

Historias y Prácticas de Buda
para
**TIEMPOS
DIFÍCILES**

Con discusiones de Dharma para adolescentes y adultos

por Margaret Lisa Buschmann

Publicado en 2025 por:

Sociedad Budista Internacional de Pensilvania
Centro de Meditación de Pensilvania
1999 South Valley Rd.
Crystal Spring, Pensilvania 15536 EE. UU.
<https://www.PAmeditation.info>

ISBN 978-1-7341433-6-2

Este libro está disponible gratuitamente en formato pdf en <https://DharmaKids.org>

Foto de portada por Mattia Faloretti en Unsplash.

CONTENIDO

Lista de Fuentes

<i>Historia</i>	<i>Tema</i>
El Príncipe de los Pobres.....	Pobreza y Generosidad
La Piel de Rohini.....	Atractivo
Cula Panthaka el Torpe.....	Inteligencia, Sabiduría y Duda
Los Hermanos Bhāradvāja Enfadados.....	Ira
Sariputta en la Ciudad.....	Agresión de los Demás
Devadatta, el Primo de Buda.....	Gente Horrible
Coppertoath el Verdugo.....	Culpa, Vergüenza y Arrepentimiento
Kisa Gotami y su Bebé.....	Pérdida y Duelo
El Duelo de Patācārā.....	Desesperación
El Maestro de la Serpiente.....	Pensamientos Suicidas
El Hijo del Millonario Gran-Riqueza.....	Adicciones
Los Dieciséis Sueños del Rey.....	Declive del Mundo
Tissa con el Cuerpo Pútrido.....	Enfermedad

LISTA DE FUENTES

1. Eugene Watson Burlingame, *Un Tesoro de Historias Budistas del Comentario del Dhammapada*, rev. Bhikkhu Khantipalo, Buddhist Publication Society, Kandy 1996.
2. K. Sri Dhammananda, Ven. Dr., *Dhammapada*, Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society, Kuala Lumpur, 1992.
3. Weragoda Sarada Maha Thero, Ven., *Tesoro de la Verdad, Dhammapada Ilustrado*, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwán 1993.
4. Ñanamoli, Bhikkhu, *La Vida de Buda*, Buddhist Publication Society, Kandy 1992.
5. Anandajoti Bhikkhu, *Las Historias sobre las Monjas Ancianas Más Destacadas*, 2005 (disponible en ancient-buddhist-texts.net/English-Texts-Foremost-Elder-Nuns).
6. Robert Chalmers, *El Jataka o Historias de las Vidas Pasadas de Buda*, ed. E.W. Cowell, Vol. I, No. 77, Cambridge, 1895, Asian Educational Services, Nueva Delhi y Madrás, 2002.

El Príncipe de los Pobres

Buda contó esta historia sobre una vida pasada de uno de sus estudiantes, un joven monje extraordinario llamado Pandita que alcanzó la iluminación—es decir, se convirtió en un arahant—pocos días después de haberse convertido en monje a la temprana edad de siete años.

En esa vida pasada, Pandita era un hombre extremadamente pobre conocido con el nombre de Mahaduggata, que significa el Príncipe de los Pobres, o el Príncipe de la Gente Pobre. Vivió en la época del buda anterior llamado Buda Kassapa, mucho antes del Buda, conocido como Gautama Buda o Shakyamuni Buda, de nuestra época.

Buda Kassapa viajó una vez con miles de sus monjes estudiantes a la ciudad sagrada de Benarés, también conocida como Varanasi, en el norte de la India. Los residentes de la ciudad les presentaron ofrendas de comida, medicinas y otras necesidades. Un día, al final de una comida, Buda Kassapa agradeció a los donantes por la maravillosa comida que habían preparado y dio la siguiente enseñanza del Dharma:

Discípulos laicos,¹ aquí en este mundo un hombre se dice a sí mismo: “Es mi deber ineludible dar solo lo que es mío. ¿Por qué debería instar a otros a dar?” Así, él mismo da limosnas, pero no insta a otros a dar. Ese hombre, en sus vidas futuras, recibe la bendición de la riqueza, pero no recibe la bendición de la popularidad. Otro hombre insta a otros a dar, pero él mismo no da. Ese hombre recibe en sus vidas futuras la bendición de la popularidad, pero vive como un comedor de sobras. Sin embargo, otro hombre no solo da él mismo, sino que también insta a otros a dar. Ese hombre, en sus vidas futuras, recibe tanto la bendición de la riqueza como la bendición de la popularidad.

Un hombre que estaba allí escuchó esto y pensó para sí mismo: “Actuaré de inmediato para poder obtener ambas bendiciones para mí.” Así que, inclinándose ante el Buda, le pidió:

“Venerable señor, mañana, reciba ofrendas de mi parte.”

El Buda Kassapa preguntó: “¿Cuántos monjes deseas que traiga?”

El hombre respondió: “¿Cuántos monjes hay en su grupo, venerable señor?”

“Veinte mil monjes,” respondió el Buda Kassapa.

El hombre dijo: “Venerable señor, mañana traiga a todos sus monjes y reciba ofrendas de mi parte.”

¹ "Laico" se refiere a las personas que viven con sus familias, es decir, personas que no son monjes. "Discípulos" significa estudiantes, o personas que son sus seguidores, que siguen sus enseñanzas.

El Buda Kassapa aceptó su invitación. El hombre entró en la ciudad y anunció en una gran reunión:

“Señoras y señores, he invitado a la Sangha de monjes presidida por el Buda a compartir una comida aquí mañana. Cada uno de ustedes dé una comida a tantos monjes como puedan.”

Luego fue preguntando cuántos monjes podía proveer cada familia. Algunos respondieron: “Proveeremos comida para diez monjes,” otros dijeron: “Proveeremos para veinte monjes,” o “Proveeremos para cien,” y las familias más ricas respondieron: “Proveeremos para quinientos.” Cada uno se comprometió a proveer comidas para tantos monjes como pudieran razonablemente permitirse. El hombre anotó los nombres de las personas y el número de monjes en una hoja.

Mientras caminaba, el hombre se encontró con Mahaduggata y le dijo: “Señor Mahaduggata, he invitado a la Sangha de monjes presidida por el Buda para la comida de mañana. Mañana los residentes de la ciudad harán ofrendas. ¿Para cuántos monjes proveerá usted?”

Mahaduggata respondió: “Señor, ¿qué tengo yo que ver con los monjes? Los monjes necesitan hombres ricos que los provean. Pero en cuanto a mí, no poseo ni siquiera una pequeña medida de arroz para hacer gachas mañana; ¿qué tengo yo que ver con los monjes?”

Cuando el hombre escuchó al pobre Mahaduggata alegar su pobreza como excusa, en lugar de permanecer en silencio, dijo: “Señor Mahaduggata, hay muchas personas en esta ciudad que viven en el lujo, comiendo alimentos ricos, vistiendo ropas suaves, adornados con todo tipo de adornos y durmiendo en camas de esplendor real. Pero en cuanto a usted, trabaja para ganarse la vida y apenas obtiene lo suficiente para llenar su estómago. Siendo ese el caso, ¿no parece probable que la razón por la que usted mismo no obtiene nada es que nunca ha hecho nada por los demás?”

Mahaduggata respondió: “Así lo creo, señor.”

El hombre sugirió: “Bueno, ¿por qué no hace una obra de mérito ahora mismo? Usted es joven y tiene mucha fuerza; ¿no es su deber mientras gana su vida dar ofrendas según su capacidad?”

Mientras el hombre hablaba, Mahaduggata se sintió abrumado por la emoción y dijo: “Escriba mi nombre en la hoja para un monje; no importa cuán poco gane, proveeré comida para un monje.”

El hombre pensó para sí: “¿De qué sirve escribir un monje en la hoja?” y no anotó el nombre de Mahaduggata.

Mahaduggata fue a casa y le dijo a su esposa: “Mañana, los residentes de la ciudad proveerán comida para la Sangha de monjes. A mí también me pidieron que provea comida para un monje; por lo tanto, también proveeremos comida para un monje mañana.”

Su esposa, en lugar de decir: “Somos pobres, ¿por qué prometiste hacerlo?” dijo: “Lo que hiciste estuvo muy bien. Somos pobres ahora porque nunca hemos dado nada. Ambos trabajaremos por un salario y daremos comida para un monje.”

Así que ambos salieron a la ciudad en busca de trabajo. Un rico comerciante vio a Mahaduggata y le preguntó: “Señor Mahaduggata, ¿desea trabajar por un salario?”

Mahaduggata respondió: “Sí, su señoría.”

“¿Qué tipo de trabajo puede hacer?” preguntó el comerciante.

“Cualquier cosa que desee que se haga,” dijo Mahaduggata.

El comerciante dijo: “Bueno, entonces, vamos a recibir a trescientos monjes. Venga, puede partir algo de leña.”

Consiguió un hacha y un machete y se los entregó. Mahaduggata se puso un grueso cinturón de apoyo en la espalda y comenzó a partir la leña con energía, dejando a un lado el hacha y usando el machete, y luego dejando a un lado el machete y usando el hacha.

El comerciante le dijo: “Señor, hoy trabaja con una energía inusual. ¿Cuál es la razón?”

Mahaduggata respondió: “Maestro, espero proveer comida para un monje.”

El comerciante se sintió complacido con su respuesta y pensó para sí: “Es una tarea difícil la que este hombre ha emprendido. En lugar de permanecer en silencio y negarse a dar debido a su pobreza, dice: ‘Trabajaré por un salario y proveeré comida para un monje.’”

La esposa del comerciante vio a la esposa de Mahaduggata y le preguntó: “Señora, ¿qué tipo de trabajo puede hacer?”

La esposa de Mahaduggata respondió: “Cualquier cosa que desee que se haga.”

La esposa del comerciante la llevó a la habitación donde se guardaban el mortero y la mano para moler granos y especias, y la puso a trabajar moliendo arroz para hacer gachas. La esposa de Mahaduggata molió y tamizó el arroz con tanto gozo y placer como si estuviera bailando.

La esposa del mercader le preguntó: “Señora, parece que encuentra un placer inusual en su trabajo; ¿cuál es la razón?”

Ella respondió: "Señora, con el salario que ganamos en este trabajo esperamos proporcionar comida para un monje."

La esposa del mercader se alegró al escuchar esto y pensó para sí misma: "¡Qué tarea tan difícil está realizando esta mujer!"

Cuando Mahaduggata terminó de partir toda la leña, el mercader le dio cuatro medidas de arroz como pago por su trabajo, más otras cuatro como muestra de aprecio. La esposa del mercader le pagó a la esposa de Mahaduggata una taza de ghee (mantequilla clarificada), un recipiente de yogur, una variedad de condimentos y una medida de arroz.

Llenos de alegría al pensar que habían recibido tanta comida para donar como ofrendas a un monje, la pareja se levantó temprano en la mañana. La esposa de Mahaduggata le dijo:

"Ve a buscar algunas hojas para el curry y tráelas a casa."

Él fue a una tienda y, al no encontrar hojas de curry allí, se dirigió a la orilla del río y arrancó hojas, cantando de alegría al pensar: "Hoy tendré el privilegio de dar comida a los nobles monjes."

Un pescador que estaba cerca, y que acababa de lanzar su gran red al agua, pensó para sí mismo: "Esa debe ser la voz de Mahaduggata." Así que lo llamó y le preguntó:

"Cantas como si estuvieras lleno de alegría en el corazón; ¿cuál es la razón?"

"Estoy recogiendo hojas, amigo," respondió Mahaduggata.

"¿Qué vas a hacer?" preguntó el pescador.

"¡Voy a proporcionar comida para un monje!" respondió Mahaduggata.

"¡Feliz será el monje que coma tus hojas!" dijo el pescador.

Mahaduggata dijo: "¿Qué más puedo hacer, maestro? Pretendo proporcionarle con las hojas que he recogido yo mismo."

El pescador dijo: "Bueno, entonces, ven aquí."

"¿Qué deseas que haga, maestro?" preguntó Mahaduggata.

"Toma estos peces y átalos en paquetes por algunas monedas."

Mahaduggata hizo lo que se le pidió, y los residentes de la ciudad los compraron para ofrecerlos a los monjes que iban a recibir. Todavía estaba atando paquetes de peces cuando llegó el

momento de que los monjes caminaran a las casas para recibir la comida, así que le dijo al pescador:

"Debo irme ahora, amigo. Es hora de que vengan los monjes."

El pescador preguntó: "¿Quedan paquetes de peces?"

"No, amigo, todos están vendidos," fue la respuesta.

El pescador dijo: "Bueno, entonces, hay cuatro peces rojos que enterré en la arena para mi propio uso. Si tienes la intención de proporcionar comida a los monjes, llévalos contigo."

Mientras tanto, el Buda Kassapa, al observar el mundo muy temprano esa mañana, vio a Mahaduggata y pensó: "¿Qué va a pasar? Ayer Mahaduggata y su esposa trabajaron por un salario para poder proporcionar comida a un monje. ¿Qué monje obtendrá?" Y llegó a la conclusión: "Los residentes de la ciudad albergarán a los monjes en sus casas según los nombres escritos en la hoja; Mahaduggata no obtendrá a ningún otro monje, sino solo a mí." Se dice que los budas muestran una ternura particular hacia los pobres. El Buda Kassapa pensó para sí mismo: "Le daré mis bendiciones a Mahaduggata." Entró en su sala de meditación, que se llamaba la Cámara Perfumada.

Cuando Mahaduggata entró en su casa con los peces y las hojas, el trono de Sakka, el rey del Cielo de los Treinta y Tres Dioses, comenzó a calentarse, lo que ocurre cuando algún gran evento virtuoso está a punto de suceder en el mundo humano. Miró alrededor y pensó para sí mismo: "¿Cuál puede ser la razón de esto?" Y pensó: "Ayer, Mahaduggata y su esposa trabajaron por un salario para poder proporcionar comida a un monje. ¿Qué monje obtendrá?" Llegó a la conclusión: "Mahaduggata no obtendrá a ningún otro monje que no sea el Buda, que está sentado en la Cámara Perfumada con este pensamiento en su mente: 'Le daré mis bendiciones a Mahaduggata.' Ahora es la intención de Mahaduggata ofrecer una comida que él mismo ha preparado al Buda, que consiste en gachas, arroz y curry de hojas. ¿Qué tal si voy a la casa de Mahaduggata y me ofrezco a actuar como cocinero?"

Sakka se disfrazó de hombre común, se acercó a la casa de Mahaduggata y preguntó: "¿Alguien quiere contratar a un hombre para que trabaje para él?"

Mahaduggata lo vio y preguntó: "Señor, ¿qué tipo de trabajo puede hacer?"

Sakka dijo: "Maestro, soy un hombre para todo; no hay nada que no sepa hacer. Entre otras cosas, sé cocinar gachas y hervir arroz."

Mahaduggata dijo: "Señor, necesitamos sus servicios, pero no tenemos dinero para pagarle."

"¿Qué trabajo tienes que hacer?" preguntó Sakka.

“Deseo ofrecer comida a un monje y me gustaría que alguien preparara la gachas y el arroz,” respondió Mahaduggata.

Sakka dijo: “Si tu intención es ofrecer comida a un monje, no será necesario que me pagues. ¿No es acaso apropiado que yo realice una obra meritoria?”

“Si ese es el caso, entonces muy bien, señor, pase,” invitó Mahaduggata.

Sakka entró en la casa del hombre pobre y le hizo traer el arroz y otros alimentos, y luego le dijo que fuera a buscar al monje designado para que lo sirviera.

El hombre que había recogido todas las promesas había enviado a los monjes a las casas de los residentes de la ciudad según los nombres escritos en la hoja. Mahaduggata se encontró con él y le dijo: “Dame el monje designado para mí.”

El hombre recordó de inmediato lo que había hecho y respondió: “Olvidé asignarte un monje.”

Mahaduggata sintió como si un puñal afilado le hubiera atravesado el vientre, y dijo: “Señor, ¿por qué me estás arruinando? Ayer me instaste a hacer una ofrenda. Así que mi esposa y yo trabajamos todo el día por un salario, y hoy me levanté temprano en la mañana para recoger hojas, fui a la orilla del río y pasé la mañana recogiendo. ¡Dame un monje!” Se retorció las manos y estalló en lágrimas.

La gente se reunió a su alrededor y preguntó: “¿Qué pasa, Mahaduggata?”

Él les contó lo sucedido, y ellos le preguntaron al hombre: “¿Es cierto, como alega este hombre, que lo instaste a trabajar para ofrecer comida a un monje?”

“Sí, nobles señores,” respondió el hombre.

Ellos respondieron: “Has cometido un grave error al, mientras hacías arreglos para tantos monjes, no asignarle a este hombre un solo monje.”

El hombre se sintió turbado por lo que le dijeron y le dijo a Mahaduggata: “No me arruines. Me estás causando un gran inconveniente. Los residentes han llevado a sus casas a los monjes asignados según los nombres escritos en la hoja, y no hay ningún monje en mi propia casa al que pueda llevarme y darte. Pero el Maestro, el Buda, está sentado en este momento en la Cámara Perfumada, habiendo acabado de lavarse la cara, y fuera de la Cámara están sentados reyes, príncipes reales, comandantes en jefe y otros, esperando a que salga para tomar su cuenco y acompañarlo en su camino. Los budas suelen mostrar una compasión especial hacia los hombres pobres. Por lo tanto, ve al monasterio, inclínate ante él y dile: ‘Soy un hombre pobre, reverendo señor. Concédeme tus bendiciones.’ Si tienes mérito, sin duda obtendrás lo que buscas.”

Así que Mahaduggata fue al monasterio. Siempre que había ido allí antes, había ido como uno de los pobres para comer las sobras de la comida ofrecida a los necesitados. Por eso, los reyes, príncipes y otros asumieron que había venido esperando comer. Le dijeron:

“Mahaduggata, no es la hora de la comida. ¿Por qué vienes aquí?”

“Señores,” respondió, “sé que no es la hora de la comida, pero he venido a rendir respeto al Maestro.”

Luego fue a la Cámara Perfumada y se inclinó, apoyando su cabeza en el umbral, y dijo:

“Reverendo señor, en esta ciudad no hay hombre más pobre que yo. Sé mi refugio, concédeme tus bendiciones.”

El Buda Kassapa abrió la puerta de la Cámara Perfumada, tomó su cuenco y lo colocó en las manos del hombre pobre. ¡La alegría de Mahaduggata fue como si hubiera recibido la gloria del Rey del Mundo! Los reyes, príncipes reales y otros se miraron asombrados. Cuando el Buda presenta su cuenco a un hombre, nadie se atrevería a quitárselo. Pero ellos querían tener el cuenco del Buda e intentaron persuadir a Mahaduggata para que se lo diera.

Algunos dijeron: “Señor Mahaduggata, danos el cuenco del Maestro; te daremos todo este dinero a cambio. Eres un hombre pobre, toma el dinero. ¿Qué necesidad tienes de un cuenco?”

Mahaduggata respondió: “No se lo daré a nadie. No necesito dinero; todo lo que deseo es ofrecer comida al Maestro.”

Todos los demás en la multitud suplicaron y rogaron a Mahaduggata que les diera el cuenco. Él no se lo dio, así que se rindieron.

El rey pensó para sí: “El dinero no tentará a Mahaduggata a renunciar al cuenco, y nadie puede quitarle el cuenco que el Maestro le ha dado por su propia voluntad. Pero, ¿cuánto ascenderán las ofrendas de este hombre? Cuando llegue el momento de presentar sus ofrendas, llevaré al Maestro a un lado, lo conduciré a mi casa y le daré la comida que he preparado.” Este fue el pensamiento en su mente mientras caminaba junto al Buda.

Mientras tanto, Sakka, el Rey del Cielo de los Treinta y Tres Dioses, preparó gachas, arroz, curry de hojas y otros tipos de comida, preparó un asiento apropiado para el Buda y se sentó esperando su llegada. Mahaduggata llevó al Maestro a su casa y lo invitó a entrar, y el Buda Kassapa se sentó en el asiento preparado por Sakka.

El rey de Benarés le dijo entonces a Mahaduggata: “Señor, cuando le rogamos que nos diera el cuenco del Maestro, usted se negó a hacerlo. Ahora veamos qué tipo de ofrendas ha preparado para el Maestro.”

En ese momento, Sakka destapó los platos y mostró el arroz, la papilla y otros tipos de comida. ¡El aroma que emanaba de la comida era tan tentador! El rey miró todos los alimentos perfectamente preparados y le dijo al Buda:

“Venerable Señor, cuando vine aquí, pensé para mí mismo: ‘¿Cuánto ascenderán las ofrendas de Mahaduggata? Cuando las presente, llevaré al Maestro aparte, lo conduciré a mi casa y le daré la comida que yo mismo he preparado. Pero, de hecho, nunca he visto una ofrenda de comida como esta. Si me quedo aquí, Mahaduggata se molestará; por lo tanto, me iré.’”

Y, haciendo una reverencia al Buda, se marchó. Sakka presentó la papilla y otros alimentos al Maestro y lo atendió con devoción. Después de que el Buda hubo comido, pronunció palabras de agradecimiento y aprecio, se levantó de su asiento y se fue. Sakka hizo una señal a Mahaduggata, quien luego tomó el cuenco del Maestro y caminó con él.

Sakka se volvió, se detuvo en la puerta de la casa de Mahaduggata y vio que la casa estaba llena de joyas. Todos en la casa, incluidos los niños, salieron y se quedaron allí, estupefactos. Cuando Mahaduggata regresó, se preguntó por qué su familia estaba afuera, y al ver las joyas, se preguntó qué haría él con todas esas joyas. Pensó: “Hoy he recibido la recompensa de las ofrendas que he dado.” Luego fue al rey y le ofreció todas las joyas. El rey pensó: “Hoy mismo, las ofrendas dadas a los Budas han dado su fruto,” y envió carros a la casa de Mahaduggata para que se llenaran con las joyas.

El rey convocó a los ciudadanos de la ciudad para que se reunieran y les preguntó: “¿Hay alguien en esta ciudad que tenga tanta riqueza como el valor de estas joyas?”

Ellos respondieron: “No hay nadie, su majestad.”

“¿Qué se debe hacer con un hombre de tanta riqueza como este?” preguntó el rey.

“Debería ser nombrado tesorero, su majestad,” respondieron.

El rey otorgó el alto honor de servir como tesorero a Mahaduggata.

Discusión del Dharma – Pobreza y Generosidad:

Curiosamente, esta historia involucra a un antiguo buda, el Buda Kassapa. ¿Qué sabemos sobre él? Muy poco, en realidad. Ni siquiera sabemos en qué años vivió. Pero los hechos históricos no son el foco de las enseñanzas del Buda; él cuenta historias para que aprendamos, entendamos y practiquemos la enseñanza ilustrada por la historia, para que podamos experimentar por nosotros mismos—ver por nosotros mismos—los resultados de la práctica y la verdad de su enseñanza. Desde tiempos antiguos, en todas las culturas, las historias han sido una forma universal de enseñar y una manera fácil de recordar enseñanzas importantes. Esta historia ilustra la enseñanza del Buda sobre la generosidad y cómo se relaciona con la pobreza.

En el budismo, se pone mucho énfasis en la generosidad. ¿Por qué es así? Hay varias razones. Para empezar, cualquiera puede generar mérito mediante la generosidad—hay infinitas formas de hacerlo—y el mérito es la causa de una vida pacífica y feliz. ¿Qué es el mérito? Es lo mismo que el buen karma—una acción que es la causa de un buen resultado. Es como la energía, la bondad o la semilla de una buena acción o un acto amable, que eventualmente madurará como una experiencia placentera o una circunstancia afortunada en nuestro futuro o en una vida futura. El karma y el renacimiento (a veces llamado reencarnación) son conceptos centrales en el budismo. Cuando el Buda alcanzó la iluminación bajo el Árbol Bodhi, vio cómo diferentes tipos de karma resultaban en varios tipos de renacimientos en mundos celestiales, humanos, animales, fantasmas e infernales: muchos karmas buenos resultaban en un nacimiento como humano en circunstancias afortunadas o en un mundo celestial, y muchos karmas negativos, o acciones dañinas, resultaban en un nacimiento como humano en circunstancias desafortunadas o en los otros mundos.

Al comienzo de la historia, ¿qué enseñó el Buda a la audiencia sobre el karma? Que la buena acción que hacemos regresa a nosotros como un resultado similar: dar riqueza resulta en recibir riqueza, y tender la mano a otras personas de manera virtuosa resulta en que otras personas nos tiendan la mano de buena manera. Podemos pensar en ello como algo similar a un bumerán—lo que damos, lo recibimos. O podemos pensarlo como la Tercera Ley de Newton, que para cada acción hay una reacción igual y opuesta.

Pero usualmente no vemos el “karma instantáneo”. “No vemos que las personas reciban un golpe de suerte o una experiencia gratificante poco después de hacer una buena acción, o una experiencia desafortunada poco después de hacer algo dañino. A veces, ocurre lo contrario. El bumerán no regresa de inmediato. Esto se debe a que el karma a menudo madura más tarde, tal vez en vidas futuras. Los resultados kármicos generalmente no son inmediatos. Pero, cuantas más buenas acciones hagamos, más probable es que algunas de ellas maduren pronto, de modo que veamos buenos resultados.

¿Qué nos dice la historia sobre los resultados de hacer ofrendas al Buda? ¿Experimentó Mahaduggata una reacción igual y opuesta? Por su ofrenda de comida al Buda, ¿recibió una cantidad igual de comida? No, recibió una enorme riqueza en joyas y, por lo tanto, fue nombrado tesorero del rey, por lo que él y su familia serían muy ricos y respetados por el resto de sus vidas. Entonces, el Buda nos enseñó que las ofrendas a él se multiplican muchas veces.

¿Qué nos dice la historia sobre ser pobre, tener apenas suficiente dinero para sobrevivir, no tener nada que ofrecer con generosidad?

Nos dice que ser pobre es el resultado de no haber sido generoso en vidas pasadas.

Y que incluso sin dinero, uno puede ser generoso, lo que luego genera riqueza.

Como joven, es posible que no tengas mucho dinero o artículos para ofrecer a otros, y puede que estés muy ocupado, con muy poco tiempo libre.

Pero, la generosidad no significa solo ofrecer comida, dinero o cosas de valor.

También significa ofrecer tiempo, esfuerzo o habilidades para ayudar a otros; renunciar a un poco de tiempo libre para ser útil o hacer algo amable por los demás.

Sakka en la historia se ofreció a cocinar para ganar mérito.

Mahaduggata y su esposa lograron ser generosos haciendo algún trabajo, algún servicio, para ganar algo que ofrecer.

Puedes ayudar a otros de muchas maneras, dondequiera que encuentres una oportunidad para ayudar, usando solo unos minutos o un momento de tu tiempo.

Cuando estás más consciente de encontrar oportunidades para ser generoso ayudando a otros y haciendo buenas acciones, encontrarás más y más variedades de formas de hacerlo, y esto desarrolla un hábito de ser útil dondequiera que estés, generando más y más mérito.

Es probable que te resulte reconfortante ayudar a otros, ya que piensas menos en tus preocupaciones mientras te enfocas en los demás. ¡Incluso podrías encontrar mucha alegría en el voluntariado!

¡Incluso puedes practicar la generosidad en tu mente! Puedes hacerlo regocijándote en el mérito de los demás. ¿Cómo lo haces? Cuando ves a alguien siendo generoso, haciendo una ofrenda o realizando algún otro acto amable, simplemente puedes sentirte contento de que esa persona esté haciendo algo bueno para mejorar el mundo de alguna manera.

O, puedes unirte mentalmente mientras alguien hace una ofrenda, imaginando que tú también estás haciendo la ofrenda. En los templos, esto se hace cuando la persona que trajo los artículos los entrega a otros para colocarlos en el altar o a los monjes, o ofrece los artículos para que otros los toquen con sus manos como un gesto de hacer una ofrenda junto con los demás.

Una forma más avanzada de practicar la generosidad en tu mente es imaginar cosas que te gustaría tener, y luego imaginar que las ofreces a otros, o al Buda. Si ves algo hermoso, por ejemplo, una flor o un caballo, imagina ofrecerlo al Buda.

Los actos de generosidad nos ayudan a liberarnos de nuestra codicia y apego a las cosas de este mundo. Y esto reduce nuestro estrés cuando no podemos tenerlas, y el estrés de esforzarnos por obtenerlas.

Por lo tanto, la generosidad es importante no solo como una forma de generar mérito, incluida la riqueza, sino también como un método para superar nuestra codicia y apego, como un antídoto para nuestras aflicciones de codicia y apego. ¿Esto parece paradójico? No lo es cuando consideramos que necesitamos un nivel básico de riqueza para tener una vida estable y saludable, donde tengamos un entorno seguro, un lugar adecuado para vivir, nutrición y atención médica, lo que respalda nuestra capacidad para aprender, concentrarnos y practicar el Dharma. Y cuando tenemos más riqueza de la que necesitamos, estamos en una mejor posición para ayudar a otros y apoyar actividades meritorias de otros. Tener mucha riqueza solo es un problema cuando se obtiene de maneras injustas o dañinas para nosotros mismos o para otros seres, o cuando estamos demasiado apegados a ella o demasiado codiciosos, cuando nos causa estrés o inquietud.

Ahora que el Buda ya no vive en la Tierra, ¿hay algo más que podamos hacer para magnificar los resultados de nuestras buenas acciones, nuestros buenos karmas?

La cantidad de mérito ganado por una buena acción depende de nuestra intención, nuestra motivación para hacerla.

Cuando somos generosos con amigos, familiares y otros, generalmente tenemos alguna motivación de interés propio: esperamos aprecio, gratitud o algún tipo de reciprocación. Quizás hayas hecho ofrendas a los monjes. Piensa en la motivación para hacerlo.

Algunas personas lo hacen porque su familia lo hace, porque se espera cuando visitas templos, o porque les gusta que otros vean que están apoyando a los monjes. En otras palabras, la motivación es ganar la aprobación de los demás o conformarse con las normas sociales.

Muchas personas piensan en la recompensa de una buena acción que les gustaría recibir en el futuro, como riqueza o popularidad, como el hombre en la historia que recogió promesas de ofrendas de la gente de su aldea. ¡Esto es un fuerte motivador! Nos anima a acumular buen karma, lo que nos lleva hacia adelante en el camino del Dharma hacia la iluminación.

Pero la motivación que va más allá del interés propio, más allá de nuestros intereses mundanos, es decir, una motivación desinteresada para ayudar a los demás, acumula aún más mérito.

La generosidad desinteresada es dar "sin condiciones", es decir, sin apego, sin expectativas, sin esperar nada a cambio.

La generosidad hacia los monjes budistas es similar a ofrecer al Buda: el mérito se multiplica.

La forma de hacer ofrendas a los monjes no es ofrecer a monjes individuales, sino, mientras se ofrece físicamente a monjes individuales, ofrecer mentalmente a la Sangha, toda la comunidad de monjes nobles y practicantes budistas iluminados de todos los tiempos: pasado, presente y futuro.

Nuestra motivación es apoyar a la Sangha en su conjunto, para que puedan continuar viviendo como monjes y preservar las enseñanzas del Buda, y para que tantos seres como sea posible puedan aprender y practicar el Dharma, purificar sus mentes y hacer del mundo un lugar mejor para todos.

¡Esto magnifica enormemente los buenos resultados de nuestras ofrendas!

¿Y si pensamos que un monje no es muy inspirador o disciplinado?

El Buda mencionó que en el futuro habría monjes de "cuello amarillo", lo que significa monjes falsos, pero que aún así deberíamos hacerles ofrendas.

Podríamos preguntarnos, ¿por qué deberíamos apoyarlos? Porque nosotros, y otros, aún obtenemos un gran mérito al ofrecer a un monje como símbolo de la Sangha en su conjunto.

Es nuestra intención y motivación lo que importa: nuestros pensamientos fuertes y enfocados son como energía que crea efectos.

Además, considera que el monje puede inspirar a otras personas, o quizás ser monje lo ayuda a vivir una vida más virtuosa que si no lo fuera.

No hay necesidad de desanimarse, porque hay muchos monjes que viven hoy en día y que están verdaderamente dedicados a practicar el Dharma, que ejemplifican la noble Sangha con su sabiduría, tranquilidad, compasión y disciplina.

Finalmente, otra forma de ser generoso y de magnificar los resultados de nuestro buen karma es dedicar el mérito después de hacer una buena acción, o al final del día.

Es decir, compartimos los méritos de nuestras acciones. ¿Cómo lo hacemos?

Simplemente declarando tu intención, deseando "Que el mérito de las buenas acciones sea compartido con todos los seres, para que puedan estar en paz y felices".

También podemos compartir nuestros méritos con individuos particulares, como aquellos que están pasando por dificultades, o con nuestros familiares fallecidos.

No perdemos ninguno de nuestros méritos al compartirlos; en cambio, debido a nuestra motivación desinteresada y generosa, ¡ganamos más mérito al compartirlo!

La piel de Rohini

Hubo un tiempo en que el Venerable Anuruddha, uno de los monjes estudiantes del Buda, fue con un grupo de quinientos monjes a su ciudad natal, Kapilavastu (o, en pali, Kapilavatthu). Cuando la familia del Venerable Anuruddha escuchó que había llegado, todos en su familia, excepto su hermana Rohini, fueron a visitarlo al monasterio donde se hospedaba.

El Venerable Anuruddha le preguntó a su familia: "¿Dónde está Rohini?"

Uno de los miembros de la familia respondió: "Está en casa, reverendo señor".

El monje preguntó: "¿Por qué no vino aquí?"

El miembro de la familia respondió: "Reverendo señor, está sufriendo una erupción en la piel, por lo que se avergonzaba de venir".

El monje dijo: "Llámalas para que venga de inmediato".

