



Vitral ubicado en el Convento Patriarcal de Santo Domingo de Guzmán en Bolonia, Italia. Representa los Nueve Modos de Orar, de Santo Domingo de Guzmán, ilustrados por Fr. Domingo Iturgáiz, O.P.

Fotógrafo, Fr. Orlando Rueda Acevedo, O.P.

EL BUDISMO COMO RESPUESTA AL SUFRIMIENTO

Gabriel Ramírez Serrano

Correo electrónico: gabrielramirezserrano@gmail.com

Licenciado en Filosofía de la Universidad de San Buenaventura, Especialista en Docencia Universitaria de la Universidad Santo Tomás y Magíster en Estudios Políticos de la Pontificia Universidad Javeriana. Actualmente es profesor del Departamento de Humanidades de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Resumen

Sumario

Vida de Siddharta Gautama. El camino a la iluminación. Toda existencia es sufrimiento. El sufrimiento surge del deseo o anhelo. El cese de los deseos significa el fin del sufrimiento. El cese de los deseos se logra siguiendo la Senda o Sendero Óctuple, que controla la conducta, el pensamiento y la creencia. Escuelas representativas. La Escuela del Theravada (Camino de los ancianos) o Hinayana (Pequeño Vehículo). La Escuela del Mahayana (Gran Vehículo). Budismo de la Tierra pura (País puro). Budismo Zen. Budismo del Tíbet o del Lama.

Resumen

El presente artículo pretende realizar un acercamiento a los orígenes del Budismo a partir de las vivencias de Siddharta Gautama y sus enseñanzas sobre el camino a la iluminación. Plantea la universalidad del sufrimiento humano y la posibilidad de salir de él haciendo cesar los deseos a través del óctuple sendero. Concluye con un recuento de las principales escuelas budistas, desde el Hinayana hasta el budismo del Dalai Lama.

Palabras clave

Budismo. Sufrimiento. Deseo. Iluminación.

Abstract

The aim of this article is to make an approach to the Buddhism origins based on Siddhartha Gautama's experiences and teachings about the illumination path. It exposes the universality of human suffering and the possibility of getting out of it, by releasing desires through the octuple path. It ends with a summary of the main Buddhist's schools from Hinayana to the Dalai Lama's Buddhism.

Key words

Buddhism, suffering, desire, illumination.

En este escrito se pretende esbozar algunos aspectos generales del Budismo, se intenta dar respuesta a aquellas personas que intentan ampliar sus conocimientos sobre esta espiritualidad oriental, teniendo como referencia los siguientes aspectos:

- Vida de Siddhartha Gautama
- El camino a la iluminación
- Escuelas representativas

Vida de Siddhartha Gautama

Entre las historias sobre el origen del Buda existen varias posturas, las cuales cambian incluso al enunciar diferentes fechas sobre su nacimiento, a continuación presentamos un enfoque tomado del Manual del Budismo que se publicó en la ciudad de Sri Lanka:

“El día de la luna llena de mayo del año 623 a.C. nació en el distrito de Nepal un príncipe indio sakya que tenía por nombre Siddhartha Gautama. El rey Suddhodana fue su padre, y la reina Maha Maya fue su madre. Ella murió pocos días después del nacimiento del niño, y Maha

Pajapati Gotami fue su madre adoptiva.

“A la edad de dieciséis se casó con su prima, la hermosa princesa Yasodhara.

“Por casi trece años después de su feliz matrimonio llevó una vida de lujos, en feliz ignorancia de las vicisitudes de la vida fuera de las puertas del palacio.

“Andando el tiempo, gradualmente se dio cuenta de la verdad. En su año 29, cuando vino el momento crucial de su carrera, nació su hijo Rahula. Él vio a este hijo como un impedimento, porque se dio cuenta de que toda persona sin excepción tenía que nacer, enfermar y morir.”¹

Siddhartha según otros analistas consideraron nació en el año 560, sin embargo to-

¹ El hombre en busca de Dios. Brooklyn – New York: Edic. Watch tower bible and tract society of New York: 1990: 135-136

dos coinciden en que sucedió en el siglo VI a.C. en la ciudad de Nepal (India)

