

Hace varios años tomé un año sabático que pasé viajando en varios países de Asia: Tailandia, Laos, Camboya, Vietnam, Myanmar y Nepal. Por donde iba encontraba templos budistas muy bellos. Adentro, al fondo, siempre había una estatua del Buda y a veces encontraba a gente rezando. Se parece mucho a una iglesia cristiana ¿no?, sólo con cambio de iconografía. Sin duda, a nivel social el budismo en estos países se manifiesta como una religión, pero en estos vídeos no vamos a estudiar ese aspecto. Al igual que Jesús y Mahoma, el Buda era un personaje real, pero nunca dijo que era un dios, ni el hijo de dios, ni el mensajero de dios. El Buda no era más que un hombre que con mucha reflexión y práctica encontró una salida del dolor y la desgracia de la vida. Sus ideas constituyen una filosofía práctica, un tanto distinta de las helenísticas que hemos visto en otros vídeos, pero con el mismo espíritu y afán de transformar la vida humana por el bien. Vamos a empezar con un poco sobre su vida y las experiencias que le llevaron a plantear lo que conocemos hoy en día como el Budismo.

¿Sabes quién es esta persona? Claro, es el papa, pero obviamente no nació con ese nombre sino con el nombre Jorge Mario Bergoglio. No fue hasta muchos años después que llegó a ser el papa. Igual con esa persona que llamamos el Buda. Nació con el nombre Sidarta Gautama en 563 a.C. en el sur de Nepal en un lugar que se llama Lumbini y murió 80 años después en Kushinagar, un lugar muy cerca de donde nació. Su padre era un rey, líder del clan Shakya, por lo que Sidarta era un príncipe.

Antes de seguir con los detalles principales de su vida, quisiera comentar que el Buda nunca se puso a escribir una autobiografía ni tampoco escribió libros con sus enseñanzas. Durante unos cuatro siglos después de su muerte, los detalles de su vida y sus enseñanzas se transmitieron oralmente. Luego, en el primer siglo antes de Cristo, hubo un concilio que se dedicó a asentar toda esta información por escrito. Como suele suceder con grandes personajes como el Buda o Cristo, la repetida transmisión de los detalles por sus seguidores termina con una versión de su vida bastante embellecida que constituye casi una mitología.

En el caso del Buda, cuentan que una noche su madre tuvo un sueño muy vivo en el que un elefante blanco se metió en su vientre y que diez meses después nació el Buda por el lado de su madre. Esto se parece mucho a Jesús siendo concebido por un espíritu y nacido de una virgen. Es fácil decir que todo esto es puro cuento sin base alguna en la realidad. Pues obvio. Hay que leer este tipo de cuento no literalmente, sino simbólicamente. Literalmente, el Buda nació como cualquier otro niño. Simbólicamente, lo representan naciendo del lado de su madre porque a ese nivel del cuerpo se encuentra el chakra del corazón. En el hinduismo, y recordemos que el Buda nació en una cultura hindú, los chakras simbolizan los diferentes niveles o estados que el espíritu o la fuerza vital puede manifestar. Son 7 chakras en total que van desde la pelvis hasta la cabeza. Los primeros tres simbolizan la auto-

conservación, el sexo, y el poder, energías propias del mundo físico y la existencia terrenal. El siguiente es el chakra del corazón, lo cual simboliza un plano más espiritual y en el hinduismo connota la compasión.

Bueno, en todo caso, cuando nació un profeta dijo que Sidarta llegaría a ser o bien un rey o un monje que salvaría al mundo. Su papá obviamente quería que en su momento tomara su lugar como rey. Por tanto, hizo todo para que Sidarta no conociera el mundo externo, para que no viera el sufrimiento más allá de las murallas del palacio. Así que, Sidarta creció en un paraíso donde no le faltaba nada. Sin embargo, empezó a tener curiosidad sobre el mundo externo y le rogaba a su padre que le dejara salir a conocerlo. Por fin su padre dijo que sí, pero le dio órdenes al chofer que lo llevara sólo a lugares bellos y placenteros. En diversos viajes a los alrededores del palacio Sidarta vio mucho que era bello, pero también cosas no tan agradables: un hombre viejo, una persona enferma y un cadáver. Jamás había visto cosas así. Preguntándole a su chofer sobre lo que había visto, respondió que la vejez, la enfermedad y la muerte son parte de la vida, que ni siquiera un príncipe los puede evitar. Sidarta siguió viviendo en el palacio pero estas experiencias le habían perturbado y llegó el momento en que ya no podía seguir. Una noche, con la ayuda de su chofer, escapó del palacio y se convirtió en un monje o ascético como algunos que había visto en sus viajes anteriores.

Más adelante veremos las enseñanzas del Buda, que consisten principalmente en lo que se llaman las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuple. Sin embargo, a estas alturas ya tenemos una enseñanza importante a mi parecer, que consiste no en una idea sino en un ejemplo. Tú, estando en los zapatos de Sidarta en su palacio, ¿hubieras dejado esa vida real por la vida de un ascético, un mendigo con bata mugrosa? No creo. La verdad yo tampoco. Imagínate un candidato a presidente que, justo antes de las elecciones, tiene una experiencia impactante sobre la muerte y la contingencia de la vida y decide renunciar su candidatura. Informa a los jefes de su partido que quiere donar todo lo que tiene a los pobres y meterse en un monasterio o seminario o algo así. ¿Qué harían los jefes? ¿Quedarían conmovidos e inspirados y pedirían su bendición, o lo mandarían con un psiquiatra? Sin duda, este último. La enseñanza que me resulta importante aquí no es que vendamos todo y que nos convirtamos en monjes, sino que reconozcamos en esta relación entre Sidarta y su padre una dinámica que se da en cada uno de nosotros.

