

## Budismo, Aceptación de la Verdad y la Realidad del Hombre.

Elba Vázquez-Pizaña\*

El acontecimiento histórico fundamental que significó, hace dos mil años, la introducción del budismo en China, mantiene vivo para el mundo de hoy su espíritu de apertura, de aceptación de la diversidad y de la identidad y creación de los pueblos a partir del diálogo entre culturas.

Para el budista, la compasión es el acto por el cual Buda, un hombre, renuncia a la trascendencia última para enseñarle a la humanidad la forma en que puede salir del ciclo del dolor que caracteriza a la vida.

Como parte de la religiosidad popular o como un camino al entendimiento, el budismo es una milenaria tradición espiritual basada en principios fundamentales como la compasión y la convivencia armónica con nuestro entorno<sup>1</sup>.

Una flor florece porque se reúnen todas las condiciones para que florezca. Una hoja cae porque se reúnen todas las condiciones para que caiga. No florecen ni caen por si solas.

Ya que florecen y se marchitan por una serie de condiciones, todo lo que existe esta sujeto a cambios. Es un principio eterno e inmutable el que todo nazca y perezca debido a una serie de condiciones y causas. Por ello, la ley de la mutabilidad es un principio absoluto que nunca jamás cambiará.

Hay cinco cosas en la vida que no pueden ser logradas por ningún hombre, no envejecer teniendo un cuerpo que envejece; no enfermar teniendo un cuerpo que enferma, no morir siendo mortal, no destruirse siendo destructible, y no extinguirse siendo extinguido.

Los hombres sufren al enfrentarse con estas verdades inevitables, en cambio, el que ha recibido la Enseñanza del Buda, no se preocupa tan neciamente puesto que sabe que lo ineludible es ineludible.

Cuando el hombre siente apego, enseguida empieza una vida de incertidumbre. El que sigue la senda de la iluminación no debe tomar, permanecer, ni apegarse a las cosas<sup>2</sup>.

Lo más nuclear de la Enseñanza del Buda son las Cuatro Nobles Verdades: 1) Hay sufrimiento; 2) El sufrimiento tiene causa; 3) El sufrimiento puede cesar; 4) Hay un método (el Sendero) para la cesación del sufrimiento. **La Noble Verdad del Sufrimiento:** nacer, envejecer, morir, la pena, la aflicción, la tribulación, no conseguir lo que se desea son sufrimientos. En una palabra, los cinco agregados de la existencia son sufrimiento. **La Noble Verdad del origen del Sufrimiento:** es el deseo, que, indisoluble del deleite y de la pasión, persiguiendo el placer por dondequiera, que nos lleva a renacer una y otra vez. **La Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento:** el completo cesar y desvanecerse del deseo, el abandono, renunciar a él, liberarse y despegarse de él. **La Noble Verdad del Camino que conduce a la Cesación del Sufrimiento:** entregarse a los placeres de los sentidos es cosa baja, a las mortificaciones rigurosas es cosa dolorosa, innoble y nada provechosa. Estos son los extremos que evita el Camino del medio, que proporciona la visión y el conocimiento y que conduce a la paz, al conocimiento directo, a la iluminación y, al Nirvana. Este es el Sendero de Óctuple que conduce a la cesación del sufrimiento y que está compuesto por **la recta opinión, el recto modo de pensar, la recta palabra, la recta conducta, el recto sustentamiento, el recto esfuerzo, la recta atención y la recta concentración**<sup>3</sup>.

El Noble sendero del Óctuple, que exige tres tipos de disciplina: la genuinamente ética (proporciona el bien y no dañar), el cultivo de la mente y el desarrollo de la sabiduría (visión lucida, visión cabal). Es el método para hacer posible la disipación de la ofuscación y la erradicación de la avidez y del odio., es la vía directa hacia el **Nirvana o liberación definitiva**.

\*Pediatra. Medicina del Adolescente. Mtro. en Educación. Profesor Adjunto del Curso de Especialización en Pediatría de la UNAM. Presidenta de la Asociación Médica del HIES. e-mail: [evazquez@hmo.megared.net.mx](mailto:evazquez@hmo.megared.net.mx)

Buda como médico de la mente excepcionalmente sagaz, señaló la enfermedad, su origen, la posibilidad de ponerle termino y los medicamentos para sanar. **La ofuscación, la avidez y el apego** denominadas las tres raíces de lo insano producen mucho sufrimiento. Esa masa de sufrimiento puede ser evitada en la medida que se siga el método para erradicar las raíces de lo insano y potenciar las raíces de lo provechoso: **claridad, desapego y compasión.**

Todos los factores del Noble Sendero Óctuple se complementan y están interconectados, es necesario ponerlos todos en práctica, para ir logrando el desencadenamiento de la visión penetrativa (Vipassana) e iluminadora<sup>3</sup>.