Siddharta al ser un príncipe de la casta sakya, era una persona que vivía un estilo de vida lleno de muchas comodidades, por medio de las cuales se le enseñó que obtenía una vida feliz, sin ninguna preocupación. Pues se cuenta que en su palacio vivía colmado de buenos alimentos, buenos vestidos y diversas prácticas para su diversión como bailes, juegos y prácticas deportivas. Pero llegó el momento en el que este estilo de vida le empezó a generar un gran vacío, lo cual a su vez le llevó a una gran incertidumbre, pues empezó a cuestionarse sobre el verdadero sentido de su vida como persona y como futuro rey de aquella comarca, también se preocupó por aquellos a quienes iría a gobernar puesto que nunca les había visto en su vida cotidiana, en sus quehaceres comunes y corrientes y fue así, cuentan algunos de sus biógrafos, como decidió una noche acompañado de su criado de mayor confianza, salir de palacio y conocer las particularidades de la vida de su gente, y tal fue su sorpresa que lo único que encontró fue niños con hambre, mujeres embarazadas y con muchos hijos, hombres agotados por trabajo físico, ancianos enfermos y personas moribundas. Y lamentablemente reconoció que por ellos lo que podía hacer era muy poco o en algunos casos nada, a pesar del poder y las riquezas que ostentaba, lo cual le llevó a una profunda crisis que le hizo definitivamente confrontar el verdadero sentido de su vida, pues consideró que el no podía seguir en un mundo de grandes comodidades y una 'vida feliz', cuando su pueblo moría.

Lo único que le detenía era su hijo amado Rahula, pero comprendió que este estaría bien cuidado y protegido en su palacio bajo los cuidados de su madre, y así fue como tomó la decisión de irse de su palacio e iniciar una vida de peregrino, buscaría encontrar respuesta a aquellos sentimientos que le aquejaban su alma,

cuales no eran otros sino el encontrar la respuesta al porqué sufre permanentemente el ser humano, y así poder la solución definitiva a todos sus males.

Es así como en su trasegar encontró unos monjes, con quienes creyó encontrar sus respuestas, y al cabo de un tiempo los abandonó, pues se dio cuenta que sus múltiples rezos no eran coherentes con su oración y predicación. Luego encontró unos ascetas con quienes aprendió la técnica de meditación trascendental, conocida por nosotros como el yoga. Con estos monjes aprendió a valorar de manera especial la meditación y el despojo de las sensaciones, pues se hizo necesario alimentarse de vegetales, miel y leche, así como el aprender a dominar sus grandes deseos como temores, fue así como también reconoció que ya había aprendido de estos ascetas lo necesario y que su camino debía proseguir, pues su proyecto de vida dependía única y exclusivamente de él no de quienes le rodeaban, fue de esta manera como entró en un profundo estado de meditación al lado de una higuera, donde tuvo que confrontarse a sí mismo y las tentaciones, tal y como se relata a continuación:

“La leyenda nos cuenta de la lucha de Shakyamuni (Siddharta) con Mara, el Malo, el Señor de este mundo, poco antes de su iluminación. Shakyamuni le dice a Mara que ha probado su desprecio del poder y de la grandeza temporales cuando sacrificó su riqueza, sus miembros y su vida tantas veces en tantas vidas. Señala a la tierra como su testigo, y la deidad de la tierra brota del suelo para confirmar su afirmación.”²

2 CONZE, Edward. El Budismo: su esencia y su desarrollo. México:

Para los budistas se considera importante aprender a consumir alimentos ligeros, pues consideran que de éstos depende la facilidad para elevar el espíritu hacia la contemplación. De igual manera conciben que la forma de encontrarle sentido a la existencia es aprendiendo a confrontar en la soledad por medio de la meditación, pues las verdaderas respuestas no las encontramos en las cosas o situaciones del diario vivir, a menos que se aprendan a leer con los ojos del espíritu y no con los ojos del cuerpo, como solemos hacer, razón por la cual muchas veces vagamos sin sentido por el mundo aunque aparentemos gran bienestar y seguridad en nuestra vida ante los demás.