Cuando la familia le pidió que viniera, Rohini se arregló un paño alrededor del rostro para ocultar gran parte de él y fue a ver al monje, su hermano.

Cuando la vio, le preguntó: "Rohini, ¿por qué no viniste antes?"

Ella respondió: "Reverendo señor, estoy sufriendo una erupción en la piel, y por eso me daba vergüenza venir".

Él respondió: "Pero, ¿no deberías realizar obras de mérito?"

Ella preguntó: "¿Qué puedo hacer, reverendo señor?"

Él sugirió: "Haz que se construya una sala de reuniones".

Preguntándose cómo ella, como una joven, podría hacer esto, preguntó: "¿Qué fondos tengo para usar con este propósito?"

Él sugirió: "¿No tienes un juego de joyas?"

"Sí, reverendo señor, lo tengo," respondió ella.

"¿Cuánto costó?" preguntó él.

Ella respondió: "Debió costar diez mil piezas de dinero."

"Bien, entonces, gasta esto en construir una sala de reuniones," sugirió él.

“¿Quién la construirá por mí, reverendo señor?” preguntó ella.

El Venerable Anuruddha miró a los miembros de su familia que estaban allí y les dijo: “Este será vuestro deber.”

Rohini, preguntándose si su hermano podría ayudar a dirigir a los demás miembros de la familia en el trabajo, le preguntó: “Pero, reverendo señor, ¿qué harás tú?”

Él respondió, dirigiéndose al resto de la familia: “Yo me quedaré aquí; por lo tanto, traedle los materiales de construcción.”

Ellos aceptaron: “Muy bien, reverendo señor,” y pronto trajeron algunos materiales de construcción.

El Venerable Anuruddha organizó los arreglos para construir la sala de reuniones.

Le dijo a Rohini: “Haz que construyan una sala de reuniones de dos pisos, y tan pronto como se coloquen las tablas del suelo en el segundo piso, tú párate abajo y barre constantemente, prepara los asientos y mantén los recipientes de agua llenos.”

“Muy bien, reverendo señor,” aceptó Rohini.

Ella vendió su juego de joyas para que se pudieran comprar todos los materiales necesarios para construir una sala de reuniones de dos pisos. Tan pronto como se instalaron las tablas del suelo en el piso superior, ella se paró en el primer piso del edificio y barrió y realizó otras tareas. Los monjes llegaron y se sentaron allí, y ella les proporcionó agua. Mientras barría la nueva sala de reuniones, notó que su erupción en la piel comenzó a sanar.

Cuando la sala de reuniones estuvo terminada, invitó al Buda y a sus monjes, y preparó asientos y una comida para todos ellos. Cuando llegaron y tomaron sus asientos, les ofreció todo tipo de alimentos.

Cuando el Buda terminó su comida, preguntó a la reunión de personas que estaban allí: “¿Quién hizo esta ofrenda?”

Ellos respondieron: “Rohini, reverendo señor.”

“Pero, ¿dónde está ella?” preguntó él.

“En la casa, reverendo señor,” respondieron.

“Llámenla para que venga aquí,” dijo él.

Cuando la llamaron para que viniera al Buda, ella no quiso ir. Pero a pesar de su renuencia, el Buda hizo que saliera de la casa y viniera a él.

Ella se inclinó ante él y se sentó, y el Buda le preguntó: “Rohini, ¿por qué no viniste antes?”

Ella respondió: “Reverendo señor, sufría una erupción en la piel y me daba vergüenza venir.”

Él dijo: “Pero, ¿sabes la razón por la que esta erupción en la piel apareció en tu cuerpo?”

“No, reverendo señor, no lo sé,” respondió ella.

Él dijo: “Fue debido a tu ira que esta erupción en la piel apareció en tu cuerpo.”

Rohini preguntó: “¿Por qué, reverendo señor? ¿Qué hice?”

“Bien, entonces, escucha,” le instruyó, y contó la siguiente historia.

“En tiempos muy antiguos, la reina principal del Rey de Benarés despreciaba a una de las bailarinas del rey. Ella pensó: ‘La haré sufrir.’ Así que consiguió algunos ingredientes que eran extremadamente irritantes para la piel y los convirtió en polvo. Luego fue al dormitorio de la chica y esparció secretamente un poco del polvo en su cama, en su manto y en su manta de pelo de cabra. Luego llamó a la chica para que viniera al dormitorio, y entonces, como si fuera un juego, esparció un poco del polvo sobre el cuerpo de la chica. Inmediatamente, el cuerpo de la chica se cubrió de granos y forúnculos que parecían extremadamente rojos e irritados. La chica comenzó a rascarse. Cuando se acostó en su cama, el polvo irritó aún más su piel y sufrió un dolor aún más intenso. La reina principal en ese momento era Rohini.”

Después de que el Buda contó esa historia de la vida pasada de Rohini, dijo: “Rohini, esa fue la mala acción que cometiste en ese momento. La ira o los celos, por leves que sean, siempre son inapropiados.” Luego dio la siguiente enseñanza:

Uno debe abandonar la ira y desprenderse del orgullo,
Y superar todas las ataduras;
El sufrimiento no cae sobre quien no desea nada,
No aferrándose a la mente ni al cuerpo.

-Dhammapada 221

Así, Rohini en su vida pasada había sido muy vanidosa, aferrada a la apariencia de su cuerpo, orgullosa de su belleza, y por lo tanto celosa de la belleza de la bailarina, lo que la llevó a la ira y a la mala voluntad. Después de que el Buda dio la enseñanza, muchas personas que estaban escuchando alcanzaron un nivel de iluminación—el primer nivel, llamado entrante en la corriente o sotapanna (teniendo un máximo de siete vidas futuras en mundos humanos o celestiales hasta alcanzar el nivel de un arahant), el segundo nivel, llamado "una vez retornante" o sakadagami (teniendo solo una vida más como humano antes de alcanzar el nivel

de un arahant), o el tercer nivel, llamado "no retornante" o anagami (teniendo renacimiento solo en reinos celestiales antes de alcanzar el nivel de un arahant). Rohini alcanzó el primer nivel, y en ese momento su cuerpo adquirió un tono dorado.

Discusión del Dharma - Atractivo:

El Buda enseña que nuestras acciones en vidas pasadas, nuestros karmas, afectan cómo nos vemos en esta vida. El karma es similar a la Tercera Ley de Newton: cada acción tiene una reacción igual y opuesta.

Uno podría preguntarse, ¿una persona parece poco atractiva debido a su propia culpa, su karma negativo pasado? Si es así, ¿no es terriblemente duro culparlos por su falta de atractivo? ¿Y las personas muy atractivas tienen mejor karma, o menos karma negativo, que los demás? Todos tenemos karmas negativos de errores que cometimos en innumerables vidas pasadas, y cuando maduran, es decir, cuando experimentamos sus resultados, pueden manifestarse de diversas maneras. La falta de atractivo es solo una de ellas; otras formas en que pueden manifestarse incluyen pobreza, pérdida, fracaso, enfermedad, enfermedad mental, infelicidad o lesión. Incluso el Buda sufrió la maduración de un karma negativo de una vida pasada cuando su pie fue gravemente herido por una roca que fue empujada desde un acantilado por su primo Devadatta.

Y muchas personas muy hermosas sufren tragedias extremas o infelicidad en sus vidas. Así que no culpamos ni juzgamos a una persona por su apariencia; en cambio, reconocemos que todos estamos sufriendo o sufriremos los resultados de nuestras acciones de vidas pasadas.

Rohini sufrió la aflicción de la piel como resultado del karma negativo de su envidia y el daño que causó a la bailarina en una vida pasada. Su sufrimiento por la vergüenza de su apariencia—el problema de la piel—fue tan extremo que quiso renunciar a la oportunidad muy rara y preciosa de ver a su hermano y al Buda.

De manera similar, en el mundo actual, las personas están tan ansiosas por su apariencia física que descuidan aspectos más valiosos de sus vidas y toman decisiones equivocadas.

En todos los medios hay imágenes de personas hermosas, que establecen estándares de atractivo imposiblemente altos que parecen equipararse con el éxito y la felicidad.

Y muchas personas juzgan a otros solo superficialmente, por su apariencia exterior, comparándola con estándares convencionales o ideales de atractivo.

Podemos tener amigos o conocidos que están preocupados por su apariencia.

Así, podemos volvernos excesivamente ansiosos por nuestra apariencia—enfocándonos en lo que percibimos como defectos en nuestra apariencia—comparando constantemente nuestra apariencia con la de otros y mirándonos en el espejo o en selfies, o incluso evitando situaciones sociales o fotos. Aunque esto no es inusual entre los jóvenes, en algunos casos puede llevar a dificultades para enfrentar la vida cotidiana.

Si las personas nos miran fijamente o fruncen el ceño, nos ignoran o rechazan, o nos acosan, ridiculizan o hablan mal de nuestra apariencia, nos sentimos muy cohibidos y esto puede dar lugar a sentimientos de inutilidad o depresión. Una mala imagen de uno mismo y la falta de confianza pueden darnos muchas otras dificultades, como encontrar y mantener amistades.

Incluso si no tenemos esas dificultades, solo tener preocupaciones y pensamientos negativos sobre nuestra apariencia es estresante, como una nube negra sobre nosotros, distrayándonos, quitándonos mucha energía y tiempo.

¿Cómo podemos obtener algo de alivio de esto? ¿Hay alguna manera de distanciarnos de esas influencias que sobreenfatizan el atractivo físico?

Podemos enfocarnos más en valorar la belleza interior y buscar amigos que valoren la belleza interior.

Podemos ver la belleza interior mirando más allá de la apariencia exterior superficial para ver indicaciones sutiles del carácter de una persona. Observa cuidadosamente las expresiones faciales, los ojos, la voz y los gestos de una persona además de lo que dicen, y trata de detectar si la persona tiene características de bondad, respeto, tolerancia, gratitud y otras virtudes, o si tiene características de arrogancia, crueldad, insinceridad, mezquindad u otras no virtudes.

También podemos reflexionar sobre los riesgos y desventajas de estar preocupados por la belleza exterior.

La belleza exterior es tan transitoria y en gran medida fuera de nuestro control; debido a la edad, la enfermedad, la genética, los hábitos o los accidentes, viene y va, y disminuye con el tiempo. Por otro lado, nuestra belleza interior siempre puede aumentar a lo largo de nuestra vida—viene y crece—haciéndonos parecer más atractivos independientemente de las características físicas.

Aunque las personas pasan tanto tiempo y dinero para verse mejor, casi nunca están totalmente satisfechas.

Algunas personas incluso desarrollan un trastorno alimentario, o adicción a procedimientos cosméticos o ejercicio extremo.

La obsesión con la apariencia física genera mucha competitividad y rivalidad.

Y eso puede causar mucho sufrimiento para uno mismo. Recordemos la vida pasada de Rohini, al ver a la hermosa bailarina como una rival, ella sintió celos, ira y mala voluntad, y luego la lastimó y sufrió los resultados kármicos.

Cuando el rostro de una persona refleja celos, ira o mala voluntad, se ve más desagradable; como dijo el Buda: "La ira o los celos, por leves que sean, siempre son desagradables".

En cualquier caso, la obsesión con la apariencia exterior hace que uno busque constantemente validación, atención y admiración. Cuando se es admirado, uno siente orgullo y vanidad, y cuando no se es admirado, siguen la decepción y la ira. El ego se fortalece o se debilita; de cualquier manera, el ego y los deseos se vuelven más fuertes y más vinculantes, lo que lleva a más sufrimiento.

Como dijo el Buda:

Uno debe abandonar la ira y desprenderse del orgullo,

Y superar todas las ataduras;
El sufrimiento no cae sobre quien no desea nada,
Sin aferrarse a la mente o al cuerpo.

¿Qué son las "ataaduras"? Aquello que restringe, confina o ata, como un grillete o una cadena alrededor de los pies, impidiendo la libertad. ¿Qué significa en el budismo? Aquello que nos ata al sufrimiento en el samsara, lo que nos mantiene en el ciclo de renacimientos, naciendo una y otra vez en un mundo donde experimentamos sufrimiento, impidiéndonos alcanzar la libertad del nirvana. Las ataduras incluyen ira, arrogancia, mala voluntad, celos, avaricia, matar, robar, mentir y calumniar.

Así, el Buda enseñó que no aferrarse al cuerpo, no estar demasiado apegado al cuerpo, nos libera del sufrimiento.

Aún podemos preocuparnos por nuestra apariencia. Nos sentimos más seguros y tenemos más autoestima cuando nos vemos lo mejor posible.

Debemos cuidar nuestro cuerpo y nuestra apariencia de una manera saludable y equilibrada, evitando estrés y sufrimiento innecesarios. ¿Cómo lo hacemos?

Primero, podemos reconocer que nuestro cuerpo no es lo que somos; es solo un vehículo temporal para esta vida. ¡Pero es un vehículo tan importante! Un cuerpo humano es el único que puede llevarnos a la iluminación, el fin de todo sufrimiento. El nacimiento en otros reinos, como el reino animal o los cielos, no nos brinda las oportunidades de desarrollar mérito y sabiduría que permiten la iluminación.

Y podemos cultivar una actitud positiva hacia nuestro cuerpo.

Podemos apreciar lo saludable y fuerte que es nuestro cuerpo.

Incluso si no es tan saludable y fuerte como nos gustaría, es lo suficientemente saludable y fuerte para permitirnos aprender y practicar el Dharma, hacer mérito y llevarnos hacia la iluminación.

Por lo tanto, no debería ser descuidado. En cambio, considerando lo duro que trabaja, constantemente, llevándonos a través de todas las situaciones que enfrentamos cada día, deberíamos tener compasión por él y cuidarlo bien con alimentos nutritivos y ejercicio.

Participar en deportes u otras actividades físicas también nos ayuda a mejorar nuestra autoestima, sentirnos mejor y apreciar nuestro cuerpo por más que solo su apariencia.

El Buda aconsejó a sus monjes que meditaran sobre las 32 partes del cuerpo, como huesos, músculos y sangre, especialmente para los monjes que estaban demasiado identificados con su cuerpo, demasiado apegados a él.

Para aquellos de nosotros que tenemos sentimientos negativos sobre nuestro cuerpo, podemos pensar en lo asombroso e intrincado que son todos los sistemas del cuerpo, como aprenden los estudiantes en la escuela de medicina, y cómo estos sistemas son interdependientes.

Podemos contemplar cómo nuestro cuerpo está hecho de células, moléculas, átomos; cómo son interdependientes con el mundo que nos rodea; y dónde estaban los átomos antes de estar en nuestro cuerpo, hace miles de años, millones de años.

También podemos reducir nuestro estrés disminuyendo la intensidad del deseo de ser físicamente atractivos.

Podemos contemplar, ¿qué pasaría si fuera extremadamente atractivo y siempre admirado? ¿Habría algún inconveniente, alguna desventaja? Algunas desventajas son que podríamos tener más distracciones de nuestros objetivos en la vida, y podríamos encontrar difícil tener un matrimonio o relación estable, como es la experiencia de muchas estrellas de Hollywood, a diferencia de muchas personas de apariencia promedio o inferior que encuentran su matrimonio o relación completamente satisfactorio.

De manera similar, muchas personas elegirían un coche práctico en lugar de un Lamborghini debido a los inconvenientes de un coche tan especial: mantenimiento y combustible costosos, y la preocupación de que otros tengan celos, intenten competir contigo en carreras y dañen tu coche.

También podemos contemplar los aspectos positivos de no ser el más atractivo.

A veces es más agradable no atraer demasiada atención, no ser constantemente observado.

No tenemos que competir con otros ni lidiar con la envidia de los demás.

Es una buena oportunidad para practicar el desapego del cuerpo y la humildad.

Y podemos comprender y elevar mejor a aquellos que se sienten inseguros por su apariencia.

También podemos reflexionar: ¿y si elegimos o creamos este cuerpo imperfecto como el vehículo más adecuado para esta vida, para aprender las mejores lecciones, crear el mayor mérito, alcanzar la mayor sabiduría y progresar espiritualmente hasta nuestro máximo potencial? ¡De esa manera, nuestro cuerpo es perfecto para nosotros!

¿Qué podemos hacer para reducir nuestra incomodidad con nuestra apariencia?

Cada vez que nos sintamos incómodos con nuestra apariencia, podemos contrarrestar ese sentimiento imaginando al Buda frente a nosotros, mirándonos felizmente con ojos amables y cariñosos. Él está tan complacido con nuestra belleza interior y no valora la belleza exterior.

¡Este ejercicio genera mérito!

Cuando sentimos el dolor de que otros nos juzguen por nuestra apariencia física, podemos contrarrestarlo intentando desarrollar compasión hacia ellos, entendiendo que tienen el defecto de juzgar a las personas superficialmente sin ver la belleza interior. ¡Este ejercicio también genera mérito!

Si sentimos el aguijón de la inseguridad, la envidia o la rivalidad al ver a una persona muy atractiva, podemos pensar: "Esta persona se ganó esta atraktividad con sus buenas acciones pasadas".

En lugar de identificarnos con nuestro cuerpo físico y compararlo con el de la otra persona, podemos intentar admirar su belleza como admiraríamos una flor hermosa o un coche bonito. Esto nos ayuda a superar nuestra envidia. ¡Y genera mérito!

Y si la persona es muy egocéntrica, egoísta, odiosa o dañina, eso puede recordarnos que todos estamos sufriendo con karmas negativos de nuestro pasado, sin importar cómo nos veamos, y que ellos están creando más karmas negativos con su falta de virtud, así que podemos intentar ser compasivos.

Si estás con una pareja romántica y ves a un rival potencial, considera que es una buena oportunidad para poner a prueba tu relación en lugar de verlo como una amenaza. Es mejor observar el comportamiento de tu pareja y ver si se sale o no de los límites razonables de lealtad hacia ti, que intentar aislar o alejar a tu pareja de los rivales potenciales, porque, en última instancia, eso probablemente no tendrá éxito.

Chula Panthaka el Tonto

Durante la época del Buda, en la ciudad de Rajagaha (también llamada Rajagriha, ahora llamada Rajgir) en el noreste de la India, vivía la hija de un rico comerciante. Cuando era adolescente, sus padres le dieron un apartamento en el séptimo piso del palacio familiar y organizaron guardias de seguridad para protegerla.

Viviendo sola y aislada en su apartamento, se enamoró de uno de sus sirvientes. Sabía que sus padres se enfadarían terriblemente por ello, porque querían que se casara con un joven rico y exitoso de su alta clase social. Definitivamente pondrían fin a su relación con el sirviente. Así que le dijo a su novio sirviente:

"No hay forma de que podamos seguir viviendo aquí. Si mi madre y mi padre descubren mi mala conducta al tener una relación contigo, me destrozarán. Vayamos a vivir a otro lugar".

Tomando algunas cosas necesarias que podían llevar en la mano, dejaron el palacio y acordaron: "No importa mucho a dónde vayamos, siempre que vayamos y vivamos donde otros no sepan nada de nosotros".

La pareja viajó juntos y encontró un lugar para vivir, y se instaló en su nueva residencia como marido y mujer. Unos meses después, la joven descubrió que iba a tener un bebé. Cuando se acercaba el momento de dar a luz, le dijo a su marido:

"Si doy a luz a mi hijo en un lugar lejos de mi familia, nos traerá sufrimiento a ambos. Solo hay un lugar al que podemos ir, y ese es el hogar de mis padres".

Su marido, temiendo que si iba allí lo matarían, pospuso el día de su partida. Lo pospuso una y otra vez, diciendo: "Iremos más tarde hoy" o "Iremos mañana".

La esposa pensó para sí misma: "Este simplón se da cuenta de la enormidad de su ofensa al enamorarse de mí y, por lo tanto, no se atreve a ir. Pero, después de todo, una madre y un padre son los mejores amigos de uno. Que este tipo vaya o no, en cualquier caso, yo tengo la intención de ir a casa de mis padres".

Mientras su marido estaba fuera de casa, informó a sus vecinos de al lado que iba a casa de sus padres y comenzó a viajar por el camino. Cuando su marido regresó a la casa y descubrió que ella no estaba, preguntó a los vecinos adónde había ido. Cuando los vecinos le dijeron que había ido a casa de sus padres, él corrió por el camino tan rápido como pudo y finalmente la alcanzó. De repente, al borde del camino y con su marido cerca, ella dio a luz a su bebé, un hijo.

Él preguntó: "¿Qué hacemos ahora?"

Ella respondió: "La razón por la que iba a casa de mis padres ya ha sucedido en el camino. ¿Por qué, entonces, deberíamos ir allí? Volvamos a nuestra casa."

La pareja y su bebé regresaron a su hogar. Como su hijo había nacido en el camino, le pusieron el nombre de Panthaka, que significa "hombre del camino". Unos meses después, la esposa volvió a quedar embarazada. De nuevo quiso ir a casa de sus padres para el parto, así que partió hacia allí, su marido corrió tras ella, y cuando la alcanzó, ella dio a luz a un segundo hijo. Como este niño también nació en el camino, le pusieron el nombre de Chula Panthaka, que significa "pequeño hombre del camino". Regresaron a su casa llevando a sus dos hijos, el recién nacido Chula Panthaka y el mayor, ahora llamado Maha Panthaka, o "gran hombre del camino".

Cuando Maha Panthaka creció un poco más, escuchó a otros niños hablar de sus tíos y abuelos, y preguntó: "Madre, otros niños hablan de su abuelo y abuela. ¿No tenemos ningún pariente?"

Su madre respondió: "Sí, hijo mío. No tienes parientes viviendo aquí, pero tienes un abuelo, un rico comerciante, que vive en Rajagaha, y también tenemos muchos otros parientes viviendo allí."

El hijo preguntó: "¿Por qué no vamos allí, madre?"

Ella evitó decirle a su hijo por qué no iba allí. Pero ambos hijos pequeños insistieron una y otra vez. Finalmente, le dijo a su marido:

"Estos niños me están agotando. ¿Acaso mi madre y mi padre nos devorarán vivos cuando nos vean? Vamos, ¿por qué no dejamos que los niños vean a la familia de sus abuelos?"

El marido respondió: "No me atrevería a enfrentarme a ellos, pero te acompañaré."

Ella dijo: "Muy bien, debe haber alguna manera de que los niños vean a sus abuelos."

Así que la pareja llevó a sus hijos a Rajagaha, y la esposa envió un mensajero a sus padres para informarles que ella y sus hijos habían llegado. Cuando sus padres recibieron el mensaje, se dijeron el uno al otro:

"A medida que hemos pasado de vida en vida, quizás no hemos tenido antes un hijo o una hija; pero estos dos han ofendido gravemente contra nosotros, y por eso no los dejaremos estar a nuestra vista. Que estos dos tomen todo el dinero que necesiten y vayan a vivir a algún lugar agradable. Sin embargo, que nos envíen a los niños aquí."

Un mensajero fue enviado a la pareja con el dinero de los padres de la esposa. La pareja tomó el dinero y entregó a los dos niños al mensajero para que los llevaran con sus abuelos. Así fue como los niños llegaron a ser criados en la casa de sus abuelos.

Chula Panthaka era todavía muy joven, pero Maha Panthaka iba a menudo con su abuelo a escuchar al Buda enseñar el Dharma. Como resultado de los frecuentes viajes para ver al Buda, quiso convertirse en monje. Así que le dijo a su abuelo:

"Si me dieras tu permiso, me gustaría ser ordenado como monje."

El abuelo respondió: "Querido nieto, no hay nadie en todo el mundo cuya ordenación me daría tanto placer como la tuya. Si eres capaz de hacerlo, ¡por supuesto que conviértete en monje!"

El abuelo llevó a Maha Panthaka al Buda y le dijo que su nieto deseaba convertirse en monje. Entonces, el Buda le pidió a uno de sus monjes que ordenara al niño como monje novicio. El monje instruyó al niño para que meditara en los primeros cinco de los 32 partes del cuerpo, y luego lo ordenó. El niño memorizó una parte considerable del Dharma que el Buda enseñaba y se quedó durante la temporada de lluvias con los monjes. Practicó diligentemente la meditación y, después de algún tiempo, alcanzó la iluminación como un arahant. Mientras pasaba su tiempo en la dicha de la meditación profunda, pensó para sí mismo: "Seguramente está en el poder de Chula Panthaka experimentar la misma dicha." Así que fue a su abuelo y le pidió permiso para que su hermano menor fuera ordenado como monje.

El abuelo accedió, especialmente porque amaba las enseñanzas del Buda y porque se sentía muy avergonzado cada vez que la gente lo veía con sus nietos y preguntaba cuál de sus hijas era su madre, y él tenía que decir que eran los hijos de su hija que se había escapado.

Así que el hermano mayor llevó a su hermano menor, Chula Panthaka, para ser ordenado. Pero una vez que el hermano menor se convirtió en monje, quedó claro que no era muy inteligente. Incluso después de cuatro meses, no pudo memorizar este único verso:

Así como el loto rojo, dulcemente perfumado
Aparece por la mañana en plena floración, lleno de fragancia
Contempla al Buda, Angirasa, resplandeciente
Brillando como el sol en el cielo.

Se contaba que en su vida pasada, durante la época del Buda anterior, llamado Buda Kassapa, Chula Panthaka poseía una gran sabiduría, pero que, tras convertirse en monje, se burló y ridiculizó a cierto monje que no era muy inteligente, llamándolo torpe incluso mientras este intentaba aprender el Dharma. Este monje, avergonzado por las burlas, no pudo aprender de memoria una enseñanza ni siquiera repetirla. Como resultado de ese acto de ridiculizar al otro monje, cuando Chula Panthaka nació, tenía una inteligencia inferior, y cada frase que aprendía hacía que la frase anterior desapareciera de su memoria. De hecho, habían pasado cuatro meses mientras se esforzaba por aprender este único verso.

Por lo tanto, Maha Panthaka le dijo a su hermano: "Chula Panthaka, no está en tu poder dominar esta religión. En cuatro meses, no has podido aprender un solo verso. ¿Cómo puedes esperar alcanzar la meta de la vida religiosa? ¡Abandona el monasterio de inmediato!"

Pero Chula Panthaka estaba sinceramente apegado a las enseñanzas del Buda, y lo último que deseaba en el mundo era dejar a los monjes y volver a la vida de un laico.

En ese momento, un médico llamado Jivaka, llevando un gran ramo de guirnaldas de flores y varios tipos de perfumes, fue a escuchar al Buda enseñar el Dharma. Después, se acercó a Maha Panthaka y le preguntó:

“Venerable señor, ¿cuántos monjes viven con el Buda?”

Maha Panthaka respondió: “Quinientos”.

Jivaka dijo: “Mañana, venerable señor, traiga a los quinientos monjes y al Buda y tomen una comida en nuestra casa”.

Maha Panthaka respondió: “El monje Chula Panthaka es un torpe y no ha progresado en el Dharma. Acepto la invitación para todos excepto para él”.

Cuando Chula Panthaka escuchó eso, pensó para sí: “Acepta una invitación para todos estos monjes, pero al hacerlo, me deja deliberadamente fuera. Sin duda, el afecto de mi hermano hacia mí se ha ido. ¿De qué me sirve ahora esta religión? Volveré a la vida de un laico y pasaré mis días haciendo ofrendas y otras obras de mérito”.

Así que, al día siguiente muy temprano por la mañana, abandonó el monasterio con la intención de regresar a la vida de un laico.

Mientras tanto, al mismo tiempo, el Buda observó el mundo y vio a Chula Panthaka en su camino de salida del monasterio. El Buda salió y, llegando a la puerta del monasterio antes que Chula Panthaka, caminó de un lado a otro por el mismo camino que Chula Panthaka pretendía tomar.

Cuando Chula Panthaka vio al Buda, se acercó y se inclinó ante él, y el Buda dijo: “Chula Panthaka, ¿adónde vas a esta hora del día?”

El joven monje respondió: “Venerable señor, mi hermano me ha expulsado, y por lo tanto tengo la intención de regresar a la vida de un laico”.

El Buda dijo: “Chula Panthaka, fue en mis manos que te convertiste en monje. Por lo tanto, cuando tu hermano te expulsó, ¿por qué no viniste a mí? Ven ahora, ¿qué tienes que ver con la vida de un laico? Permanecerás conmigo”.

El Buda lo tocó en la cabeza, lo llevó de vuelta al interior de la puerta y lo sentó justo afuera de la cabaña de meditación del Buda, que se llamaba la Cámara Perfumada. Luego, creó con su poder sobrenatural un paño perfectamente limpio y se lo dio a Chula Panthaka, diciendo:

“Chula Panthaka, quédate justo aquí, mirando hacia el este, frota este paño y di mientras lo haces: ‘¡Quitamanchas! ¡Quitamanchas!’”

Justo entonces, se anunció la hora de la comida, y el Buda junto con los otros monjes fueron a la casa de Jivaka.

Chula Panthaka, mientras tanto, se sentó cerca de la Cámara Perfumada, mirando hacia el sol, y frotó el paño, diciendo: “¡Quitamanchas! ¡Quitamanchas!”. Mientras frotaba el paño, este se ensució. Pensó: “Este paño estaba perfectamente limpio antes, pero a través de este cuerpo mío ha perdido su carácter original y se ha ensuciado. ¡En verdad, todas las cosas condicionadas son impermanentes!”. Contempló profundamente la decadencia y la muerte, y de eso desarrolló una visión profunda.

Mientras estaba sentado en la casa de Jivaka, el Buda, sabiendo que Chula Panthaka había alcanzado la visión profunda, le dijo directamente a su mente: “Chula Panthaka, no pienses que solo un trozo de tela se ha ensuciado y manchado con impurezas. En verdad, dentro de ti hay apego, impureza y otras contaminaciones; elimínalas”. Y, enviando una imagen luminosa de sí mismo, el Buda se sentó frente a él y dijo:

El apego, no el polvo, es la verdadera suciedad,
El término “suciedad” se da verdaderamente al apego;
Habiendo abandonado esta suciedad, oh monjes,
Vivid en la Enseñanza de uno libre de suciedad.

El odio, no el polvo, es la verdadera suciedad.
El odio, no el polvo, es la verdadera suciedad;
Habiendo abandonado esta suciedad, oh monjes,
Vivid en la Enseñanza de aquel que está libre de suciedad.

La ilusión, no el polvo, es la verdadera suciedad,
La ilusión es el término “suciedad” verdaderamente dado;
Habiendo abandonado esta suciedad, oh monjes,
Vivid en la Enseñanza de aquel que está libre de suciedad.

Al concluir estos versos, Chula Panthaka se convirtió en un arahant y también adquirió poderes sobrenaturales y conocimiento analítico del Dharma.

En una vida anterior, Chula Panthaka había sido un rey que, al realizar un paseo ceremonial alrededor de la ciudad, tenía el sudor corriendo por su frente y, cuando lo limpiaba con un paño limpio, este se ensuciaba. Al mirar el paño, pensó: “Debido a este cuerpo mío, un paño tan limpio como este ha perdido su carácter anterior y se ha ensuciado. ¡Impermanentes, en verdad, son todas las cosas condicionadas!” En ese momento, comprendió el concepto de impermanencia. Así, en su vida posterior como Chula Panthaka, el mismo concepto de “quitador de suciedad” tuvo un profundo efecto en él y lo liberó de la ignorancia.

Mientras tanto, en la casa de Jivaka, cuando Jivaka se acercó al Buda para ofrecerle agua, el Buda dijo: "Jivaka, ¿no hay monjes en el monasterio?"

En lugar de esperar la respuesta de Jivaka, Maha Panthaka respondió: "No, reverendo señor, no hay monjes en el monasterio."

El Buda dijo: "Pero Jivaka, ¡sí los hay!"

Jivaka dijo: "Muy bien," y envió a un hombre al monasterio para averiguarlo.

En ese momento, Chula Panthaka, aunque todavía estaba en la Cámara Perfumada, supo lo que su hermano le había dicho al Buda y pensó: "Mi hermano dice: 'No hay monjes en el monasterio.' Le mostraré que sí hay monjes en el monasterio." Y entonces, con su poder sobrenatural, creó una imagen de toda el área llena de monjes. Algunos de ellos estaban haciendo túnicas, otros teñían túnicas y otros recitaban enseñanzas sagradas.

Después de que el mensajero de Jivaka llegó y vio a todos los monjes, regresó y le dijo a Jivaka: "Noble señor, todo el bosque de mangos está lleno de monjes."

El Buda le dijo al mensajero: "Ve al monasterio y di: 'El Buda llama a Chula Panthaka.'"

El hombre fue allí y dijo lo que le habían ordenado decir. Entonces los mil monjes que estaban allí gritaron: "¡Yo soy Chula Panthaka! ¡Yo soy Chula Panthaka!"

El hombre regresó al Buda y dijo: "Reverendo señor, todos dicen que son Chula Panthaka."

El Buda dijo: "Bien, entonces, ve y toma de la mano al primer monje que diga 'Yo soy Chula Panthaka,' y los demás desaparecerán."

El hombre lo hizo, e inmediatamente los otros monjes desaparecieron. El verdadero Chula Panthaka regresó con el mensajero al Buda.

Al final de la comida, el Buda dijo: "Jivaka, toma el cuenco de Chula Panthaka, y él te dirá las palabras de agradecimiento."

Jivaka tomó su cuenco, como era la costumbre, y Chula Panthaka dio una enseñanza del Dharma excepcional, como un joven león rugiendo un rugido de león.

Algunos días después, los monjes estaban teniendo una discusión en la sala de meditación, notando que en cuatro meses, Chula Panthaka no había podido aprender un verso de cuatro líneas, pero como nunca relajó su esfuerzo, se convirtió en un arahant y un maestro del Dharma.

