólica, se comparten propósitos y fines comunes. Aquí la dinámica de las relaciones se establece mediante la discriminación y las preferencias, de tal forma que lo que resulta alejado de nuestras formas y hábitos queda lejos del destino de nuestra atención amorosa. La relación amorosa es la expresión de la armonización energética con el otro. El elemento básico que permite (o impide) el encuentro es la palabra . También es nivel de intercambio de la respiración, es decir, del prana, con el

fin de armonizarse.

El desencuentro es la incomunicación; los elementos “operativos” que permiten ser “uno” en el pensamiento están desarmonizados; cuando uno habla desde las emociones el otro lo hace desde la razón fría.

Nivel racional o post formal

Desde este nivel nuestra relación con el otro, el encuentro, se produce mediatizado por multitud de ideas, juicios y/o prejuicios. El lenguaje, todo un universo de símbolos, conceptos y abstracciones representativas de mundo empírico, se convierte desde este nivel del ser, en todo un mundo creado y re-creado que busca ser confirmado y reconocido por el otro. Cuando esto es así, la experiencia del amor es una comunicación entre identidades que se “comprenden” y se liberan así sentimientos de ternura, de reconocimiento, de identificación, de “empatía”, de compasión, incluso de piedad y de conmiseración.

Desde este nivel del ser es desde donde se produce la gama de sentimientos cada vez más “complejos” cuanto más matices conceptuales puede dirimir el pensamiento.

Cuando la experiencia es de desencuentro, de vivencia amenazante de las diferencias, la gama de sentimientos que se despliega es la opuesta: desconfianza, sentimiento de separación, rechazo, odio, frialdad, etc. Surgen todo tipo de valoraciones sobre lo que es bueno y lo que es malo, para uno mismo y para los demás. Este el Arbol de la ciencia del Bien y del Mal, de la discriminación, cuyo fruto es el sufrimiento, la desorientación de los

deseos, la división entre lo que se desea realmente y lo que uno cree o piensa que debe ser. Es la profunda sima de la ignorancia fundamental.

Nivel psíquico

Desde este nivel la relación se vive desde la consciencia de la interdependencia entre todos los seres. La Filiación es la relación en la que las fronteras entre el yo y el otro se vuelven más permeables. Se produce una identificación con el otro más allá del yo individual. Es la vivencia de la fraternidad entre amigos, es el intercambio en igualdad. Te doy y recibo. Es la Amistad de bien.

También se vive la filiación con extraños, se manifiesta el respeto e incluso el amor por las diferencias. Desde este nivel se expresa el arte de la hospitalidad, no solamente en el nivel de las formas, sino también en del pensamiento. Este arte es el de la acogida amorosa, aceptación de las diferencias.

El amor erótico desde este nivel tiene una impronta de entrega y apertura plena a la realidad y a las diferencias del otro. Hay una intencionalidad en la creación de la armonía, es también una expresión de afinidades y preferencias. El amor, desde este nivel, tiene una vibración más elevada, en el sentido de que intuye e irradia destellos cada vez más poderosos de la verdadera fuente del Amor. La relación con el otro ya no es la única fuente de energía y de amor, sino que se vive la experiencia de la común unión desde la igualdad autoconsciente.

Éste es el nivel en el que están

estabilizados los bodisatvas de las primeras etapas en el budismo Mahayana

Nivel sutil

La experiencia del Amor desde este nivel es el de la plena identificación con todas las existencias. Es también el Amor Libre e Incondicional, sin objeto ni objetivo. Manifiesta la capacidad de amar sin deseo, desde la emoción sublime de la Ecuanimidad. Amar desde la pura Irradiación de la Fuente Incondicionada. Es la Comunión de los Santos. Es un estado de Gracia, de gratitud genuina que culmina en sí mismo, desde sí Mismo. El Misterio toca desde sí mismo el corazón e irradia desde un Fuego que arde pero no quema , derramándose en entrega consciente y total a todos los seres que reconoce como su propio Ser. Es la llama de Amor Viva, de la que hablan los místicos cristianos.

Éste es el nivel en el que moran establemente los Bodisatvas que han atravesado el punto de no retorno en la Vía hacia la Budeidad.

Nivel causal

Es el Amor, la verdadera naturaleza de todo, manifestándose y no manifestándose. Todas las relaciones son el Encuentro, todas son Un Solo Sabor. El Amor es toda la escalera de los niveles del ser. El Amor Puro e Incondicional fuente de toda clase de deseo. Iluminar las innumerables formas de deseo que pulsan desde los diferentes niveles del ser con este Amor Primordial que es su verdadera fuente, es liberarse de los innumerables sufrimientos.

El Amor culmina en el Misterio del

Encuentro. Es la Realización, la Resurrección, la Iluminación Plena, el Perfecto y Supremo Despertar. La culminación de la

Mahaprajñaparamita.

Éste es el nivel en el los Budas han estabilizado en su Mente e irradian Bodaishin en las Diez Direcciones del Espacio y en los Tres Tiempos.

- La relación amorosa en pareja

Normalmente lo que buscamos con las relaciones, y lo que encontramos eventualmente en el otro complementario, es la parte masculina o femenina que no reconocemos en el propio en el interior.

Habitualmente, en nuestras relaciones de pareja anhelamos la fusión indiferenciada, ya que nos relacionamos inconscientemente desde los niveles más básicos o primarios del ser. Cuando se produce esta fusión experimentamos placer, pero cuando la dualidad, la sensación de separación, reaparece la experiencia es de frustración y la crisis se manifiesta. Entonces, el impulso es el rechazo, el alejamiento y la sensación de insatisfacción se intensifica. Estamos plenamente inmersos en la dinámica de "dukka", del sufrimiento propio de la ignorancia, el apego y el rechazo.

El desafío de la trascendencia en una relación amorosa es atravesar la dualidad para convertirse en una unidad diferenciada. Para ello, es necesario primero asumir la dualidad y aceptar la sensación de separatividad, y su consecuente sentimiento de carencia, como parte del proceso del despertar. Es decir,

reconocer el origen de este sufrimiento y aspirar con una gran resolución a disolverlo. El verdadero amor es “atravesar” la dualidad, lo cual exige plena atención y respeto en la relación. Exige un compromiso de crecimiento espiritual de ambos consortes; exige también la comprensión de que la unión amorosa se produce, no porque nos amamos, sino porque estamos aprendiendo a amar.

Estamos creciendo hacia el Despertar, hacia el verdadero Encuentro con el “otro” en toda su completitud.

5

Conclusión:

integración de los aspectos masculinos y femeninos en nuestra práctica de la Vía del Zen

En la tradición Zen no existen prácticamente referencias a las cuestiones de género. Es natural. La práctica de la meditación zazen es la quintaesencia de la práctica espiritual. El verdadero zazen manifiesta en sí la Mahaprajñaparamita, trascendida toda dualidad, integradas todas las polaridades. Zazen es la manifestación del Despertar, transmitido por todo el linaje de Budas, Bodisatvas y Maestros de la Transmisión.

En nuestro propio proceso de Despertar, como estudiantes de la Vía del Zen, apuntamos a la práctica última: la no práctica. Y sin embargo, he ahí el Misterio:

conviene que iluminemos cada una de nuestras respiraciones con la atención

diamantina que nos permitirá aprehender cuál es nuestra verdadera naturaleza. Conviene que abaniquemos nuestra propia mente para que la Gran Mente, que está por todas partes, se manifieste y podamos reflejar, en esta gotita del Gran Océano, todo el Océano.

La Gran Compasión, que es la Mahaprajñaparamita, se realiza en nuestro cuerpo y nuestra mente a través de la práctica de zazen.

- La práctica

Gracias a que el practicante ha entrado en contacto con el Dharma del Buda, y por medio de la atención, orienta el impulso que anima su existencia en la única dirección que puede liberarle del sufrimiento: hacia su propio cuerpo, hacia sus emociones, hacia sus pensamientos, hacia la conciencia que le permite ser autoconsciente. Y sencillamente no hace nada más. Esto tiene el poder de reunificar su ser y permitirle el acceso al estado de meditación.

Cultivar el aspecto femenino del ser, durante la práctica de zazen, se manifiesta en la capacidad de contemplación, sin reacción, de todo cuanto surge y desaparece en su campo de conciencia. La prajña surge de este estado de contemplación que tiene las cualidades femeninas del espacio insondable e infinito de la Vacuidad. Pura Receptividad y Aceptación. Es el sí antes de cualquier no, antes de cualquier resistencia. Es el silencio y la quietud inmóvil, preñada de todas las posibilidades de movimiento.