Muy sucintamente, se hace referencia a estos factores o eslabones de la Senda: **Recta Comprensión:** la capacidad de discernir entre lo trivial y lo accesorio; comprender la verdad de las Cuatro Nobles Verdades, diferenciar entre lo insano y lo provechoso; concienciar la necesidad de liberar la mente de trabas y corrupciones; desarrollar la visión clara y no tan contaminada por actitudes e interpretaciones egocéntricas y previos condicionamientos. **Recto Modo de Pensar:** es el pensamiento lúcido, discriminativo, provechoso, clarificado, controlado y preciso. **Rectas Palabras:** son las palabras atinadas, cuerdas, que se ajustan a la realidad y no la falsean, que siempre producen concordia y no discordia, veraces, corteses y precisas. **Recta Acción:** cocoperar, ayudar, aliviar males ajenos, tolerar y comunicarse amorosamente. **Rectos Medios de Vida:** ganarse el sustento por medios lícitos (legales) y evitar lo que perjudique a otras criaturas. **Recto Esfuerzo:** es el que se lleva a cabo para mejorarse, perfeccionarse, liberar la mente de trabas y cultivar emociones y pensamientos nobles y, en suma, irse aproximando a la experiencia iluminadora o Nirvana. Esforzarse por despojarse de emociones y pensamientos negativos, impedir que otros de iguales características vuelvan a entrar en la mente, suscitar y cultivar emociones y pensamientos positivos. Uno es el artífice de su propia mente y hay que liberar la mente de trabas y generar dicha para beneficio propio y ajeno. **Recta atención:** se trata de la atención consciente, bien establecida, libre de juicios y prejuicios, directa, enfocada en el momento presente. Hay que ganarlo mediante un entrenamiento persistente a través de la meditación tratando de estar más atento y lucido a la vida cotidiana, a los pensamientos, las palabras y a cualquier acción que se lleve a cabo. **“No conozco nada que proporcione tantos daños como la negligencia. No conozco nada que proporcione tantos beneficios como la vigilancia. En verdad, la vigilancia acarrea un gran provecho”.**

Para cultivar armónica y metódicamente la

atención, se recomienda la contemplación ecuánime, arreactiva, de las propias actividades psicofísicas: **el cuerpo, las sensaciones, la consciencia y los objetivos de la consciencia que son los cuatro Fundamentos de la Atención.** El ejercicio de atención a la respiración es útil en este sentido. La meditación Vipassana consiste en la observación, muy atenta y ecuánime de los procesos físicos mentales. La **Recta Concentración:** es la fijación de la mente en un objeto con absoluta exclusión de todo lo demás. Representa la unificación de la mente, su plena absorción. Se modifica la consciencia, el percibir y el sentir. La vía de la atención y la vía de la concentración son complementarias ambas son meditación.

Todos podemos concebir el Nirvana como esa Liberación que pone término a la ofuscación, la avidez y la aversión y; por lo tanto al miedo, el odio, la ira y todo aquello que perturba al individuo y le somete a la esclavitud<sup>3</sup>.

Evaluar cada situación dando gracias por los problemas que no se tienen, y por los problemas que tuve y ya no tengo. Después, hacer un repaso de todo lo que si tengo, de muchas cosas que la vida me regala, y que muchas personas desearían tener. También es bueno escribir una lista y dar gracias por todo eso, que ya es mucho. En esta se pueden incluir momentos bellos y placenteros del pasado, porque, de algún modo, los llevamos dentro, y nos han enriquecido. Esta lista puede conservarse para acceder a ella, cuando sea necesario alimentar el optimismo.

Y teniendo en cuenta todos los males que no tengo y todas las cosas buenas que tengo, decido vivir la vida así, como un regalo, disfrutándola y entregándome a ella aunque no sea perfecta.

Viviendo bien el presente, me hago fuerte para enfrentar cualquier tormenta en el futuro. Pero si me lleno de angustias por el futuro y no vivo el presente, eso me debilita y me vacía. Entonces el futuro me encontrara mal preparado, frágil y enfermo<sup>4</sup>.

Es a menudo en el bosque oscuro el que nos hace hablar del campo abierto., frecuentemente la cárcel nos hace pensar en la libertad, el hambre nos ayuda apreciar la comida y la guerra nos proporciona palabras para la paz. No es raro que nuestras visiones del futuro nazcan de los sufrimientos del presente, y nuestra esperanza para otros de nuestra propia desesperación. La paradoja radica claramente que la nueva vida nace de los dolores de la antigua.

No vale la pena irritarse ni siquiera con una enfermedad. Es parte de la vida, de la realidad. Tratar de curarme, si esta en mis manos, pero no la mirare con odio, no descargaré mi ira contra mi cuerpo enfermo. Esta sufriendo algo que es parte de la vida, y mientras no logre curarlo, dejaré que esa perturbación exista, y la

dejo en paz cumpliendo su ciclo<sup>4</sup>.

La “**Sanación total de la Mente, el Cuerpo y las Emociones**” es mantenerse en el flujo de la transformación, en la luz, siendo una acción de la Luz, lleno de

amor divino incondicional y un perpetuo perdón hacia ti mismo y los demás; sea que los hayas invitado a tu vida consciente o inconscientemente<sup>5</sup>.

**Aporta tus mejores dotes el corazón y la mente.**

---

### BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Buda GUANYIN tesoros de la compasión. CONACULTA INAH. Fondo Editorial de Nuevo León. 2007: 23-5.
- 2.- Dharma. La Enseñanza del Buda. Fundación de estudios Tradicionales. A.C. 1989: 9-23.
- 3.- La enseñanza de Buda. En: Buda y su enseñanza. Incluye los textos íntegros de El Sutra de la atención. El Sutra del diamante. El Dhammapada EDAF. 2007: 35-45.
- 4.- Fernández VM. Tomar las cosas con sencillez. Para liberarse de nerviosismos y tensiones. Meditaciones y oraciones. 2008: 10-31.
- 5.- Jarrell DG. Reiki Plus. La curación natural. Una guía espiritual. Grupo Editorial Tomo, S.A de C.V.2009: 8-9.