El Buda entró y preguntó de qué estaban hablando, y cuando se lo dijeron, él dijo: "Monjes, un monje de esfuerzo diligente en mi enseñanza no puede dejar de hacerse maestro del Dharma que trasciende todos los mundos." Continuó con el siguiente verso:

Con energía y atención,
Con dominio y autocontrol,
El sabio debe hacer una isla
Que ninguna inundación pueda abrumar.

Dhammapada 25

Discusión del Dharma – Inteligencia, Sabiduría y Duda:

Esta historia podría traer a la mente algunas dudas y preguntas.

Una duda es si el Dharma es adecuado para todos. ¿Es solo para personas con un nivel de inteligencia superior? Si es así, ¿es el budismo una religión elitista?

Además, en relación con esto, ¿por qué las personas nacen con mayor o menor inteligencia?

Una segunda duda es sobre los poderes sobrenaturales. El Buda manifestando un paño, y Chula Panthaka manifestando mil monjes y escuchando al Buda y a su hermano hablar aunque estaban lejos, son todos inconsistentes con la ciencia.

Una tercera duda es si una persona puede alcanzar la iluminación tan rápidamente como los hermanos en esta historia.

En cuanto a la primera duda: ¿es la práctica del Dharma adecuada para todos, o solo para personas con una inteligencia superior al promedio?

Es cierto que el budismo incluye muchos conceptos complejos que son difíciles de comprender para las personas comunes, como algunas enseñanzas del Abhidhamma.

Además, el propio Buda se preocupó, cuando alcanzó la iluminación por primera vez, de que el Dharma fuera difícil de entender y estuviera destinado a ser experimentado por los sabios, y que si enseñaba el Dharma, otros no lo entenderían. Entonces Brahma Sahampati, un ser del mundo celestial de Brahma, le aconsejó que enseñara el Dharma y le dijo que había seres con "poco polvo en sus ojos", es decir, con poca ignorancia, y que algunos de ellos entenderían el Dharma. Luego, el Buda vio por sí mismo con su visión divina que había seres con muy poca ignorancia y seres con más ignorancia, seres con buenas cualidades y seres con malas cualidades, y seres que eran fáciles de enseñar y seres que eran difíciles de enseñar. Y los comparó con las plantas de loto: algunas crecen en el agua sin elevarse por encima de ella, otras crecen y descansan en la superficie del agua, y los lotos que crecen elevándose por encima del agua, sin mojarse. (Majjhima Nikaya 26, Párrafos 19-21).

Podemos razonar que las plantas de loto que crecen bajo el agua no se han desarrollado y madurado lo suficiente como para elevarse a la superficie, y otras que se han desarrollado y madurado más son capaces de florecer por encima del agua. Las plantas de loto individuales pueden parecer menos desarrolladas o más desarrolladas, pero en realidad son todas iguales: todas tienen el potencial de florecer por encima de la superficie cuando hayan madurado. De manera similar, las personas individuales tienen un intelecto menos desarrollado o más

desarrollado, pero en realidad todas tienen el mismo potencial para desarrollar un alto nivel de inteligencia y madurar en sabiduría. Sin embargo, esto requiere múltiples vidas de desarrollo. Alguien con un gran intelecto ha tenido muchas vidas con oportunidades para desarrollarlo, y alguien con menor inteligencia aún no ha tenido esas oportunidades. Por lo tanto, no hay base para que una persona con un intelecto más desarrollado se sienta superior, al igual que una persona que se ha graduado de la universidad no se siente superior a un niño pequeño en el jardín de infantes. Todos estuvimos en el nivel de principiantes antes.

Cuando el Buda pensó que el Dharma sería demasiado difícil de entender para las personas, se refería al origen dependiente y al "aquietamiento de todas las formaciones... la destrucción del deseo... el nirvana... el Dharma que incluso [él] encontró difícil de alcanzar" (Majjhima Nikaya 26, Párrafo 19), los niveles más altos de sabiduría que había alcanzado. Cuando luego viajó y dio discursos del Dharma, no enseñó en esos altos niveles de sabiduría. Las personas comunes querían ofrecerle comida y recibir sus bendiciones, y él enseñó a un nivel adecuado para ellos para que pudieran entender. Por ejemplo, muchos versos que enseñó y que luego se compilaron en el Dhammapada son fácilmente comprendidos por personas promedio. Y enseñó a todos a desarrollar virtudes como la generosidad, la bondad amorosa, la veracidad, la ayuda a los demás y la paciencia. Cualquier persona con cualquier nivel de inteligencia puede ser amable, paciente, servicial, etc., y esto acumula mérito. Y el mérito conduce a la sabiduría; es la causa de una vida saludable, larga y pacífica con condiciones adecuadas para aprender y practicar el Dharma y desarrollar la sabiduría. Por lo tanto, cualquiera puede practicar el budismo, y no es elitista.

¿Qué hay de la inteligencia de Chula Panthaka? Él tenía una gran sabiduría en una vida anterior, pero tenía una inteligencia disminuida cuando nació como Chula Panthaka debido a su karma negativo de burlarse de otro monje. Entonces, vemos que el mal karma de uno puede afectar temporalmente la inteligencia, quizás manifestándose como una lesión cerebral, una discapacidad de aprendizaje, un trastorno cognitivo, una enfermedad mental, autismo o demencia. Pero la inteligencia que se desarrolló en vidas anteriores se restaurará, al menos en vidas futuras.

Chula Panthaka, durante su vida, pudo restaurar no solo su inteligencia, sino también su sabiduría de vidas anteriores, cuando ganó mérito como monje.

¿Cuál es la diferencia entre inteligencia y sabiduría?

La inteligencia es la capacidad para aprender y razonar, incluyendo memorizar, resolver problemas y adquirir habilidades y conocimientos útiles para vivir en sociedad, en el mundo físico.

La sabiduría es la perspicacia y la comprensión de la mente, la naturaleza de la mente, quiénes somos realmente, qué es la realidad y la verdad última. Es diferente de entender la mente en términos de psicología, que se refiere a la interacción con otras personas y la capacidad de funcionar en la sociedad. La sabiduría surge cuando la mente se purifica, libre de ignorancia, apego y aversión, y las emociones desagradables asociadas con ellas, como los celos, la arrogancia y la malevolencia, como resultado del estudio, la contemplación y la práctica de las enseñanzas espirituales.

Las personas pueden ser inteligentes pero no sabias, por ejemplo, cuando son demasiado codiciosas por las cosas materiales y toman malas decisiones.

Como vemos en esta historia, la sabiduría desarrollada en vidas pasadas no se pierde con la muerte, sino que se traslada a vidas futuras.

En cuanto a la segunda duda, sobre los poderes sobrenaturales, ¿por qué deberíamos creer que el Buda manifestó un paño, que Chula Panthaka manifestó una imagen de mil monjes y que escuchó a su hermano y al Buda hablar aunque estaban lejos? ¿Cómo puede una persona inteligente en el mundo actual creer esto cuando no es consistente con la ciencia?

La gente no cree en poderes sobrenaturales o supernormales porque nunca los ha visto o experimentado, y muchas personas que afirman tenerlos son fraudes.

La gente prefiere seguir la visión convencional y popular de que la ciencia establece todo lo que es verdad, y que cualquier cosa que no pueda ser percibida con los cinco sentidos y herramientas científicas, o probada con métodos científicos, es imaginaria. A menudo critican a otros como tontos, ingenuos o crédulos por creer en algo sobrenatural, influyendo en otros para que no crean en ello.

Por supuesto, tenemos un gran respeto por la ciencia, que ha enriquecido tanto nuestro mundo, proporcionando descubrimientos y avances en medicina, tecnología, comunicación, transporte, agricultura y muchos otros campos del conocimiento.

Aunque tomamos el conocimiento científico como verdad, eso no significa que el conocimiento científico sea la única verdad que existe.

De hecho, innumerables personas desde la antigüedad hasta los tiempos modernos, en culturas de todo el mundo, han tenido experiencias o habilidades que no pueden ser explicadas por la ciencia.

Por ejemplo, muchas personas tienen experiencias cercanas a la muerte, experiencias fuera del cuerpo o habilidades psíquicas como saber algo antes de que suceda, clarividencia o clariaudiencia.

No todos pueden estar mintiendo, delirando o inventando historias. Y muchos no tienen incentivo para mentir o inventar historias.

Las personas que tienen estas habilidades no quieren ni necesitan demostrárselo a nadie que quiera desacreditarlas, por ejemplo, desafiándolas a mostrar sus habilidades sobrenaturales en los medios públicos o pidiéndoles que elijan un número ganador de la lotería. ¿Puedes imaginar lo que pasaría si aceptaran tales desafíos? Serían acosados por personas que querrían que usaran sus poderes sobrenaturales para fines egoístas o dañinos. Por lo tanto, la mayoría de las personas que han adquirido habilidades psíquicas o supernormales ejercen discreción para usarlas solo con fines limitados y en contextos limitados. De hecho, el Buda instruyó a sus estudiantes en general a no mostrar poderes supernormales.

Además, ahora que tenemos tantas tecnologías avanzadas de las que dependemos, y especialmente con internet, estamos acostumbrados a obtener resultados fáciles e inmediatos para lo que queremos. Por lo tanto, no tenemos la necesidad, el interés, el tiempo o la

paciencia para desarrollar nuestros poderes mentales y psíquicos como lo hacía la gente hace mil años o más.

En cualquier caso, no es necesario creer en los eventos sobrenaturales narrados en las historias del Buda para beneficiarse del Dharma. Así como no tenemos que creer que nuestro entrenador físico puede levantar un coche con sus propias manos para disfrutar de los beneficios del fitness siguiendo sus instrucciones, no tenemos que creer en los superpoderes del Buda para obtener los beneficios de entrenar nuestra mente según sus enseñanzas. Podemos observar por nosotros mismos los beneficios—por ejemplo, más paz, compasión, resiliencia, conciencia y capacidad para manejar los desafíos en nuestras vidas—y eso puede darnos confianza en las enseñanzas del Buda.

En cuanto a la tercera duda, es difícil creer que una persona pueda alcanzar la iluminación tan rápidamente como los hermanos de esta historia. En realidad, hay muchos ejemplos en las historias del Buda de personas que alcanzan niveles de iluminación después de escucharlo enseñar solo una vez. ¿Cómo era eso posible?

Una razón es que tenían mucho mérito—buenos karmas—y sabiduría acumulados en muchas vidas pasadas. La acumulación de mérito y sabiduría conduce a la iluminación.

Una segunda razón es estar en presencia del Buda. Él tenía una sabiduría y un poder tan extremos que, para muchas personas, simplemente estar cerca de él relajaba y abría sus mentes, de modo que podían entender fácilmente el significado profundo de su enseñanza, incluso si eran solo unas pocas palabras.

Los Hermanos Bhāradvāja Enfadados

Bhāradvāja, un hombre rico de la casta brahmín, la clase social más respetada y alta en la India, tenía una esposa llamada Dhānanjāni, que era muy devota del Buda. Ella había alcanzado el primer nivel de iluminación, llamado entrada en la corriente. Tenía la costumbre de alabar al Buda en voz alta cada vez que estornudaba, tosía o tropezaba. Cada vez, pronunciaba solemnemente:

«¡Homenaje al Exaltado, el Digno, el Perfectamente Iluminado!»

Un día, ella, junto con su esposo y otros, estaban repartiendo ofrendas de comida a algunos brahmanes locales, que eran hombres santos pero no seguidores del Buda. De repente, tropezó. Inmediatamente pronunció su solemne alabanza al Buda, como de costumbre, con voz fuerte.

Todos los brahmanes lo escucharon y se sintieron muy ofendidos. Muchas personas en la zona acudían al Buda en lugar de ir a los brahmanes para hacer ofrendas y buscar orientación espiritual y bendiciones. Los brahmanes probablemente pensaron que las enseñanzas del Buda eran erróneas y malvadas y, por lo tanto, que la alabanza de Dhānanjāni hacia él hacía que la comida fuera impura. Así que se fueron sin comer la comida que había sido tan bien preparada para ellos.

Como consecuencia, Bhāradvāja, que nunca había visitado al Buda, prefiriendo la compañía de los brahmanes, se enfureció mucho. Se dijo a sí mismo:

«No importa dónde esté, cada vez que esta mujer vil tropieza, pronuncia la alabanza de ese monje rapado de esta manera.»

Aparentemente, sentía mucho desprecio por los monjes con la cabeza rapada.

Le dijo a su esposa: «Ahora, mujer vil, iré y derrotaré a ese maestro tuyo en un debate.»

Ella respondió: «Por supuesto, ve, brahmán; nunca he visto a un hombre que pueda derrotar al Exaltado en un debate. Sin embargo, ve y hazle una pregunta al Exaltado.»

Bhāradvāja fue al monasterio donde se alojaba el Buda y se acercó a él sin inclinarse, sin saludarlo cortésmente y sin siquiera juntar las palmas de las manos en señal de respeto. Se paró a un lado del Buda y, dirigiéndose a él por su apellido en lugar de usar un término de respeto, le hizo preguntas en el siguiente verso:

«¿Qué debe uno matar para vivir en paz?
¿Qué debe uno matar para no sufrir más?
¿De qué cosa apruebas tú la muerte? ¡Dímelo, Gotama!»

En respuesta, el Buda dijo el siguiente verso:

«Para vivir en paz, la ira debe ser matada,
Con la ira muerta, uno no sufre más.
De la ira, con su raíz envenenada,
Y su clímax dulce, brahmán,
Los nobles alaban su muerte.
Cuando es matada, uno no sufre más.»

Al escuchar esta respuesta serena, Bhāradvāja no tuvo argumento, ni oposición, ni réplica. Era la verdad, y reconoció que su ira era una debilidad. De pie en presencia del Buda, profundamente sabio, sereno y poderoso, Bhāradvāja era un hombre cambiado. Sabía que el Buda no era como ningún otro maestro espiritual. Quería que el Buda fuera su maestro, así que pidió permiso para ser ordenado como monje. Y luego se convirtió en uno de los monjes del Buda.

Alguien le dijo a su hermano menor, llamado Akkosa Bhāradvāja: «Tu hermano se ha hecho monje.» El hermano menor se enfureció mucho por ello, así que fue al monasterio y despotricó contra el Buda con palabras abusivas y feas.

En respuesta, el Buda preguntó: «¿Tienes a veces invitados, brahmán?»

Akkosa Bhāradvāja respondió: «Sí, maestro Gotama, a veces los tengo.»

El Buda entonces preguntó: «¿Los agasajas con varios tipos de comida?»

«Sí, lo hago», fue la respuesta.

El Buda continuó: «Ahora, si ellos no aceptan tu comida, ¿a quién le pertenece entonces?»

Akkosa Bhāradvāja respondió: «Si no la aceptan, vuelve a ser mía.»

El Buda explicó: «De la misma manera, brahmán, esas palabras de regaño y abuso que nos diste, no las aceptamos; por lo tanto, brahmán, te pertenecen a ti.»

Al escuchar esto, Akkosa Bhāradvāja también ganó una serena confianza en el Buda y pidió permiso para ser ordenado como monje. Y así se convirtió en otro de los monjes del Buda.

Había dos hermanos menores, llamados Sundari y Bilanjika, que se enfadaron al enterarse de lo que les había ocurrido a sus hermanos mayores. También fueron a desahogar su ira con el Buda, y el Buda calmó su ira de la misma manera que lo había hecho con Akkosa Bhāradvāja. Luego, estos hermanos menores también se convirtieron en monjes del Buda. Los cuatro hermanos alcanzaron el estado de arahants, logrando la iluminación.

Un día, en el Salón de la Verdad, los monjes tuvieron una discusión en la que se maravillaron de las virtudes de los Budas, ya que, aunque estos cuatro hermanos insultaron al Buda, él se convirtió en su refugio. El Buda entró en el salón y, cuando les preguntó de qué estaban hablando, se lo contaron, y él dijo: “Monjes, porque poseo el poder de la paciencia, porque estoy libre de impurezas entre aquellos que están manchados, por eso soy verdaderamente el refugio de la multitud”.

Luego, pronunció la siguiente enseñanza en forma de estrofa, explicando las virtudes que definen a un brahmana, o persona santa:

“Sin ira soporta el insulto,
Los golpes y el encarcelamiento,
La paciencia es su poder y fuerza armada—
A ese yo lo llamo un brahmana”.

Dhammapada 399

Discusión sobre el Dharma – La ira:

El Buda dice que la ira debe ser eliminada, y que los nobles alaban su destrucción. Nuestra primera impresión podría ser que debemos erradicar la ira de inmediato, cortándola por completo, como si la apuñaláramos con una espada. Pero si intentamos hacer eso, existe un grave peligro de que reprimamos nuestra ira, guardándola dentro, o de que neguemos falsamente que tenemos ira, lo que llevaría a una disonancia cognitiva y a síntomas dolorosos tanto mental como físicamente. La forma de eliminar nuestra ira es más bien como “la muerte por mil cortes”, lo que significa muchos pequeños incrementos de dolor que conducen a la muerte. Pero en lugar de mil pequeños incrementos de dolor, practicamos millones de pequeñas victorias sobre nuestra ira a lo largo del tiempo.

Pero antes de comenzar a eliminar la ira, necesitamos prepararnos. Enfrentar nuestra ira comienza con sanarnos a nosotros mismos. Los adolescentes experimentan cambios hormonales y a veces tienen conflictos en la familia con temas como el control y la libertad, lo que puede aumentar los sentimientos de ira. Además de los problemas de la adolescencia, muchos de nosotros hemos experimentado o seguimos experimentando traumas, como traumas culturales, raciales, sistémicos o generacionales; traumas por abuso, negligencia, pérdida o haber presenciado abusos; o traumas sociales, por ejemplo, por rechazo o acoso. Estos traumas pueden causar sentimientos profundos de injusticia, frustración, ira, venganza, odio, desesperanza, ansiedad y/o depresión. Estos sentimientos y experiencias deben ser reconocidos, validados y procesados para que no sean reprimidos o negados. Y aquellos de nosotros que hemos experimentado traumas o que estamos pasando por luchas adolescentes especialmente necesitamos evitar el juicio severo hacia nosotros mismos, la culpa y la vergüenza.

El apoyo terapéutico y sanador es importante para asegurarnos de que desarrollamos una autoestima y un valor personal saludables. Podría ser necesario un grupo de apoyo o terapia profesional para ayudar a lograr esto. En la medida en que la terapia ofrezca diferentes enfoques para manejar la ira que la guía aquí, puedes evaluar y usar las técnicas que funcionen mejor para ti, y luego continuar evaluando cuáles son las mejores técnicas a medida que avanzas, lo que podría cambiar con el tiempo.

Además, podríamos canalizar o dirigir nuestros sentimientos profundos de injusticia hacia actividades constructivas como el activismo o unirse a organizaciones que aborden la injusticia.

Ya sea que hayamos experimentado traumas o no, necesitamos desarrollar una práctica de atención plena para estar preparados para lidiar con la ira.

La atención plena nos ayuda a calmar nuestra mente y tomar un pequeño descanso de lo que está sucediendo a nuestro alrededor y de lo que nos está perturbando.

También nos ayuda a ser más conscientes de cuándo está surgiendo nuestra ira, para que podamos pensar y responder bien a situaciones perturbadoras en lugar de reaccionar impulsivamente de manera destructiva.

La atención plena se puede practicar durante solo unos segundos, en casi cualquier lugar y en cualquier momento.

Una vez que hayamos comenzado a practicar la atención plena y tengamos apoyo para manejar cualquier trauma, entonces podemos comenzar a lidiar con la ira. Hay cinco partes: Reconocer, Relajarse, Razonar, Responder y Resolver.

Reconocer:

El primer paso es reconocer cuándo la ira está comenzando a surgir: notamos cuándo nos sentimos molestos, frustrados, irritados, enojados o furiosos. Al principio, quizás solo lo notemos cuando nuestra voz se eleva, cambia de tono o pronuncia palabras de enojo. Pero antes de que eso ocurra, podemos empezar a notar cambios sutiles en nuestro cuerpo a medida que el enojo aumenta: nuestra respiración y ritmo cardíaco se aceleran, nos tensamos, el cuerpo se calienta; tal vez el estómago se siente incómodo, o podríamos hacer movimientos inquietos.

Cada vez que te sientas molesto, intenta prestar atención a todas las sensaciones que sientes en tu cuerpo.

Esta atención plena al cuerpo te da unos momentos para distraerte del enojo.

Y, cuanto antes notemos que el enojo está surgiendo, mejor será la oportunidad de calmarlo antes de decir o hacer algo de lo que luego nos arrepintamos.

Es importante que, cuando reconozcamos que nos sentimos molestos o enojados, no nos juzguemos.

Todos experimentamos enojo; es nuestra emoción protectora natural, una herramienta de supervivencia para advertir a otros que no nos dañen o abusen de nosotros o de nuestros seres queridos. Nos advierte que algo está mal, que algo necesita ser abordado. Nos moviliza para tomar acción, por ejemplo, contra una injusticia, y nos motiva a establecer límites como protección contra el abuso o la manipulación.

El enojo en realidad nos guía hacia el Dharma, ya que cuando estamos enojados, experimentamos sufrimiento, que es la Primera Noble Verdad y uno de los Cuatro Pensamientos que Giran la Mente hacia el Dharma (los otros tres son la impermanencia, el cuerpo humano precioso y el karma). Cuando experimentamos algo que nos enfurece profundamente, puede motivarnos a buscar alivio en el Dharma.

Pero no necesitamos liberar nuestro enojo cada vez que nos molestamos, porque es dañino no solo para los demás, sino también para nosotros mismos.

Algunas personas piensan que expresar enojo y agresión es una muestra de fuerza, asertividad, dominio, control, ferocidad—algo positivo.

Pero el enojo es una debilidad, una falta de control; incluso los niños pequeños y los animales actúan con enojo.

Expresar enojo puede hacernos sentir aliviados, pero no lo extingue; más bien, deja una huella para hacerlo de nuevo—alimenta el enojo, creando un hábito, un patrón de comportamiento.

El enojo, especialmente cuando es frecuente o crónico, estresa nuestro cuerpo y puede resultar en síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos, dificultades para dormir, inmunidad reducida y enfermedades cardíacas, y puede llevar a un estilo de vida poco saludable que provoque diabetes y otros problemas.

El enojo obstaculiza nuestro pensamiento; no podemos pensar con claridad y racionalidad cuando estamos enojados, por lo que podríamos decir o hacer algo de lo que luego nos arrepintamos y que podría desencadenar más problemas y dolor para nosotros.

Y, nuestro enojo estresa a quienes nos rodean—nuestra familia, seres queridos, compañeros de trabajo—lo que podría resultar en más dificultades.

En lugar de permitir que el enojo nos debilite, tomamos medidas para debilitar el enojo.

Así que, aunque no nos juzguemos ni nos critiquemos por sentir enojo, y no lo reprimamos, reconocemos que es dañino y que es importante encontrar formas hábiles de manejarlo.

Relajarse:

Una vez que reconocemos que nos sentimos enojados, necesitamos encontrar una forma rápida de calmar nuestro cuerpo y alejar nuestra mente del bucle interminable de pensamientos de enojo.

¿Qué sueles hacer para intentar calmarte?

Podemos tomar algunas respiraciones lentas y profundas; exhalar el estrés e inhalar la tranquilidad.

Podemos practicar la atención plena al cuerpo: sentarnos quietos, cerrar los ojos y notar tantas sensaciones como podamos en nuestro cuerpo. ¿Sientes dolor o tensión en algún lugar?

¿Puedes sentir tu corazón latir? Observa la posición y postura de tu cuerpo. Nota todas las diferentes sensaciones (calor, presión, peso, tacto, etc.) que sientes en varias partes de tu cuerpo, desde los pies, piernas, parte inferior del cuerpo, parte superior del cuerpo, manos y brazos hasta la cara y la parte superior de la cabeza.

Aquí hay algunas otras ideas que podrían ayudarte a relajarte en diversas situaciones:

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas despejar tu mente, y quizás cantar o decir una oración.

Masajea tu frente, sienes, cabeza y cuello; o mírate en un espejo e intenta relajar tu rostro.
Bebe agua fría u otra bebida, lo que ayuda a enfriar tus emociones.
Sal al exterior y quizás da un paseo.
Haz algún tipo de ejercicio, actividad deportiva o posturas de yoga.
Lee algo que no sea redes sociales, "doomscrolling" u otros materiales potencialmente molestos.
Acuéstate, date una ducha o baño, o escucha música.
Escribe en un diario o habla con un amigo.
Haz algo de limpieza u organización en tu hogar.

Razonar:

A continuación, usamos nuestro razonamiento para procesar el enojo y reducir su intensidad y duración, y así aliviarnos del estrés y otros síntomas desagradables del enojo.
A través de la razón desarrollamos la paciencia, que es un antídoto contra la ira.
Hay varias formas en las que podemos razonar utilizando conceptos budistas para identificar el pensamiento erróneo detrás de nuestra ira. Puedes usar una o más de las técnicas que se enumeran a continuación, según sea apropiado para diferentes tipos de situaciones.

1. Analizar el objeto de la ira

Cuando estamos enfadados con una persona, podemos preguntarnos: ¿de qué estamos realmente enfadados?
¿De su cuerpo? ¿De su personalidad? ¿De su mente? ¿De sus palabras? ¿De su comportamiento?
Estamos enfadados con sus palabras o comportamiento, no con la persona en su totalidad.
Las palabras y el comportamiento provienen de su mente, que está confundida, ignorante, llena de ilusiones.
Si no tuvieran esta mente confusa, no hablarían ni se comportarían de la manera en que lo hacen.
Cuando alguien daña a otros, está sufriendo, está herido por dentro; como dice el refrán, "las personas heridas hieren a otras" (las personas que están sufriendo por dentro hieren a otros).
Las personas que son verdaderamente felices no dañan a los demás.
Así que, en lugar de estar enfadados con la persona, podemos estar enfadados con su ignorancia, con su confusión, y reconocer que nosotros también tenemos ignorancia y confusión, de lo contrario seríamos iluminados.

2. Analizar la causa de la ira

Piensa en qué es exactamente lo que te enfada.
¿Tu ira te está protegiendo a ti o a alguien más contra un abuso o injusticia gravemente dañinos?
Si no es así, podemos tomar medidas para analizar las causas reales de nuestra ira y liberarnos de ella.
Las causas raíz de la ira son el apego, la aversión y la ignorancia, los Tres Venenos.
Los apegos son todo lo que nos gusta o deseamos, y las aversiones son todo lo que nos disgusta o odiamos.

Nos gusta que ciertas cosas se mantengan como están, y nos gusta que las cosas vayan como esperamos.

Nos disgusta—y tal vez nos enfadamos—cuando cambian o cuando no van como esperábamos. Cuando tenemos demasiados apegos, entonces experimentaremos mucha decepción, frustración e ira cuando no obtenemos lo que nos gusta, y cuando las cosas no salen como queremos.

Cuando tenemos demasiadas aversiones, o cuando tenemos muchas cosas que particularmente nos disgustan, que particularmente nos provocan enfado, entonces tenemos un patrón de enfadarnos cada vez que ocurre ese desencadenante. ¿Cuáles son tus desencadenantes? ¿Qué tipos de eventos te molestan especialmente?

A menudo, lo que nos enfada es cómo interpretamos los cambios y los eventos desencadenantes.

Nuestra ira es el resultado de nuestras interpretaciones y suposiciones: por ejemplo, interpretamos algo como una amenaza, suponemos que otros tienen malas intenciones o son estúpidos, o suponemos que algo nos va a herir, privarnos o traernos problemas o algún tipo de miseria.

Estas suposiciones pueden provenir de experiencias negativas que hemos tenido, pero si somos conscientes de nuestras suposiciones y patrones de ira, podemos comenzar a eliminarlos, reconociéndolos como patrones de pensamiento que no nos ayudan, sino que nos hacen irritables, molestos o emocionalmente volátiles.

Por ejemplo, los hermanos Bhāradvāja no estaban enfadados en general con las cabezas rapadas, los monjes o el Buda. Más bien, lo que los enfadó fue su suposición negativa de que el Buda era una amenaza para su forma de vida y los haría miserables. Cuando conocieron al Buda, descubrieron que su suposición era incorrecta.

En cambio, podemos intentar ser de mente abierta y flexibles, abiertos a diferentes resultados, posibilidades y perspectivas, y abiertos a otras formas de ver una situación que pueden ser mejores de lo que habíamos supuesto o tener beneficios en los que no habíamos pensado. Se necesita práctica para dejar ir las expectativas y suposiciones, pero si estamos dispuestos a aflojarlas, entonces evitamos tanta decepción, frustración, molestia e ira. Como enseñó el Buda, sin ira, cuando la ira es vencida, ya no nos afligimos.

3. Karma

Todo lo que experimentamos surge de las causas que hemos creado y las condiciones que surgen para que exista.

Las causas son nuestros propios karmas, acciones que hemos hecho previamente o en vidas pasadas.

Así que, nuestras experiencias negativas son el resultado de nuestras propias acciones negativas pasadas.

Esto puede ser difícil de aceptar—sufrimos tanto, ¿y es culpa nuestra? ¡Nos sentimos inocentes! ¡No merecemos las terribles situaciones en nuestra vida que nos enfadan!

Sí, puedes ser inocente ahora, pero todos hemos hecho cosas en nuestro pasado, incluidas vidas pasadas lejanas, que se hicieron por ignorancia. Incluso el Buda completamente iluminado

tuvo que sufrir una terrible herida en su pie debido a un acto dañino que había hecho en una vida pasada lejana. Y el famoso arahant Venerable Moggallana (Maudgalyayana) murió de una muerte violenta debido a haber matado a sus padres en una vida pasada.

Así que, en lugar de enfadarnos por las situaciones injustas, abusivas u otras terribles que enfrentamos, podemos calmar nuestra ira recordando que a través de estas situaciones estamos agotando los resultados de acciones negativas de nuestro pasado. Mientras somos lo suficientemente fuertes para soportarlas, finalmente las estamos agotando, liberándonos de ellas.

Las formas en que reaccionamos ahora ante situaciones que provocan ira crean resultados en nuestro futuro.

¿Reaccionaremos con hostilidad, creando causas para más experiencias negativas en el futuro, o podemos responder de una mejor manera, que cree causas para experiencias positivas en el futuro?

Cuando otros se comportan de maneras que nos incitan a la ira, podemos considerar que están creando karma negativo para ellos mismos; están creando su propio sufrimiento futuro.

Por lo tanto, podemos intentar desarrollar compasión por ellos. Están confundidos, su mente está oscurecida por la ignorancia.

Podemos desear o rezar sinceramente que encuentren paz y felicidad para que no creen más sufrimiento para ellos mismos y para los demás. Entonces estamos creando mérito al hacer ese deseo o rezo.

Responder:

En una situación que provoca ira, en lugar de reaccionar impulsivamente con ira, respondemos de una manera que desescalada la ira o al menos evita una mayor escalada de la ira.

Podemos negarnos a aceptar la ira de otra persona.

Si alguien está enojado o irrespetuoso contigo, y no has hecho nada malo hacia ellos, entonces, como el Buda, no aceptes su ira.

No aceptes la ira como una víctima siendo defensivo, no aceptes la ira como un felpudo acepta la suciedad dejando que su ira se contagie en ti, y no escalar la ira regañándolos; en otras palabras, no te rebajes a su nivel de negatividad.

En cambio, recuerda cómo respondió el Buda cuando los hermanos Bhāradvāja fueron irrespetuosos con él. No se defendió, no los regañó ni se molestó por lo que dijeron. Habló con calma y explicó que no aceptaba su ira.

Tú también puedes hablar con calma, escuchar sin decir mucho, o no responder en absoluto.

Cualquiera puede gritar o responder de manera agresiva. Se necesita fuerza para desescalar la ira.

Si te acusan de algo y es cierto, puedes aprender de ello. Si es falso, entonces la persona que te acusa está equivocada, no tú, así que puedes explicar con calma, pero no discutas al respecto ni intentes obligarlos a aceptar que están equivocados. Algunas personas se niegan a aceptar que están equivocadas. Su falsa acusación es su maldad, no la tuya.

Establece límites, reglas o normas con otros para prevenir malentendidos y desacuerdos futuros.

Si hay un conflicto con otra persona, en lugar de simplemente intentar ganar el conflicto, encuentra una solución que resulte en justicia para todos. Expón tu posición y escucha la posición del otro.

Negocia e intenta llegar a un acuerdo sin discutir, y está dispuesto a ser flexible o comprometerte si es necesario para lograr un resultado justo.

Cada vez que sientas ira, transfórmala en mérito deseando que otros no tengan que sufrir con la ira como la que estás sintiendo.

Resolver:

Revisa lo que sucedió; piensa en cómo manejaste la situación. ¿Podrías haberla manejado de una mejor manera? Si es así, ¿qué harías diferente?

Haz un plan de cómo puedes evitar repetir el mismo problema que te hizo sentir enojado.

Si sientes que no lo manejaste tan bien, entonces resuelve que la próxima vez que surja una situación similar, la manejarás de esa mejor manera.

Al hacer esto, estás tomando conscientemente pasos para mejorar, así que te liberas de la culpa.

Cuanto más veces usemos estas cinco técnicas—reconocer, relajar, razonar, responder y resolver—más rápido recordaremos las técnicas y más rápido calmaremos nuestra ira.

Y cada vez que recordemos las técnicas es una victoria de practicar la paciencia, otro paso hacia la eliminación de nuestra ira.

Sariputta en la ciudad

Una mañana en la ciudad de Savatthi (también llamada Shravasti), había un grupo de hombres reunidos, hablando sobre el Venerable Sariputta. Habiendo escuchado su enseñanza del Dharma, estaban muy contentos con lo que habían aprendido y lo admiraban mucho. Hablaban de sus cualidades nobles, como su amabilidad, inteligencia, vasto conocimiento y forma clara de enseñar. Uno de ellos dijo:

“¡Oh, nuestro noble maestro tiene tal grado de paciencia que incluso cuando los hombres lo insultan y lo golpean, nunca se enoja ni un poco!”