Cultivar el aspecto femenino durante zazen

implica comprender y realizar el Vacío fértil que es nuestra verdadera naturaleza, ahí de donde surgen y adonde van a parar, desapareciendo, todos los contenidos que surgen en el centro de este Misterio que es nuestro cuerpo y nuestra mente. Cultivar el aspecto femenino es desarrollar la observación penetrante de esta dinámica de surgimiento y desaparición, y así el practicante descubre el origen de todos sus impulsos y deseos, y éstos, iluminados por la Prajña, se transforman en pura Aspiración al Despertar, se transforman en generosidad, en compasión; el principio masculino.

Cultivar el aspecto masculino durante zazen implica orientar conscientemente, con firmeza y estabilidad, todos los impulsos de deseo, de apego y de rechazo que surgen con todo el dinamismo energético de la conciencia. Orientarlos de nuevo, una y otra vez, hacia su origen y permitir que, en el vientre fecundo del universo se transformen en Pura Luz de Amor y Sabiduría.

Cultivar el aspecto masculino en nuestra práctica de zazen implica ordenar nuestro psiquismo, la naturaleza emocional y mental de nuestra conciencia y entregarse con devoción a la práctica del Dharma, formulando silenciosa y profundamente nuestra determinación inquebrantable de transmutar nuestro espíritu opaco en pura Irradiación de Amor. Esta fuerza es el poder de la compasión, que permite mirar el propio sufrimiento y sentir que es el mismo que el de todos los demás seres, y esta experiencia alimenta todavía más la Aspiración al Despertar. Y así, este deseo elevado, esta aspiración, intensifica a su

vez el poder penetrante de la Sabiduría.

Cuando entramos en la Vía del Zen, todos los maestros de la Transmisión nos ayudan a ordenar nuestro cuerpo y nuestra mente, para que podamos sentarnos a sentir la Madre de todos los fenómenos. La danza dinámica de los aspectos masculinos y femeninos del ser es la conciencia hirshiryo: esta es la buena actitud de espíritu en zazen.

Esta actitud es manifestada durante zazen a través de la postura corporal , que da forma a nuestra mente, y también a través de una respiración adecuada que es la cualidad del espíritu en nuestra vida.

Cuando la naturaleza emocional de la mente, entra en contacto con la Luz del Dharma, se transforma en la Paz y la Plenitud de los Budas. Compartir esta Realidad es el tesoro de la Sangha.

Veneración a! Buda,

Veneración a! Dharma,

Veneración a la Sangha.

EPÍLOGO:

Homenaje al budismo tántrico

He aquí una leyenda:

“Cuando el gran yogui Padmasambhava a quien los tibetanos llaman Gurú Rimpoché, “el precioso maestro “, emprende su viaje espiritual, viaja de un lugar a otro solicitando enseñanzas de yoguis y yoguinis. Guiado por visiones y sueños, su viaje le lleva a bosques solitarios poblados de fieras salvajes, a lagos envenenados con islas fortificadas y a los

cementerios. Donde quiera que vaya hace milagros, recibe iniciaciones y madura sus propias habilidades para beneficiar a los demás.

Cuando oye hablar de la suprema reina de todas las dakinis, la yoguini sumamente realizada a quien se denomina Sabiduría Secreta, viaja al cementerio del Bosquecillo de Sándalo y llega hasta las puertas de la morada de la reina: el Palacio de las Calaveras. Padmasambhava intenta hacer llegar una petición a la reina mediante su doncella Kumar pero la joven le ignora, y continúa portando agua en grandes vas,/as de bronce que penden de un pesado yugo que se apoya sobre sus hombros. Cuando insiste en su demanda Kumari continúa con su trabajo silenciosamente. El gran yogui se impacienta y, mediante sus poderes yóguicos, clava mágicamente las pesadas vas,/as en el suelo. Por mucho que lo intenta Kumari no puede levantarlas.

Quitándose de sus hombros el yugo y las cuerdas se acerca hasta Padmasambhava exclamando: "Has desarrollado grandes poderes yóguicos. Qué hay de los míos, gran señor? ". Y dicho esto toma un centelleante cuchillo de cristal de la faja que rodea su cintura y abre el centro de su corazón, revelando el vívido y vasto espacio interior de su cuerpo. Su interior muestra a Gurú Rimpoché el mandala de deidades de los tantras interiores: cuarenta y dos deidades apacibles se manifestaban en su torso superior y su cabeza, y cincuenta y ocho deidades airadas moraban en su torso inferior. Avergonzado por no haberse dado cuenta de con quien estaba tratando, Guru Rimpoché se postra ante ella y renueva

humildemente su petición de enseñanzas.
Como respuesta ella le ofrece su respeto y
añade: “Yo no soy más que una doncella” y
le acompaña hasta la reina de Sabiduría
Secreta.”

Mar López

Mar López es discípula del maestro Dokushô
Villalba roshi, instructora de meditación
zen y profesora de Estudios Budistas,
responsable de Relaciones Institucionales
de la CBSZ y presidenta de la Asociación
Zen de Zaragoza.

Asociación Zen de Zaragoza

Comunidad Budista Soto Zen

Centro simbólico: Begoña Morando



El hinduismo

El hinduismo es la religión más difícil de describir brevemente. No sólo es la más antigua de las grandes religiones actuales, sino también probablemente la que ha recorrido etapas más diversas y ha adoptado formas más diferentes. Tan grande es su variedad interior que para algunos especialistas no se trata de una sola religión sino de una «familia» de religiones. En estas líneas vamos a intentar poner un poco de orden en la selva del hinduismo recorriendo primero a vista de pájaro su desarrollo histórico para centrarnos después en las creencias más aceptadas generalmente por los hinduistas.

1) Entre los años 1300 y 900 a.C. entraron por el Noroeste de la India los llamados «arios» (nobles), pueblos pastores nómadas que adoraban a múltiples dioses cada uno de los cuales regía un aspecto del cosmos natural o moral. Los fieles les ofrecían sacrificios para atraerse su favor, y en ellos los sacerdotes recitaban himnos que han quedado recogidos en los vedas. Por ello, a esta primera fase de la historia del hinduismo se la llama «vedismo».

2) En los tres siglos siguientes los arios fueron extendiéndose y asentándose por todo el Norte de la India, formando pequeños reinos de economía básicamente agrícola. Durante este tiempo los sacerdotes (brâhmana) adquirieron una importancia primordial, ya que eran los especialistas en los rituales que permitían mantener y manipular el orden cósmico. Esta etapa del hinduismo suele denominarse «brahmanismo ritualista».

3) En torno al siglo vi a.C., con el

desarrollo de las ciudades, los oficios y el comercio, tuvo lugar en la India y en otros lugares un proceso de personalización e interiorización de la religiosidad. Es lo que Jaspers llamó «tiempo eje», en el que se produjeron fenómenos como el nacimiento de la filosofía griega, del budismo en la India, la reforma de Zoroastro en Persia y el humanismo confuciano en China. En esta época el hinduismo se convirtió en una religión de salvación: el fiel ya no aspiraba tan sólo a disfrutar de la vida terrena y, en algunos casos excepcionales, de los placeres celestiales, sino a liberarse del ciclo sin comienzo de las reencarnaciones. Y esto sólo podía conseguirse mediante la sabiduría, el conocimiento místico de Brahman, lo Absoluto, que es el Fundamento único y el Alma de todas las cosas. Los textos que recogen esta nueva forma de religiosidad son las upanishad.

4) Entre los siglos v a.C. y v d.C., en la época clásica de la civilización hindú, el brahmanismo se extendió prácticamente por el subcontinente indio entero y llegó a convertirse en un amplio sistema que pretendía regir todos los aspectos de la vida individual y colectiva. Se conservaban los contenidos de las etapas anteriores –el politeísmo védico, el ritualismo y el monismo místico– pero presididos por la idea del dharma: la ley universal que asigna deberes distintos a cada persona según el lugar que ocupa en el organismo social; es decir, según su sexo, la casta a la que pertenece y la etapa de la vida en la que se encuentra. También en esta época se desarrolló el yoga, un conjunto de técnicas de autocontrol mental que favorecen el desarrollo de la sabiduría

liberadora. Y se fue abriendo paso la siguiente etapa de la historia del hinduismo: el hinduismo épico-puránico.