Al superar estos derroteros ya enunciados es como Siddharta se transforma en una persona diferente, pues aprendió a encontrarle un sentido muy particular a su diario vivir, pensando y obrando de una forma especial, con una mirada propia a quien ve la vida con un nivel de conciencia tan amplio que comprende que aquello que atrapa los corazones, pensamientos y actuaciones del común de las personas no son sino tan solo ilusiones, propias al mundo de Mara. Y que el sentido y la realización de su existencia de su vida va más allá de la satisfacción de sus sentidos, razón por la cual se hace imprescindible obrar con claridad, transparencia, coherencia y rectitud por medio de la práctica constante de las virtudes necesarias para dar temple a su cuerpo y a su mente, y así poco a poco despojarse de las sensaciones fuente del eterno sufrir humano. Por alcanzar tal nivel de iluminación es como se le ha denominado comúnmente, el Buda.

El camino a la iluminación

Buda después de alcanzar la iluminación, en la ciudad de Benarés, comparte su *Dharma* (enseñanzas o preceptos religiosos) desde las cuales es posible alcanzar

por medio de su meditación y vivencia, la sabiduría. Buda considera necesario seguir las Cuatro Nobles Verdades, enunciadas seguidamente:

Toda existencia es sufrimiento

Ante la pregunta “¿Cuál es entonces la noble Verdad de lo Malo?”³ El Budismo considera “*el nacimiento es malo, la decadencia es mala, la enfermedad es mala, la muerte es mala. Estar unido a lo que a uno le disgusta, significa sufrimiento. No conseguir lo que uno quiere, también significa sufrimiento. En suma, todo lo que sea tratar de captar (cualquiera de) los cinco skandhas (implica) sufrimiento*”.⁴

Por naturaleza los seres humanos, especialmente en esta época, tendemos a evitar todo lo que implique angustia o sufrimiento, por ejemplo, cuando conocemos que alguien muere, tratamos de evitar al máximo esta realidad, puesto que tememos desde cualquier punto de vista aceptar esta realidad inherente a la naturaleza corpórea de nuestra existencia. Al preguntarle a una mujer mayor su edad, en la mayoría de ocasiones la disfraza o si no representa un insulto de particular relevancia, pues considera una imprudencia tal cuestionamiento, pues teme afrontar su realidad finita y en especial su ciclo de envejecimiento corporal. Los jóvenes, por ejemplo, en algunos casos evitan todo tipo de situación que les implique esfuerzo o consagración, pues consideran que si algo representa algún grado de dificultad no vale la pena, pues la vida se hizo para gozar mas no para sufrir. Estas y otras que podemos evocar representan situaciones de carácter narcisista, en las cuales lo que prima es el placer, evitando a toda costa lo que vislumbra de una u otra forma sufrimiento.

El sufrimiento surge del deseo o anhelo

3 Ibid., 56

4 Ibid., 57

En este Sendero es posible responder a: *“¿Cómo es entonces la Noble Verdad del Origen de lo Malo?”*⁵ Ante la cual se expresa que *“Es aquel anhelo que lleva al renacimiento, acompañado del goce y la codicia, que busca su goce unas veces aquí y otras allá, es decir, el anhelo de la experiencia sensual, el anhelo de perpetuarse, el anhelo de la extinción.”*⁶

El deseo surge de la misma naturaleza sensuada de la cual somos partícipes, y es causa de sufrimiento en la medida en que se agota su deleite y se busca nuevamente su disfrute, y esta búsqueda incesante hace que su apetito sea voraz y por lo tanto incansable en su afán de satisfacerse.

El cese de los deseos significa el fin del sufrimiento

Pero: *“¿Cuál es entonces la Noble Verdad de la Terminación de lo Malo? Es la completa terminación de ese anhelo, el retirarse de él, el renunciar a él, el rechazarlo, la liberación de él, el no estar ligado a él.”*⁷ Parece fácil decir que ante la necesidad de eliminar el sufrimiento se debe eliminar el deseo, pero: ¿Cómo eliminarlo, si ya lo hemos mencionado, somos seres dotados de sentidos, y por ende esa realidad nos hace experimentar todo tipo de sensaciones y deseos? Es cierto, la opción no es la muerte, pues de ninguna manera el budismo trata de hacer una apología al suicidio. De lo que se trata es de asumir las vivencias con desapego, esto es sin aferrarnos a los estímulos que éstas nos generan, pues ellos se constituyen en la causa del deseo y la búsqueda de una nueva satisfacción. El tomar distancia de los deseos implica el vivir con naturalidad nuestras sensaciones, sin desear perpetuarlas de una u otra forma, y sin que nos generen algún tipo de angustia por alcanzarlas nuevamente,

las cuales nos generen algún tipo de obsesión o hábito que nos esclavice.