De pie cerca de ellos había un hombre, un brahmán que no creía en las enseñanzas del Buda, quien preguntó: “¿Quién es este que nunca se enoja?”

Uno de los hombres del grupo respondió: “Nuestro anciano.”

El brahmán dijo: “Debe ser que nadie lo ha provocado para que se enoje.”

Un hombre del grupo respondió: “Eso no es cierto, brahmán.”

El brahmán dijo: “Bueno, entonces yo lo provocaré para que se enoje.”

Un hombre del grupo replicó: “¡Provócalo si puedes!”

“Confía en mí,” dijo el brahmán, “sé exactamente qué hacerle.”

En ese momento, el Venerable Sariputta entró en la ciudad con su cuenco, buscando donaciones de comida para su comida. Cuando el brahmán lo vio, se acercó por detrás y con gran fuerza lo golpeó en la espalda con un bastón.

“¿Qué fue eso?” dijo el Venerable Sariputta. Sin siquiera voltearse a mirar, continuó su camino.

El brahmán sintió un remordimiento que surgió como fuego en cada parte de su cuerpo.

“¡Oh, cuán nobles son las cualidades con las que está dotado el venerable anciano!” exclamó el brahmán. Corrió hacia el Venerable Sariputta y se inclinó reverentemente a sus pies, diciendo:

“Perdóneme, reverendo señor.”

“¿Qué quieres decir?” preguntó el Venerable Sariputta.

“Quería probar su paciencia y lo golpeé,” dijo el brahmán.

“Muy bien, te perdono,” respondió el Venerable Sariputta.

El brahmán dijo: “Si, reverendo señor, está dispuesto a perdonarme, entonces siéntese y reciba su comida solo en mi casa.”

El brahmán tomó entonces el cuenco del Venerable Sariputta, según la costumbre de guiar a un monje a su casa, y Sariputta se lo entregó de buena gana. El brahmán lo llevó a su casa y le sirvió comida.

Las personas que habían visto lo sucedido se llenaron de ira. Uno de ellos dijo:

“Este tipo golpeó con su bastón a nuestro noble monje, que está libre de cualquier ofensa. No se le debe permitir salirse con la suya. Lo mataremos aquí y ahora.”

Tomaron terrones de tierra, palos y piedras en sus manos, y se quedaron esperando en la puerta de la casa del brahmán.

Mientras tanto, dentro de la casa, el Venerable Sariputta se levantó de su asiento y colocó su cuenco en las manos del brahmán para que este lo guiara hacia la puerta. Las personas que esperaban cerca de la puerta vieron al Venerable Sariputta y al brahmán salir, y uno de ellos dijo:

“Reverendo señor, ordene a este brahmán que ha tomado su cuenco que regrese.”

Sariputta respondió: “¿Qué quieres decir, discípulo laico?”

El hombre respondió: “Ese brahmán lo golpeó y vamos a tratarlo como se merece.”

Sariputta dijo: “¿Qué quieres decir? ¿Te golpeó a ti o a mí?”

El hombre respondió: “A usted, reverendo señor.”

Sariputta dijo: “Si me golpeó, pidió perdón; sigan su camino,” y les dijo a las personas que regresaran a casa. Le dijo al brahmán que se diera la vuelta y regresara a su casa, y luego él volvió al monasterio.

En el monasterio, los monjes habían escuchado lo sucedido. Estaban muy ofendidos, exclamando:

“¿Qué clase de cosa es esta? ¡Un brahmán golpeó al Venerable Sariputta y él inmediatamente fue a la casa del mismo brahmán que lo golpeó y aceptó comida de sus manos! Desde el momento en que lo golpeó, ¿a quién respetará en adelante? ¡Irá por ahí golpeando a todos a diestra y siniestra!”

En ese momento, el Buda se acercó y preguntó: “Monjes, ¿cuál es el tema que atrae su atención ahora mientras están sentados aquí todos reunidos?”

Le contaron lo que estaban discutiendo.

El Buda dijo: “Monjes, ningún brahmán golpea a otro brahmán; debe haber sido un brahmán laico quien golpeó a un monje brahmán; porque cuando un hombre alcanza el tercer nivel de iluminación, toda ira es completamente destruida en él.” Luego dijo los siguientes versos:

“Uno no debe golpear a un brahmán,
Ni por eso debe reaccionar,
Vergüenza para quien golpea a un brahmán,
¡Más vergüenza para él si reacciona!

Nada es mejor para el brahmán
Que refrenar la mente de lo que es querido.
Cuando se aparta del deseo de dañar,
Así su sufrimiento disminuye.

Dhammapada 389, 390

Discusión del Dharma – Cuando otros son agresivos, hostiles o abusivos:

Todos hemos experimentado que alguien nos ataque—comportándose de manera hostil o agresiva hacia nosotros, o haciendo o diciendo algo dañino o abusivo intencionalmente. Esto suele ocurrir cuando alguien se molesta por algo que hemos dicho o hecho; no es muy común que un extraño nos ataque de repente sin motivo, como el brahmán atacó a Sariputta. Por lo tanto, esta discusión abordará en general las situaciones en las que alguien es abusivo, injustamente agresivo u hostil con nosotros, ya sea verbal o físicamente.

¿Qué hacemos normalmente en tales situaciones? Nuestro impulso inmediato es defendernos y evitar más ataques o abusos. Sentimos miedo o ira, se activa nuestra adrenalina; nuestro cuerpo entra en modo de defensa o contraataque. Gritamos, regañamos o respondemos con hostilidad. Este es un mecanismo de supervivencia protector, una reacción primaria, un hábito profundamente arraigado que todos hemos llevado con nosotros a lo largo de innumerables vidas, incluso como animales, para repeler al atacante.

El Venerable Sariputta había superado este hábito; no estaba en absoluto enojado ni asustado, sino que solo dijo: “¿Qué fue eso?” sin siquiera volverse para mirar a su atacante. Luego, el atacante, alabándolo y postrándose a sus pies, expresó remordimiento y lo invitó a almorzar, y él aceptó con gracia.

Esto parece un escenario tan improbable hoy en día que podríamos descartarlo como demasiado idealista y, por lo tanto, irrelevante para nosotros. Incluso en la época del Buda era poco probable: el brahmán que golpeó a Sariputta esperaba que cualquier hombre santo se enojara o tuviera miedo si era atacado brutalmente, y los monjes pensaban que la amabilidad de Sariputta solo fomentaría más ataques. Pensaron que estaba mal ceder a los deseos de un

atacante y que uno debía hacer algo para que aprendiera a respetar a los demás y no atacar a la gente. Un regaño o una demostración de poder podrían lograrlo.

Especialmente en el mundo de hoy, la gente generalmente es admirada por devolver el golpe cuando es atacada, y ridiculizada por debilidad o cobardía si no se defiende.

Cuando uno "se defiende", ya sea golpeando, regañando, hablando con dureza, amenazando o mostrando poder de alguna otra manera, generalmente siente ira y resentimiento junto con el deseo de castigar o lastimar al atacante a cambio, para "darle una lección".

Pero el Buda enseñó a los monjes que reaccionar con el deseo de hacer daño es la respuesta incorrecta.

Entonces, ¿se supone que no debemos reaccionar en absoluto, como Sariputta, ante un atacante?

Como sugirieron los monjes, no reaccionar podría invitar al atacante a seguir atacando.

Debemos considerar que Sariputta no era una persona ordinaria; tenía un nivel de sabiduría tal que estaba libre de miedo e ira, desapegado del sentido del yo, y comprendía a su atacante y qué respuesta sería la mejor para llevarlo al Dharma.

Es probable que no tengamos ese mismo nivel de sabiduría y libertad de toda ira, que, como señaló el Buda, no ocurre hasta el tercer nivel de iluminación.

Además, la situación con Sariputta fue inusual; su atacante solo lo estaba probando y, por lo tanto, probablemente no tenía una emoción negativa fuerte u otra motivación para seguir atacando a la gente.

Por lo tanto, responder como Sariputta podría no ser nuestra mejor opción para evitar que alguien nos siga atacando a nosotros o a otros, especialmente cuando el atacante tiene emociones negativas fuertes o intenciones maliciosas.

En tales situaciones, es posible que tengamos que tomar contramedidas para protegernos y disuadir palabras o comportamientos hostiles, agresivos, abusivos o dañinos.

Sin embargo, aún podemos hacerlo siguiendo las enseñanzas del Buda, haciéndolo sin mala voluntad ni deseos de lastimar al atacante.

¿Cómo lo hacemos? No es fácil, ya que un ataque verbal o físico a menudo es repentino e inesperado, y no tenemos tiempo para pensar en cómo responder; debemos reaccionar con la velocidad del rayo para protegernos o detener el abuso. Y tenemos una fuerte tendencia a reaccionar con hostilidad no solo si el atacante es un enemigo, sino también si es un familiar, pareja o amigo, con quienes nos sentimos menos inhibidos.

Pero si reaccionamos con el deseo de hacer daño, corremos el riesgo de escalar el conflicto, quizás resultando en lesiones u otros daños. Además, creamos karma negativo, más sufrimiento para nosotros mismos. Como dijo el Buda, cuando nos alejamos del deseo de hacer daño, nuestro sufrimiento disminuye.

Para evitar reaccionar con mala voluntad o deseos de hacer daño, necesitamos prepararnos bien de antemano desarrollando hábitos saludables consistentes con el Dharma que

naturalmente disminuyan nuestros sentimientos de mala voluntad. Entonces estaremos mejor preparados para responder de una manera apropiada a la situación particular cuando alguien nos ataque verbal o físicamente, o se comporte de manera hostil, agresiva o abusiva.

Las siguientes preparaciones y hábitos son útiles:

1. Desarrollar perspectivas saludables sobre nosotros mismos y los demás.

Es difícil desarrollar compasión, paciencia o respeto por los demás cuando no tenemos mucho respeto, compasión o paciencia por nosotros mismos. El primer paso es trabajar en sanarnos de traumas pasados. Hasta que no hayamos avanzado en nuestra sanación, podríamos estar hipervigilantes ante las amenazas o muy sensibles a cualquier nivel de hostilidad, agresión o abuso, y no podremos evitar reaccionar con emociones intensas. La sanación puede incluir terapia, reducción del estrés, mindfulness y/o técnicas de meditación.

2. Establecer y mantener límites.

No queremos aceptar o normalizar comportamientos irrespetuosos o abusivos ignorándolos o tolerándolos. Por lo tanto, los límites razonables son necesarios en las relaciones—ya sea con familiares, amigos, parejas o compañeros de trabajo—para evitar malentendidos, faltas de respeto y abusos. Hacer acuerdos sobre reglas de convivencia y políticas de oficina, y comunicar las expectativas, necesidades y sensibilidades de cada uno, son formas de establecer límites. Por supuesto, también debemos respetar cuidadosamente los límites de los demás. Una comunicación clara, inmediata, abierta y hábil cuando sentimos que alguien nos está utilizando, abusando o faltándonos al respeto, o violando nuestros límites, es importante para mantenerlos y prevenir la hostilidad.

Además, debemos establecer límites en nosotros mismos en cuanto a con quién elegimos relacionarnos, seleccionando personas que compartan nuestros valores éticos y evitando a aquellas con valores, comportamientos y hábitos egoístas o cuestionables, sin importar lo divertidas y entretenidas que puedan ser.

3. Evitar escalar el conflicto.

Cuanto más practiquemos evitar la escalada de conflictos—o desescalarlos—en diversas situaciones, más probable será que respondamos de una manera adecuada a la situación en lugar de reaccionar impulsivamente con emociones abrumadoras ante todas las provocaciones. Por ejemplo, cuando le haces saber a una persona que ha hecho algo malo, en lugar de disculparse, revierte la culpa (poniéndola en ti, por ejemplo, mediante “gaslighting”) o responde con palabras insultantes. Aunque eso pueda provocarte a gritar y escalar el conflicto, puedes, en cambio, explicar cómo sus palabras o acciones te hicieron sentir y luego permanecer en silencio, evitando el contacto visual, para señalar que no vas a discutir y prolongar el conflicto. Puedes resistir cualquier provocación para seguir discutiendo diciendo que no te sientes listo para hablar de ello en ese momento. Esto crea un período de enfriamiento sin rechazar por completo abordar los problemas. Luego, cuando ambos estén más serenos, pueden discutirlos y resolverlos.

4. Practicar la compasión.

Una de las formas más efectivas de evitar la mala voluntad—de hecho, un antídoto contra ella—es practicar la compasión. ¿Cómo lo hacemos? Dondequiera que estemos, intentamos ver cómo nosotros, al igual que los demás, siempre estamos sufriendo—al menos levemente—de alguna manera, como sentirnos incómodos, cansados, estresados, molestos, decepcionados, insatisfechos, ansiosos, preocupados, frustrados o aburridos. Eso puede parecer una actitud deprimente o negativa, pero cada vez que vemos sufrimiento, podemos desear que se sientan en paz, felices y libres de sufrimiento, y estos deseos generan bondad y conexión que no habríamos sentido de otra manera.

Cuanto más entendamos que todos estamos sufriendo, más o menos, todos los días, más fácil será ver que el sufrimiento de una persona es un motivo para su mal comportamiento. Y podemos recordar que una persona que daña a otros está creando más karma negativo, y por lo tanto más sufrimiento, para sí misma. Es un círculo vicioso. Recordar esto puede generar compasión en nosotros y reducir nuestro odio y mala voluntad.

Cuando alguien nos ataca, verbal o físicamente, normalmente contraatacamos con la intención de lastimarlos, o esperamos que reciban el castigo que merecen o sufran los horribles resultados de su karma lo antes posible. Pero su karma opera automáticamente; no podemos cambiar cómo o cuándo debería suceder. Por lo tanto, esos pensamientos no ayudan en nada. En cambio, podemos tomar una postura firme, expresar nuestras opiniones y tomar contramedidas para evitar que continúen, y al mismo tiempo recordar que les estamos ayudando a evitar crear más karma negativo y, por lo tanto, más sufrimiento para ellos mismos y para los demás. Entonces, estamos actuando por compasión en lugar de por un deseo de dañar.

En otras palabras, podemos mostrar enojo o tomar las acciones necesarias sin sentir mala voluntad, como un padre muestra enojo y disciplina a su hijo pero no le desea ningún daño. Podemos intentar recordar que “las personas heridas hieren a otras”—el sufrimiento del atacante lo lleva a comportarse de manera agresiva—y considerar con compasión que quizás esté “teniendo un mal día”, o sufriendo de una condición mental como ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático.

Puede ser muy difícil recordar pensamientos compasivos cuando somos atacados, pero más tarde, o con el tiempo, podemos reducir nuestros pensamientos amargos sobre el ataque aplicando la compasión.

Mientras odiamos el mal comportamiento de la persona, podemos recordar que es el resultado de su ignorancia y su engaño, y que conduce a más sufrimiento; así que, con compasión, podemos desear que pronto encuentren un camino hacia una vida pacífica y menos engañada, lo que reducirá su tendencia a dañar a otros.

Además, podemos practicar la compasión deseando que todos los demás en el mundo que han sido atacados como nosotros, sean felices, pacíficos y libres de sufrimiento.

5. Recuerda el karma

No solo debemos recordar el karma por parte del agresor, sino también el karma por nuestra parte. El Buda enseña que todo en el mundo surge de causas y condiciones. Nuestro

sufrimiento es el resultado de karmas negativos que hemos creado en nuestro pasado, incluyendo en vidas pasadas. Por lo tanto, los ataques que sufrimos son el resultado de nuestras acciones pasadas, quizás de vidas en un pasado lejano.

Esto es difícil de aceptar para muchos de nosotros, especialmente cuando hemos sufrido ataques psicológicos y/o físicamente dañinos. La gente nos consuela diciéndonos que no fue nuestra culpa, que somos inocentes y que no lo merecíamos. Esto puede ser cierto desde la perspectiva de esta vida actual, pero todos tenemos karmas negativos de nuestras innumerables vidas pasadas. Incluso el Buda tuvo que sufrir una grave herida por un ataque de su primo Devadatta como resultado de haber cometido un acto negativo en una vida pasada lejana, y el principal discípulo iluminado del Buda, Moggallana (también llamado Maudgalyayana), fue asesinado violentamente como resultado de su karma de haber matado a sus padres en una vida pasada lejana.

Cuando contraatacamos a nuestro agresor con la intención de dañarlo, estamos creando cierto grado de karma negativo para nosotros mismos, aunque menos que si fuéramos el agresor inicial.

Incluso cuando solo deseamos el mal a alguien, con pensamientos como la venganza o el castigo, estamos creando impresiones de mala voluntad en nuestra mente que colectivamente forman un hábito de daño, las semillas para resultados kármicos negativos.

Además, obsesionarse con pensamientos de injusticia, odio o venganza hacia un agresor nos daña al prolongar nuestro estrés y, por lo tanto, comprometer nuestra salud y felicidad.

Por lo tanto, es importante tratar de ahogar esos pensamientos con otros constructivos, como pensar en cómo prevenir y desescalar futuros ataques, y generar pensamientos compasivos y amables hacia todos los seres.

Además, podemos considerar que todos estamos trabajando nuestros karmas durante nuestras vidas en la Tierra, y si no fuera este agresor quien entregara los resultados de nuestro karma, sería otro quien tendría que hacerlo, y ahora que hemos experimentado el ataque, este karma negativo en particular ya se ha agotado.

6. Practica la paciencia y la tolerancia.

Cuando practicamos la compasión y recordamos el karma, naturalmente nos volvemos más pacientes y tolerantes con los demás. Pero hay momentos en los que nuestra paciencia es extremadamente desafiada. Si pensamos que fuimos demasiado pacientes y tolerantes y, por lo tanto, abusados, podemos sentir resentimiento y mala voluntad. Por otro lado, si reaccionamos agresivamente durante un conflicto, la otra persona podría sentir mala voluntad y resentimiento. El desafío es tratar de encontrar el equilibrio adecuado entre la tolerancia y la autoprotección que se ajuste a cada circunstancia, para evitar generar mala voluntad y conflictos continuos.

Para hacer eso, distinguimos entre instancias en las que realmente necesitamos protegernos de comportamientos dañinos y abusivos, e instancias en las que el comportamiento no es realmente dañino o abusivo pero aún provoca ira y conflicto.

En estas últimas instancias, para evitar que los conflictos estallen en hostilidad, necesitamos expresar pacientemente nuestras preocupaciones, ser tolerantes con las preocupaciones del otro y, con la comprensión de que las personas no pueden simplemente cambiar sus personalidades, trabajar juntos hacia un resultado justo y lograr una relación pacífica y estable.

Además, podemos intentar no tomar la agresión verbal demasiado personal. Si no hemos hecho nada malo, si no hemos dicho o hecho nada intencionalmente o descuidadamente que fuera ofensivo, entonces el agresor está equivocado y podemos ignorar las palabras agresivas como injustificadas y no aceptarlas; no son nuestras, no nos pertenecen. De manera similar, si nos dan un regalo y no lo aceptamos, entonces el regalo pertenece al que lo dio.

Si, por otro lado, hemos dicho o hecho algo malo, cometido alguna ofensa, y alguien nos critica, entonces podemos aceptarlo pacientemente como una crítica constructiva.

7. Deja ir las relaciones poco saludables.

Si un amigo o pareja no está dispuesto o no es capaz de cooperar, comprometerse y negociar de manera justa, o es demasiado controlador, intolerante o exigente, no podemos mantener una relación pacífica y estable. En esas circunstancias, es mejor para nosotros dejarlo ir y liberarnos de vínculos que no nos están ayudando.

Es útil recordar que todo es impermanente, y que demasiado apego y deseo conducen a más sufrimiento.

Los amigos a veces se convierten en enemigos, y los enemigos a veces se convierten en amigos. Cuando estamos demasiado apegados a una cierta vida social, reputación social o atención de los demás, podríamos buscar amistades con personas egocéntricas, oportunistas o que no comparten nuestros valores éticos. Tales relaciones eventualmente conducen a la decepción y a emociones negativas.

Podemos dejar ir más fácilmente las relaciones y amistades poco saludables, aquellas que son "tóxicas" o "relaciones de amor-odio", cuando desarrollamos un grado saludable de desapego de los deseos sociales. Desarrollamos el desapego con el tiempo a medida que estudiamos y practicamos el Dharma, integrando los conceptos en nuestra vida diaria.

8. Aprende de las experiencias.

Cada experiencia que tenemos puede ser llevada a nuestro camino espiritual como algo de lo que aprender, y como una forma de desarrollar cualidades positivas como la paciencia, la tolerancia y la compasión.

Para cada conflicto, podemos reflexionar sobre cómo podríamos haberlo manejado mejor.

Podemos considerar a los agresores como nuestros maestros y examinadores que nos ayudan a aprender a manejar emociones negativas como el odio y la mala voluntad, nos dan la oportunidad de desarrollar paciencia y compasión, y nos muestran cómo estamos progresando en nuestra práctica y cómo podemos mejorar.

Con tales pensamientos, podemos transformar los sentimientos de mala voluntad en sentimientos de aprecio o incluso gratitud.

El primo del Buda, Devadatta

Cuando el Buda era joven, era un príncipe llamado Príncipe Siddhartha. Tenía un primo llamado Devadatta, con quien jugaba de niño. Sin embargo, Devadatta no era tan amable como el Príncipe Siddhartha. Su diferencia de carácter fue evidente cuando Devadatta un día le disparó a un cisne con su arco y flecha, y el Príncipe Siddhartha corrió rápidamente y le salvó la vida, pero Devadatta se enfadó, insistiendo en que el cisne le pertenecía como trofeo de caza.

La tendencia de Devadatta a dañar a otros fue evidente en muchas vidas pasadas, como lo relata el Buda, ahora registrado en los Cuentos Jataka. De hecho, Devadatta en muchas vidas pasadas, incluidas aquellas como animales, intentó dañar o matar al Bodhisattva, como se conocía al Buda en sus vidas anteriores.

Sin embargo, Devadatta, junto con otros miembros de la familia, fue ordenado monje por el Buda. Sobresalió en la obtención de poderes sobrenaturales.

Muchos años después, un día cuando el Buda tenía 72 años, Devadatta estaba solo, pensando: "¿Quién hay cuya confianza pueda ganar y así adquirir mucho beneficio, honor y renombre?" Entonces pensó: "Está el Príncipe Ajatasattu, que es joven y tiene un futuro glorioso. ¿Y si gano su confianza? Mucho beneficio, honor y renombre recaerán sobre mí si lo hago".

Así que Devadatta guardó su cama, tomó su cuenco y partió hacia la ciudad de Rajagaha. Llegó después de un tiempo y, con sus poderes sobrenaturales, cambió su forma a la de un joven con un cinturón de serpientes vivas. En esa extraña apariencia se presentó ante el Príncipe Ajatasattu, quien entonces se sintió temeroso, ansioso, sospechoso y preocupado.

Devadatta preguntó: "¿Tienes miedo de mí, príncipe?"

El príncipe respondió: "Sí, tengo miedo. ¿Quién eres?"

"Soy Devadatta", fue la respuesta.

El príncipe dijo: "Si eres Devadatta, señor, entonces por favor muéstrate en tu propia forma".

Devadatta entonces recuperó su forma ordinaria, parándose ante el príncipe en su manto exterior remendado y sus ropas de monje, con su cuenco.

El Príncipe Ajatasattu sintió confianza en Devadatta debido a sus poderes sobrenaturales. Luego sirvió a Devadatta mañana y tarde, con muchos carruajes tirados por caballos llenos de comida maravillosa. Devadatta se volvió adicto al beneficio, honor y fama que recibió debido a la devoción del Príncipe Ajatasattu, y la ambición obsesionó su mente. El deseo surgió en él: "Yo gobernaré la Sangha de bhikkhus [monjes] del Buda". En ese momento, sus poderes sobrenaturales desaparecieron.

Algún tiempo después, el Buda viajó a Rajagaha, y cuando llegó, un grupo de sus monjes estudiantes le dijo:

"Señor, el Príncipe Ajatasattu va a servir a Devadatta cada mañana y tarde con tantos carruajes y regalos de comida."

El Buda respondió: "Bhikkhus, no envidien a Devadatta por su ganancia, honor y renombre. Así como, si uno rompiera una vesícula biliar bajo la nariz de un perro feroz, este se volvería aún más feroz, de la misma manera, mientras el príncipe Ajatasattu siga atendiendo a Devadatta como lo hace, es de esperar que los estados saludables disminuyan y no aumenten en Devadatta. Así como el plátano da su fruto para su propia destrucción y su propia ruina, de la misma manera, la ganancia, el honor y el renombre de Devadatta han surgido para su autodestrucción y su propia ruina."

Un día, el Buda estaba enseñando el Dharma, rodeado de una gran multitud que incluía al rey. Devadatta se levantó de su asiento, y arreglando su túnica sobre un hombro, levantó sus manos, con las palmas juntas hacia el Buda, y se dirigió a él según la costumbre como "Bendito", diciendo:

"Señor, el Bendito ahora es viejo, anciano, cargado de años, avanzado en la vida y llegado a la última etapa. Que el Bendito descanse ahora. Que more en la dicha en esta vida presente. Que entregue la Sangha de bhikkhus a mí. Yo gobernaré la Sangha de bhikkhus."

El Buda respondió: "Basta, Devadatta. No aspire a gobernar la Sangha de bhikkhus."

Una segunda vez, Devadatta hizo la misma propuesta y recibió la misma respuesta. Cuando hizo la propuesta por tercera vez, el Buda dijo:

"No entregaría la Sangha de bhikkhus ni siquiera a Sariputta y Moggallana. ¿Cómo debería hacerlo con un derrochador, un escupitajo, como tú?"

Entonces Devadatta pensó: "Ante el público, incluyendo al rey, el Buda me ha deshonrado con las palabras 'escupitajo' y ha alabado a Sariputta y Moggallana." Estaba enojado e indignado. Mostró el respeto habitual al Buda y se fue.

El Buda instruyó a los monjes para que denunciaran públicamente a Devadatta y dijeran: "Antes, Devadatta tenía una naturaleza; ahora tiene otra. Cualquier cosa que Devadatta haga con el cuerpo o la palabra, ni el Bendito, ni el Dharma, ni la Sangha deben ser considerados como partícipes de ello; solo el propio Devadatta debe ser considerado responsable."

Cuando Sariputta, junto con un grupo de monjes, entró en la ciudad, denunció a Devadatta como el Buda había instruido.

Había algunas personas sin fe y confianza en el Dharma, que eran imprudentes e indiscretas, que dijeron: “Estos monjes, hijos de los Sakyas, están celosos de la ganancia, el honor y el renombre de Devadatta.”

Pero las personas que tenían fe y confianza en el Dharma, aquellas que eran sabias y discretas, dijeron: “Esto no puede ser un asunto ordinario para que el Bendito haya denunciado a Devadatta en Rajagaha.”

Devadatta fue al príncipe Ajatasattu y le dijo: “Antes, los hombres tenían vidas largas, ahora tienen vidas cortas. Tal vez mueras siendo solo un príncipe, así que ¿por qué no matas a tu padre y te conviertes en rey? Y yo mataré al Bendito y me convertiré en el Buda.”

El príncipe Ajatasattu pensó: “El señor Devadatta es poderoso y fuerte; él debe saber.”

Así que ató una daga en su muslo, y luego, a plena luz del día, temeroso, ansioso, sospechoso y preocupado, intentó colarse en el palacio interior. Los oficiales del rey en la entrada del palacio interior lo arrestaron y lo registraron. Al encontrar la daga, le preguntaron al respecto, y él admitió que quería matar a su padre. Le preguntaron quién lo había incitado a hacer esto, y él dijo que era Devadatta. Llevaron al príncipe Ajatasattu ante su padre, el rey Bimbisara, y le contaron lo sucedido.

El rey le preguntó a su hijo: “¿Por qué quieres matarme, príncipe?”

El príncipe respondió: “Quiero el reino, señor.”

El rey dijo: “Si quieres el reino, príncipe, el reino es tuyo,” y luego entregó el reino a su hijo para que lo gobernara.

Devadatta fue al príncipe y le dijo: “Gran rey, envía a algunos hombres a quitarle la vida al monje Gotama,” refiriéndose al Buda.

Así que el príncipe Ajatasattu dio órdenes a algunos hombres para que siguieran las instrucciones de Devadatta, y Devadatta les contó un plan para quitarle la vida al Buda sin ser atrapados. Los hombres comenzaron a ejecutar el plan, pero cuando el que debía matar al Buda se acercó a él, se asustó, se postró a sus pies, confesó y suplicó perdón. El Buda le dio una enseñanza del Dharma, y el hombre se convirtió en seguidor del Buda. Los otros hombres, preguntándose qué le había pasado al primero, se acercaron al Buda y también se convirtieron en sus seguidores. Cuando el primer hombre regresó a Devadatta, le dijo:

“No he quitado la vida al Bendito, señor. El Bendito es poderoso y fuerte.”

Devadatta respondió: “Basta, amigo, no le quites la vida al monje Gotama. Yo mismo le quitaré la vida al monje Gotama.”

En ese momento, el Buda caminaba de un lado a otro a la sombra de la Roca del Pico del Buitre. Devadatta escaló la roca y arrojó una enorme piedra, pensando: “Voy a acabar con la vida del monje Gotama con esto”.

Pero dos salientes de roca que se unían más abajo atraparon la piedra, dejando que un fragmento de ella cayera y lesionara gravemente el pie del Buda. El dolor era extremo.

El Buda miró hacia arriba y le dijo a Devadatta: “Hombre equivocado, has acumulado mucho demérito; pues con malas intenciones, con la intención de asesinar, has hecho correr la sangre de un Ser Perfecto”.

El Buda luego les dijo a los monjes que el acto de Devadatta tendría un efecto inmediato en su renacimiento.

Algún tiempo después, Devadatta fue a los establos de elefantes en Rajagaha, donde había un elefante salvaje, un elefante asesino llamado Nalagiri. Devadatta convenció a los cuidadores del elefante de que cumplieran sus deseos diciendo:

“Somos conocidos por el rey e influyentes. Podemos hacer que los de baja posición sean ascendidos, y podemos conseguir que se aumenten los alimentos y los salarios. Así que, cuando el monje Gotama baje por este camino, suelten al elefante Nalagiri en el camino”.

Los cuidadores del elefante accedieron. A la mañana siguiente, el Buda, junto con algunos monjes, fue a Rajagaha para recibir comida. Cuando el Buda comenzó a caminar por ese camino, los cuidadores del elefante lo vieron y soltaron al elefante Nalagiri en el camino. El elefante, al ver al Buda acercarse a lo lejos, levantó su trompa, orejas y cola y cargó hacia él.

Los monjes vieron al elefante cargando y advirtieron y suplicaron al Buda que diera la vuelta, que el elefante asesino salvaje estaba suelto en el camino.

El Buda les respondió: “Venid, bhikkhus, no tengáis miedo. Es imposible, no puede suceder, que alguien pueda acabar con la vida de un Ser Perfecto mediante la violencia. Cuando los Seres Perfectos alcanzan el nirvana final, no es a través de la violencia por parte de otro”.

El Buda envolvió al elefante con pensamientos de bondad amorosa. El elefante bajó su trompa, se acercó al Buda y se detuvo frente a él. El Buda acarició la frente del elefante con su mano y le habló. El elefante tomó el polvo de los pies del Buda con su trompa, lo esparció sobre su cabeza y regresó a los establos, donde se quedó en su lugar.

Cuando la gente vio esto y se enteró de la participación de Devadatta, la ganancia y el honor de Devadatta disminuyeron, mientras que la ganancia y el honor del Buda crecieron aún más.

Algún tiempo después, Devadatta fue a otros monjes y les dijo: “Venid, amigos, creemos un cisma y una ruptura de la concordia en la Sangha del monje Gotama”.

Uno de los monjes, Kokālika, dijo: “El monje Gotama es poderoso y fuerte, amigo. ¿Cómo podemos hacer esto?”

Devadatta propuso que exigieran cinco reglas: (1) que los monjes vivan en el bosque de por vida y que cualquiera que vaya a vivir a una aldea sea censurado, (2) que coman alimentos obtenidos de la mendicidad de por vida y que cualquiera que acepte una invitación sea censurado, (3) que vistan harapos de desecho de por vida y que cualquiera que use una túnica dada por los laicos sea censurado, (4) que vivan bajo las raíces de los árboles de por vida y que cualquiera que habite en edificios sea censurado, y (5) que no coman pescado ni carne de por vida y que cualquiera que lo haga sea censurado. Dijo que el monje Gotama nunca concedería estas reglas, por lo que podrían informar a la gente sobre las cinco reglas, y eso crearía un cisma y una ruptura de la concordia, porque la gente admira la autonegación.

Luego, Devadatta y sus amigos fueron al Buda, y después de mostrar el respeto habitual, Devadatta dijo: “Señor, el Bienaventurado ha elogiado de muchas maneras a aquel de pocos deseos, que está contento, dedicado a la abnegación, escrupuloso y amable, dado a la disminución (del apego) y enérgico. Ahora, aquí hay cinco puntos que son conducentes a estas cosas”. Y enumeró las cinco reglas propuestas.

El Buda respondió: “Basta, Devadatta. Que aquel que lo desee sea un habitante del bosque; que aquel que lo desee habite en una aldea. Que aquel que lo desee sea un comedor de alimentos obtenidos de la mendicidad; que aquel que lo desee acepte invitaciones. Que aquel que lo desee sea un portador de harapos de desecho; que aquel que lo desee use una túnica dada por los laicos. Vivir bajo la raíz de un árbol está permitido por mí durante ocho meses al año, pero no durante la temporada de lluvias. He permitido el pescado y la carne que es puro en tres aspectos: cuando no se ve, no se escucha ni se sospecha que haya sido matado personalmente para uno”.