5) El hinduismo propiamente dicho también se llama «épico-puránico» porque sus textos religiosos principales son las epopeyas –Mahabhârata y Râmâyana– y los tratados llamados purâna. Éste es el hinduismo que básicamente sigue existiendo en la actualidad. No cancela las creencias, prácticas e instituciones de las etapas anteriores, pero les añade grandes novedades:

–Una nueva mitología, con dioses más cercanos y humanos, como Shiva, Vishnu o Devi, la gran Diosa.

–Una concepción monoteísta de la divinidad: hay muchos dioses, pero cada creyente suele adoptar a uno de ellos como el Dios supremo, el Señor del universo, al que todos los demás están subordinados.

–Un nuevo camino de liberación: la devoción (bhakti) por la divinidad personal, con la que se entra en una relación de entrega y amor, a la que se rinde culto y de cuya gracia se espera la salvación del ciclo de las reencarnaciones.

6) Entre los siglos XII y XVIII los musulmanes dominaron grandes regiones de la India. Su influencia sobre el hinduismo se reflejó especialmente en la aparición de reformadores monoteístas – como el guru Nânak, fundador de la religión sikh que, conservando las ideas fundamentales del hinduismo –reencarnación, liberación por la sabiduría o el amor a Dios– rechazaban sus aspectos más exteriores: los rituales, el poder de los sacerdotes, el politeísmo,

etc.

7) La influencia occidental, creciente desde el siglo xviii, se manifiesta en la aceptación de las ideas y valores característicos de la modernidad occidental –racionalidad científica, derechos humanos, democracia, etc.– combinándolos en distintas proporciones con las tradiciones propias del hinduismo.

Actualmente el hinduismo sigue siendo la religión mayoritaria en la India, con unos 800 millones de fieles, y se está extendiendo por el mundo no sólo debido a la presencia de indios emprendedores por todas partes sino sobre todo por el interés que la milenaria espiritualidad hindú despierta en muchos lugares en los que se ha perdido el sentido de lo sagrado.

El hinduismo es, pues, la tradición religiosa cuyo punto de partida fue la vivencia religiosa de los arios védicos. Un hinduista es una persona que se identifica con esa tradición, cuya enorme diversidad hace imposible definir con más precisión qué es ser hinduista, cuál es la esencia del hinduismo. Lo que sí puede hacerse es exponer algunas creencias que han compartido y comparten la mayoría de los hinduistas, recordando que siempre habrá fieles, grupos y corrientes minoritarios que rechacen algunas –o incluso todas– estas creencias sin dejar por ello de ser hinduistas, aunque quizá algo marginales. Veamos algunas de estas creencias:

1) Hay una realidad divina suprema, personal o impersonal, de la que depende todo, incluidas las otras divinidades.

2) El verdadero ser de los seres vivos no

es ni el cuerpo ni la mente, sino el alma, pura y trascendente al mundo, estrechamente vinculada con la divinidad.

3) El desconocimiento de su relación con lo divino hace que el alma busque la felicidad en los bienes mundanos. Como éstos no pueden satisfacerla plenamente, el deseo insatisfecho la ata al mundo haciendo que vuelva a reencarnarse una y otra vez, adoptando diferentes cuerpos humanos, animales, celestiales o demoníacos.

4) El alma puede liberarse de este ciclo de ignorancia, deseo e insatisfacción restableciendo su relación verdadera con la divinidad. Esto se logra por la práctica bajo la dirección de un guru (maestro) de algún camino espiritual: el de la sabiduría contemplativa de lo Absoluto, el de la devoción y el amor a Dios, el del servicio desinteresado, el de la concentración yóguica, etc. El buscador espiritual renuncia a todos los bienes mundanos y, a menudo, se aparta de la sociedad y vive como un asceta.

5) Los que no sienten la vocación de entregarse plenamente a la vida espiritual –es decir, la gran mayoría de los creyentes– deben cumplir sus obligaciones morales, sociales y religiosas, lo que les permitirá adquirir méritos y dedicarse con mayor intensidad al empeño espiritual más adelante, en esta encarnación o en una posterior. Entre las prácticas de la religiosidad social y popular que se consideran meritorias y en ocasiones son obligatorias se encuentran el culto divino en el hogar y en los templos, las peregrinaciones, los baños en ríos sagrados, la celebración de fiestas en honor de los dioses, etc., así como los

sacramentos: la iniciación que convierte al adolescente en miembro de una casta, el matrimonio, los funerales, etc.

Para terminar, quiero mencionar una de las características del hinduismo que lo hacen especialmente atractivo en la actual situación de interculturalidad y diálogo interreligioso: Desde hace siglos una parte creciente de esa tradición religiosa acepta que su propia religión no es más que uno de los múltiples caminos que llevan hacia lo divino, y que las otras religiones son tan válidas como la suya. Esta convicción le ha hecho ser la religión más tolerante y respetuosa con las demás –aunque no faltan fanáticos, como en todas partes–, precursora de lo que actualmente llamamos el «pluralismo religioso»: la actitud religiosa que no se atribuye el monopolio de la verdad o de lo divino sino que cree que éste se revela al hombre de infinitas formas diferentes, todas ellas genuinas, en las distintas culturas y situaciones personales.

Javier Ruiz Calderón

- Javier Ruiz Calderón: Escritor, especialista en religiones orientales.

“Breve historia del hinduismo” Biblioteca Nueva-2008.

- El Instituto de Indología –fundado en 1995– es una asociación sin ánimo de lucro integrada por profesionales de distintos ámbitos a los que nos une el amor a la India y el deseo de darla a conocer.

Centro simbólico: Alba Morales

Texto del centro



El papel de las religiones en el mundo globalizado actual

En primer lugar, me gustaría citar el mensaje de Buda procedente del conocido texto Budista Dhammapada:

Muchos hombres por su temor,

Buscan refugio,

En colinas, bosques,

Árboles sagrados y templos.

Tal refugio no es seguro,

Tal refugio no es supremo.

Aunque uno fuera a semejante refugio,

No se hallaría libre de sufrimiento.

Aquél que se refugia en la Naturaleza del
Despertar,

En la Luz de la Consciencia, y en la
Armoniosa Comunidad del Planeta,

Ve con profunda sabiduría las cuatro nobles
verdades:

El sufrimiento,

La Causa del Sufrimiento,

El cese del sufrimiento,

Y el noble Camino que lleva al cese de todo
sufrimiento.

Éste sí es un refugio seguro ,

Éste sí es un refugio supremo ,

Y si uno fuera a semejante refugio

Se liberaría de todo sufrimiento.

El miedo es un de los temas centrales en la existencia humana independientemente de la cultura, la religión y la raza. A causa del miedo, los seres humanos han hecho la guerra y se han matado los unos a los otros a lo largo de toda la historia de la humanidad. Dominados y amenazados por el miedo, proyectamos todo lo probablemente malo, peligroso e incluso destructivo, ya sean situaciones que nos ocurren a nosotros mismos, a nuestras comunidades, a nuestras sociedades, a nuestras naciones o al mundo en general. Por lo tanto, bajo el yugo del miedo no puede haber paz, ni armonía, ni

libertad en la vida y en la existencia de este planeta, la Tierra. Sin embargo, volviendo a las situaciones humanas más interiores, podemos observar que el miedo no trabaja solo, sino que también se alía con distintos factores como el odio, la avaricia, la vulnerabilidad, el control, el proteccionismo, la sed de poder y la ambición por gobernar o dominar. Por esta razón somos testigos de muchas matanzas despiadadas, no solamente de los supuestos enemigos de las partes implicadas, sino también de gente inocente de nuestro mundo actual, como por ejemplo en el Próximo Oriente u otras regiones del planeta. Se trata de una situación extremadamente triste. Es lo menos que se puede decir.

De hecho, tanto la raza como las religiones organizadas, los sistemas de creencias obsesivos o la barbarie son, en sí mismos, causas poco significativas de los problemas, del sufrimiento y del hambre del mundo actual. En cambio, nuestros propios sistemas energéticos internos, que por lo general no aceptamos, rechazamos e incluso repudiamos y que técnicamente en psicología profunda son conocidos como «la sombra», juegan un poderoso y activo papel en la configuración del círculo vicioso de nuestra vida. Proyectamos nuestra sombra a la gente que nos rodea, a las situaciones externas, y a aquellos que sostienen puntos de vista opuestos a los nuestros, así sean políticos, religiosos, culturales o espirituales. Muy a menudo, los padres proyectan su sombra a sus propios hijos, los maestros las proyectan a sus discípulos o alumnos, los sacerdotes o los monjes la proyectan en sacerdotes o monjes más jóvenes, y/o a sus jóvenes discípulos; Y los gurús también proyectan su sombra a sus

seguidores, etc. O, dicho en pocas palabras: a causa de nuestra falta de consciencia, proyectamos nuestra sombra en el otro, lo cual provoca conflicto, dolor y sufrimiento a lo largo de nuestra existencia, en nuestras relaciones y en el mundo en el que vivimos.