El cese de los deseos se logra al seguir la Senda o Sendero Óctuple, que controla la conducta, el pensamiento y la creencia

Si se nos dice que al eliminar el deseo finalizamos el sufrimiento. *“¿Cuál es entonces la Noble Verdad de los pasos que llevan a la Terminación de lo malo? Es este sagrado Camino Óctuple, que consiste en: buenas creencias, buenas intenciones, buenas palabras, buena conducta, buena vida, buen esfuerzo, buen pensamiento y buena concentración.”*⁸

Aquí encontramos la esencia de los preceptos budistas, los cuales nos invitan de manera especial a guiar todos nuestros actos por medio del Óctuple Sendero, el cual nos invita a desarrollar:

- **Conocimiento recto:** consiste en aprender a valorar las cosas tal y como son sin sobredimensionarlas, reconocer que en la naturaleza existen unas leyes y deben ser respetadas, y que hay una ley que rige todos nuestros actos, cual es el karma, el cual significa que cada acción o pensamiento tiene una reacción o consecuencia futura.
- **Actitud recta:** es el aprender a liberarnos de aquellos prejuicios que limitan y dificultan nuestra relación con las demás personas y seres de la naturaleza.
- **Palabra recta:** es una exigencia alta pues implica que debemos de dejar a un lado el chisme, la calumnia, las conversaciones frívolas, la morbosidad de las palabras y en algunos casos su doble intención, así como la sátira, el insulto y la humillación que se hace con ellas.

5 Ibidem

6 Ibidem

7 Ibidem

8 Ibidem

- **Acción recta:** buscar siempre conocer las consecuencias de nuestros actos, con el fin de evitar el posible sufrimiento que podamos hacer a los demás, también nos invita a evitar todo tipo de violencia que podamos causar con nuestros comportamientos. No consumir sustancias alucinógenas o tóxicas que puedan afectar nuestra integridad corporal.
- **Vida recta:** que por medio del oficio o profesión que realicemos, no hagamos daño a los demás.
- **Esfuerzo recto:** consiste en evitar los pensamientos malos y, si surgen, apartarlos de la mente. Cultivar buenos pensamientos y buscar mantenerlos.
- **Pensamiento recto:** pensar con amor, sin violencia, con desapego.
- **Concentración recta de espíritu:** por medio de ésta se debe lograr liberar la mente de malos pensamientos, para luego alcanzar la tranquilidad y la “fijación unificadora de la mente”, después aparecerá de manera conciente una ecuanimidad sobre todas las cosas lo cual permitirá como consecuencia que se presente una ausencia de todo tipo de sensaciones.

Por medio de este Óctuple Sendero el Budismo considera que el ser humano puede aprender a despojarse de los afanes y la angustia que le proporcionan las sensaciones, las cuales limitan que éste eleve su nivel de conciencia para poder comprender mejor el sentido de su existencia.

Escuelas representativas

El Budismo a pesar de considerarse una religión ha presentado varias divisiones en escuelas y derivadas de éstas muchas sectas, a continuación describiremos algunas generalidades de las grandes escuelas:

La Escuela del Theravada (Camino de los ancianos) o Hinayana (Pequeño Vehículo)

Es la escuela que guarda los preceptos del Buda de manera ortodoxa, entre sus prácticas está el llevar una vida contemplativa por medio de la meditación y el estudio permanente a través de la vida monástica. Su objetivo principal consiste en alcanzar la sabiduría y la salvación, dejando atrás las vanaglorias del mundo terreno.

La escuela Theravada es también reconocida como *‘La vieja escuela de la sabiduría’*, la cual se dividió en dos grandes grupos:

*“(...) unos doscientos años después del nirvana del Buda se dividió en dos ramas: en el Este de la India los **Theravadinos**, que actualmente todavía dominan Ceilán, Birmania y Siam; y en el Oeste los **Sarvastivadinos** que florecieron durante 1500 años, con Mathura, Gandhara y Cachemira como sus centros.*

“Los Mahasanghikas, en Maga y en el Sur alrededor de Amaravati, organizaron a partir más o menos del año 250 a. C. a los que disentían de la vieja Escuela de Sabiduría en una secta separada, que sólo pereció cuando el budismo fue destruido en la India.