Devadatta se alegró de que su plan hubiera funcionado, y después de mostrar el respeto habitual, se fue. Entró en la ciudad y procedió a informar a la gente sobre las cinco reglas, y que el Buda no las había concedido, pero que él y sus seguidores se comprometerían a vivir según ellas. La gente necia y sin fe pensó que Devadatta y sus seguidores eran escrupulosos en la abnegación y que el Buda vivía en el lujo, pensando en el lujo. Las personas sabias se molestaron y protestaron, afirmando que Devadatta estaba intentando crear un cisma y una ruptura de la concordia en la Sangha.

El Buda, al enterarse, le preguntó: "Devadatta, ¿es cierto, como parece, que estás intentando crear un cisma y una ruptura de la concordia en la Sangha?"

Devadatta admitió: "Es cierto, Señor."

El Buda dijo: "Basta, Devadatta. No intentes crear un cisma y una ruptura de la concordia en la Sangha. Aquel que rompe la concordia de la Sangha cosecha miseria que dura el resto de la era; madura en el infierno por el resto de la era. Pero aquel que reúne la Sangha ya dividida cosecha

la más alta recompensa de mérito y disfruta del cielo por el resto de la era. Basta, Devadatta, no intentes crear un cisma en la Sangha; un cisma en la Sangha es algo grave."

Por la mañana, cuando el Venerable Ananda fue a Rajagraha para recibir comida, Devadatta lo vio y le dijo que llevaría a cabo actos de la Sangha separados del Buda y de la Sangha de monjes. Cuando Ananda le contó esto al Buda, el Buda, comprendiendo el significado de esto, dijo:

El bien puede ser fácilmente hecho por los buenos;
El bien no es fácilmente hecho por los malos.
El mal es fácilmente hecho por los malos;
Los nobles no pueden hacer malas acciones.

Más tarde, Devadatta llevó a cabo una elección, anunciando que el Buda se había negado a aceptar las cinco reglas, pero que él se comprometería a vivir según las cinco reglas, y que cualquiera que estuviera a favor de estas cinco reglas debería tomar un boleto de votación. En ese momento había quinientos monjes recién ordenados y sin discernimiento propio, y tomaron los boletos de votación. Devadatta luego partió con esos quinientos monjes hacia otra ciudad, llamada Gayasisa.

Sariputta y Moggallana fueron al Buda y le dijeron: "Señor, Devadatta ha creado un cisma en la Sangha y ha partido hacia Gayasisa con quinientos monjes."

El Buda respondió: "¿No sienten lástima por esos nuevos monjes? Vayan, antes de que lleguen a la ruina."

Sariputta y Moggallana partieron hacia Gayasisa. Al llegar, vieron que Devadatta estaba sentado, enseñando el Dharma rodeado de una gran asamblea. Al ver a Sariputta y Moggallana acercarse a lo lejos, les dijo a los monjes que lo rodeaban:

"Miren, bhikkhus, el Dharma ha sido bien proclamado por mí. Incluso los principales discípulos del monje Gotama, Sariputta y Moggallana, vienen a mí y se unen a mi enseñanza."

Kokalika advirtió a Devadatta: "Amigo Devadatta, no confíes en ellos. Están bajo el control de deseos malvados."

Devadatta respondió: "Basta, amigo; son bienvenidos ya que se han unido a mi enseñanza."

Ofreciéndole a Sariputta la mitad de su asiento, Devadatta dijo: "Ven, amigo Sariputta, siéntate aquí."

Sariputta declinó su oferta, y él y Moggallana tomaron asiento a un lado. Luego, Devadatta, después de su discurso sobre el Dharma a los monjes, habló de manera similar al Buda, de la siguiente manera:

"Amigo Sariputta, la Sangha de bhikkhus aún está libre de fatiga y somnolencia. Quizás se te ocurra un discurso sobre el Dharma. Me duele la espalda, así que la descansaré."

Sariputta estuvo de acuerdo. Luego, Devadatta, de manera similar al Buda, extendió su túnica exterior y se acostó sobre su lado derecho en la postura del león durmiente, con un pie superpuesto al otro. Estaba cansado y se quedó dormido, olvidadizo y no completamente consciente.

Sariputta aconsejó y amonestó a los monjes con un discurso sobre el Dharma utilizando su poder de leer mentes. Luego, Moggallana aconsejó y amonestó a los monjes con un discurso sobre el Dharma utilizando su poder sobrenatural, hasta que surgió en ellos la visión pura e impecable del Dharma: todo lo que está sujeto a surgir está sujeto a cesar. Entonces Sariputta les dijo a los monjes:

"Bhikkhus, vamos a regresar con el Bienaventurado. Quien sostenga el Dharma del Bienaventurado, venga con nosotros."

Y Sariputta y Moggallana llevaron a los quinientos monjes de regreso al lugar donde el Buda se encontraba.

Kokalika despertó a Devadatta: "¡Amigo Devadatta, levántate! ¡Los bhikkhus han sido llevados por Sariputta y Moggallana! ¿No te dije que no confiaras en ellos porque tienen deseos malvados y están bajo el control de deseos malvados?"

En ese momento, Devadatta estaba tan alterado que la sangre caliente brotó de su boca. Sariputta y Moggallana fueron al Buda, quien les preguntó cómo había actuado Devadatta. Le contaron que Devadatta había actuado exactamente como el Buda cuando, después de instruir a los monjes, le pide a Sariputta que enseñe. El Buda respondió con una historia sobre elefantes que entraban en un estanque, arrancaban tallos de loto, los lavaban hasta que estaban libres de lodo y luego se los comían. Esto era bueno para su apariencia y su salud. Los terneros jóvenes, que no habían sido instruidos por los elefantes mayores, también entraron en el estanque y arrancaron tallos de loto, pero los comieron sin limpiar el barro, lo que les hizo enfermar, sufrir y morir. Entonces dijo que, de manera similar, Devadatta moriría miserablemente por imitarle.

El Buddha añadió: "Bhikkhus, Devadatta está dominado y su mente está obsesionada por ocho cosas malvadas, por las que inevitablemente irá a los estados de privación, al infierno, durante toda la era. ¿Cuáles son las ocho? Son la ganancia, la falta de ganancia, la fama, la falta de fama, el honor, la falta de honor, los deseos malvados y los amigos malvados." Añadió que tal destino es el resultado de que Devadatta se detuvo a mitad de camino en el camino hacia la liberación, alcanzando solo la distinción terrenal de los poderes sobrenaturales.

El rey Ajatasattu envió a sus ejércitos al reino de su tío, el rey Pasenadi, y lo derrotó. Más tarde, el rey Pasenadi luchó contra el rey Ajatasattu y lo capturó vivo. Cuando los monjes se enteraron de esto mientras recibían comida en la ciudad, se lo contaron al Buddha, quien dijo:

Un hombre puede saquear cuanto quiera.

Cuando otros saquean a su vez, él, saqueado, los saquea de nuevo.

El necio cree que tiene suerte mientras el mal no madura; pero cuando lo hace, el necio sufre.

El asesino se consigue un asesino, el vencedor encuentra un conquistador, el abusador se consigue un abusador,

El perseguidor es perseguido;

La rueda de los actos gira de nuevo y convierte a los saqueados en saqueadores.

Discusión sobre el Dharma - Gente Horrible:

El Buddha sabía que la adicción de Devadatta a los regalos y la admiración del príncipe Ajatasattu haría que sus cualidades positivas disminuyeran, y que esto surgía para su autodestrucción y su propia ruina. Sin embargo, el Buddha no interfirió ni intentó salvar a Devadatta.

Incluso provocó la ira de Devadatta, acelerándolo por el camino de la autodestrucción, llamándolo derrochador y escupitajo.

Aparentemente, como el Buddha dijo que Devadatta “tenía una naturaleza, ahora tiene otra”, el entrenamiento de Devadatta como monje fomentó sus cualidades positivas, pero sus cualidades negativas prevalecieron y superaron a las positivas. El Buddha también explicó por qué es así: porque el mal es fácil de hacer para una persona mala, y no es fácil para ellos hacer el bien. El Buddha señaló las cualidades negativas que Devadatta tenía: estar obsesionado con obtener riqueza y poder, fama o popularidad, ser honrado y admirado, y tener deseos malvados. Devadatta no podía soportar no tener riqueza, poder, fama y admiración. Además, sus cualidades negativas de asociarse con amigos malvados y obtener poderes sobrenaturales sin buscar la liberación lo llevaron a su caída.

Las cualidades y comportamientos negativos de Devadatta corresponden al menos a uno, si no a todos, de los “triados oscuros” de narcisismo, maquiavelismo y psicopatía. Ansiaba el poder, se negaba a aceptar un “no” por respuesta del Buddha, manipulaba y explotaba a otros de manera egoísta, y aparentemente no tenía preocupación por la moralidad ni remordimientos, continuando con su comportamiento asesino incluso después de haber aprendido el Dharma. Las características de cada uno de los tres en el triado oscuro incluyen egoísmo, arrogancia, ansia de poder, falta de empatía y remordimiento, usar a otros para beneficio personal, agresividad, crueldad, insensibilidad, intimidación, menosprecio, gaslighting y no aceptar un “no” por respuesta.

Rasgos adicionales particulares del narcisismo incluyen el egoísmo, la hipersensibilidad a las críticas y la demanda de atención, admiración y favores especiales de los demás.

Muchas personas, incluidos los niños, tienen algunas características narcisistas, pero los adultos que consistentemente tienen muchas de ellas son comúnmente llamados narcisistas.

Rasgos adicionales particularmente evidentes del maquiavelismo son manipular y explotar a otros; falta de moralidad despiadada; ansia de estatus y prestigio; y ser astuto, de dos caras y engañoso.

Rasgos típicos de la psicopatía son la destructividad, la impulsividad, dañar o matar sin emoción y enfadarse fácilmente.

A lo largo de la historia y en todo el mundo, han existido personas con personalidades oscuras, con rasgos narcisistas, maquiavélicos y/o psicopáticos.

Pero en los tiempos modernos, parece que hay más de estas personas que nunca antes.

Nos los encontramos en el trabajo, en la escuela, como vecinos, en nuestros clubes, grupos y organizaciones, y como miembros de nuestra familia. Como anhelan el poder, a menudo buscan posiciones de autoridad y liderazgo, por lo que podríamos encontrarlos en muchos contextos diferentes.

Podríamos pensar en estas personas como malvadas, tóxicas, demoníacas o, como el Buddha se refirió a ellas, como “los malos. Las personas con personalidades oscuras tienen emociones severamente afligidas, sus mentes envueltas en gruesas capas de ilusión. Pueden ser muy inteligentes, talentosas y conocedoras, pero han sucumbido a emociones negativas y a la ilusión que oscurece sus mentes de la pureza que el Buda nos enseña a despertar.

Cuando nos encontramos con este tipo de personas, pueden ser muy encantadoras porque están tratando de obtener lo que quieren de nosotros, como admiración, servidumbre, confianza o información. Este encanto es como una máscara que oculta su verdadera personalidad.

Cuando experimentamos su lado oscuro, es extremadamente angustiante tener que lidiar con ellos. Crean relaciones tóxicas y entornos inestables. Cuando son nuestro jefe o compañero de trabajo, podemos sentir que nuestro empleo está en peligro; cuando son un líder político, sentimos que nuestra comunidad o país está en riesgo; cuando son un miembro de la familia, sentimos que nuestra familia se desmorona.

Nuestros sentimientos de ansiedad, miedo, desconfianza, frustración y desesperanza reducen nuestra autoestima y confianza, y afectan nuestra vida laboral, personal y familiar.

Las emociones de ira, odio, mala voluntad o venganza surgen una y otra vez.

Albergar estas emociones desperdicia nuestra energía y compromete nuestra salud física y mental.

Al ser repetidamente ofendidos por su comportamiento, podríamos intentar desesperadamente cambiarlos o controlarlos.

Debemos entender que no podemos sanar, cambiar o controlarlos.

Tan poderoso y amoroso como era el Buda, no pudo cambiar o curar a Devadatta.

Aunque ordenó a Devadatta y lo entrenó para ser disciplinado y practicar el Dharma para purificar la mente, las emociones afligidas y las ilusiones de Devadatta eran demasiado fuertes.

Así que el Buda dejó que Devadatta siguiera el camino de la autodestrucción.

El ego de Devadatta se expandió como un globo debido a la admiración del príncipe Ajatasattu y los 500 nuevos monjes. Una vez que estuvo tan completamente expandido, pudo ser desinflado de manera brusca y dolorosa.

Tal ego puede ser desinflado cuando las cosas a las que están más apegados (por ejemplo, el poder, la riqueza, la fama) son destruidas.

Pero las personalidades oscuras luchan contra la destrucción y la vergüenza con una rabia y venganza extremas, por lo que se necesitan muchas vidas para que el ego sea desinflado y roto, una y otra vez, antes de que entiendan su futilidad.

Como enseñó el Buda: “Un hombre puede saquear cuanto quiera. Cuando otros saquean a su vez, él, saqueado, los saquea de nuevo. El necio cree que tiene suerte mientras el mal no madura; pero cuando lo hace, el necio sufre... La rueda de los actos gira de nuevo y convierte a los saqueados en saqueadores.”

Como vemos con Devadatta, confrontar, insultar o desafiar el ego de una personalidad oscura los enfurece, y esta rabia puede ser extremadamente destructiva o violenta.

Incluso si dudas de que reaccionarían con violencia si señalas su comportamiento manipulador o los amenazas con consecuencias, pueden luchar ferozmente para salvar su autoimagen, ya que no soportan ser avergonzados.

Entonces, entendiendo que no podemos cambiar o controlar a tal persona, debemos encontrar maneras de protegernos de ser arrastrados por ellos. ¿Cómo lo hacemos?

Debemos hacer esfuerzos para proteger nuestro propio bienestar físico y mental.

Esto incluye alejarnos de la persona con una personalidad oscura, incluso si debemos hacer sacrificios para lograrlo.

Si no podemos separarnos físicamente de ellos de manera permanente, al menos debemos evitarlos en la medida de lo posible.

El Buda nos enseñó a evitar a las personas que son influencias negativas: “Si no puedes encontrar un amigo sabio que lleve una vida virtuosa, entonces, como un rey que abandona un reino conquistado o como un elefante solitario en el bosque, debes seguir tu camino solo.”

Dhammapada 329. “No seguir ni asociarse con los ignorantes,... este es el mejor camino.”

Mahamangala Sutta.

Proteger nuestro bienestar físico y mental incluye buscar apoyo de familiares, amigos, colegas y, tal vez, terapia.

Es importante meditar al menos unos minutos al día y practicar la atención plena de manera intermitente durante el día para mejorar nuestro bienestar mental y nuestra capacidad para afrontar adversidades.

La meditación debe incluir enviar bondad amorosa a todos los seres y compartir nuestros méritos con ellos.

Podríamos preguntarnos si deberíamos enviar bondad amorosa a las personalidades oscuras, las personas que nos oprimen.

Sí, deberíamos hacerlo, ya que ayuda a disminuir nuestros sentimientos estresantes: ira, odio, mala voluntad, venganza.

Primero meditamos en expandir nuestra bondad amorosa a todos los seres sintientes. Luego, imaginamos a todos los millones de personas en el mundo que sufren la opresión de las personalidades oscuras, y con compasión, les deseamos sanación, paz y felicidad. Luego, trae a la mente a todas las personas con personalidades oscuras y reflexiona sobre el hecho de que están profundamente sufriendo, llenas de estrés debido a sus emociones afligidas, y sufrirán aún más por los efectos kármicos de sus acciones. Están atrapadas en su ilusión e ignorancia. Recuerda la enseñanza del Buda: "El necio cree que tiene suerte mientras el mal no madura; pero cuando lo hace, el necio sufre. El asesino se consigue a un asesino, el vencedor encuentra a un conquistador, el abusador se consigue a un abusado; el perseguidor es perseguido."

Deja que la compasión por ellos surja en tu corazón.

Finalmente, desea que encuentren rápidamente el camino Dhármico hacia la sanación, la paz y la felicidad, dejando de dañar a otros.

Esta práctica puede parecer superficial al principio, pero cuanto más meditamos y practicamos la compasión en general, más genuina y profunda se vuelve nuestra práctica.

Así, practicamos la bondad amorosa y la compasión por ellos desde la distancia.

Pero, ¿podría debilitarnos, haciéndonos más propensos a tolerar o permitir la manipulación y el abuso?

No, porque mejoramos nuestra autoestima y confianza a través de nuestra práctica budista, y eso nos da más fuerza para resistir el abuso.

Además, aumentamos nuestra conciencia de las intenciones o engaños de los demás cuando practicamos la atención plena.

También nuestra mente está más clara, mejor capacitada para discernir, planificar, hablar y decidir con sabiduría, cuando no está nublada por la ira, el odio o la venganza.

Si estamos demasiado apegados a obtener atención, admiración, estatus, prestigio, promoción, riqueza u otras cosas mundanas, entonces somos más propensos a caer víctimas de las manipulaciones de una persona con una personalidad oscura que podría parecer ofrecer tales cosas. Nuestra práctica budista nos ayuda a reducir esos apegos y encontrar alegría y satisfacción en actividades más saludables, reduciendo nuestra vulnerabilidad a las personalidades oscuras.

¿Qué podemos hacer cuando debemos interactuar con una persona con una personalidad oscura?

Es mejor minimizar la conversación, manteniendo una actitud calmada y educada mientras nos ajustamos a las normas sociales básicas: saludos, charla neutral, asuntos necesarios, buenos deseos apropiados.

El objetivo es evitar quedar atrapados en su órbita, ya sea como su "suministro" (fuente de su placer) o su enemigo.

Podemos establecer límites discretos para protegernos y reducir los conflictos con la persona.

Si la persona viola los límites, debemos ser claros sobre lo que es aceptable y lo que no, y hacer cumplir los límites de manera consistente mientras evitamos mostrar emoción.

Podemos fortalecer nuestra confianza y energía positiva recitando mentalmente cualquier mantra o apelación al Buda que más nos atraiga, siempre que recordemos hacerlo.

Diente de Cobre el Verdugo

Había una vez un grupo de 499 ladrones que se ganaban la vida saqueando pueblos y cometiendo otros actos de violencia. Un día, un hombre llamado Diente de Cobre, que tenía dientes de color cobre, piel amarillenta y un cuerpo cubierto de cicatrices, se acercó a ellos y les dijo:

"Déjenme vivir también con ustedes."

Lo llevaron ante el líder de los ladrones, diciendo: "Este hombre también desea vivir con nosotros."

El líder de los ladrones miró al hombre y pensó para sí mismo: "La naturaleza de este hombre es excesivamente cruel. Es capaz de cortar el pecho de su madre y comérselo, o de extraer la sangre de la garganta de su padre y beberla." Por lo tanto, rechazó la petición, diciendo:

"No es conveniente que este hombre viva con nosotros."

Aunque Diente de Cobre había sido rechazado para unirse a la banda de ladrones, hizo amistad con un hombre que servía al líder. Después de algún tiempo, el hombre se acercó al líder y le dijo:

"Maestro, este hombre es un sirviente diligente nuestro; concédele tu favor."

Habiendo hecho esta petición, entregó a Diente de Cobre al líder para que se uniera al grupo.

Un día, los ciudadanos se unieron a los hombres del rey, capturaron a todo el grupo de ladrones y los llevaron a la corte para ser acusados. Los jueces ordenaron que les cortaran la cabeza con un hacha por sus crímenes.

Los ciudadanos preguntaron: "¿Quién ejecutará a estos hombres?"

Después de una búsqueda exhaustiva, no pudieron encontrar a un solo hombre dispuesto a ejecutarlos. Finalmente, le dijeron al líder de los ladrones:

"Tú ejecuta a estos hombres, y te perdonaremos la vida y te daremos una rica recompensa. Tú mátalos."

Pero como habían vivido con él, el líder no estaba dispuesto a ejecutarlos. Los ciudadanos entonces ofrecieron el mismo trato a los otros ladrones, pero todos se negaron cuando se les pidió. Por último, le preguntaron a Diente de Cobre.

"Sí, por supuesto," dijo, aceptando el trato.

Así que ejecutó a todos los ladrones, y a cambio se le perdonó la vida y recibió ricos regalos. Algún tiempo después, los ciudadanos junto con los hombres del rey trajeron a otro gran grupo de ladrones del país al sur de la ciudad y los llevaron ante los jueces. Cuando los jueces ordenaron que les cortaran la cabeza, los ciudadanos le pidieron a cada ladrón, comenzando por el cabecilla, que ejecutara a sus compañeros, pero no encontraron a ninguno dispuesto a actuar como verdugo. Entonces uno de los ciudadanos dijo:

“El otro día un hombre ejecutó a quinientos ladrones. ¿Dónde está?”

Otro ciudadano respondió que lo habían visto en cierto lugar, así que llamaron a Diente de Cobre y le dijeron: “Ejecuta a estos hombres y recibirás una rica recompensa.”

“Sí, por supuesto,” respondió Diente de Cobre, aceptando el trabajo.

Ejecutó a todos los ladrones y recibió su recompensa.

Los ciudadanos se consultaron entre sí y dijeron: “Este es un hombre excelente. Lo haremos verdugo permanente de ladrones.”

Así que le dieron el trabajo. Más adelante, trajeron otros grupos de ladrones, y Diente de Cobre los ejecutó a todos. Con el tiempo, uno o dos hombres eran llevados cada día para ser ejecutados, y él los mataba a todos. Durante un período de cincuenta y cinco años, actuó como verdugo público.

En su vejez, ya no podía cortar la cabeza de un hombre de un solo tajo, sino que tenía que hacerlo en dos o tres cortes, causando mucho sufrimiento innecesario a las víctimas. Los ciudadanos pensaron: “Podemos conseguir otro verdugo de ladrones. Este hombre somete a sus víctimas a mucha tortura innecesaria. ¿De qué sirve ya?” En consecuencia, lo despidieron de su trabajo.

Durante su empleo como verdugo, se había acostumbrado a recibir ropa vieja para vestir, gachas de leche hechas con ghee fresco para beber, flores de jazmín de olor dulce para hacer guirnaldas y adornarse, y perfumes para ungirse. Pero ya no recibiría estas cosas, ahora que estaba desempleado. El día que le dijeron que dejara su trabajo, ordenó que le prepararan gachas de leche. Y, llevando consigo ropa vieja, flores de jazmín y perfumes, fue al río y se bañó. Luego se puso la ropa vieja, se adornó con guirnaldas, se ungió las extremidades con perfume, regresó a casa y se sentó. Le sirvieron las gachas de leche.

En ese momento, el Venerable Sariputta salió de su meditación y se dijo: “¿Adónde debería ir hoy?” Con su ojo mental y visión sobrenatural, miró hacia donde iría esa mañana en busca de donaciones de comida y vio gachas de leche en la casa del verdugo. El Venerable Sariputta se preguntó: “¿Me recibirá este hombre con amabilidad?” Se dio cuenta de lo siguiente: “Este hombre excelente me recibirá con amabilidad y obtendrá así una rica recompensa.” Así que Sariputta tomó su cuenco y fue a la puerta de la casa del verdugo.

Cuando Diente de Cobre vio al monje, su corazón se llenó de alegría al pensar: “Durante mucho tiempo he actuado como verdugo de ladrones y he matado a muchos hombres. Ahora, se han preparado gachas de leche en mi casa, y el monje ha venido y está en mi umbral. Ahora debo presentar ofrendas a su reverencia.” Así que retiró las gachas que le habían servido, se acercó al monje, se inclinó, lo guió dentro de la casa y le proporcionó un asiento. Diente de Cobre vertió las gachas de leche en el cuenco de Sariputta, esparció ghee fresco sobre ellas, se paró a su lado y comenzó a abanicarlo.

Había pasado mucho tiempo desde la última vez que el verdugo había comido, por lo que deseaba mucho beber las gachas de leche.

Sariputta, conociendo su deseo, dijo: “Discípulo laico, bebe tus propias gachas,” y vertió un poco de las gachas de vuelta en el cuenco de Diente de Cobre.

Diente de Cobre puso el abanico en la mano de otro hombre y bebió las gachas. Sariputta le dijo al hombre que ahora lo abanicaba:

“Ve a abanicar al discípulo laico.”

Mientras el hombre lo abanicaba, Diente de Cobre terminó sus gachas y luego reanudó el abanico al Venerable Sariputta, que estaba terminando su comida.

Cuando Sariputta comenzó las palabras de agradecimiento a su anfitrión, Diente de Cobre no pudo concentrarse en la enseñanza de Sariputta.

Al observar esto, Sariputta le dijo: “Discípulo laico, ¿por qué no puedes fijar tu mente en mi discurso?”

Diente de Cobre respondió: “Reverendo señor, durante mucho tiempo he cometido actos de crueldad; he matado a muchos hombres. Es porque sigo recordando mis propios actos pasados que no puedo fijar mi mente en el discurso de su reverencia.”

Sariputta pensó para sí: “Le voy a jugar una broma”, y le dijo a Diente de Cobre: “Pero, ¿hiciste esto por tu propia voluntad, o te obligaron otros a hacerlo?”

Diente de Cobre respondió: “El rey me obligó a hacerlo, reverendo señor.”

Sariputta preguntó: “Si ese es el caso, discípulo laico, ¿qué mal hiciste?”

El confundido Diente de Cobre pensó: “Según lo que dice el monje, no he hecho nada malo”, y luego dijo: “Muy bien, reverendo señor, continúe su discurso.”

Mientras Sariputta continuaba enseñando el Dharma, la mente de Diente de Cobre se serenó, y al escuchar el Dharma, desarrolló la cualidad de la paciencia y avanzó en dirección al camino de

la entrada en la corriente, el primer nivel de iluminación. Cuando Sariputta terminó el discurso, salió de la casa, y Diente de Cobre lo acompañó un rato. Cuando Diente de Cobre se volvió hacia su casa, una ogresa en forma de vaca se acercó, lo golpeó con su hombro y lo mató. Tras su muerte, renació en el cielo Tusita.

En la sala de reuniones de los monjes, llamada el Salón de la Verdad, los monjes comenzaron una discusión. Uno preguntó: "Aquel que fue verdugo de ladrones, aquel que durante cincuenta y cinco años cometió actos de crueldad, hoy fue despedido de su trabajo, hoy hizo ofrendas a un monje, hoy encontró la muerte. ¿Dónde renació?"

El Buda entró y preguntó de qué estaban hablando. Cuando se lo contaron, dijo: "Monjes, ese hombre ha renacido en el mundo de los dioses Tusita."

Los monjes, sorprendidos, dijeron: "¿Qué ha dicho, reverendo señor? ¿Aquel que mató a hombres durante tanto tiempo ha renacido en el mundo de los dioses Tusita?"

El Buda respondió: "Sí, monjes. Recibió un gran y buen consejero espiritual. Escuchó a Sariputta enseñar el Dharma y, beneficiándose de ello, adquirió conocimiento. Cuando partió de esta existencia, renació en el mundo de los dioses Tusita." Luego dijo:

"Aquel que fue verdugo de ladrones en la ciudad
Escuchó palabras bien dichas,
Habiendo ganado paciencia en consecuencia,
Fue al cielo y está en alegría."

Un monje dijo: "Reverendo señor, no hay gran poder en las palabras de agradecimiento, y este hombre había hecho mucho mal. ¿Cómo pudo ganar algo especial con tan poco?"

El Buda respondió: "Monjes, no midan el Dharma que he enseñado como poco o mucho. Una sola frase llena de significado tiene un mérito superior."

Diciendo esto, los instruyó en el Dharma pronunciando los siguientes versos:

Aunque mil discursos
Se hagan de líneas sin sentido,
Mejor es la única línea significativa
Al escuchar la cual uno encuentra paz.

Dhammapada 100

Discusión sobre el Dharma – Culpa y Arrepentimiento:

Esta historia tiene algunas sorpresas. Es sorprendente que uno de los monjes más avanzados del Buda, el Venerable Sariputta, fuera a la casa de Diente de Cobre. Sariputta, como el Buda, visitaba a personas que sabía que se beneficiarían más al escuchar el Dharma: aquellos cuyas mentes estaban abiertas a escucharlo y que tenían suficiente mérito para apreciar y entender el Dharma, para que avanzaran hacia la iluminación.

¿Cómo podría Diente de Cobre ser una de esas personas?

¿Y por qué Sariputta lo consideraría "este hombre excelente"?

Supondríamos que alguien que mata a personas sin compasión, aparentemente sin empatía, no habría desarrollado mucho mérito.

Pero quizás podamos deducir algo sobre su carácter a partir de la descripción de su apariencia. Sus cicatrices sugieren que sufrió muchas heridas por experimentar violencia, y sus dientes de color cobre sugieren que sufrió negligencia, pobreza o condiciones insalubres.

Quizás estas experiencias resultaron en insensibilidad, desesperación y disposición a tomar cualquier trabajo disponible.

Sin embargo, Diente de Cobre sintió alegría al ver al monje en su puerta e inmediatamente ofreció su propia comida, aunque era la última que recibiría por su trabajo y no había comido en un tiempo.

Así que valoraba hacer mérito, era generoso y apreciaba las oportunidades espirituales.

Y sí obtuvo una rica recompensa, como predijo Sariputta, al progresar espiritualmente al escuchar el Dharma. Así que, de hecho, tenía un mérito y cualidades significativas, presumiblemente desarrolladas en vidas pasadas, a pesar de las acciones violentas que cometió como verdugo.

Una lección de esta historia es que no podemos juzgar a alguien simplemente observando su comportamiento y apariencia actuales. Podríamos recordar la historia de Angulimala, el asesino en serie que se transformó y se convirtió en monje después de conocer al Buda, quien mostró sus poderes sobrenaturales para romper las densas obstrucciones mentales de Angulimala y revelar sus buenas cualidades.

Otra sorpresa en esta historia es que el Venerable Sariputta utilizó un poco de astucia, con una sabia elección de palabras, para romper y liberar el sentimiento de culpa de Coppertoorth.

Con su profunda sabiduría, Sariputta sabía lo que tenía que hacer para ayudar a Coppertoorth.

Cuando Coppertoorth escuchó un discurso sobre cualidades nobles, sabiendo que había cometido actos de violencia mortal contra tantas personas, surgió una disonancia cognitiva.

Esa pesada carga de culpa entraba en conflicto con la charla sobre la pureza, por lo que no podía concentrarse.

Así que Sariputta relajó y abrió la mente de Coppertoorth aliviándolo de la culpa, sugiriendo que matar porque uno fue obligado por otros no es tan malo o reprochable como matar por propia voluntad, por ejemplo, debido al odio o la crueldad.

Otra sorpresa más es que solo por escuchar unas pocas palabras del Dharma, los pensamientos de Coppertoorth fueron tan puros que fue al cielo de Tusita cuando murió.

El Buda enseñó que el mundo en el que uno nace a continuación está influenciado no solo por el karma bueno y malo que uno tiene, sino también por los pensamientos que uno tiene en el momento de la muerte.

Por lo tanto, es muy importante no cargar con un peso de culpa.

Pero si no tenemos culpa, vergüenza, arrepentimiento o remordimiento por nuestras acciones incorrectas, ¿es eso saludable? ¡Ciertamente, un psicópata o sociópata, definido en parte como alguien que no tiene remordimientos, no es saludable!

Primero, distingamos entre vergüenza, culpa, arrepentimiento y remordimiento:

La culpa es el sentimiento de haber hecho algo malo, o de no haber hecho lo que se esperaba.

La vergüenza es el sentimiento de ser una mala persona o no ser digno por haber hecho algo malo o no cumplir con lo que se esperaba.

El arrepentimiento es el reconocimiento de haber hecho algo mal, cometer un error o no hacer lo que se esperaba y desear no haberlo hecho.

El remordimiento es el sentimiento de haber perjudicado o dañado a alguien y desear enmendarlo.

El arrepentimiento y el remordimiento significan "asumir" nuestro error, aprender de él y tener la intención de hacerlo mejor a partir de ahora.

Pueden ser sentimientos constructivos, confesiones a nosotros mismos de que hicimos algo mal, junto con la determinación de no volver a hacerlo.

Por otro lado, la culpa y la vergüenza son sentimientos destructivos de haber fallado, y pueden generar sentimientos de baja autoestima o indignidad.

Cualquiera de estos sentimientos puede surgir después de que decimos o hacemos algo en momentos de ira, venganza, odio, imprudencia, impulsividad o egoísmo.

Pero el arrepentimiento puede surgir en innumerables contextos adicionales. Por ejemplo, nos arrepentimos de no haber actuado cuando estábamos distraídos. Nos arrepentimos de perder el tiempo o de perder una oportunidad. Nos arrepentimos de tomar una mala decisión. Nos arrepentimos de ser ignorantes o tolerantes con alguien que nos abusa o manipula. O nos arrepentimos de no haber ayudado o salvado a una persona o animal, o de no haber prevenido un desastre cuando podríamos haberlo hecho.

A veces, el impacto de nuestro error o fracaso es inmenso, no solo en nosotros mismos, sino también en los demás.

Por ejemplo, el Venerable Ananda, el asistente del Buda, se arrepintió profundamente de haberse distraído y no haber respondido adecuadamente cuando el Buda sugirió que Ananda podía pedirle que viviera más tiempo. Como resultado, el Buda no extendió su vida. Más tarde, Ananda fue reprendido por tal fracaso por el Venerable Kassapa, uno de los miembros más antiguos de la Sangha.

El impacto psicológico puede ser abrumador, especialmente cuando no estamos tan avanzados espiritualmente como el Venerable Ananda.