Si no lo llevamos a la consciencia, ni permitimos su honrosa expresión, al lado izquierdo del equilibrio siempre le sucede algo de modo que nuestro equilibrio se verá afectado por ello. Examinemos por ejemplo la conciencia medieval. La sociedad medieval estaba prácticamente gobernada por valores patriarcales que son conocidos por presentar una sola cara o aspecto. Incluso la iglesia tomaba parte en la política de la sombra. Existía una mentalidad de fortaleza y armaduras, por lo que todas las ciudades estaban amuralladas, se tomaban las posesiones a la fuerza, lo femenino se conseguía como privilegio del varón, y las ciudades estaban en perpetuo estado de sitio. Éste era el sesgo de un solo aspecto de la conciencia medieval en la que la sombra se enterraba profundamente y por lo tanto se convertía en algo muy peligroso tanto para la sociedad como para sus miembros. Pero en la actualidad, las personas modernas proyectamos nuestra sombra en lugares cómodos como la industria del cine, la moda, y las novelas. Al proyectar nuestra propia oscuridad en algo exterior dejamos de ser personalidades completas. Da la sensación de que existan negocios enteros dedicados a contener la sombra por nosotros. Ello se debe a que la proyección es siempre más fácil que la asimilación. En realidad, la proyección en sí misma no es tan mala, lo importante es nuestra relación con ella. Cuando somos

capaces de relacionarnos con nuestra sombra, gradualmente la asimilamos, la transformamos y la integramos en la totalidad de nuestras personalidades. De este modo podemos alcanzar de nuevo la plenitud.

Cuando hacemos que otros acarreen nuestra sombra es cuando inicia una página oscura de la historia humana. Vemos que los hombres depositan su sombra en las mujeres, los blancos en los negros, los católicos en los protestantes, los capitalistas en los comunistas, los conservadores en los socialistas, los musulmanes en los hindúes o cristianos, los palestinos en el pueblo judío, etc. No sólo es el hombre medieval y antiguo el que trata de manejar su sombra proyectándola en un enemigo sino que la mayoría de nosotros, hombres modernos, intentamos hacer lo mismo en el mundo actual. Pero no podemos seguir este peligroso proceso puesto que la evolución de la conciencia exige que integremos la sombra de modo que seamos capaces de crear un nuevo orden de conciencia así como una auténtica Nueva Era .

Cuando los padres proyectan su sombra en sus hijos sucede lo peor. La razón es que si un padre proyecta su sombra en un niño pequeño, ello divide la personalidad del niño y pone al arsenal del ego-sombra en movimiento. En la época actual mucha gente, antes de poder ser realmente personas y empezar sus vidas reales de adultos, dedica gran cantidad de tiempo, energía y dinero a limpiar las sombras que le echaron encima sus padres. Por lo que el mejor regalo que puede hacerle un padre a su hijo / hija es limpiarle su sombra.

Se plantea la pregunta de si es posible

rechazar la proyección de una sombra de otra persona. Sí, existe una posibilidad, si uno tiene su propia sombra razonablemente vigilada o bajo control consciente. Para rechazar otra sombra, no has de volverte contra ella; sino que como un buen matador has de dejar pasar el toro permaneciendo firmemente enraizado en ti mismo. Por el contrario, al proyectar nuestra sombra en algo o alguien eliminamos un ingrediente esencial de nuestra psicología. Tenemos necesidad de comunicar con este lado oscuro de nuestro propio desarrollo, y no sirve de nada pasárselo a otro, tratando de colocar estos sentimientos indeseados y embarazosos. En conexión con reconciliar las dos partes del ser – la sombra y el poder personal – William Blake dice que debemos acudir al cielo para la forma y al infierno para la energía. Ello es porque la sombra contiene mucha energía que podemos extraer cuando somos capaces de comunicar con ella a través de la práctica de la Meditación de la Visión Profunda o Impecable Consciencia Desapegada . La forma más elevada de creatividad se logra cuando podemos afrontar nuestro cielo e infierno internos.

Otro modo de manejar la proyección de la sombra es retroceder ante las flechas y dardos de otras personas. Existe una historia increíble al respecto, que nos muestra lo que sucede cuando retrocedemos y no hacemos nada más que dejar que la proyección siga su curso. Una joven japonesa de una pequeña aldea de pescadores quedó embarazada mientras vivía todavía en casa de sus padres. Todo el pueblo la presionó para que dijera el nombre del padre y poder así atrapar al renegado. Tras muchos gritos, finalmente confesó. «Es el

sacerdote,» dijo. Los aldeanos se enfrentaron con el sacerdote y se lo reprocharon airados. Este simplemente dijo: «Nada más.» Durante meses la gente se portó muy mal con este sencillo sacerdote. Entonces un joven, que había estado fuera del pueblo durante un tiempo, volvió y pidió casarse con la chica. Resultó ser el padre de la criatura. La chica había inventado la historia para protegerle. Los aldeanos fueron a ver al sacerdote y le pidieron disculpas. «¿Nada más?» -dijo. La historia nos muestra el poder de la espera, mientras otros hacen sus deberes: el trabajo de la sombra.

Desde el punto de vista de la globalización, el hecho de hacer global un tema económico, por ejemplo, podría considerarse en términos generales una buena idea en la medida en que podría suponer un gran beneficio para la humanidad en todos los rincones del planeta. Sin embargo, también podría plantear algunos problemas en relación con la mano de obra pobre y poco cualificada, ya que probablemente ésta no podría competir con la misma fuerza con aquélla que hubiera recibido una formación y una educación adecuadas en tecnología. Por esta razón, algunas voces alegan, con preocupación, que los pobres se empobrecerán cada vez más y, a su vez, los ricos se enriquecerán cada vez más. Aunque también es cierto que incluso sin la globalización, el hecho de que los ricos se enriquezcan y los pobres se empobrezcan es cada vez más evidente en cualquier lugar del mundo. Esto se debe esencialmente a la competitividad, pero también, a la corrupción cada vez más generalizada en prácticamente todos los campos de actividad comercial y económica y

a distintos niveles jerárquicos dentro de los mismos. De hecho, el problema de la corrupción es un metaproblema para la humanidad y debe ser resuelto de un modo terminante para poder lograr algún tipo de justicia tanto social como individual. Si no se logra eliminar o, por lo menos, controlar el metaproblema de la corrupción, no habrá equidad, por no hablar de justicia, ni para los individuos, ni para la sociedad. Así pues, la corrupción se convertirá en algo crónico que se irá arrastrando y seguirá afectando a la mayoría de habitantes de todo el planeta.

Ahora, pasemos a valorar el papel que pueden jugar las religiones con respecto a la globalización y algunos de los problemas que ésta conlleva. Como es bien sabido, el miedo es un tema muy universal y básico en la psique humana, que debe considerarse muy seriamente para poder ayudar a aquellos que se sienten amenazados por él y poder resolverlo de la manera más adecuada. Desde el punto de vista espiritual, en la vida el miedo se hace presente, por un lado, como consecuencia de la ignorancia, de la falta de conocimiento interior o consciencia de lo que va a suceder, y por otro lado, a causa del apego a la supervivencia o a la existencia en sí misma. Para poder aliviar este tipo de miedo, hay que satisfacer necesidades básicas de seguridad, de calor humano y sentido de pertenencia. En este sentido, las religiones pueden jugar un papel muy activo para contribuir a que la gente se sienta internamente más protegida y segura, para que pueda continuar haciendo su trabajo y desempeñando su actividad profesional con un mayor sentimiento de seguridad con respecto al mundo y confianza en la vida. En el mundo competitivo, la

mayoría de la gente se enfrenta a un nuevo problema: la soledad, ya que existe una mayor presión en la vida cotidiana, y la demanda creciente y constante de mayor eficiencia y de satisfacción de todas las necesidades hace que la gente tenga cada vez menos tiempo para los demás e, incluso, el tiempo suficiente para dedicarse a sus propios hijos y familiares. Acaban sintiéndose solos entre extraños, para decirlo de algún modo, y en consecuencia les invade la soledad. Seguramente, este tipo de soledad proviene de la falta de calor humano y del sentimiento de conexión para con todos aquellos que les rodean.