Como Sidarta, todos llegamos en algún momento de la vida, o en varios momentos, a experimentar algo profundo, sea algo negativo como el sufrimiento o una injusticia, o algo positivo como una pasión. Sentimos la necesidad de tratarlo o explorarlo y nos damos cuenta de que hacerlo implicaría un cambio o sacrificio significativo en nuestra vida. Como el padre de Sidarta, tendemos a ocultar de la vista ese tipo de experiencias, a distraernos al ir de compras, ver películas, juegos de

vídeo, hacer pilates, en fin, las 1001 cosas que hacemos para evitar tratar las cuestiones realmente profundas de la vida.

Afortunadamente, Sidarta resistió esa tentación. A la edad de 29 años dejó su vida privilegiada, incluyendo su esposa y hijo y se fue al mundo. Se sumó a la tradición espiritual de su época, la del hinduismo. Buscando iluminarse, aprendió y puso en práctica un ascetismo tanto espiritual como corporal. Por un lado, aprendió cómo controlar y centrar su mente a través de la meditación yoga. También intentó controlar su cuerpo al negarle cada vez más el alimento y el confort. Se había mortificado tanto que llegó al punto de verse como un esqueleto, y casi murió. La tradición cuenta que una niña de una aldea cercana le dio leche y un pudín de arroz con el que Sidarta cobró fuerza nuevamente. Se dio cuenta de que el camino del ascetismo no estaba acercándole a su deseo de iluminación. Se sentó debajo de un árbol de higuera y decidió no levantarse hasta haber logrado la iluminación. De acuerdo con la tradición, pasó 49 días de meditación, reflexión, pruebas de tentación y por fin alcanzó su meta. Se había sentado debajo del árbol como Sidarta, y se levantó como el Buda. El nombre "Buda" viene de la raíz "budh" que significa "despertar". El Buda, entonces, es "el despierto". Y aquello que alcanzó fue "nirvana".

Ahora bien, en Occidente traducimos la palabra "nirvana" como "iluminación" (en inglés es "enlightenment"). En estos dos términos encontramos la metáfora de la luz, metáfora muy común en discursos religiosos y filosóficos. En la Biblia, Jesús es la luz que ilumina el camino de uno. Hay que tener fe en él para lograr esa iluminación. En la famosa caverna de Platón, la mayoría están en las oscuras entrañas de una caverna tomando como realidad el baile de sombras sobre una pared. Tras la mayéutica socrática, la cual significa literalmente "dar a luz", uno puede lograr salir de la caverna a la plena luz del día que consiste en un conocimiento de las Ideas platónicas. Y luego está la Ilustración del Siglo de las Luces, que con la razón pretendía iluminar y así disipar la superstición y dominación de épocas oscuras anteriores.

Al traducir nirvana como iluminación, estamos asemejando la experiencia del Buda con las connotaciones que acabo de comentar, y en general está bien, pero es importante advertir unas diferencias. Primero, muchos han comentado las semejanzas en las vidas de Jesús y el Buda. Ya hemos comentado el simbolismo de su nacimiento y las profecías de que serían salvadores del mundo. Además, Jesús empezó su misión a los 30 años de edad, Sidarta a los 29. Jesús pasó 40 días en el desierto buscando respuestas a sus dudas, el Buda 49 días. Los dos superaron tentaciones. Y luego está el simbolismo del árbol. Jesús en la cruz es el fruto del árbol de la vida eterna, y el Buda sentado debajo del suyo simboliza básicamente la misma idea. Sin embargo, el nirvana no es un lugar como el cielo de los cristianos, sino un estado psicológico en el que uno ya no está regido ni por el deseo ni por el miedo. Hablaremos mucho más del deseo y el miedo, pero de momento la propia

etimología de la palabra nirvana nos da una idea del problema que pretende resolver. Nirvana es una palabra sánscrita que significa literalmente "extinguir". La idea es extinguir o apagar una llama al soplarlo. En Occidente nos fijamos en la luz que la llama puede arrojar, en el hecho de que puede iluminar algo. Entonces, ¿por qué en el budismo se trata de apagar la llama? Porque ellos se fijan en otro aspecto de la llama, en su capacidad de calentar o agitar algo. El fuego es un símbolo para cosas como la avaricia, el apego, la aversión y la ignorancia, cosas que perturban nuestra tranquilidad de la misma manera que el fuego perturba o agita la tranquila superficie de agua que ponemos en la estufa. Alcanzar el nirvana significa apagar estos fuegos que nos hacen sufrir.

De esto se trata el budismo: enseñarnos, a través de la experiencia del Buda, cómo alcanzar este estado que se llama nirvana. La enseñanza consta de una parte teórica y otra práctica. La parte teórica se trata de lo que se llaman las Cuatro Nobles Verdades. De la misma manera que la gente en la caverna de Platón toma como real algo ilusorio, el Buda también dice que obramos bajo una percepción errónea de la realidad, la cual constituye la raíz de nuestro sufrimiento. Esta ignorancia debe sustituirse por conocimiento, por una comprensión clara y atinada de la realidad. Sin embargo, no se trata de asentir intelectualmente a una serie de proposiciones. Hacer realmente efectivo este conocimiento requiere de práctica. Este lado de la enseñanza del Buda se encuentra en lo que se llama el Noble Camino Óctuple, una serie de ocho consejos para la implementación de este conocimiento en la vida real. En el próximo vídeo empezaremos con la parte teórica, las Cuatro Nobles Verdades.