A veces, las personas intentan evitar los sentimientos dolorosos de culpa o vergüenza negando o minimizando lo sucedido, culpando a otros o poniendo excusas.

Los sentimientos de culpa, vergüenza, arrepentimiento o remordimiento pueden preocupar y agitar tanto nuestra mente que nos "castigamos a nosotros mismos" o nos involucramos en la autocondenación. Algunas personas albergan culpa o autoinculpación no resueltas durante toda su vida.

Podemos intentar distraernos constantemente de esos sentimientos con entretenimiento y otras actividades que inducen dopamina: redes sociales, juegos, videos, fiestas, compras, etc. Ya sea que nos involucremos en el autoreproche o en la distracción constante, interfieren con nuestra capacidad para participar en actividades más saludables y constructivas.

Incluso si no estamos teniendo pensamientos y sentimientos tan intensos, podríamos encontrar difícil escuchar a alguien enseñar sobre temas tan elevados como la bondad amorosa, la compasión y la paciencia. Parece demasiado empalagoso cuando en el fondo de nuestra mente hay pensamientos oscuros: esperamos que un competidor pierda, deseamos que cierta persona horrible sufra o estamos planeando vengarnos de alguien que nos lastimó. Podríamos evitar escuchar el Dharma porque, como Coppertooth, experimentamos disonancia cognitiva cuando lo escuchamos.

Sin embargo, en lugar de alejarnos del Dharma, sentirnos mal con nosotros mismos o castigarnos, podemos usar el arrepentimiento o el remordimiento para avanzar en el camino del Dharma.

Usamos nuestros fracasos, arrepentimiento y remordimiento como un trampolín que nos motiva: los sentimientos dolorosos nos impulsan a buscar alivio de manera constructiva.

Cada vez que cometemos un error que desencadena sentimientos de arrepentimiento o remordimiento, podemos practicar lo siguiente, los Cuatro Poderes de la Purificación, que nos brindan alivio y nos guían en el camino hacia la paz, la felicidad y la iluminación. Aunque se enseña en la tradición budista Vajrayana, puede ser practicado por cualquier persona. Puede practicarse al final de cada día para purificar todos los errores que hayamos cometido durante ese día.

Los Cuatro Poderes de la Purificación (Las 4 R):

1. Remordimiento/Arrepentimiento

Primero, reconocemos—nos confesamos a nosotros mismos—que cometimos un error; hicimos algo que deseamos no haber hecho, o no hicimos algo que deseamos haber hecho.

Luego, somos conscientes de nuestros pensamientos. Observamos si nos estamos identificando con nuestras acciones, atrapados en un hábito de pensamientos de culpa o vergüenza como "soy un fracaso", "cómo pude ser tan estúpido", "no es de extrañar que a la gente no le guste", "supongo que nadie quiere confiar en mí", "siempre arruino las cosas".

Dejamos ir esos pensamientos permitiendo que el error se sienta como algo externo; se siente como suciedad en nuestro cuerpo o veneno que hemos ingerido, y queremos deshacernos de él.

Consideramos que el error es un karma negativo, una huella en nuestra mente, y la culpa al respecto puede obstaculizar el desarrollo espiritual, por lo que ahora estamos reduciendo el

karma negativo y aumentando nuestro mérito (karma positivo) mediante esta confesión y práctica espiritual.

Recordemos que nuestros errores son útiles. Lidar con nuestros errores nos brinda conocimiento no solo para evitar repetir errores similares, sino también para aconsejar a otros que cometen errores similares o se encuentran en situaciones parecidas. Además, nos da más comprensión, tolerancia y compasión hacia los demás cuando cometen errores similares.

2. Remedio/Antídoto

El siguiente poder es encontrar un remedio para nuestro error; deshacernos del veneno, lavar la suciedad.

Hacemos algo positivo para contrarrestar el acto negativo, por ejemplo:

- disculparnos y reparar el daño causado a la persona que hemos perjudicado, y desearles paz y felicidad
- generar amor y compasión por todos los seres a través de la oración, la meditación
- practicar cualquier forma de meditación
- recitar oraciones, estrofas budistas o un mantra
- ofrecerse como voluntario para ayudar a alguien, realizar trabajo voluntario o servicio para alguien necesitado, o hacer actos de bondad al azar.

3. Resolución/Restricción

El tercer poder es resolver no repetir nuestro comportamiento, no volver a cometer el acto negativo.

Ejercitamos precaución para no caer en las mismas acciones.

Reconociendo que actuamos sin conciencia, estamos decididos a ser más conscientes para no cometer el mismo error.

Analizamos qué factores llevaron a nuestro error, pero solo en la medida en que sea constructivo para ayudarnos a evitar repetirlo; no debemos rumiar sobre ello.

Para actos que son hábitos o que son difíciles de detener por completo, como perder los estribos, podemos simplemente resolver no hacerlos durante un período de tiempo específico, como un día. Luego, con el tiempo, intentamos aumentar ese período. Desarrollamos confianza paso a paso en nuestra capacidad de cambiar para mejor, y no nos enfadamos con las recaídas; simplemente mantenemos nuestra determinación y comenzamos de nuevo. Como aprendemos a hacer muchas cosas en la vida, lo intentamos una y otra vez, y fallamos y fallamos de nuevo, pero mantenemos nuestra determinación.

4. Refugio/Confianza

Necesitamos ayuda para ser firmes en nuestra determinación, para llevar a cabo nuestra resolución.

Tenemos que confiar en una guía confiable y segura que nos muestre el camino. Por lo tanto, tomamos refugio en el Buda, que es como un médico cuya medicina, el Dharma, purifica nuestras acciones. Y tomamos refugio en el Sangha, la comunidad de monjes nobles y practicantes del Dharma que pueden ofrecernos apoyo. El Buda, el Dharma y el Sangha nos dan confianza en que otros también están trabajando para superar sus debilidades y perseverar en el camino hacia la verdadera paz y felicidad.

Podemos recordar una forma del Buda que nos sea más familiar (o una esfera de luz que represente la iluminación), y pedir la ayuda y guía del Buda para superar nuestros errores, y la fuerza para llevar a cabo nuestras resoluciones.

Podemos meditar, visualizando que estamos acostados en un arroyo fresco y cascada de montaña, y el agua fluye suavemente sobre nuestro cuerpo, refrescándolo y purificándolo. Luego fluye dentro de nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies, lavando todos nuestros pensamientos y emociones agitadas.

A continuación, el agua se convierte en una cascada cálida de luz que cae suavemente sobre la parte superior de nuestra cabeza y se desliza por nuestro cuerpo, y luego fluye dentro de él, lavando todos los sentimientos negativos que quedan—todo el estrés, la preocupación, la culpa, la vergüenza y cualquier emoción negativa sutil son arrastrados por la cascada de luz, como una ducha que limpia la suciedad de nuestro cuerpo.

Luego, imagina que el Buda te sonríe y te dice que todo está perdonado, todo está purificado.

Finalmente, compartimos el mérito de nuestra práctica con todos los seres sintientes, y especialmente con todos aquellos a quienes hemos lastimado, deseando que sean felices, pacíficos y libres de sufrimiento.

Kisa Gotami y su bebé

Una joven llamada Kisa Gotami nació en una familia pobre, pero se casó con un joven de una familia adinerada y, posteriormente, quedó embarazada y dio a luz a un hijo. Sin embargo, el niño murió cuando era un pequeño niño, en el momento en que comenzaba a caminar.

Kisa Gotami no estaba familiarizada con la muerte; nunca había conocido a nadie que hubiera muerto. Cuando la gente vino a llevarse el cuerpo del bebé para cremarlo, ella estaba tan conmovida por la muerte—la pérdida de su único hijo—que no les permitió llevarse el cuerpo. Los hizo salir de su casa. Se negó a creer que su hijo había muerto.

Se dijo a sí misma: “Buscaré medicina para mi hijo”.

Llevando al niño muerto en su cadera, fue de casa en casa, preguntando: “¿Sabes de algo que pueda curar a mi hijo?”

En respuesta, la gente le decía: “Mujer, estás completamente loca si vas de casa en casa buscando medicina para tu hijo muerto”.

Pero ella siguió su camino, pensando: “Seguro que encontraré a alguien que sepa de una medicina para mi hijo”.

Un hombre sabio la vio y pensó para sí: “Esta joven sin duda ha dado a luz y perdido a su primer y único hijo, y no ha visto la muerte antes. Debo ayudarla”.

Entonces, le dijo: “Yo mismo no sé cómo curar a tu hijo, pero conozco a alguien que tiene este conocimiento”.

Ella respondió: “Señor, ¿quién es ese que sabe?”

Él le dijo: “El Buda lo sabe; ve y pregúntale a él”.

Ella dijo: “Bien, señor, iré a preguntarle”.

Fue al Buda y, después de saludarlo, le preguntó: “Venerable señor, ¿es cierto, como dicen los hombres, que usted sabe cómo curar a mi hijo?”

El Buda respondió: “Sí, lo sé”.

Ansiosa por salir y encontrar cualquier medicina que él pudiera recomendar, preguntó: “¿Qué debo conseguir?”

Él dijo: “Una pizca de semillas de mostaza blanca”.

Ella respondió: “La conseguiré, venerable señor. Pero, ¿en qué casa debo obtenerla?”

El Buda dijo: “En la casa donde ni un hijo, ni una hija, ni ningún otro ha muerto todavía”.

Con renovada esperanza de curar a su hijo, Kisa Gotami dijo: “Muy bien, venerable señor”, y partió respetuosamente.

Colocando a su hijo muerto en su cadera, entró en el pueblo. Se detuvo en la puerta de la primera casa y, cuando los dueños aparecieron, preguntó: “¿Tienen aquí semillas de mostaza blanca? Dicen que curará a mi hijo”.

Respondiendo afirmativamente, los dueños de la casa trajeron algunas semillas de mostaza blanca y se las dieron. Ella preguntó:

“Amigos, en la casa donde viven, ¿ha muerto algún hijo o hija?”

Los dueños dijeron: “¿Qué estás diciendo? De los vivos, hay pocos; solo los muertos son muchos”.

Eso significaba que muchas personas habían muerto en esa familia. Entonces, Kisa Gotami se sintió decepcionada y dijo:

“Bueno, entonces, tomen de vuelta sus semillas de mostaza; eso no es medicina para mi hijo”.

De la misma manera, fue preguntando de casa en casa. No hubo una sola casa donde encontrara las semillas de mostaza que buscaba; en cada familia había alguien que había muerto. Cuando llegó la noche, pensó: “Ah, es una tarea difícil la que me he impuesto. Pensé que solo yo había perdido un hijo, pero en cada pueblo, los muertos son más numerosos que los vivos”.

Mientras reflexionaba sobre ese hecho, su corazón—que hasta entonces estaba tierno con el amor de una madre—se volvió firme. Tomó al niño muerto y enterró su cuerpo en el bosque. Luego fue al Buda y lo saludó.

El Buda le preguntó: “¿Conseguiste la pizca de semillas de mostaza?”

Ella respondió: “No, no la conseguí, venerable señor. En cada pueblo, los muertos son más numerosos que los vivos”.

El Buda respondió: “Imaginaste en vano que solo tú habías perdido un hijo. Pero todos los seres vivos están sujetos a una ley inmutable, y es esta: El Príncipe de la Muerte, como un torrente furioso, arrastra al mar de la ruina a todos los seres vivos, pero aún así sus anhelos permanecen insatisfechos.”

Instruyéndola en el Dharma, pronunció esta estrofa:

En rebaños y niños hallando deleite
Con una mente aferrada – tal hombre
La muerte lo arrebató y se lo lleva
Como una gran inundación a un pueblo dormido.

Cuando el Buda pronunció esa última parte de la estrofa, Kisa Gotami alcanzó el primer nivel de iluminación, la etapa de entrada en la corriente. Otros que estaban presentes, al escuchar la enseñanza, también alcanzaron el primer, segundo o tercer nivel de iluminación. Kisa Gotami entonces le pidió al Buda que la ordenara como monja. Él la envió a la Orden de las Monjas, indicando que la ordenaran. Posteriormente, fue aceptada como monja y llegó a ser conocida como Bhikkhuni Kisa Gotami.

Un día, le tocó a ella encender las lámparas en la sala de meditación. Habiendo encendido la lámpara, se sentó y observó las llamas de la lámpara. Algunas llamas se avivaban y otras se apagaban. Tomó esto como el objeto de su meditación y reflexionó: “Así como es con estas llamas, también lo es con los seres vivos aquí en el mundo: algunos se avivan, mientras que otros se apagan; solo aquellos que han alcanzado el Nirvana ya no se ven.”

El Buda, sentado en su cabaña de meditación conocida como la Cámara Perfumada, envió una imagen radiante de sí mismo, que se paró frente a Kisa Gotami y dijo: “Así como es con estas llamas, también lo es con los seres vivos aquí en el mundo: algunos se avivan, mientras que otros se apagaban; solo aquellos que han alcanzado el Nirvana ya no se ven. Por lo tanto, mejor es la vida para aquel que ve el Nirvana, aunque viva solo un instante, que las vidas de aquellos que duran cien años y sin embargo no ven el Nirvana.”

Y la instruyó aún más con la siguiente estrofa:

Aunque uno viva cien años,
Sin ver el Estado Inmortal,
Mejor es la vida de un solo día
Para aquel que ve el Estado Inmortal.

Dhammapada 114

Al final del discurso, Kisa Gotami, mientras aún estaba sentada, alcanzó el estado de arahantado—liberación del ciclo de nacimiento y muerte (samsara)—junto con los conocimientos analíticos.

Discusión del Dharma – Pérdida y Duelo:

Kisa Gotami estaba en negación de que su hijo había muerto. Se aferraba a la esperanza, pensando que todo estaría bien si solo conseguía la medicina correcta. ¿Por qué estaba en negación? Nunca había experimentado una pérdida tan devastadora como la muerte de un ser querido. Todas sus esperanzas, sueños y expectativas se habían hecho añicos.

Esta historia ilustra la universalidad e intensidad del duelo y la devastación que experimentamos por la pérdida de un ser querido, y proporciona la guía del Buda para ayudarnos a sanar de ello. Esta guía puede practicarse ahora para fortalecernos y reducir la intensidad de nuestro duelo cada vez que surja en el futuro, para que no se vuelva tan abrumador.

El Buda describe cómo el dolor se multiplica hasta volverse abrumador en el Sutta de las Dos Flechas (Sallatha Sutta, Samyutta Nikaya 36.6 del Canon Pali). En ese Sutta, el Buda presenta una alegoría sobre dos flechas. Explica que cuando una persona común experimenta un gran dolor, no solo siente el dolor físico, sino que también siente un segundo tipo de dolor—el dolor mental de llorar, lamentarse y angustiarse. Esto es análogo a ser golpeado no solo por una flecha, sino también por una segunda flecha. El Buda explica que el segundo tipo de dolor es la resistencia y la obsesión, tratar de luchar contra el dolor y obsesionarse con él. La persona común no ve escape de ese dolor excepto algún tipo de placer sensual, con el que luego se obsesiona. Así, queda enredado no solo en el dolor, sino también en la búsqueda de placeres, y el sufrimiento y el estrés que causan. El Buda contrasta eso con alguien que está bien instruido en el Dharma, que no llora, no se lamenta ni se angustia, porque no resiste ni se obsesiona con la sensación dolorosa inicial. No lucha contra ella. Tampoco intenta distraerse con algún tipo de placer sensual porque sabe que puede escapar del dolor de una mejor manera: simplemente siente el dolor pero no se apeg a él ni se obsesiona con él. Discierne la sensación tal como está realmente presente—el origen, el cese, el atractivo, la desventaja y el escape de la sensación.

Entonces, en el contexto de la pérdida de un ser querido, ¿qué representan la primera y la segunda flecha?

La primera flecha es el inevitable impacto, dolor y tristeza de la pérdida, que incluso los practicantes avanzados del Dharma experimentan.

La segunda flecha es la proliferación de reacciones y emociones en respuesta a la pérdida, que podrían incluir emociones como el arrepentimiento, el miedo, la ansiedad, la culpa, la autocompasión, la inutilidad, la impotencia, la desesperación o la ira. Estas emociones surgen de resistir el dolor y obsesionarse con él, incluyendo pensamientos como: "esto es trágico, insoportable", "esto nunca debería haber sucedido", "no merecía morir tan joven", "¿por qué no hicieron algo para salvarlo?", "podría haber hecho algo para evitar su muerte", "mi vida no tiene sentido ahora", "¿cómo pudo haber pasado esto?". La segunda flecha causa el sufrimiento más intenso y prolongado, y como explica el Buda, puede evitarse o reducirse mediante la comprensión, la atención plena y la introspección.

Como el Buda le enseñó a Kisa Gotami, debemos aceptar que todos enfrentamos la muerte de un ser querido, y puede suceder en cualquier momento.

En el Sutta de las Dos Flechas, el Buda nos aconseja no distraernos con algún placer temporal, porque no es una solución duradera; eventualmente conduce a más dolor. Y podría enredarnos en más problemas, especialmente porque somos más vulnerables mientras estamos de duelo, por lo que podemos ser más impulsivos, desinhibidos o imprudentes, y nuestras habilidades para tomar decisiones pueden estar comprometidas.

El Buda explica que la forma hábil de afrontar la pérdida es ser consciente de los sentimientos a medida que surgen y desaparecen, sabiendo que son impermanentes.

Para hacer eso, primero practicamos la atención plena de nuestro cuerpo físico. Podemos practicar la respiración consciente, o caminar lenta y atentamente, o comer con atención plena. Podemos practicar estar completamente presentes en el aquí y ahora, siendo plenamente conscientes de nuestro cuerpo en posiciones de sentado, de pie o acostado. Podemos practicar notar cada percepción sensorial que surge, momento a momento, una tras otra, incluyendo la audición, el olfato, el gusto y las percepciones táctiles como el calor, la presión, el sentido del tacto y los movimientos del cuerpo. Es mejor hacer esto con los ojos cerrados. Todas estas percepciones sensoriales surgen y luego desaparecen, una tras otra.

Cuando hemos desarrollado una práctica de atención plena del cuerpo, entonces es más fácil practicar la atención plena de nuestras emociones. Las identificamos y las aceptamos como experiencias normales en lugar de resistirlas. Sin ningún juicio, notamos emociones como la nostalgia, la tristeza, la autculpa, la culpa, la ira, el miedo, la ansiedad o los celos. Notamos que surgen y luego desaparecen.

Si surge la autculpa o la culpa, como un sentimiento de fracaso como padre por no haber prevenido de alguna manera la muerte de tu hijo, recuerda que todo sucede como resultado de una mezcla desconocida de causas (incluyendo el karma) y condiciones. Incluso si tu acción o falta de acción fue una condición que llevó a que la persona muriera inesperadamente, esa persona tenía su propio karma pasado que fue la causa real de morir inesperadamente; tú no creaste su karma. Cada persona es dueña de sus propias acciones intencionales (karmas) y recibe los efectos de ellas. Torturarte con la autculpa por un error o juicio equivocado no intencional por tu parte distrae tu mente con negatividad, contaminando tu mente y obstaculizando tu camino hacia el Nirvana. No deshace tu fracaso, sino que solo te hace daño, como morderte tus propios miembros o azotarte a ti mismo. Piensa en la muerte como una experiencia de aprendizaje para ti, quizás para aprender a ser más consciente, cuidadoso y atento, o para deshacerte de actividades innecesarias en tu vida. Aprende bien la lección del error, resuelve no cometer tales errores nunca más y luego déjalo ir. Para aliviar tu mente, si sientes la necesidad de expiar cualquier negligencia o error, aumenta tus esfuerzos en la práctica del Dharma y en hacer buenas acciones, generando mérito, mejorando tu karma. La terapia también podría ser útil.

Mientras sufrimos el dolor de la pérdida, debemos esforzarnos por cuidar nuestro cuerpo con compasión, ya que puede estar estresado y debilitado por el duelo. Asegúrate, y pide ayuda si es necesario, de comer regularmente alimentos saludables y cuidar la limpieza. Haz ejercicio diariamente, incluso si es solo un pequeño paseo o unos estiramientos de yoga. Pasa tiempo

con personas con las que te sientas muy cómodo y comunica tus necesidades, como la necesidad de compañía silenciosa.

Debemos recordarnos constantemente permanecer en el presente, y no proyectar nuestras mentes al pasado con arrepentimiento y tristeza o al futuro con miedo y ansiedad.

Si nos encontramos aferrándonos a la esperanza de que en el futuro, cuando muramos, estaremos nuevamente con nuestro ser querido en un mundo celestial, podemos considerar que hemos sido la esposa, el esposo, el padre, la madre, el hijo, el pariente y el amigo de innumerables seres a quienes amamos profundamente en nuestras innumerables vidas pasadas.

Por supuesto, es tan difícil no pensar en el pasado, ya que extrañamos toda la dulzura de nuestro ser querido: sus buenas cualidades, sus hábitos y habilidades particulares, su apariencia y palabras entrañables.

Pero podría hacernos temer por el futuro, que nunca volveremos a experimentar ese deleite, lamentando "¡Oh! Nunca volveré a [sentir, tener, ver, hacer, disfrutar, amar o ser]. . . !"

Este tipo de pensamiento aumenta nuestro sufrimiento.

Debemos entender que no solo extrañamos la presencia del ser querido, sino también los sentimientos agradables que ese ser querido evocaba en nosotros. Nos sentíamos felices, apreciados, amados, apoyados, motivados y valiosos junto a nuestro ser querido. Una gran parte de nuestro duelo es experimentar el vacío de no tener esos sentimientos y el miedo de que nunca los volveremos a sentir.

Tenemos que convencernos de que, con el tiempo, volveremos a experimentar esos sentimientos agradables; surgen desde nuestro interior, por lo que debemos aprender a evocarlos sin depender de otra persona en particular.

Considera cómo no solo tus sentimientos, sino también tu identidad, han estado ligados a tu ser querido. A lo largo de los años, has pensado: "Soy la esposa de este hombre maravilloso", "Soy la pareja de esta mujer perfecta", "Soy la madre de un niño adorable", "Mi alegría es mi perro encantador".

Intenta sustituir esos pensamientos con una identidad basada en algo que no se pueda perder en esta vida, como "Tengo muchas cualidades buenas", "Soy un practicante del Dharma", "Soy un bodhisattva", o un futuro arahant, o un devoto del Buda. Eventualmente, con la práctica del Dharma, llegamos a entender que no tenemos una identidad o un yo permanente, inmutable y separado. Pero en nuestro camino hacia esa comprensión, podemos trabajar en desapegarnos de nuestra identidad ordinaria, basada en quién amamos, qué nos gusta, qué no nos gusta, nuestra carrera y éxitos, y así sucesivamente, y formar en su lugar una identidad que no esté limitada por el tiempo, el lugar y esta vida en particular. Entonces no nos sentiremos tan perdidos e inútiles sin nuestro ser querido. La pérdida de nuestro ser querido puede ser el catalizador para que formemos esta identidad más saludable.

Después de convertirse en monja, Kisa Gotami se dio cuenta de lo inútil que era atar su identidad a su hijo, esperando que su hijo viviera una larga vida.

Mientras meditaba en las llamas, observó que algunas se encienden y otras se apagan.

De manera similar, hay vidas largas y vidas cortas, y siguen surgiendo y cesando—nacimiento y muerte—una y otra vez. Por lo tanto, no podemos asumir que nuestros seres queridos vivirán una vida larga y saludable.

El Buda le había enseñado que la muerte se lleva a todos los seres vivos, pero ellos aún tienen deseos y anhelos. Estamos atrapados en el ciclo del samsara—sufriendo, muriendo y renaciendo—porque tenemos deseos de cosas y experiencias en este mundo. Cuando nos liberamos de los deseos mundanos y de nuestra ilusión, alcanzamos el Nirvana.

El Buda entonces se le apareció y le señaló que es mejor vivir una vida corta—incluso solo por un día—y alcanzar el Nirvana que soportar una larga vida en la Tierra sin experimentar el Nirvana. Él le hizo entender que tener una vida larga no es el objetivo; tener una vida Dhármica generando méritos mientras avanzamos en el camino hacia el Nirvana es lo que hace que la vida sea valiosa.

Podemos hacer lo mejor por nuestro ser querido fallecido y por nosotros mismos esforzándonos en estar enfocados en el presente, aquí y ahora, momento a momento—practicando la atención plena—y ofreciendo nuestros méritos a nuestro ser querido y a todos los seres sintientes.

La desesperación de Patācārā

Patācārā era la hija de un comerciante muy rico y era extremadamente hermosa. Cuando tenía unos dieciséis años, sus padres le dieron un apartamento para vivir en el piso superior—el séptimo piso—de su palacio. Sus padres la mantuvieron allí, rodeada de guardias. Sus padres habían arreglado un matrimonio para ella con un joven de su mismo estatus socioeconómico y habían fijado el día de la boda. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos de sus padres por protegerla de involucrarse románticamente con cualquier otro hombre, ella se enamoró de un joven que era su asistente.

Cuando el día de la boda arreglada estaba cerca, Patācārā le dijo a su asistente: “Mis padres me dicen que tienen la intención de darme en matrimonio a un joven de cierta familia. Ahora sabes muy bien que cuando esté dentro de la casa de mi esposo, puedes traermé regalos y venir a verme todo lo que quieras, pero nunca, jamás entrarás. Por lo tanto, si realmente me amas, no te demores ni un instante, sino encuentra alguna manera de sacarme de este lugar”.

Él respondió: “Sí, mi amor, esto es lo que haré: mañana, temprano en la mañana, iré a la puerta de la ciudad y te esperaré en este lugar; tú consigue, de alguna manera, salir de este lugar y encontrarte conmigo allí.”

Al día siguiente, él fue al lugar acordado y esperó. Patācārā se levantó muy temprano por la mañana, se puso ropas sucias, despeinó su cabello para que pareciera desaliñado y se untó el cuerpo con polvo rojo. Luego, para burlar a sus guardias, tomó una vasija de agua en la mano, se rodeó de sirvientas y salió como si pretendiera ir a buscar agua del exterior. Escapando del palacio, fue al lugar acordado y se encontró con su amante.

Juntos se alejaron a una aldea donde encontraron una pequeña casa para quedarse. Su acompañante, ahora su esposo, labró la tierra alrededor para cultivar arroz y verduras, y recolectó leña y hojas en el bosque. Patācārā traía agua de un arroyo cercano para las necesidades del hogar y descascaraba el arroz para extraer los granos. Hacía toda la cocina y otras tareas domésticas, ya que ya no tenía sirvientes que hicieran el trabajo.

Después de algún tiempo, quedó embarazada. Cuando llegó el momento de dar a luz, le dijo a su esposo:

“Aquí no tengo a nadie que me ayude. Pero una madre y un padre siempre tienen un lugar blando en su corazón para su hijo. Por lo tanto, llévame a casa de ellos, para que pueda dar a luz a mi hijo en su casa.”

Su esposo rechazó su petición, diciendo: “Mi querida esposa, ¿qué estás diciendo? Si tu madre y tu padre me vieran, me golpearían. No puedo ir.”

Ella le rogó una y otra vez, pero él no accedió a llevarla allí.

Un día, cuando su esposo estaba en el bosque, les dijo a sus vecinos que le dijeran a su esposo, si les preguntaba dónde estaba ella, que había ido a casa de sus padres. Luego se fue, caminando hacia el palacio de sus padres. Cuando su esposo descubrió que se había ido, y los vecinos le dijeron adónde había ido, salió a buscarla. Cuando la vio, la alcanzó y le rogó que regresara con él. Pero ella se negó y él no pudo persuadirla.

Después de caminar juntos un trecho, sintió que llegaban los dolores de parto y dio a luz en el suelo, retorciéndose de dolor. Cuando nació su hijo, le dijo a su esposo: “Lo que me propuse al ir a casa ha terminado.” Así, la pareja con su bebé regresó a su casa.

Cuando su hijo era un niño pequeño, Patācārā quedó embarazada de nuevo. Cuando sintió que era casi el momento de dar a luz, volvió a pedirle a su esposo que la llevara a casa de sus padres para el parto, y él le dio la misma respuesta que antes. Así, llevando a su hijo en la cadera, comenzó a caminar hacia el palacio de sus padres. Como antes, su esposo la alcanzó y le pidió que regresara con él, y ella se negó. Mientras continuaban caminando, se desató una gran tormenta. No era la temporada para una tormenta tan grande. El cielo estaba lleno de relámpagos y truenos fuertes, y la lluvia caía sin cesar. Patācārā sintió dolores de parto y le pidió a su esposo que encontrara un lugar fuera de la lluvia para que pudiera dar a luz. Su esposo, que casualmente llevaba un hacha, buscó algunos materiales para hacerle un refugio. Al ver algunos arbustos creciendo en la cima de un hormiguero, comenzó a cortar los arbustos. De repente, una serpiente venenosa emergió del hormiguero y lo mordió. Sintió como si el fuego le quemara el cuerpo, y en ese mismo instante, cayó al suelo y murió.

Patācārā, sufriendo un dolor intenso, esperaba que su esposo regresara, pero no había señal de él. Finalmente, dio a luz a un segundo hijo. El recién nacido, así como el niño pequeño, no podían soportar el viento frío y la lluvia, por lo que ambos gritaron a todo pulmón. Patācārā los abrazó con fuerza y se agachó en el suelo con las manos y las rodillas juntas. Permaneció en esa posición toda la noche con sus dos hijos. Todo su cuerpo parecía como si no le quedara sangre, como una hoja marchita.

Cuando el sol comenzó a salir, tomó a su recién nacido y lo colocó en su cadera. Le dio a su hijo pequeño uno de sus dedos para que lo sostuviera, diciendo:

“Ven, querido hijo, tu padre nos ha dejado.”

Comenzó a caminar por el camino donde había visto por última vez a su esposo. Cuando llegó al hormiguero, allí, sobre él, vio a su marido muerto.

“Todo por mi culpa, mi marido ha muerto en el camino,” se lamentó, y mientras lloraba, continuó su viaje con sus dos hijos.

Llegó a un arroyo, que normalmente era bastante fácil de vadear. Pero estaba mucho más profundo de lo habitual debido a la fuerte lluvia de la noche anterior. En algunos lugares, ahora le llegaba hasta la cintura. Estaba demasiado débil para llevar a ambos hijos a través del arroyo,

así que dejó al niño mayor en la orilla mientras cruzaba con el recién nacido. Extendió algunas hojas suaves en el suelo y colocó a su bebé sobre ellas. Sabía que tenía que dejarlo para regresar por su otro hijo y llevarlo al otro lado. Le resultaba difícil dejar al pequeño. Cuando comenzó a cruzar de nuevo el arroyo, una y otra vez se volvía para mirarlo. Apenas había llegado a la mitad del arroyo cuando un enorme halcón vio al niño. Confundiéndolo al bebé con un trozo de carne, el halcón se lanzó desde el cielo y se abalanzó sobre él. Patācārā levantó ambas manos y gritó con fuerza: “¡Vete! ¡Vete!” Pero el halcón agarró al bebé con sus garras y voló con él hacia el cielo.

El niño pequeño, que aún esperaba en la orilla del arroyo, vio a su madre detenerse en medio del arroyo, levantar las manos y gritar con fuerza. No escuchó lo que decía. Pensó: “Me está llamando”. Corrió hacia ella, pero cayó al agua. ¡Entonces la corriente del arroyo se lo llevó! Su madre desesperadamente vadeó hacia él tan rápido como pudo, pero no fue lo suficientemente rápida para salvarlo.

Se lamentó desesperada: “¡Uno de mis hijos ha sido llevado por un halcón, el otro arrastrado por el agua; y mi marido yace muerto en el camino!” Con este pensamiento repitiéndose una y otra vez en su mente, y llorando y lamentándose, no pudo hacer más que caminar de regreso a casa de sus padres.

En el camino, se encontró con un hombre que venía de Savatthi, la ciudad donde vivían sus padres. Le preguntó si conocía a la familia del rico comerciante que vivía en la calle donde ella creció. Él respondió:

“Sí, buena mujer, los conozco. Pero por favor, no me preguntes por esa familia. Pregúntame por cualquier otra familia que conozcas.”

Patācārā dijo: “Señor, no tengo razón para preguntar por ninguna otra familia. Esta es la única familia sobre la que deseo preguntar.”

El hombre respondió: “No me das oportunidad de evitarte la verdad. ¿Notaste que llovió toda la noche pasada?”

Ella respondió: “En efecto, señor. De hecho, soy la única persona sobre la que cayó la lluvia toda la noche. Cómo llegó a llover sobre mí, se lo contaré más tarde. Pero solo dígame qué ha pasado con la familia de este rico comerciante, y no le haré más preguntas.”

El hombre dijo: “Anoche, la tormenta derribó esa casa, y cayó sobre el comerciante, su esposa y su hijo, y los tres perecieron, y sus vecinos y familiares están ahora mismo cremando sus cuerpos. Mire allí, puede ver el humo ahora.”

Al instante, enloqueció. Su ropa se cayó de su cuerpo, pero no se dio cuenta. No sabía que estaba desnuda. Vagó desnuda, llorando y lamentándose,

“¡Mis dos hijos están muertos, mi marido yace muerto en el camino; y mi madre, padre y hermano están siendo cremados!” Abrumada por la desesperación, no podía pensar en nada más.

La gente que la veía no quería que se acercara, así que le gritaban y trataban de hacerla irse. Algunos le arrojaban basura, otros le echaban polvo en la cabeza, y otros le tiraban terrones de tierra.