Visto desde un punto de vista esencialmente práctico, muchas religiones pueden proporcionar un lugar de encuentro, un templo o una iglesia donde la gente puede encontrarse para el culto o para reunirse unos con otros, hacer amigos o, por lo menos, conocerse entre ellos. De este modo, se les presentan oportunidades para debatir sobre temas que les preocupan, ya sea a nivel individual o colectivo, y a través de estas conversaciones amistosas o genéricas pueden sentirse más conectados y, por lo tanto, menos solos en este mundo incierto y cambiante. Además, pueden intercambiar el calor humano, la medicina más dulce que existe para curar la soledad humana, una de las mayores enfermedades del actual mundo globalizado.

A este respecto quisiera mencionar algunas de las cosas que nosotros, los Budistas, hacemos a través de aquellos de los nuestros que se hallan fuera, lejos de casa. Enviamos a los monjes al extranjero para que vivan en algunas ciudades grandes, presten servicio y estén a disposición de

toda la gente que necesita entrar en contacto con ellos de una manera seria. Pero los monjes no se limitan exclusivamente a ayudar a personas Budistas y a gente de su propio país, sino que también prestan sus servicios como predicadores y consejeros espirituales a todos aquellos que se interesan en su actividad espiritual y/o necesita ayuda o asistencia respecto al calor humano y seguridad interna. Este tipo de papel que los monjes budistas desempeñan ha sido de muchísima ayuda en todo el mundo como por ejemplo en el Reino Unido, los Estados Unidos, Alemania, Francia, España, Suiza, Australia y Nueva Zelanda, por mencionar sólo algunos.

Ahora, demos un vistazo a algunas de las actividades desempeñadas por los monjes budistas. En primer lugar, se muestran abiertos y accesibles para que su gente pueda venir a conversar con ellos y pedirles consejo sobre temas de tipo emocional o espiritual o simplemente, estando presentes para gentes procedentes de todos los senderos de la vida al margen de nacionalidad, color de piel o sistemas de creencias. Un monje, o para ser más exactos, el vestido que lleva, simboliza un refugio espiritual o la bandera de una «noble persona liberada e iluminada» como se dice en términos budistas. Este significativo simbolismo ayuda a los que lo vislumbran a él o simplemente dirigen su mirada hacia su vestido, y el mismo monje manifiesta una serena y calmada facultad que emana bondad amorosa, compasión, y calor humano. Ésa es la razón por la que Buda, después de haber llegado a la Iluminación y Liberación totales, se propuso ser visto en el mundo y envió a sus

monjes iluminados a trabajar para el bienestar, la felicidad y la asistencia espiritual de todos sin discriminación, empujado por la compasión hacia el mundo en su totalidad.

En segundo lugar, los monjes imparten clases de meditación y sobre el estudio del Dharma (las enseñanzas de Buda) para que aquellos interesados en profundizar en su crecimiento espiritual y autodesarrollo tengan la oportunidad de hacerlo. Además, dan conferencias de alcance público en todos los sitios, ya se organicen en sus templos o les inviten a darlas las mismas instituciones educativas y diversos grupos espirituales que deseen aprender sobre el camino de Buda. Así pues, el hecho de compartir el calor y la energía amorosa (lo que técnicamente recibe el nombre de Energía Espiritual), junto con el de mostrar el camino del medio (el camino de la sabiduría y el amor) van siempre juntos de la mano, de manera que la gente pueda obtener el mayor beneficio posible. Éste es un sistema muy eficaz y nos permite actualmente a nosotros, los Budistas, proporcionar ambas cosas, tanto en nuestros países como en el resto del mundo, pues nos damos cuenta de que tanto la estabilidad espiritual (o interna) de los individuos como la fuerza mental colectiva y la vida armónica dentro de la comunidad son necesarias para la salud y el bienestar de la gente. El hecho de satisfacer tales necesidades básicas, les permite encontrarse sana y positivamente con el mundo globalizado.

En tercer lugar, para poder aportar una cierta realización de tipo espiritual, se organizan Fiestas Budistas con ocasión de

fechas señaladas que coinciden con ciertos eventos importantes relacionados con Buda. Por ejemplo, el Día de Buda en que tuvieron lugar 3 grandes eventos: su Nacimiento , su Iluminación y su Muerte , fechas que coincidieron siempre con la luna llena del mes de mayo, a pesar de que cada evento tuvo lugar de modo independiente y en años diferentes. Buda nació a la vida humana bajo la luna llena del mes de mayo; treinta y cinco años después alcanzó la Iluminación y la Liberación total una vez más con la luna llena del mes de mayo y, finalmente, tras cuarenta y cinco años de misión compasiva para la humanidad falleció bajo esa llenísima luna de Mayo. Parece ser que eligió ese como su día porque es el primer mes de la estación de lluvias, el que nutre la tierra y las plantas además de ofrecer alegría y vitalidad a la vida humana. Los días de luna llena parecen sugerir que una clara y despierta energía procedente de la luna fortalece una energía parecida y similar dentro de la consciencia humana.

El otro Día Budista está relacionado con el Primer Sermón que dio a los cinco ascetas que estaban preparados para recibir su mensaje sobre la Verdad y convertirse así en el testimonio de su total Iluminación a través de la comprensión de sus propias experiencias al escuchar las impecables palabras de Buda, justo en el punto de la exposición del camino del medio, del que nunca antes habían oído hablar. Otros Días Budistas significativos coinciden, uno con el primer día de Cuaresma y otro con el día en que mil doscientos cincuenta monjes se reunieron espontáneamente, sin ningún tipo de cita o invitación previa, y Buda aprovechó para exponer sus principales enseñanzas y expresar también su profundo

agradecimiento por su infatigable y compasiva misión para con la humanidad. Todos estos días, incluyendo el día de la Fiesta Nacional y el Día de Año Nuevo, se celebran con espíritu de paz, armonía, amor humano de unos a otros, y esto ayuda a nuestra gente a encontrar un sentido de pertenencia y conexión de manera que el sentimiento de soledad y privación emocional puede curarse o tratarse más fácilmente. En cuarto lugar, los monjes actúan a título individual como consejeros de las personas, así sea en temas emocionales y conflictos internos, y en los de las familias de éstas, como en la comunidad. Esto se debe a que los mojes son vistos como sabios, compasivos, cálidos y bien instruidos en el Dharma, capaces de poder ayudar a encontrar una solución real a los problemas y, en consecuencia, poder guiar hacia la dirección correcta. Este tipo de servicio es gratuito, pues los mojes no cobran ni se ganan la vida, a pesar de que sus vidas dependan del soporte generoso de la gente, lo que en realidad es una existencia inter-dependiente. En este mundo globalizado donde la vida de la gente carga con el peso de un montón de presiones y es extraordinariamente estresante, es evidente que el servicio de asesoramiento es absolutamente esencial. Aún podría ser incluso mejor si, además de la formación religiosa y el entrenamiento espiritual, los monjes fueran correctamente formados en técnicas psicológicas y en métodos terapéuticos modernos. Porque además de sus insights y su calor humano, pueden equiparse con este tipo de conocimiento psicológico y demás técnicas útiles para ayudar a la gente a solucionar sus dificultades de una manera más eficaz. Con el fin de alcanzar este objetivo, todas las

religiones organizadas deberían montar un curso especial o una escuela particular orientada a este tipo de formación tanto a nivel académico como experimental. Haciendo esto, estaremos en condición de formar un gran número de monjes cualificados para el servicio de asesoramiento.

Volvamos ahora al tema de los derechos humanos. Por el simple hecho de haber nacido humanos nos han sido dados, a todos y cada uno de nosotros, diferentes derechos: el derecho a la vida, el derecho a protegernos mediante ciertas medidas de seguridad, el derecho a creer o no creer en religión alguna -así defiendan total, o parcialmente, afirmaciones dogmáticas-, el derecho a adoptar cualquier ideología política, el derecho a la libertad de expresión, el derecho a disfrutar de una libertad individual, así como otros muchos. Una o varias personas pueden reivindicar de manera justificada todos esos derechos, pues son naturales y tanto las leyes universales como las escritas por la mano del hombre los confirman.