“La versión Mahasanghika de la tradición budista, más liberal, pronto desarrolló una nueva tendencia, llamada

***Mahayana.** El Mahayana se dividió en diferentes escuelas, no inmediatamente, sino unos 400 años después. Cada una de las escuelas subrayaba uno de los distintos modos de emancipación.”⁹*

La Escuela del Mahayana (Gran Vehículo)

Por medio de la escuela del Mahayana los budistas quisieron darle una nueva comprensión a la vivencia del Budismo, en cuanto se pretendía que cualquier persona podía acceder al camino de la verdad y la salvación, llegar a ser Buda (un iluminado) sin la necesidad de vivir alejado del mundo en un monasterio.

El Mahayana se divide a su vez en tres grandes modos de vida del Budismo, son éstos:

Budismo de la Tierra pura (País puro)

El budismo Zen considera que su fe se sustenta en el Buda Amida, quien prometió a sus seguidores volver a nacer en esa tierra prometida, en la cual coexistirán tanto los dioses como los humanos. Es así como el creyente practica entre sus oraciones cotidianas la repetición de ‘*Namu amida Butsú*’, que significa ‘*Deposito mi fe en Buda*’, una frase que se constituye en un *mantra* (una oración que libera la conciencia) Mantra por medio del cual se espera alcanzar una vida recta que posibilite a su seguidor llegar a la Tierra Pura, una especie de tierra paradisíaca.

Budismo Zen

Es una escuela que se conoce en China como la escuela *Ch’an* y en el Japón

como *Zen*, ambas hacen alusión a la meditación como forma de purificar el alma y así poder alcanzar la iluminación. Para los monjes Zen la vida intelectual y el seguimiento de practicas doctrinarias tiene poco sentido, pues parte de su naturaleza consiste en asumir la vida con absoluta naturalidad, de tal manera que permita comprender la esencia de la vida sin apego a ella.

El maestro Dogen (1200-1524) uno de los fundadores del Budismo Zen decía: *Aquel que mire el Zen como una secta del Budismo y lo llame así, es un diablo.”¹⁰*

“El Zen es ante todo una Postura, la postura sedente de Zazen (la meditación que se realiza en el Zendo, cual es una sala austera y aislada de todo ruido) con sus tres elementos: actitud del cuerpo, actitud del espíritu y respiración.

“Una postura quiere decir evidentemente, en el sentido amplio del término, una actitud ante la vida: actitud de fuerza y de equilibrio, de serenidad y de vigilancia, de respeto y de tolerancia, de unión con la vida cósmica.”¹¹

El budismo como lo enunciábamos antes no se reduce a la práctica de un ritual ni a la aprehensión intelectual de unas doctrinas, sino que se fundamenta en el replanteamiento de nuestra actitud ante la vida, despojándonos de todo acelerere y

9 Ibid., 89-90

10 VILLALBA, Dokusho. ¿Qué es el Zen? Introducción práctica al Budismo Zen. Madrid: Edic. Miraguano: 1897: 92

11 Ibidem

afán por un porvenir, asumiendo un equilibrio ante todo lo que nos rodea.

Budismo del Tíbet o del Lama

El Budismo tibetano hace énfasis en la necesidad de llevar una vida monástica por medio de la práctica de una serie de ritos que van desde las oraciones diarias hasta prácticas de magia y espiritismo,

por medio de los cuales se espera alcanzar un nivel de conciencia superior, que permita al monje alcanzar el grado de maestro o guía espiritual.

Las enseñanzas budistas según ellos, sólo se pueden alcanzar en la vida monástica a través de las enseñanzas impartidas por el Dalai Lama, quien es la figura religiosa de mayor nivel espiritual dentro del budismo tibetano.

Referencias

- CONZE, Edward. El Budismo: su esencia y su desarrollo. México: Edit. Fondo de Cultura Económica: 1978.
- VILLALBA, Dokusho. ¿Qué es el Zen? Introducción práctica al Budismo Zen. Madrid: Edic. Miraguano: 1897.
- WATCH TOWER BIBLE, El hombre en busca de Dios. Brooklyn – New York: Edic. Watch tower bible and tract society of New York: 1990.