En ese momento, el Buda se encontraba en el monasterio de Jetavana. Mientras estaba sentado entre sus discípulos enseñando el Dharma, vio a Patācārā acercándose a lo lejos. La reconoció como alguien que, durante muchos ciclos de tiempo, había desarrollado las Perfecciones—generosidad, moralidad, paciencia, perseverancia, concentración y sabiduría—y como alguien que había hecho un deseo sincero y lo había alcanzado. En su vida pasada, durante el tiempo de un Buda anterior llamado Padumuttara, había visto al Buda Padumuttara elogiar y reconocer a una monja anciana por su experiencia en el Vinaya (reglas de conducta para monásticos). Parecía que el Buda Padumuttara la honraba con gran estima. Así que, Patācārā en esa vida anterior resolvió y hizo un deseo sincero, una aspiración: “Que yo también obtenga de un Buda como tú la preeminencia entre las monjas conocedoras del Vinaya.”

El Buda Padumuttara, extendiendo su conciencia hacia el futuro y percibiendo que su aspiración se cumpliría, hizo la siguiente profecía:

“En el tiempo de un Buda que será conocido como Gotama, esta mujer llevará el nombre Patācārā, y alcanzará la preeminencia entre las monjas conocedoras del Vinaya.”

Así, cuando el Buda Gotama vio a Patācārā acercándose a lo lejos, dijo: “No hay otro que pueda ser un refugio para esta mujer, excepto yo.”

Él la hizo acercarse al monasterio. En el momento en que sus discípulos la vieron, gritaron: “¡No dejen que esa mujer loca se acerque aquí!”

Pero el Buda dijo: “No la impidan.”

Cuando ella se acercó, le dijo: “Hermana, recupera tu atención plena.”

Instantáneamente, por el poder del Buda, recuperó la conciencia y el control de su mente. Se dio cuenta de que su ropa se había caído de su cuerpo y, sintiéndose avergonzada, se agachó repentinamente en el suelo.

Un hombre le arrojó su manto. Ella se lo puso y, acercándose al Buda, se inclinó ante él y dijo:

“Venerable señor, sé mi refugio, sé mi apoyo. Uno de mis hijos ha sido llevado por un halcón, el otro arrastrado por el agua, en el camino yace muerto mi esposo; la casa de mi padre ha sido

destruida por el viento, y en ella han perecido mi madre, mi padre y mi único hermano, y en este mismo momento sus cuerpos están siendo cremados.”

El Buda escuchó lo que ella tenía que decir y respondió: “Patācārā, no temas. Has llegado a alguien que puede protegerte y guiarte, que es capaz de ser tu amparo, tu refugio. Lo que has dicho es cierto. Uno de tus hijos ha sido arrebatado por un halcón, el otro arrastrado por el agua; junto al camino yace muerto tu marido; la casa de tu padre ha sido destruida por el viento, y en ella han perecido tu madre, tu padre y tu hermano. Pero así como hoy, también a lo largo de este ciclo de existencias, has llorado la pérdida de hijos y otros seres queridos, y la cantidad de todas esas lágrimas es inmensa.”

Luego, pronunció la siguiente estrofa:

Poca agua contienen los cuatro océanos,
Comparada con todas las lágrimas que el hombre ha derramado,
Afligido por el dolor y atormentado por el sufrimiento.
Mujer, ¿por qué sigues permaneciendo desprevenida?

De esta manera, el Buda enseñó sobre el ciclo de existencias, las incontables vidas que hemos tenido sin un comienzo concebible. Mientras hablaba, el dolor que impregnaba su cuerpo se volvió menos intenso. Percibiendo que su dolor había disminuido, continuó su enseñanza de la siguiente manera:

“Patācārā, para aquel que se dirige al mundo más allá, ni los hijos ni otros parientes pueden ser jamás un refugio o un amparo. ¡Cuánto menos puedes esperar que lo sean para ti en esta vida presente! Aquel que es sabio debe purificar su conducta y así despejar el camino que conduce al Nirvana.”

Pronunció las siguientes estrofas:

No hay hijos para refugiarse,
Ni padre, ni parientes;
Para aquel que es tomado por el Hacedor del Fin,
Los familiares no ofrecen refugio.

Habiendo comprendido bien este hecho,
El sabio, bien restringido por las virtudes,
Rápidamente debería despejar
El camino que lleva al Nirvana.

Dhammapada 288-289.

Al concluir el discurso, Patācārā comprendió la incertidumbre y la futilidad de la existencia en el samsara, permaneciendo en el ciclo de renacimientos. Alcanzó el primer nivel de iluminación, el

de la entrada en la corriente, y su mente fue purificada. Muchos otros que escucharon el discurso también alcanzaron niveles de iluminación. Patācārā le pidió al Buda que la ordenara como monja. El Buda la envió con las monjas y ordenó que fuera ordenada. Así, se convirtió en monja.

Un día, estaba limpiándose los pies, vertiendo agua de una vasija sobre ellos. Mientras vertía el agua por primera vez, esta fluyó solo una corta distancia y desapareció. Cuando vertió el agua por segunda vez, el agua llegó un poco más lejos. Cuando vertió el agua por tercera vez, fue aún más lejos. Al observar el flujo y la desaparición del agua vertida tres veces, percibió claramente las tres etapas en la vida de los seres.

El Buda, viéndola desde el monasterio a través de sus poderes sobrenaturales, emitió su resplandor y apareció como si estuviera frente a ella. Le confirmó: “Patācārā, ahora estás en el camino correcto, y ahora tienes la percepción verdadera de los componentes (khandhas o skandhas) de la vida. Mejor que no ver el surgimiento y la caída de los cinco componentes—y su impermanencia, insatisfacción e insustancialidad—mientras se vive cien años, es ver el surgimiento y la caída incluso por un día, o un momento.”

Al concluir su enseñanza, Patācārā se convirtió en una arahant. Más tarde, el Buda colocó a Patācārā en la posición de ser la principal entre las monjas que mantenían el Vinaya en mente, cumpliendo así su deseo de su vida pasada.

Discusión del Dharma – Depresión y Desesperación:

Patācārā vio cómo su mundo entero se desmoronaba; no tenía a nadie que la apoyara o le proporcionara sus necesidades básicas.

Su historia es instructiva para cualquier situación en la que caigamos en una depresión o desesperación como respuesta a un evento que hemos experimentado, observado o escuchado.

Podemos, como Patācārā, rumiar sobre el evento, con pensamientos negativos repetitivos que se reproducen en un bucle interminable en nuestra mente, obsesionándonos con la situación. Este es un síntoma típico de la depresión.

Ella solo salió de ese estado cuando el Buda intervino.

No tenemos un Buda vivo que nos ayude a salir de la desesperación, así que ¿qué podemos hacer para ayudarnos a salir de ella, para reducir el dolor, para no vernos abrumados por él? Las enseñanzas del Buda—el Dharma—tal como las explican los practicantes avanzados del Dharma (incluyendo monjes y monjas)—el Sangha—pueden guiarnos y sanarnos, y aliviarnos del sufrimiento.

Las enseñanzas del Buda en esta historia, así como otras enseñanzas y prácticas budistas, pueden aplicarse cuando experimentamos eventos perturbadores para amortiguar el dolor y ayudarnos a afrontarlo mejor. Si comenzamos a practicarlas ahora, será más fácil recordarlas y practicarlas cuando estemos en crisis.

Una de estas prácticas es desarrollar una práctica de atención plena y/o meditación. Son técnicas que nos acercan a nuestro mejor yo, a nuestra calma y sabiduría interior, a nuestra mente pura despierta, a nuestro futuro yo iluminado, a nuestro futuro yo arahant, a nuestra Naturaleza Búdica—cualquier término que prefieras. Nos brindan no solo durante nuestra práctica un respiro temporal del dolor mental, sino también, después, cierta protección continua contra lo peor del dolor.

Si aún no has comenzado a practicar la atención plena o la meditación, o si te sientes demasiado abrumado para hacer tu práctica habitual, sal al exterior y encuentra un pequeño objeto vivo en la naturaleza, como una flor, una hoja, una planta, un árbol, un insecto o un pequeño animal. Observa su apariencia en detalle, notando sus colores, texturas, simetría y otras características. Disfruta de su belleza simple. Reflexiona sobre cómo sobrevive, su fuerza, su vulnerabilidad, cómo vive en diferentes estaciones y su interdependencia con su entorno. Este ejercicio puede crear una secuencia de pensamientos calmados y agradables y una sensación de asombro infantil. Sé consciente de cualquier pensamiento triste o desagradable, y luego lleva tu mente de vuelta a pensamientos neutrales o edificantes sobre el objeto. Experimenta con diferentes métodos de atención plena, como la meditación caminando, el yoga consciente y la relajación muscular progresiva, y descubre cuál funciona mejor para ti.

Otra práctica es desarrollar la ecuanimidad, que significa imparcialidad, o libertad del apego extremo, el deseo, la aversión, la ira o el odio. Pero no es apatía o anhedonia. La ecuanimidad reduce el neuroticismo, mejora la estabilidad emocional, calma nuestra volatilidad mental. ¿Cómo desarrollamos la ecuanimidad? Hay muchas maneras.

Primero, podemos intentar ver el panorama general.

El Buda le enseñó a Patācārā sobre el sufrimiento del samsara para ayudarla a poner su desesperación en perspectiva. Señaló que hemos sufrido terriblemente, una y otra vez, en innumerables vidas pasadas. Todos lo hemos hecho. Es la naturaleza del samsara, el ciclo de nacimiento y muerte.

La Primera Noble Verdad que enseñó es que la vida—toda vida—está llena de sufrimiento, lo que incluye incomodidad, decepción, insatisfacción, frustración, miedo, ansiedad, estrés, y así sucesivamente.

Trabajamos tan duro por el éxito y una vida placentera, y luego experimentamos una pérdida devastadora, decepción, crisis, abuso o tragedia, o algo horrible sucede.

Lo percibimos como una catástrofe, desastre o fracaso; tal vez sentimos que es muy injusto, o nos vemos como víctimas inocentes. Surgen emociones dolorosas.

Estas percepciones y sentimientos se basan en nuestra visión del mundo, nuestro condicionamiento que ha sido moldeado por nuestras normas familiares y sociales.

Pero el Buda nos guía para ver las cosas desde una perspectiva más amplia.

Enseñó que los eventos terribles que experimentamos son el resultado de nuestros propios karmas negativos (acciones) del pasado, incluyendo vidas pasadas. Esto incluye nuestros karmas colectivos, que son acciones dañinas realizadas como grupo o cultura. Nuestros karmas negativos solo pueden ser sanados y resueltos experimentando sus incómodos resultados.

Así que, a veces, el camino hacia adelante es a través de la oscuridad.

Podemos replantear nuestra experiencia terrible como un resultado inevitable del karma pasado, y ahora la hemos completado con éxito, así que ya terminó. Podemos celebrar que hemos salido del parche oscuro.

Podemos buscar justicia, en circunstancias apropiadas, contra aquellos que han causado daño, como denunciar irregularidades, participar en activismo y tomar acciones legales. Pero mientras trabajamos en sanarnos y recuperarnos, evitamos aferrarnos al odio, que nos daña aún más y, además, perpetúa un ciclo de odio y violencia.

En segundo lugar, podemos intentar ser más flexibles y abiertos a los cambios.

Generalmente esperamos que las cosas estén bien, que sigan según lo planeado. De lo contrario, estaríamos tan ansiosos, preocupándonos por todas las formas en que las cosas podrían salir mal. Pero cuando nuestras expectativas son demasiado fuertes, cuando ni siquiera consideramos alternativas, nos molestamos mucho cuando las cosas resultan ser diferentes. En cambio, deberíamos intentar aflojar las expectativas, ser de mente abierta y ser conscientes de que todo está siempre cambiando, para poder pensar con claridad, ser flexibles y estar preparados para adaptarnos a diferentes situaciones. Podemos recordar aflojar nuestras expectativas pensando: "cualquier cosa puede pasarle a cualquiera en cualquier momento, favorable o desfavorablemente."

Cuando las cosas salen mal, sin importar cuán sombrías parezcan las circunstancias, de nuevo, recuerda que las cosas siempre están cambiando. El Buda enseñó que creamos las causas y condiciones para el bien en nuestro propio futuro y en el mundo a través de nuestras buenas acciones, así que no estamos desamparados ni sin esperanza.

Cuando nos enfocamos en comparar nuestra vida después de una tragedia con la vida antes, prolongamos el dolor.

Cuando te despiertes por la mañana, imagina que has nacido de nuevo en este mundo tal como es, con todos sus problemas, similar a nacer en una zona de guerra. Acéptalo, incluso abrázalo, como un nuevo desafío, una aventura inesperada, tu nueva normalidad. Prepárate para las tareas y desafíos que puedas manejar ese día, y siéntete orgulloso de tener la fuerza para hacerlo.

Y, nota y disfruta plenamente cada pequeña cosa agradable que surja, y siente gratitud por ello. No tenemos que vivir una vida sombría; ajustamos nuestras expectativas y actitud para que podamos construir de manera más efectiva desde donde estamos hacia un futuro mejor, en lugar de ser arrastrados por aferrarnos a un pasado que ya no existe.

En tercer lugar, podemos "apropriarnos" de nuestras experiencias adversas en lugar de sentirnos como víctimas.

Imagina, hipotéticamente, que antes de nacer, elegiste tener esta experiencia terrible en esta vida, porque te beneficiaría al quemar gran parte de tus karmas negativos pasados, sabías que eras lo suficientemente fuerte para asumir el desafío, tendrías el apoyo del Dharma, y sabías que era solo un papel temporal que desempeñar, como un gran actor que asume un papel muy difícil y dramático en una película, sabiendo que se beneficiará al ganar mucho dinero con ello.

¿Y si, como un dramaturgo, hubieras planeado toda tu vida, con sus problemas y tragedias, tal como es? ¿Y si solo eres un actor en tu propia obra?

Esto no es tan descabellado, porque cuando somos mayores, miramos hacia atrás en los desastres, crisis y circunstancias adversas de nuestra vida y vemos cómo aprendimos, desarrollamos buenas cualidades y nos volvimos más sabios gracias a ellos. Y podemos relacionarnos mejor, advertir y enseñar a otras personas a partir de nuestras experiencias. Por eso, muchos de nosotros no nos arrepentimos realmente de ellas.

De hecho, la ciencia confirma que los desafíos y las dificultades son precisamente lo que desarrolla nuestra capacidad para afrontar, adaptarnos y aprender. En realidad, aumentan la neuroplasticidad en nuestro cerebro. Además, la ciencia confirma que obtenemos satisfacción al superar obstáculos.

En cuarto lugar, las situaciones terribles pueden llevarnos, como a Patācārā, a un punto de inflexión maravilloso en nuestras vidas: una motivación poderosa para practicar el Dharma, el camino para poner fin al sufrimiento.

Podemos necesitar un empujón sorprendentemente fuerte fuera de nuestro camino de mediocridad, para ver y sentir de primera mano cómo conduce a un sufrimiento extremo, con el fin de caminar hacia la iluminación.

El Buda indujo la motivación de Patācārā preguntándole por qué seguía siendo descuidada (inconsciente, perdida en la ignorancia) después de tanto dolor y sufrimiento. La animó (y a nosotros) a aclarar el camino hacia el Nirvana. En lugar de ser superados por la desesperación, o tratar de resistirla con ira, negación, agresión, imprudencia, etc., podemos usar la desesperación como un catalizador para un cambio positivo: un trampolín para practicar, o profundizar en nuestra práctica, del Dharma. No solo Patācārā, sino muchas otras personas alcanzaron la iluminación después de experimentar la desesperación como su motivación para recurrir al Dharma en busca de alivio.

El Buda señaló la inutilidad de depender de la familia, nuestro refugio ordinario, para protegernos de los estragos y el sufrimiento de la vida. Los propósitos ordinarios de la vida—la carrera, la familia, la riqueza, la fama, la popularidad y otros logros mundanos—están sujetos a la pérdida, el cambio, la decepción y la desaparición, y nunca nos dan una satisfacción completa.

A través de nuestra desesperación podemos encontrar el propósito más elevado de la vida: elegir seguir el camino del Dharma, que nos brinda una profunda satisfacción y sabiduría, y eventualmente la realización última de alcanzar la iluminación.

Cada virtud que desarrollamos, cada buena acción que hacemos, cada pizca de sabiduría que adquirimos, se suma a nuestra reserva de mérito y sabiduría, que nunca se puede perder y que resulta en la iluminación.

Otra forma de desarrollar la ecuanimidad es contemplar la enseñanza del Buda de que todas las cosas que percibimos en el mundo—todos los fenómenos—son la aparición en nuestra mente de los cinco componentes, llamados khandhas: forma, sensación, percepción, formaciones mentales (o volición) y conciencia. Es decir, nuestros cinco sentidos y/o nuestra mente son estimulados y se vuelven conscientes de una forma (u objeto); lo sentimos como agradable, desagradable o neutral; percibimos o identificamos qué es la forma (u objeto); y nuestra mente

puede reaccionar, responder, pensar en ello o iniciar una acción física. Con el tiempo, a medida que nos volvemos más y más conscientes de que todas nuestras experiencias en el mundo están compuestas por estos cinco componentes—nuestra vida es un proceso constante de estos cinco componentes, un flujo de funciones, proyecciones continuas de la mente—entonces desarrollamos ecuanimidad. Desarrollamos una visión más profunda de la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad (anicca, dukkha y anatta) de todo lo que existe en el mundo. Es decir, nada dura para siempre, nada nos satisface para siempre y nada tiene una identidad o esencia independiente, permanente e inmutable.

O bien, podemos contemplar la interdependencia—que innumerables causas y condiciones dan lugar a los objetos, acciones, circunstancias y eventos que nos rodean. Cuando Patācārā vertió agua sobre sus pies y una corriente fluyó más corta y otra más larga que otra, percibió claramente las tres etapas en la vida de los seres. Quizás contempló que, así como las causas y condiciones naturales determinan una corriente de agua corta, media o larga, las causas y condiciones naturales determinan la muerte a una edad temprana, mediana o avanzada. Ver todo como resultado de causas y condiciones reduce los hábitos de culpar, asumir injusticia o sentirse maldito, lo que aviva nuestra ira.

La historia no describió en detalle la percepción de Patācārā cuando vertió el agua sobre sus pies. Dado que el Buda confirmó que ella tenía la verdadera percepción de los componentes de la vida, que mencionó la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad de los componentes, que se le apareció en una forma no física y que luego se convirtió en una arahant, la percepción que tuvo debió ser poderosa. Puede que, al observar el agua, tuviera una visión de la realidad última, de la no dualidad, de que todo lo que experimentamos es meramente apariencias en nuestra mente, o ilusión. Uno puede comenzar a entender esto recordando que todo está compuesto de átomos que son principalmente espacio vacío, y que comprendemos el mundo que nos rodea a través de nuestra mente interpretando patrones de luz captados por nuestros ojos como objetos que nos son familiares. Quizás ella tuvo la visión de que, así como una masa de agua aparece como corrientes separadas, el agua es una y las corrientes son muchas, también, la Vaciedad (shunyata) es una y las apariencias son muchas. La visión de la Vaciedad—la realidad última, la no dualidad—no solo resulta en ecuanimidad, sino también en una sensación de dicha.

Otra enseñanza del Dharma que podemos practicar es la compasión.

La compasión significa que entendemos el dolor de otro y deseamos aliviarlo.

Solo podemos sentir verdadera compasión por los demás cuando nosotros mismos hemos experimentado un dolor similar al suyo.

Puede que no sea fácil sentir compasión por los demás cuando estamos molestos o agitados, o cuando nuestras propias necesidades y deseos no se están cumpliendo después de un evento traumático.

Así que podemos comenzar sintiendo compasión por nuestro propio cuerpo.

Cuando estamos experimentando depresión o desesperación, nuestro cuerpo está estresado y sufriendo, pero tendemos a descuidarlo. Patācārā también ignoró su cuerpo cuando estaba

deprimida. Independientemente de cómo te sientas hacia tu cuerpo, intenta sentir compasión por él, como lo harías con un niño o una mascota. Cuídalo especialmente con comida nutritiva, hidratación, descanso, aire fresco, ejercicio, etc.

Después de un evento así, podríamos estar preocupados con pensamientos sobre nosotros mismos—dudas, miedos, arrepentimientos, etc.

Quizás, debido a nuestras experiencias, hayamos perdido la confianza o el respeto por algunas personas, y nuestros pensamientos se centren en ellas.

Podríamos sentirnos muy solos en nuestro sufrimiento. Podríamos sentirnos abandonados.

En todas estas situaciones, ayuda cambiar nuestro enfoque hacia otros que están sufriendo como nosotros, como personas o incluso animales que han sido dañados o traumatizados de manera similar.

Puedes ver videos, como en YouTube, o leer historias sobre personas que están pasando por luchas extremas, dificultades o tragedias. Aunque esto pueda parecer deprimente, puede reducir tu ensimismamiento y pensamientos dolorosos y ayudarte a desarrollar compasión.

Podría inspirarte y darte ideas sobre cómo superar dificultades.

O podemos centrarnos en personas que son vulnerables al mismo tipo de experiencia terrible que tuvimos.

Al sentir una conexión con otros que enfrentan dificultades o vulnerabilidades, experimentamos el sufrimiento como algo colectivo en lugar de individual. Abrimos nuestro corazón a su sufrimiento o vulnerabilidad y sentimos compasión por ellos.

Podríamos sentir repulsión o resentimiento hacia aquellos que causaron daño, o que son responsables del evento perturbador. Estos son pensamientos estresantes y dolorosos.

Podemos aliviar nuestro estrés practicando la siguiente compasión radical hacia estas personas: intenta verlos como ignorantes o mentalmente confundidos porque están profundamente afligidos por emociones negativas (como el odio, la codicia, los celos, la venganza, el narcisismo, la agresión) y quizás incluso influencias demoníacas. No conocemos las causas y condiciones subyacentes a sus aflicciones.

Incluso si no lo muestran, estas emociones los hacen miserables y generan karmas negativos por los que tendrán que sufrir en el futuro.

Al ver que están sufriendo, transformamos nuestro odio en compasión.

¿Qué más podemos hacer para practicar la compasión? ¿Cómo podemos aliviar el sufrimiento de los demás?

Puedes hacer oraciones, cantos, enviar deseos mentales por el bienestar de los demás, o practicar meditación de bondad amorosa. O rezar o desear que nadie más sufra como tú estás sufriendo.

Puedes rezar para que aquellos que te han lastimado encuentren el camino al Dharma, la paz y la felicidad, y nunca vuelvan a dañar a nadie.

Puedes sonreír y saludar amablemente a personas que normalmente ignoras.

Puedes intentar escuchar con más atención y compasión y expresar aprecio en las conversaciones.

Puedes intentar ser más considerado con los demás, más comprensivo con sus necesidades.

Puedes buscar oportunidades para ayudar a los demás dondequiera que estés.
Todos estos métodos generan mérito, mejorando nuestro karma y, por lo tanto, nuestro futuro.

¿Y si no sentimos genuinamente bondad? ¿Y si realmente no nos importa tanto?
Cuanto más practiquemos de las formas mencionadas anteriormente, más empezaremos a preocuparnos de verdad por los demás, y nos sentiremos más animados y alegres.
Al principio, puede que tengamos que "fingir hasta que lo logremos", entrenando nuestra mente diciendo oraciones y buenos deseos en voz alta mientras nos concentramos en el significado de lo que estamos diciendo. Visualiza enviar luz o buena energía. Imagina que los demás se relajan y sonríen, sintiéndose aliviados de su sufrimiento. Con el tiempo, desarrollaremos sentimientos genuinos de bondad y compasión.

¿Y si dudamos de que nuestros deseos vayan a marcar alguna diferencia?
Cada pensamiento compasivo, acción o palabra amable, o buen deseo por otra persona puede parecer pequeño e insignificante, pero estos méritos se acumulan. A medida que acumulamos más méritos, se juntan como gotas de agua que forman un arroyo, y con el tiempo, al formar el hábito de generar méritos, se convierten en un río poderoso, brindándonos cada vez más beneficios. Nuestros méritos se unen al océano de los méritos de todos los seres, lo cual es extremadamente poderoso para cambiar el mundo.
No solo eso, sino que cuando generamos méritos, nos sentimos bien con nosotros mismos, alineados con el propósito más elevado de nuestra vida. Cuando tenemos una actitud elevada, elevamos a los que nos rodean simplemente con nuestra presencia.

También ponemos la compasión en acción a través del activismo, uniéndonos a una organización que defiende causas que nos interesan, o encontrando trabajo voluntario que nos apasione especialmente.
Como Patācārā cuando se convirtió en monja, podríamos encontrar nuevos amigos, una nueva "familia" cuando pasamos tiempo en estas nuevas actividades.

El Maestro de la Serpiente (Sappadāsa)

Un joven de una familia muy adinerada y altamente respetada escuchó al Buda enseñar el Dharma, y se sintió tan inspirado por ello que decidió convertirse en uno de los monjes del Buda. Así que fue ordenado y se unió a la Sangha de monjes.

Después de pasar un tiempo viviendo como monje, no estaba nada contento. Se sentía extremadamente infeliz como monje. Pensó:

"La vida de un laico no es adecuada para un joven de estatus como yo. Pero incluso la muerte sería preferible a seguir siendo monje."

Sabía que no podía simplemente regresar con su familia después de haberla dejado para convertirse en monje. Y no podía salir a buscar algún trabajo para mantenerse, porque todos sabían que era de una familia de casta alta y no le permitirían trabajar como obrero o en cualquier otro trabajo de casta inferior. Así que pasaba sus días considerando formas de suicidarse.

Un día, muy temprano por la mañana, los monjes fueron al monasterio después del desayuno y vieron una serpiente. Querían evitar que la serpiente mordiera a alguien, pero querían actuar con compasión y no hacerle daño de ninguna manera. Algunos de los monjes atraparon la serpiente con mucho cuidado y la metieron en un frasco. Cerraron el frasco, atrapando a la serpiente dentro, y lo sacaron del monasterio para que pudiera vivir libremente lejos de los monjes.

El monje infeliz, después de desayunar, vio al grupo de monjes sosteniendo el frasco y preguntó: "¿Qué tienen ahí, amigo?"

Ellos respondieron: "Una serpiente, amigo."

Él preguntó: "¿Qué van a hacer con ella?"

Ellos respondieron: "Deshacernos de ella."

El monje infeliz pensó para sí: "La serpiente es venenosa. Puedo suicidarme dejando que la serpiente me muerda."

Así que les dijo a los otros monjes: "Déjenmela a mí; yo me desharé de ella."

Tomó el frasco de sus manos, se sentó en un lugar determinado e intentó que la serpiente lo mordiera. Pero la serpiente se negó a morderlo. Metió la mano en el frasco y la movió de un lado a otro. Luego abrió la boca de la serpiente y metió su dedo. Pero la serpiente aún se negó a morderlo. Se dijo a sí mismo: "No es una serpiente venenosa, es solo una serpiente casera." La tiró y regresó al monasterio.

Los otros monjes le preguntaron: "¿Te deshiciste de la serpiente, amigo?"

Él dijo: "Amigos, esa no era una serpiente venenosa. Era solo una serpiente casera."

Uno de los otros monjes respondió: "Amigo, esa era una serpiente venenosa. Extendió su capucha, nos silbó y nos dio muchos problemas cuando intentábamos atraparla. ¿Por qué dices que es solo una serpiente casera?"

El monje infeliz respondió: "Amigos, intenté que me mordiera e incluso metí mi dedo en su boca, pero no pude hacer que me mordiera."

Cuando los otros monjes lo escucharon decir eso, no supieron cómo responder. Se quedaron en silencio.

El monje infeliz servía como barbero en el monasterio. Un día, fue al monasterio con dos o tres navajas y colocó una en el suelo. Luego procedió a afeitar el cabello de los monjes con las otras navajas. Cuando recogió la navaja del suelo, se le ocurrió el pensamiento: "Cortaré mi garganta con esta navaja y acabaré con mi vida".

Se dirigió a un árbol, apoyó su cuello contra una rama y colocó la hoja de la navaja sobre su tráquea. Permaneciendo en esta posición, reflexionó sobre su conducta desde que fue ordenado monje. Percibió que su conducta era impecable, como la luna brillante y sin manchas o un grupo de joyas transparentes. Mientras examinaba su conducta, una oleada de alegría inundó todo su cuerpo. Dominó el sentimiento de alegría y desarrolló la visión interior. En ese momento, alcanzó la iluminación como un arahant, con conocimiento analítico. Ya no quería morir. Tomó su navaja en la mano y entró en el recinto del monasterio.

Los monjes le preguntaron: "¿Adónde fuiste, amigo?"

Él respondió: "Amigos, salí pensando: 'Cortaré mi tráquea con esta navaja y acabaré con mi vida'".

Uno de los monjes preguntó: "¿Cómo escapaste de la muerte?"

El antes infeliz monje respondió: "Ya no puedo suicidarme. Porque me dije: 'Con esta navaja cortaré mi tráquea'. Pero en lugar de hacerlo, corté las impurezas con la navaja del conocimiento".

Los monjes no creyeron que hubiera eliminado sus impurezas: el deseo de placer, el deseo de existencia (de seguir siendo un individuo separado) y la ignorancia de la verdadera naturaleza de las cosas. Se dijeron: "Este monje miente; dice lo que no es cierto". Fueron a ver al Buda y le informaron del asunto.

Un monje preguntó: "Venerable señor, ¿por qué no lo mordió esa serpiente?"

El Buda respondió: "Monjes, el simple hecho es que la serpiente fue su sirviente en una vida pasada, su tercera existencia anterior, y por lo tanto no se atrevió a morder el cuerpo de su propio maestro".

A partir de entonces, el monje fue llamado Sappadāsa, que significa 'aquel que tiene una serpiente como sirviente'.

Un monje hizo otra pregunta: "Venerable señor, este monje dice que se convirtió en un arahant mientras estaba con la hoja de su navaja presionando su tráquea. ¿Es posible convertirse en un arahant en tan poco tiempo?"

El Buda respondió: "Sí, monjes, un monje que se esfuerza con todas sus fuerzas puede convertirse en un arahant mientras levanta el pie, mientras lo apoya en el suelo, o incluso antes de que su pie toque el suelo. Porque es mejor para un hombre que se esfuerza con todas sus fuerzas vivir un solo instante que para un hombre ocioso vivir cien años".

Recitó el siguiente verso:

Aunque uno viva cien años
Perezoso, con poco esfuerzo,
Mejor es la vida de un solo día
Para quien hace un esfuerzo constante.

Dhammapada 112

Discusión sobre el Dharma – Pensamientos Suicidas:

No sabemos con certeza por qué Sappadāsa era tan infeliz como monje. Por alguna razón, sentía que prefería morir que seguir viviendo como monje, pero no podía abandonar la vida monástica y regresar con su familia o conseguir un trabajo. Sus pensamientos suicidas surgieron de estar en una situación sin esperanza.

Esta historia es instructiva para todo tipo de situaciones que involucran pensamientos suicidas o autolesivos. Ya sea que estés pensando que no tiene sentido vivir, sintiéndote sin valor, o estés considerando activamente el suicidio, hayas intentado suicidarte o autolesionarte (como cortarte la piel), o tengas pensamientos suicidas pasivos (como no tener motivación para vivir, no querer despertar, esperar morir en un accidente o por imprudencia, desear no haber nacido o pensar que todos estarían mejor sin ti), las enseñanzas del Buda pueden ayudar. Estas enseñanzas también pueden ayudarte a aconsejar a otra persona que tenga este tipo de pensamientos. En cualquier caso, es crucial que tú o la persona a la que aconsejas busquen inmediatamente tratamiento con un terapeuta profesional, o al menos le cuenten a alguien de confianza, incluso si los pensamientos suicidas han disminuido últimamente. En una situación aguda, contacta una línea de ayuda. Esta discusión ofrece métodos adicionales al tratamiento profesional para abordar los pensamientos suicidas y autolesivos.

Sappadāsa indujo un sentimiento de alegría y se curó de sus pensamientos suicidas al reflexionar sobre su conducta perfecta desde que era monje. No fue un sentimiento de orgullo personal, lo cual habría obstaculizado la visión interior y la iluminación. Simplemente reflexionar sobre su propia conducta virtuosa—con humildad y gratitud hacia el Buda, podríamos suponer—generó pensamientos positivos que eliminaron los pensamientos suicidas.

La enseñanza del Buda en esta historia confirma que hacer un esfuerzo practicando el Dharma, incluso por un período muy corto de tiempo, es de gran valor, es decir, genera un gran mérito que conduce a la iluminación.

Y hace que la vida valga la pena nuevamente—o más que valga la pena—una gran aventura, experimento o viaje hacia la felicidad última.

No depende de haber tenido un comportamiento perfecto o una gran acumulación de méritos como el monje Sappadāsa. No importa en absoluto qué malas acciones hayamos cometido antes. (Puedes leer la historia del asesino en serie Angulimala para encontrar aliento en este punto).

Puedes simplemente crear un momento de comportamiento Dhármico perfecto en este instante.

Contempla que, independientemente del comportamiento negativo en el que hayas incurrido, en este momento estás actuando con una conducta perfecta.

Y crea un "Momento de Mérito" pensando: "En este momento, no estoy haciendo nada que pueda dañarme a mí mismo o a ningún otro ser. En este momento, pienso en el Buda, el Dharma y la Sangha", también conocidos como las Tres Joyas o el Triple Gema.

A continuación, enfócate en el Buda, el Dharma y la Sangha, o solo en uno de ellos, por un momento.

Enfócate en el Buda mirando tu pintura o estatua favorita del Buda, o tu propia imagen mental del Buda. Cierra los ojos y visualiza la imagen del Buda en tu mente. Imagina que te mira con mucho amor, con más amor del que has experimentado jamás. Él te perdona por completo y te comprende. Sus bendiciones están contigo siempre, protegiéndote y guiándote.