Puesto que la mayoría de la gente desconoce muchos de sus derechos como consecuencia de una falta de educación e información, las organizaciones religiosas deberían educar a la gente mientras predicán sus doctrinas y desempeñan las actividades de la comunidad. No se trata de una cuestión política, sino de que la educación pública sobre los derechos humanos es un asunto de interés humano; y nosotros líderes religiosos y espirituales, que estamos cerca de la gente de todos los senderos de la vida deberíamos ser capaces de hacerlo de una manera eficaz. Con esto en mente, tanto los monjes como los sacerdotes deberían estar

totalmente dotados de conocimiento e información actualizada sobre el tema de los derechos humanos para poder así educar y ayudar a la gente de una manera eficaz.

La otra cosa que fácilmente podemos hacer es cooperar con la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, la cual tiene la directa responsabilidad y los ojos puestos sobre el tema de los derechos humanos en todo el planeta. En este sentido, nosotros, las organizaciones religiosas, debemos ser globales y abrir nuestros corazones a todo tipo de gente para así poder trabajar no sólo con nuestros seguidores religiosos sino también con toda la humanidad sin ningún tipo de discriminación. Así como el mundo se está globalizando, así también todas las religiones organizadas y las instituciones espirituales deberían globalizarse eliminando y trascendiendo la estrechez de miras y los intereses específicos de nuestras propias religiones, nuestras propias instituciones y nuestros propios grupos. Aunque podemos actuar localmente, nuestros pensamientos y corazones son globales, lo que significa abrir nuestros brazos para abrazar a toda la humanidad utilizando nuestras propias organizaciones religiosas como un modo de liberar a la humanidad del sufrimiento, la injusticia social, el hambre, y no sólo de alimentos sino también de realidades espirituales.

Como ya sabemos, el tema de los Derechos Humanos es bastante complicado y nada fácil de resolver. La razón principal se debe a que hay diferentes sistemas políticos con sus distintas ideologías y que sus líderes se vuelven muy egocéntricos y sólo se preocupan por asegurar su propio poder e

ideología política, de manera que los derechos humanos se desatienden y no se respetan. En particular, aquellos que se oponen a las políticas y a los programas gubernamentales pueden ser encarcelados fácilmente o incluso asesinados sin piedad, lo cual constituye una barbaridad en un mundo civilizado. A causa de la avidez de poder y la agresividad con que se ejerce, en muchas partes del mundo los derechos humanos son pisoteados e infringidos, y en consecuencia, la gente inocente y aquellos patriotas que realmente se preocupan por el bienestar y los intereses de su país y de su gente sufren tremendamente, llegando sus derechos humanos, o incluso sus propias vidas, a correr un gran riesgo.

Siendo conscientes de todos los hechos arriba mencionados, a parte de escribir sobre dichas situaciones ya sea en libros, diarios y revistas, o discutir sobre ellos en los medios de comunicación y entre varios grupos que se preocupan por los derechos humanos, aún podemos hacer algo más esencial: todos nosotros podemos enviar nuestro amor, nuestra energía curativa y buenos pensamientos a los oprimidos, privados de sus derechos humanos y, del mismo modo, a los opresores y dictadores, deseándoles lo mejor, que sean felices y se liberen de toda opresión. E igualmente podemos desearles (a los opresores y dictadores) más inteligencia, preocupación y compasión hacia aquellos que se hallan bajo su poder. Este tipo de meditación o plegaria puede hacerse tanto individualmente como en grupo (grupos) en todo el mundo para que así nuestro planeta, la Tierra, pueda reunir cada vez más calor, amor y energía curativa para ayudar a ambas caras del espectro a lograr una

transformación. Esta contribución puede ser altamente eficaz porque nosotros los humanos somos realmente poderosos y la meditación o la plegaria es nuestra mejor herramienta, aunque sea invisible.

En conclusión, todo esto puede reducirse a una sola verdad: debemos refugiarnos en nuestra Naturaleza del Despertar, en la Luz de la Consciencia y en la Armoniosa y más Iluminada Gente de todo el Planeta porque ese refugio es seguro, ese refugio es supremo. Lo cual quiere decir que tenemos que responsabilizarnos totalmente de nosotros mismos, estar presentes creativamente para los demás y ayudarnos unos a otros a construir una Familia Mundial con amor incondicional en nuestros corazones, mutuo entendimiento en nuestras mentes y paz en todos nuestros seres.

Dhiravamsa

Nacido en Tailandia y con formación monástica, Dhiravamsa es uno de los representantes más creativos del budismo Theravada afincado en occidente.

Asteya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora.

Tercer Yama: ASTEYA

asteyapratisthâyâm sarvaratnopasthânam

(Yoga Sûtra, II. 37)

Definición de asteya: Como en el caso de ahimsâ, asteya significa un precepto negativo: STÂ, raíz de “steya” significa robar, y A es la partícula negativa que da al término asteya el significado de “no robar”. Tanto Desikachar como Maréchal añaden a este significado básico el de honestidad, carencia de codicia.

Desikachar interpreta asteya como “el abandono de la codicia o capacidad para resistir al deseo de lo que no nos pertenece.”; y, según Maréchal: “La honestidad consiste en contentarse con la justa retribución de su labor y asegurarse de actuar de forma íntegra en cualquier circunstancia. Abstenerse de hacerse con todo objeto innecesario forma parte de este comportamiento honesto, simple y desapegado a la vez.”

Asteya en la tradición cristiana: El mandato de no robar está situado en el séptimo lugar del decálogo cristiano, “no robarás”, pero el décimo mandamiento, “no codiciarás los bienes ajenos” encaja igualmente en asteya. Esta interpretación, que es la que yo aprendí en el catecismo, me parece más adecuada a estos tiempos que la del Deuteronomio: “No codiciarás la

mujer de tu prójimo, ni desearás la casa de tu prójimo, su campo, su esclavo o su esclava, su buey o su asno, ni nada de lo que le pertenece”. Sin embargo, salvando el androcentrismo de la frase y cambiando esclavo y esclava por personal de servicio y buey y asno por coches y motos, vemos que los seres humanos no hemos cambiado mucho en cuanto a aspiraciones. Sexo, poder y dinero siguen estando en el top de las distracciones con la que nos evadimos del dolor que nos causa la Gran Carencia: ese sentirnos separados y solos que el yoga (que significa precisamente “unión”) puede ayudarnos a afrontar.

Una de las cosas que más envenenan las relaciones es la envidia, que es un pecado capital del cristianismo y una de las nueve pasiones del Eneagrama y que consiste, precisamente, en ese “deseo de lo que no nos pertenece”, un deseo que puede llegar a causarnos tristeza por la prosperidad ajena. Por eso, resulta asombroso que la sociedad que inventó el capitalismo y el colonialismo se siga llamando cristiana. Tal vez todo estribe en la idea que tenemos de lo que nos pertenece. A lo largo de los años hemos visto que el hombre europeo ha considerado que le pertenecía el resto del mundo en la medida en que este tenía pautas diferentes de civilización, una de las cuales era la distinta religión que profesaba. Las iglesias cristianas, convertidas en un poder temporal, han justificado metafísicamente y legitimado espiritualmente los abusos de unas naciones contra otras y de las clases sociales más favorecidas contra las más indefensas. Sólo ha habido otras dos religiones que hayan errado tanto el camino y estas son, curiosamente, las otras dos religiones del

Libro. Mientras tanto, los siglos están jalonados de grupos de cristianos que, escandalizados con el comportamiento ávido y ostentoso de la jerarquía, han denunciado la degradación del mensaje y han propuesto reformas que, a base de grandes esfuerzos y muchas veces persecuciones han ido sirviendo de contrapeso a la entropía general aunque no han conseguido evitarla. En el siglo XX las figuras de Juan XXIII y de Juan Pablo I llenaron de esperanza a quienes buscaban en el Papa un auténtico guía espiritual. Pero sus intentos quedaron interrumpidos por la muerte, aunque la luz que encendieron continúa alentando la esperanza de muchos cristianos. Muchos otros se han apartado no ya de la iglesia sino de cualquier tipo de espiritualidad y, huyendo del materialismo que han observado en la jerarquía, han caído en su propio y desesperanzador egocentrismo. Sin embargo, hace falta una idea trascendente de la vida para tener eso que Almaas llama "confianza básica", esa sensación de que, de alguna manera, alguien cuida de nosotros, de que "lo que sucede es lo mejor que puede suceder", y por tanto tenemos lo adecuado y en consecuencia no sentimos necesidad de apoderarnos de lo que no nos ha sido dado. Nuestra sociedad occidental oscila entre la fe en nuestro Padre celestial que proclaman a bombo y platillo las Iglesias y un "sálvese quien pueda" de los desencantados, a lo que hay que sumar la rapiña demostrada día a día por gobernantes, financieros y, también por todos nosotros en alguna medida, con el pretexto de que "así es el sistema", como si el sistema fuese algo diferente de quienes lo formamos.

Dificultades para la correcta adopción de asteya: El mandato de no robar constituye

en nuestra sociedad no sólo una norma moral sino también jurídica. El robo es un delito que se castiga con privación de libertad, y eso ha hecho que el “ladrón” juzgado y condenado como tal haya pasado a ser alguien rechazado por una gran parte de la sociedad. Pero suele suceder que la mayor parte de los ladrones atrapados por la policía pertenecen a clases sociales previamente marginadas, mientras que otros ladrones, que ostentan un cierto grado de poder y cuyas apropiaciones se disfrazan detrás de operaciones financieras, consiguen burlar la ley, de la que muchas veces son ellos mismos firmes puntales. Así, hemos aprendido a identificar “ladrón” con ladrón de poca monta y “robar” con quitar por la fuerza el dinero u otros objetos a los demás. Por lo que, si no caemos en este delito, consideramos que no estamos robando ni apropiándonos de lo que no nos pertenece. Sin embargo, asteya, la honestidad, es una actitud más exigente que pasa por cuestionar otras cosas que les quitamos a los demás sin que se nos pueda acusar de ladrones. Por ejemplo, al fomentar, disculpar o apoyar los abusos económicos y las desigualdades sociales estamos apoderándonos de lo que no es nuestro. Vivimos en un sistema cerrado, y eso significa que lo que yo tengo de más, alguien lo tiene de menos. No es el tipo de cosas que hay que decir si uno quiere ser popular en una fiesta. Pero así es. Y aunque en este mundo globalizado, cada vez es más difícil seguirle la pista al origen del botín (es decir, cada vez podemos parapetarnos mejor tras nuestra cada vez mayor ignorancia), la verdad sigue siendo que lo que yo tengo de más alguien lo tiene de menos. Exasperante, pero cierto.

Otra manera de dejarnos llevar por la codicia es abusar del tiempo o la energía de los demás. En ocasiones disponemos de ellos como si estuvieran a nuestro servicio, pero sin embargo nos indignamos cuando alguien trata de disponer de nosotros de la misma manera. Menospreciar, por envidia o por celos, los méritos o la labor de alguien que consideramos nuestro rival, o apoderarnos de ellos para medrar supone también robarle a nuestros semejantes algo que es suyo.

Como siempre, se trata de analizar los obstáculos que nos impiden ver por qué es equitativo no quitar a los demás lo que no quisiéramos que los demás nos quitaran. Ya antes me he referido a la Gran Carencia que subyace a cualquier acto de codicia. El desear constantemente lo que no tenemos indica un descontento que, como sabemos por experiencia, no va a desaparecer definitivamente con la realización de esos deseos. Uno de los cinco obstáculos de que nos habla Patanjali es su Yoga Sûtra es "râga", traducida por Maréchal como "el apego, el deseo, la necesidad de posesión". Y Desikachar dice que "el apego excesivo está basado en que contribuirá a la felicidad eterna". Así pues, es eso lo que buscamos cuando deseamos el dinero, el poder, las relaciones, la belleza, la inteligencia o el tiempo que no nos pertenece. Lo venimos buscando desde hace miles de años, pero en la Era de la publicidad, la búsqueda se ha convertido en pura compulsión. Y puede que sea este el momento más indicado para hablar de una de las circunstancias que hacen más difícil la práctica de asteya: el consumismo, generado a su vez por una publicidad que forma parte de nuestras vidas hasta mucho más allá de

lo que quisiéramos creer. Diógenes, después de una visita a un mercado, se dio cuenta de la cantidad de cosas que no necesitaba. La publicidad consiste en introducir la necesidad de todas esas cosas en nuestro cerebro mostrándonoslas poseídas por los demás: una fórmula infalible. No es casualidad que las mayores partidas de las grandes empresas se destinen a la publicidad. Ni que todo el mundo considere que "tiene derecho" a que su hijo tenga el último videojuego, "como los demás niños", mientras hace dejación de su derecho a una educación digna o a una televisión que no les aliene. Está en la naturaleza humana la emulación, pero hace ya bastantes años que hemos caído en una perversión de esa cualidad que, correctamente entendida, nos haría progresar tanto. Hasta que no comprendamos que detrás de los objetos de deseo que exhiben ante nosotros unos modelos irreales sólo hay una estrategia de mercado que cuenta con nuestra insatisfacción crónica, no podremos liberarnos de la compulsión de tener lo que los demás tienen. De hecho, tenemos mucho más de lo que tuvieron nuestros abuelos, y no se puede negar que vivimos más cómoda y placenteramente; pero no somos ni más ni menos felices que ellos. La felicidad dependía entonces y depende ahora de nuestra actitud personal, tanto en medio de comodidades como de privaciones. Por eso, a medida que nuestra visión se haga más clara, a medida que sepamos distinguir entre euforia y felicidad, y se torne más evidente que los mejores momentos de nuestra vida han ido ligados siempre a instantes de gran simplicidad, sentiremos menos deseo de apoderarnos de lo que otros poseen.

Asteya y la práctica: Si hay algo que nos alivia del tormento del deseo es vivir el momento. Estar presentes plenamente en cada instante supone habitar en una eternidad vertical (es decir no en un tiempo largo si no en un no-tiempo) en la que no caben ni ansiedad ni nostalgia, ni temores ni estrategias. El presente y el ego son incompatibles y puesto que la mayoría de la humanidad ha estado encaminada desde hace miles de años a cultivar el ego, resulta muy difícil y parece realmente imposible cultivar la capacidad de vivir en el momento presente. El prânâyâma es un aspecto del yoga que nos ayuda a experimentar esta posibilidad. “La práctica regular de prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción”, dice el aforismo 52 de Sâdhanapâdah. El sumirnos en nuestra respiración no sólo nos aporta un conocimiento inmediato de nuestro estado físico y psíquico en ese preciso momento, sino que también nos ayuda a valorar algo tan esencial para nuestra vida como el aire que nos alimenta y que, sin embargo, damos por hecho. De la misma forma, hay muchas otras cosas de las que disfrutamos cada día y que no valoramos, prendidos de lo que “no nos pertenece”, cosas esenciales, que si nos faltaran supondrían un problema mucho más grave que el no tener lo que deseamos en los demás. En la comunidad de Plum Village, creada por Thich Nhat Hanh en Francia, existe la costumbre de parar cualquier cosa que se esté haciendo y respirar conscientemente cada vez que suene la campana, lo que sucede cada quince minutos. Aunque esta práctica no se puede llamar prânâyâma, está al alcance de cualquier tipo de visitante y, con el paso de los días, da como fruto un sosiego y un centramiento extraordinarios que aparecen,

además, como un reflejo condicionado una vez que, acabada la estancia en Plum Village y de vuelta a la vida cotidiana, se oye el tañir de una campana o incluso un reloj dando las horas. En palabras del maestro, “no es una cuestión de fe, sino de práctica”. La práctica del prânâyâma potencia este efecto de vivir el momento, de tomar contacto con lo esencial y, por tanto, ver el verdadero rostro de lo accesorio. Y nos ayuda, por tanto, no ya a “resistir al deseo de lo que no nos pertenece” sino a iluminar su inconsistencia. Sometidos como estamos al cambio constante, las cosas vienen y van sin que nada de lo que hagamos pueda evitarlo en realidad; nuestra única oportunidad es aprender de ello, experimentar, disfrutarlo y dejarlo ir para recibir lo siguiente. Difícil tarea, pero imprescindible; tal vez el aire, entrando y saliendo de nuestros pulmones para dejar sitio libre a una nueva bocanada de aire nuevo, nos dé la clave.

Frutos de asteya: La cita que encabeza este capítulo, el aforismo 37 de Sâdhanapâdah, dice literalmente: “No robar (honestidad) firmemente establecida: todas las joyas se acercan (a él).”. Maréchal lo interpreta como: “Al yogui no le faltará nunca nada esencial mientras su honestidad esté firmemente establecida. Recibe, cuando lo requiere, todo lo que necesita para proseguir su acción.” De nuevo esa llamada a la confianza que recuerda el pasaje de los lirios del campo. Me parece importante, en este punto, distinguir entre la confianza en la providencia para recibir “lo esencial” y La Ley de la Atracción, una teoría New Age, cada vez más popular (lógicamente) que atribuye a nuestra

capacidad de creer en ello la posibilidad de nadar en la abundancia.

Independientemente de que libros como "El Gran Secreto" sean o no eficaces (y sin duda lo han sido para sus autores), no deben confundirse con el tema que estamos tratando. A lo largo de la historia, la capacidad de ilusión del ser humano, que es ilimitada, ha alimentado todas las supersticiones y ha hecho progresar la industria de cirios y los organismos dedicados a loterías y apuestas del Estado. Pero la motivación de quien quiere salir de pobre, por muy respetable y legítima que sea, incluso si es para ayudar a los demás, no es la misma que la de quien quiere, únicamente, desentenderse de buscar cómo sobrevivir para así dedicarse a su realización. En este sentido, me parece más clarificadora la interpretación de Desikachar: "Quien es digno de confianza porque no codicia lo que pertenece a otros tiene, naturalmente, la confianza de todos que lo comparten todo con él por muy preciosa que sea la cosa a compartir." Es evidente que la persona que se alegra de los progresos ajenos en lugar de envidiarlos, es el mejor compañero para compartir y celebrar con él la propia abundancia. Ese desprendimiento, esa carencia de apego que se capta inmediatamente, de la misma forma que también se capta la enhorabuena forzada, son la mejor manera de disfrutar de todo sin ser el dueño de nada. Junto con este fruto de asteya, yo añadiría el de la capacidad de gozar intensamente de lo que la vida nos da en cada momento, una facultad que veremos al estudiar el segundo de los niyamas, santosa, el contentamiento. Si estamos libres de codicia, cualquier cosa que tengamos supondrá para nosotros un

motivo de alegría. Y, en esta parte del mundo, es enorme la cantidad de cosas que cada día tenemos y no valoramos, comenzando, como dije antes, por el hecho de respirar y de estar vivos. Cuando, cubiertas nuestras necesidades básicas, experimentemos que lo más importante de la vida es gratis, nos sentiremos saciados con mucho menos de lo que la publicidad nos dice que necesitamos para ser felices.

Cuentan que un pobre mendigo se sentaba cada día a la puerta de un hombre inmensamente rico. Desde allí veía le veía salir con su familia y meterse en un fastuoso coche; y desde allí le veía llegar, lleno de compras y regalos y entrar en su palacio. Un viandante, que habitualmente pasaba por allí, quiso mostrar su simpatía al mendigo y le dijo: "Cada día, al pasar por aquí, sufro al ver tu situación de miseria frente a la opulencia de ese otro hombre". El mendigo contestó, sonriendo: "Tú sufres al ver mi situación, pero yo soy feliz cada día al ver disfrutar a ese hombre de la suya".

Asteya, La Rueda de la Fortuna del Tarot de Marsella

En la que rodamos, como las tres grotescas figuras, igualmente grotescas por cierto, o más aún, cuando se adornan con los mentirosos signos de gloria y poder. Si nos sumergimos en esa rueda estaremos en pos de la corona, temerosos de perderla o fracasados por haberla perdido en un rodar sin fin del que sólo es posible salir "renunciando al deseo de lo que no nos pertenece".

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sûtra, pág. 82.

Viniyoga II, pág.21

Dt, 5 21.

Facetas de la unidad. El eneagrama de las ideas Santas. A.H. Almaas. Editorial La liebre de Marzo (Barcelona, 2002), pág. 40.

Viniyoga II, pág. 47.

Yoga Sûtra, aforismo II, 7. Pág. 67.

Viniyoga II, págs. 81 y 82.

Id., pág. 25.

Yoga Sûtra, págs. 87 y 88.

Pendiente de encontrar la fuente

Blog de Luisa Cuerda

Haiku de Otoño

Impresionado por el bosque

amarillo ha llegado

el otoño.

* * *

Veloz ascenso,

gaviota.

Suave caída.

* * *

¿Un ratón en patio?

¡Una hoja empujada

por el viento!

* * *

Primeras lluvias de otoño.

Se inclina el junco,

mecido por el viento.

* * *

Lluvia de domingo

dulce

en la ciudad.

* * *

Lluvia de otoño.

Bajo las mantas,

cuerpos calientes.

* * *

Chimeneas encendidas.

Huele a lluvia
esta tarde de otoño.

* * *

Otro día muere,
ola mansa,
en la playa de la noche.

* * *

Expuesto a la intemperie
el junco frágil
azotado por la lluvia y por el viento.

* * *

Solo en la llanura
con el viento baila
el eucaliptus.

* * *

La lluvia quiebra
en mil círculos
el espejo del lago.

* * *

Un perro ladra
lejos vive
un hombre solitario.

* * *

Terminada la tarea
el sol y los jornaleros
regresan a sus casas.

* * *

Se ha ido
porque nadie la mira
la luna.

* * *

Al anoecer
el mundo desaparece
de mi ventana.

* * *

La luna
sin los siete velos
es tal cual.

* * *

Crepúsculo de otoño.
Hojas y cielo
rojizos.

* * *

Las llamas amarillas
del otoño consumen
los últimos colores del verano.

* * *

Hojas en llamas
rojas y amarillas
esta tarde de otoño.

* * *

Entre las inflamadas hojas
el cuervo
impasible.

* * *

Se ha propagado
a través del bosque
el último incendio.

* * *

Aún en llamas,
últimas hojas
de otoño.

* * *

Sin golondrinas,
la casa vacía.
Otoño.

* * *

En silencio paladeo
la dulce amargura

de la soledad.

Arbol de otoño,

sólo quedan

tres hojas.

* * *

Soñó un mundo

al caer

la hoja.

Texto y fotografía de Dokushô Villalba

Página de Dokushô Villalba

• Otros enlaces:

[Comunidad budista Soto Zen](#)

[Templo Luz Serena](#)

[Zendo Digital](#)

[Shanga Digital](#)

[Programa de Estudios Budistas](#)

[Producciones Allalba](#)

[Tierra Zen](#)

[Album de Instantes](#)

- Breve reseña del autor:

Dokushô Villalba es maestro de meditación Zen.

Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española

y del templo Luz Serena (telf. 96.230.10.55),

escritor, traductor, conferenciante.

Feliz inocencia, culpable ingenuidad

Hace ya unos años que los gobernantes del pequeño reino de Bután miden la felicidad de sus ciudadanos como en otros países se mide el PIB. Desde que recientemente se publicó un reportaje sobre esto, ha crecido el número de españoles que quieren ir a Bután en vacaciones, de lo que podría deducirse no sólo que la felicidad nos importa, sino que somos tan ingenuos como para creer que nos está esperando en un lugar a donde nos puede llevar una agencia de viajes.

Ingenuos, que no inocentes. Porque tal día como hoy (28 de diciembre) puede ser un buen momento para distinguir ambos conceptos, que suelen confundirse con grave daño para la inocencia, de la que la ingenuidad es una mala imitación. Ingenuo es, por ejemplo, quien busca la felicidad como una meta; inocente, quien la experimenta como consecuencia de aceptar la

vida como viene. A ser ingenuos nos lleva el egocentrismo y el miedo, dando por hecho que tan ingenuo es quien cree que si es bueno le irá bien como quien aplica la ley del más fuerte. A ser inocente por segunda vez, que es la que importa, se aprende desaprendiendo ingenuas ideas preconcebidas y liberándonos de lo que nos han dicho que somos, es decir, culpables (inocente significa, también, “libre de culpa”).

Por eso es muy significativo que en nuestra sociedad se identifique a los inocentes con niños o con retrasados mentales, o sea, con personas de inteligencia sin desarrollar. Se diría que oponemos una cosa a la otra, que estamos resignados a que los desmanes de nuestra inteligencia malcriada nos hagan desdichados, cuando si la inteligencia tiene un cometido es el de ayudarnos a encontrar el camino de lo que nos dicta el corazón. Con un mínimo esfuerzo, todos podemos recordar con qué poco nos sentíamos felices antes de convertir nuestra inocencia en ingenuidad aprendida y, por eso, manchada de una culpa que nos impide ver claro. Sería suficiente conectar con ese recuerdo para darse cuenta de que ese poco nos sigue bastando.

Luisa Cuerda

Blog de Luisa Cuerda