Enfócate en el Dharma considerando que tienes una salida a la miseria con las enseñanzas del Buda. Él nos dejó tantas enseñanzas y técnicas, registradas en las escrituras Theravada, Mahayana y Vajrayana, que son como recetas atemporales para los muchos tipos diferentes de personas que existen, para sanar nuestras mentes y llevarnos fuera del sufrimiento hacia la paz y la felicidad.

Enfócate en la Sangha contemplando que hay grandes monjes y practicantes del Dharma que viven hoy y han alcanzado algún nivel de iluminación, y hay millones de otros que están desarrollando bondad amorosa, compasión y otras cualidades positivas mientras avanzan en el camino hacia la iluminación. Visualízalos como millones de puntos de luz extremadamente brillantes alrededor de la Tierra, brillando en la oscuridad de esta era degenerada. Visualiza que tú eres una de esas luces.

También puedes practicar un "Momento de Atención Plena", manteniendo una conciencia sensorial completa momento a momento en tu respiración o en los sonidos ambientales a tu alrededor con los ojos cerrados, o al caminar (es decir, meditación caminando), comer o beber. Esto agudiza y entrena tu mente para que eventualmente puedas alcanzar estados avanzados

de meditación que son extremadamente dichosos. Cada vez que tienes unos segundos para practicar la atención plena, añades a tu acumulación de mérito.

Podemos hacer estos Momentos de Mérito y Momentos de Atención Plena una y otra vez, generando más y más mérito, como acumular dinero en una cuenta de ahorros. Este mérito no puede desaparecer; se acumula a lo largo de vidas y nos trae buena fortuna y felicidad, y además, nos conduce hacia la iluminación.

Estas son técnicas inmediatas para evitar pensamientos negativos o suicidas y para acumular nuestras reservas de buena fortuna. Pero también necesitamos entender mejor estos pensamientos para encontrar una manera de redirigirlos de ser destructivos a ser constructivos. Cuando deseamos morir, ¿qué es lo que realmente queremos lograr? Esperamos que si destruimos el cuerpo, el cerebro muere y, por lo tanto, el dolor en nuestra mente muere.

Pero, ¿cómo sabemos que eso es cierto?

Si destruimos nuestro cuerpo, no destruimos nuestro dolor. El Buda enseña que después de la muerte (a menos que hayamos alcanzado el nirvana) hay renacimiento en uno de los seis reinos del samsara: como humano, animal, fantasma, como un deva en un reino de los dioses, como un asura en el reino de los dioses celosos, o en un reino infernal. Independientemente del reino en el que nazcamos, experimentamos sufrimiento en algún grado. Incluso los devas en los reinos de los dioses deben renacer para sufrir la vida humana en la Tierra nuevamente. No hay garantía de que en la próxima vida humana tengamos acceso al Dharma o tengamos un cuerpo o entorno saludable. Además, cuando ocurre el renacimiento, no obtenemos una mente nueva y limpia. Hay ciertas energías que se transmiten de un nacimiento a otro, incluyendo nuestros karmas y fuertes hábitos mentales. Cualesquiera que sean los malos hábitos y karmas negativos que hayamos tenido, se llevarán a la próxima vida como la causa de más sufrimiento. Para escapar del dolor y el sufrimiento, mientras estamos en forma humana, necesitamos sanarnos a nosotros mismos, acumular mérito, desarrollar nuestras cualidades positivas y superar los hábitos que obstaculizan nuestro camino hacia la iluminación. Tenemos la ventaja ahora de tener una vida humana con acceso al Dharma para trabajar en esto. Y si nuestras circunstancias son muy difíciles, "quemamos" más karmas negativos en esta vida, impulsándonos hacia adelante en el camino hacia la felicidad.

Acabar con nuestro dolor es lo que el Buda buscó lograr cuando dejó su hogar y se quedó en el bosque durante seis años. Quería encontrar la manera de acabar con el sufrimiento para todos, y lo encontró: la consecución del nirvana.

Nuestro deseo de morir es en realidad nuestro anhelo por el verdadero fin de nuestro sufrimiento, que es el nirvana.

Por lo tanto, podemos reformular nuestros pensamientos suicidas como el anhelo del nirvana. Cada vez que notes que tienes un deseo de morir, transfórmalo inmediatamente en un deseo de nirvana. Y recuerda que estás en el camino hacia el nirvana: todo lo que tienes que hacer es dar otro paso para acercarte.

Para dar un paso en el camino, puedes simplemente tomar un Momento de Mérito o un Momento de Atención Plena.

Pero queremos un atajo. El camino hacia el nirvana parece interminable; se necesitan vidas para alcanzar el nirvana, por lo que nos sentimos exhaustos y desesperanzados y no queremos hacer el esfuerzo.

Necesitamos aliento: queremos sentir felicidad ahora mismo. ¿Cómo podemos hacer eso?

Estamos acostumbrados a las formas típicas "mundanas" de buscar la felicidad, como el éxito profesional, la vida social, la vida familiar, obtener y experimentar cosas nuevas, el entretenimiento, la diversión, el elogio y la atención de los demás.

Cuando intentamos hacernos felices de estas maneras, encontramos que son temporales, efímeras o insuficientes. Un día tenemos éxito, otro fracasamos; un día todo va bien, otro las cosas van terriblemente mal; un día estamos eufóricos, otro día estamos completamente derrotados. Siempre hay algún grado de insatisfacción, incluido el saber que la sensación de alegría terminará en algún momento.

Además, muchos de nosotros no tenemos una relación romántica satisfactoria, o nos sentimos no amados, abandonados, abusados, descuidados o solos, o dudamos que alguna vez encontraremos amor verdadero.

Necesitamos una forma de felicidad real que no dependa de los sentimientos de otra persona hacia nosotros o de los altibajos, ganancias y pérdidas, emociones y horrores de las formas "mundanas" de buscar la felicidad, donde en cualquier momento algo puede matar nuestra felicidad y quitarnos las ganas de vivir.

¿Por qué estas formas de buscar la felicidad son tan insatisfactorias y llenas de desastres? Implican centrarnos en nosotros mismos, "yo", "mí" y "mi": "Yo merezco esto", "mi hijo debería...", "Quiero tener...", "Él no se preocupa por mí", "Ella me dejó".

Naturalmente, cuando las cosas salen mal, queremos saber quién tuvo la culpa, dónde nos equivocamos, qué podemos hacer mejor la próxima vez, cómo podemos obtener un mejor resultado.

Pero al centrarnos en nosotros mismos, encontramos razones para enojarnos, o sentimos que nos falta algo, lo que nos hace sufrir mentalmente.

Y cuando rumiamos sobre nosotros mismos—los daños que nos han hecho, nuestros fracasos percibidos, o sentirnos indignos, desesperanzados o demasiado autocríticos—podemos empezar a sentir que la vida no tiene sentido.

Necesitamos sacar nuestra mente de nosotros mismos.

Podemos probar algún movimiento consciente, como yoga, Tai Chi, Qi Gong o caminar en la naturaleza, todos los cuales han demostrado en estudios mejorar los síntomas de ansiedad y depresión.

Cuando nutrimos algo y lo vemos crecer, simboliza nuestro propio autocuidado y crecimiento. Puedes intentar cultivar un par de plantas de vegetales o hierbas en macetas o comenzar un jardín.

Puedes encontrar nuevas recetas saludables para experimentar, o probar una nueva actividad de arte y manualidades o deportes para distraer tu mente de tus problemas y sentir una sensación de logro.

El amor es la fuente de la felicidad más grande y satisfactoria, y saca nuestra mente de nosotros mismos. Podemos aprender a experimentar el amor sin involucrarnos demasiado con los demás—sin apego, y sin esperar nada a cambio.

Es decir, desarrollamos la bondad amorosa universal. Esto también aumenta nuestras reservas de mérito.

Podemos comenzar practicando la bondad amorosa hacia los animales. Para muchos de nosotros, es más fácil amar a los animales, criaturas inocentes, que amar a las personas. Cuando alimentamos a pájaros silvestres, observamos la vida salvaje, liberamos un insecto en nuestra casa al exterior, rescatamos a una criatura viviente en apuros o jugamos con nuestra mascota querida, nos enfocamos en otros seres con amor incondicional y sin ninguna expectativa.

Podemos aprender a amar a las personas de la misma manera, con desapego y sin esperar nada a cambio. Podemos hacer esto de varias maneras:

1. Generar pensamientos amables y buenos deseos hacia los extraños.

Por ejemplo, al ver a alguien que parece estresado, infeliz o en una situación desafortunada, desear que sus problemas se resuelvan y que se sientan felices y en paz. Siempre que sea apropiado saludar o agradecer a alguien, habla con genuina apreciación de corazón, mientras mentalmente le deseas lo mejor.

Expresa aprecio por los logros o creaciones de alguien.

Haz comentarios amables y apreciativos en línea.

2. Intenta ser consciente de cómo puedes ayudar, incluso en pequeñas formas, dondequiera que vayas.

Incluso simplemente ser considerado en lo que estás haciendo es una forma de difundir la amabilidad.

Sé consciente de tu entorno, y encontrarás una plétora de oportunidades para ayudar.

Por ejemplo, en un templo puedes ofrecerte como voluntario para limpiar, organizar, arreglar, construir o reparar; cocinar, servir o ayudar en la cocina; ofrecer ayuda con tecnología, computadoras, jardinería o paisajismo; o fotografiar y hacer videos de eventos.

3. Medita sobre la Bondad Amorosa.

Encuentra una técnica de meditación de bondad amorosa que te guste y practícala regularmente.

Cuando te sientas muy deprimido, desea que nadie más se sienta deprimido como tú.

Medita sobre la respiración visualizando que al inhalar, recibes las bendiciones del Buda, y al exhalar, difundes amor y felicidad en el mundo.

4. Expresa amabilidad hacia conocidos, cuando te sientas listo para hacerlo.

Por ejemplo, visita a un familiar, vecino o amigo anciano o solitario. Quizás envía un correo electrónico o mensaje de texto amable a alguien con quien no has contactado en un tiempo.

Ayudar a otros puede ser difícil cuando sientes que tus propias necesidades no están siendo satisfechas. Es importante cuidar de ti mismo. Y no permitas que nadie abuse de tu amabilidad, así que mantén límites saludables y rechaza ayudar si no te parece correcto. No te involucres en “complacer a la gente.”

Ayudar o contactar a otros puede ser particularmente difícil cuando no te responden, no te aprecian o reaccionan negativamente. Intenta no tomarlo personalmente; considera que la otra persona es poco receptiva o desagradecida debido a sus propios problemas y sufrimiento. Y considera que estas son tus oportunidades para practicar y desarrollar el desapego, el coraje, la resiliencia y la bondad amorosa y compasión incondicional. Sé paciente contigo mismo; lleva tiempo desarrollar estas cualidades, especialmente cuando vienes de un lugar de pensamientos oscuros y depresivos.

Después de algún tiempo, podemos ver que buscar nuestra propia felicidad no conduce a la verdadera felicidad, pero buscar la felicidad de los demás sí lo hace.

Además de las expresiones de bondad amorosa, incluso tu comportamiento general puede ser un ejemplo, apoyo o inspiración para otros, y quizás no sepas cuánto lo aprecian.

Por ejemplo, ser considerado, amable, educado y humilde; o escuchar y comprender.

Si te gusta expresar humor, o incluso actuar de manera tonta, elevas el ánimo de los demás.

Si eres creativo, como con la música o el arte, enriqueces o inspiras a otros y quizás les ayudas a sentir y procesar sus emociones. Si haces una actividad deportiva, puedes inspirar a otros a hacerlo.

En tus momentos más oscuros, generas una profunda compasión en otros, muchos de los cuales no son vistos por ti.

Y aquellos que tienen dificultades similares no se sienten tan solos cuando conocen tu dolor. Véete a ti mismo como parte de la red de la vida, conectado con otros y generando amor en ellos y en ti mismo de maneras que no puedes imaginar. Esta es una forma de practicar la enseñanza del Buda sobre la Interdependencia. Estás ayudando a otros, mejorando el mundo y creando mérito, simplemente siendo tú mismo.

Sé amable contigo mismo. Para apoyar tu salud mental, evita estar sobrecomprometido, tener demasiadas responsabilidades y obligaciones sin tiempo adecuado para descomprimirte.

Siempre ve a dormir pensando, “He hecho algo bueno hoy,” y piensa en las cosas buenas que hiciste. No te detengas en lo que no hiciste.

Los pensamientos e intentos suicidas no deben ser una fuente de vergüenza ni de orgullo, bravuconería o coraje. En cambio, son parte de tu viaje de vida que puede ser útil después de que los hayas conquistado. A partir de tus experiencias, comprenderás mejor y tendrás una compasión más profunda por otros que están pasando por dificultades extremas. La sabiduría

que habrás ganado de tus experiencias puede ser usada para guiar y aconsejar a otros. Así, más tarde podrás mirar hacia atrás a los tiempos oscuros como no solo habiendo quemado tus karmas negativos, sino también como habiendo enriquecido tu vida.

Además, incluso mientras experimentas ideación suicida puedes transformarla en motivación positiva. Como se mencionó anteriormente, los pensamientos suicidas pueden ser sublimados en el anhelo por el fin del sufrimiento, el nirvana. Otra forma de replantear estos pensamientos es entender que son un deseo de que el yo ilusorio muera y de que surja la sabiduría pura. En otras palabras, estos pensamientos pueden integrarse en la filosofía de erradicar el "yo" en el sentido budista.

En la filosofía budista, la verdadera fuente de nuestro dolor es nuestra mente aferrándose a un yo: una identidad individual separada, la noción de "yo", "mí" y "mío", o el ego. No es fácil ver eso como la fuente de nuestro dolor. Tenemos sentimientos intensos que parecen surgir de eventos externos a nosotros mismos: somos inocentes; algo en el mundo es el problema. Pero sentimos: "Tengo dolor", "esto terrible me pasó a mí", "lo que era mío se ha ido". Los eventos externos son experimentados por nuestro yo. Es nuestra experiencia personal, lo que ocurre en nuestra mente en respuesta al mundo exterior, lo que nos causa dolor. Un ser iluminado puede experimentar las mismas circunstancias externas y no sufrir ninguna angustia mental.

Desde otro ángulo, nuestro dolor proviene de la pérdida de conexión con nuestra propia sabiduría e insight profundos, que se nos revelan con el tiempo a través de la práctica del Dharma.

Podemos darnos cuenta de que no solo las células de nuestro cuerpo, sino también nuestro yo, están en constante cambio, como un río que fluye y nunca es exactamente igual en dos momentos distintos. A medida que aprendemos, experimentamos, nos desarrollamos y respondemos y reaccionamos a nuestro entorno, estamos cambiando constantemente. Nuestra mente es un flujo de pensamientos que nos ancla a nuestro cuerpo y su entorno, y cuando detenemos este flujo de pensamientos conceptuales en la meditación, perdemos nuestro sentido de un yo individual y experimentamos la no dualidad. Al alcanzar la iluminación, entendemos que nuestro yo individual es solo una ilusión, una construcción para navegar nuestras vidas en los diferentes reinos del samsara. Por lo tanto, es esa ilusión del yo, el falso yo, la idea de que somos un yo permanente, separado e individual, lo que realmente queremos matar.

Pero mientras estés aquí en la Tierra, tu vida es extremadamente valiosa para ti y para otros seres. Como se describió anteriormente, ayudas a los demás de innumerables maneras incluso cuando no lo sabes. Todos somos interdependientes. Cuantas más personas haya que realmente entiendan el sufrimiento y deseen alcanzar la verdadera felicidad y el nirvana, más podremos ayudarnos mutuamente a lograrlo. Y cada día hay millones de personas en todo el mundo enviando bondad amorosa y buenos deseos a todos los seres sintientes, incluido tú, orando para que alcances rápidamente el nirvana.

Gran-Riqueza, el Hijo del Millonario

Una pareja muy adinerada en la época del Buda vivía en una casa valorada en 800 millones de monedas y tenía un hijo, que más tarde fue llamado Gran-Riqueza. La pareja pensó para sí: "Tenemos una vasta fortuna en nuestra casa, y no hay necesidad de que nuestro hijo haga otra cosa que disfrutar según su propio placer". Así que contrataron maestros para que le enseñaran a cantar y tocar instrumentos musicales, y esa fue toda la instrucción que recibió; no tuvo otra educación.

Del mismo modo, en la misma ciudad, en otra casa valorada en 800 millones de monedas, una pareja tenía una hija. A su madre y padre también se les ocurrió la misma idea, y contrataron maestros para que solo le enseñaran a cantar y bailar.

Cuando el hijo y la hija de las dos familias llegaron a la edad adulta, se casaron con las ceremonias habituales. Después de algún tiempo, sus padres murieron, por lo que Gran-Riqueza y su esposa vivieron juntos en una casa valorada en 1600 millones de monedas.

Gran-Riqueza iba tres veces al día a asistir al rey. Un día, un grupo de hombres pícaros que vivían en la ciudad pensó para sí: "Si este hijo de millonario se emborrachara, sería algo estupendo para nosotros. Vamos a enseñarle a emborracharse". Así que consiguieron una bebida alcohólica fuerte y la escondieron junto con algo de comida en su ropa. Luego se sentaron en un lugar conveniente, observando el camino por el que Gran-Riqueza se acercaría al palacio real. Cuando lo vieron acercarse, comenzaron a beber el alcohol. Dijeron:

"¡Vive cien años, señor hijo de millonario! ¡Con tu ayuda podremos comer y beber a nuestro antojo!"

Al escuchar sus palabras, Gran-Riqueza le preguntó a su asistente: "¿Qué están bebiendo estos hombres?"

El asistente le dijo que era una cierta bebida, y Gran-Riqueza preguntó: "¿Sabe bien?"

El asistente respondió: "Señor, en este mundo de los vivos no hay ningún tipo de bebida comparable a esta".

"En ese caso", dijo Gran-Riqueza, "yo también debo probarla".

Así que le dijo a su asistente que le trajera un poco de lo que los hombres estaban bebiendo. Lo bebió y luego le dijo a su asistente que le trajera más. Lo bebió y luego pidió más.

Con el tiempo, los bribones descubrieron que Gran-Riqueza había adquirido el hábito de beber alcohol. Se agruparon a su alrededor, y con el paso del tiempo, la multitud que rodeaba a Gran-Riqueza aumentó. Gran-Riqueza gastaba cien o doscientas monedas a la vez en bebidas

alcohólicas fuertes. Desarrolló la costumbre, dondequiera que estuviera, de amontonar un montón de monedas y gritar mientras bebía,
“¡Toma esta moneda y tráeme flores!” o “¡Toma esta moneda y tráeme perfumes!” o “¡Este hombre es hábil con los dados, y este hombre con el baile, y este hombre con el canto, y este hombre con los instrumentos musicales! ¡Dale a este hombre mil monedas, y a este hombre dos mil!”

Así es como Gran-Riqueza gastaba su dinero. Con el tiempo, despilfarró los 800 millones de monedas que antes le pertenecían.

Los bribones le señalaron: “Maestro, su riqueza se ha agotado.”

Gran-Riqueza respondió: “¿Acaso mi esposa no tiene dinero?”

Ellos respondieron: “Sí, lo tiene.”

Él dijo: “Bueno, entonces tráiganme eso también.”

Y gastó el dinero de su esposa exactamente de la misma manera. Con el tiempo, vendió sus campos y sus parques, sus jardines y sus carruajes. Incluso vendió los platos que usaba en las comidas, su ropa de cama, sus capas y sus sofás. Todo lo que le pertenecía, lo vendió y lo gastó en bebida y entretenimiento. En su vejez, vendió la casa de su familia. La familia que compró su casa tomó posesión de ella y lo hizo salir de inmediato.

Llevando consigo a su esposa, se instaló cerca de la pared de otras casas. Con un tazón roto en la mano, salió a mendigar comida. Finalmente, comenzó a comer las sobras de la comida de otras personas.

Un día, Gran-Riqueza se paró en la puerta de una cabaña, recibiendo las sobras de comida que le ofrecían jóvenes monjes novicios. El Buda lo vio y sonrió. El Venerable Ananda le preguntó por qué sonreía. El Buda dijo:

“Ananda, ¡mira aquí a Gran-Riqueza, el hijo del millonario! En esta misma ciudad ha despilfarrado 1600 millones de monedas. Ahora, acompañado de su esposa, está mendigando comida. Si en la flor de la vida este hombre no hubiera despilfarrado su riqueza, sino que se hubiera dedicado a los negocios, se habría convertido en el hombre más rico de la ciudad; y si hubiera abandonado la vida mundana y se hubiera hecho monje, se habría convertido en un arahant y su esposa habría alcanzado el tercer nivel de iluminación. Si en la mitad de su vida no hubiera despilfarrado su riqueza, sino que se hubiera dedicado a los negocios, se habría convertido en el segundo hombre más rico de la ciudad; y si hubiera abandonado la vida mundana y se hubiera hecho monje, habría alcanzado el tercer nivel de iluminación y su esposa habría alcanzado el segundo nivel. Si en los últimos años de su vida no hubiera despilfarrado su riqueza, sino que se hubiera dedicado a los negocios, se habría convertido en el tercer hombre más rico de la ciudad; y si hubiera abandonado la vida mundana y se hubiera hecho monje,

habría alcanzado el segundo nivel de iluminación y su esposa habría alcanzado el primer nivel de iluminación. Pero ahora ha caído de la riqueza de un laico y también ha caído de la riqueza de un asceta. Se ha convertido en una garza en un estanque seco.”

Luego pronunció los siguientes versos:

No habiendo llevado la vida santa
Ni ganado riquezas en la juventud,
Se quedan como grullas viejas
Alrededor de un estanque sin peces.

No habiendo llevado la vida santa
Ni ganado riquezas en la juventud,
Se quedan como arcos gastados
Suspirando por el pasado.

- Dhammapada 155, 156

Discusión sobre el Dharma – Adicciones:

La historia ilustra que la adicción extrema puede ocurrirle a alguien con el mayor potencial, alguien que puede alcanzar la iluminación.

Y también ilustra la tragedia de volverse descuidado—y el consiguiente desperdicio de tiempo y dinero—debido a las condiciones de nuestro entorno.

Aunque la adicción a sustancias es una causa típica de descuido, como lo fue para Gran-Riqueza, otros tipos de adicciones o distracciones pueden desperdiciar nuestro tiempo, crear dificultades, comprometer la salud y alejarnos de una vida significativa. Por lo tanto, esta historia y discusión son instructivas para aquellos de nosotros que luchamos con cualquier tipo de adicción, obsesión o hábito poco saludable que nos impide alcanzar nuestro potencial. Por ejemplo, la adicción a las redes sociales, los videojuegos, el porno, otras actividades en pantalla, el sexo, las compras o el juego; la obsesión con la apariencia física o el ejercicio; o los hábitos de comer demasiados alimentos azucarados o poco saludables. En esta discusión, la palabra “adicción” se usará para abarcar todo esto.

La adicción de Gran-Riqueza surgió de su crianza, en la que no tenía metas, dirección ni propósito en la vida. En los tiempos modernos, esto también puede hacer a una persona vulnerable a la adicción. Pero hay numerosas otras circunstancias que pueden hacernos vulnerables a la adicción, como sufrir abuso o negligencia, problemas de salud mental como depresión o ansiedad, rupturas dolorosas de relaciones, pérdida de empleo, problemas financieros, soledad o la muerte de un ser querido, o tener un padre, amigo o pareja romántica con un problema de abuso de sustancias o algún tipo de adicción.

Incluso si no tienes una adicción ahora, o si solo tienes una tendencia hacia un hábito dañino, simplemente saber que estás en circunstancias que te hacen vulnerable a una adicción es una buena razón para encontrar y usar técnicas para fortalecerte.

Si ya estás experimentando síntomas de adicción, e incluso si la adicción se ha vuelto extrema, la enseñanza del Buda en esta historia te da aliento de que, una vez superada la adicción, puedes estar en camino de alcanzar tu potencial, incluida la iluminación.

En el mundo actual, es mucho más fácil volverse adicto, no solo por las muchas tentaciones disponibles, sino también por el estrés frecuente e intenso que experimentamos.

Necesitamos alivio de todas las presiones, demandas y problemas que nos bombardean, y queremos algo que esperar con ansias.

Por eso, a menudo buscamos actividades que estimulen la liberación de dopamina en el sistema de recompensa de nuestro cerebro.

Disfrutar de comida sabrosa, música, una nueva experiencia, bailar, un deporte, ejercicio, comedia, sexo, un juego, jugar con una mascota y crear arte, todo estimula la liberación de dopamina, dándonos una sensación de placer y haciéndonos repetir estas actividades. Incluso revisar o desplazarnos en nuestro teléfono inteligente causa pequeñas liberaciones de dopamina.

Pero algunos de nosotros buscamos un alivio inmediato y confiable en dosis más grandes. La dopamina se estimula de repente en grandes cantidades cuando usamos sustancias intoxicantes o participamos en otros comportamientos adictivos, o incluso mientras planeamos o preparamos hacerlo, motivándonos a continuar nuestra adicción y eclipsando cualquier deseo de realizar actividades más saludables que solo nos dan pequeñas cantidades de dopamina. Anhelamos esa oleada de dopamina o "subidón" una y otra vez, por lo que la adicción es difícil de detener.

Simplemente obligarnos a abstenernos de ella, vencerla o dejarla de golpe generalmente no funciona.

En cambio, necesitamos sublimar nuestro deseo adictivo—gestionar el sistema de recompensa de nuestro cerebro—regular nuestra dopamina. Podemos hacer esto reemplazando el hábito poco saludable con una alternativa saludable que nos dé un "subidón".

La meditación es una alternativa saludable en la que podemos experimentar la liberación de dopamina y la dicha—un estado muy tranquilo pero completamente consciente que es profundamente satisfactorio. Con la práctica, uno puede alcanzar niveles más profundos e intensos de dicha y experimentar perspectivas más elevadas y conocimientos de sabiduría.

Puedes estimular los centros de recompensa en tu cerebro haciendo que la meditación sea agradable.

Meditar no significa obligarte a sentarte quieto en el suelo, concentrarte en algo aburrido y soportarlo durante un período de tiempo determinado.

Tal vez hayas tenido una experiencia con un maestro de meditación que se centró en la disciplina estricta y las técnicas de meditación enseñadas en tiempos antiguos a los monjes. Sin embargo, esto podría no atraer a aquellos de nosotros que luchamos con la adicción o simplemente estamos tratando de encontrar algo calmante y agradable en medio de la desagradable y estresante vida que llevamos.

Es mejor explorar y probar diferentes estilos de meditación para encontrar el que sea más efectivo para ti.

Algunas formas de meditación son particularmente agradables, como la meditación Jhana, con ocho niveles de dicha. Los primeros cuatro, llamados "jhanas de la forma", se describen de la siguiente manera:

- (1) libre de pensamientos de deseo o cualquier cosa insana, el meditador se enfoca e investiga un objeto de meditación, en un estado de alegría y placer;
- (2) el meditador aquieta los pensamientos de investigación y se concentra en un estado de alegría y placer con quietud y unificación de la mente;
- (3) la alegría se desvanece pero el placer permanece, y el meditador mantiene un estado de ecuanimidad, consciente con conocimiento;
- (4) abandonando el deseo de placer y la aversión al dolor, el meditador entra en un estado ni placentero ni doloroso, con ecuanimidad y atención plena completamente puras.

Los siguientes cuatro son los "jhanas sin forma": espacio infinito, conciencia infinita, nada infinita, y ni percepción ni no percepción.

Otro tipo de meditación particularmente agradable es la meditación de deidades Vajrayana, que implica visualización y el desarrollo de niveles crecientes de dicha.

Sin embargo, para practicar con éxito estos tipos de meditación, primero es necesario comprender plenamente sus propósitos y contexto, y practicar habilidades básicas de meditación.

Para obtener resultados óptimos en cualquier práctica de meditación, crea un espacio acogedor para meditar en casa y realiza una rutina relajante antes de comenzar. Esto hace que la experiencia sea agradable y especial, algo que esperar con ansias en un entorno reconfortante.

Primero, prepara un lugar limpio y ordenado para meditar con un pequeño altar.

Puede ser muy pequeño, solo el espacio suficiente para sentarte cómodamente, pero esa parte de la habitación no debe usarse para otra cosa: no para trabajar, ver televisión, dormir, etc.

Prepara un lugar cómodo para sentarte en el suelo con las piernas cruzadas, usando tantos cojines firmes, mantas dobladas y/o toallas enrolladas como necesites para mantener la espalda perpendicular al suelo, quizás apoyándola contra una pared. Alternativamente, usa un banco de meditación o siéntate en una silla con un respaldo firme para mantener la espalda recta.

Coloca una imagen o estatua de Buda y/o una deidad budista Mahayana o Vajrayana frente a ti sobre una mesa, como una mesita de noche, un tocador o una mesa de café dedicada como altar.

Si lo deseas, añade una vela, incienso, un difusor de aceites esenciales y/o flores.

A continuación, prepara el cuerpo para meditar.

Usa ropa cómoda y limpia. Puedes ducharte o lavarte la cara primero para sentirte fresco.

Haz algunos estiramientos suaves, yoga, Tai Chi o Qi Gong si tienes tiempo.

Especialmente si te sientes tenso, practica la relajación progresiva: para cada parte del cuerpo, una por una (cara, cuello, hombros, brazos, manos, torso, piernas, pies), tensa los músculos tanto como puedas mientras inhalas profundamente, y luego relájalos por completo mientras exhalas.

Siéntate erguido, con los hombros relajados y ligeramente hacia atrás, una mano descansando sobre la otra.

Luego, prepara la mente para meditar.

Si te gusta y tienes tiempo, escucha una grabación de cánticos budistas o cualquier música que te resulte relajante, sanadora y calmante.

Recita oraciones, como una oración de refugio (refugiándose en el Buda, el Dharma y el Sangha) y las cuatro Brahmaviharas (también llamadas las Cuatro Inconmensurables), y una oración de bondad amorosa o una oración de bodhicitta Mahayana.

El siguiente paso es cerrar los ojos y practicar una o más meditaciones cortas y simples, por ejemplo:

1. *Atención plena en la respiración.* Enfócate en cómo se siente exactamente inhalar y exhalar. Puedes centrarte específicamente en las sensaciones en la nariz, en el movimiento del vientre o en la sensación en el pecho mientras se expande y contrae con cada respiración natural. Intenta notar en detalle cada sensación sutil, momento a momento, mientras el aire entra y sale, y en el momento entre la exhalación y la inhalación.
2. *Cantar mentalmente con cada respiración.*
Mientras inhalas, canta mentalmente "Inhalo paz" y mientras exhalas, "Exhalo estrés"; o "frescura", "estancamiento"; o cualquier otro par de palabras que te parezcan adecuadas.
Si prefieres el budismo Vajrayana, canta mentalmente "Om" al inhalar, "Ah" entre la inhalación y la exhalación, y "Hung" ("hoong") al exhalar.
3. *Visualiza una cascada.* Imagina que estás sentado bajo una pequeña cascada que fluye sobre tu cabeza, hombros y cuerpo, refrescando, calmando y limpiando. Imagina que elimina todo tu estrés. Imagina que la cascada se convierte en una luz blanca que fluye por todo tu cuerpo, purificando y sanando.
4. *Visualiza un lugar tranquilo favorito.* Elige un lugar real o imaginario, como una playa, un bosque, un lago, una montaña, un río o un campo, e imagina que estás sentado allí. Imagina todo lo que escucharías en ese lugar, luego todo lo que sentirías (brisa, sol, el

suelo debajo, la arena en tus pies, el agua en tus dedos, etc.) y cualquier cosa que olerías (océano, pino, agua del lago, tierra, hierba, hojas, flores, etc.).

5. *Atención plena al cuerpo.* Con los ojos cerrados, nota todas las sensaciones táctiles (como calor, contacto, presión, peso, ropa, tensión, pulso) en una sección de tu cuerpo a la vez: cara (como los párpados sobre los ojos, la lengua contra los dientes y el paladar, los labios juntos, el aire en las fosas nasales), cuello (el peso de la cabeza, el aire pasando por la tráquea, el ángulo de la mandíbula), hombros, brazos, manos, dedos, torso, glúteos y muslos, piernas, pies, dedos de los pies.
6. *Luz sanadora en el cuerpo.* Visualiza una luz blanca brillante que se mueve muy lentamente dentro de tu cuerpo, comenzando en el corazón y deteniéndose en varios puntos, calmando, purificando y sanando cada parte, para luego regresar al corazón. Luego, envía la luz desde tu corazón para sanar a todos los seres del mundo. Imagina que se vuelven sanos, felices y en paz.
7. *Canta un mantra en voz alta.* Por ejemplo, “Namo Buddhaya” (homenaje al Buda), o si prefieres el budismo Vajrayana, “Om Mani Padme Hung.” Concéntrate en el sonido mientras cantas y en el silencio entre cada mantra.

Tómate tu tiempo con estas meditaciones. Hazlas muy lentamente y con cuidado, con conciencia momento a momento, resistiendo la costumbre de apresurarte.

Si tienes tiempo, puedes hacer una meditación más larga, como una meditación guiada grabada por un maestro respetado, tal vez en una aplicación o video de meditación. O bien, haz una de las siguientes:

1. *Meditación de la llama.* Mira la llama de una vela y memoriza su apariencia (tamaño, forma, colores, movimiento, resplandor alrededor). Cierra los ojos y visualiza la llama claramente frente a ti. Abre los ojos para mirarla de nuevo y luego ciérralos e intenta nuevamente (tantas veces como necesites) visualizarla con mayor claridad. Visualiza que se mueve lentamente hacia tu frente. Imagina que entra en tu frente e ilumina toda tu cabeza, luego desciende muy lentamente hasta tu corazón, iluminándolo. Luego imagina que la llama llena todo tu cuerpo de luz blanca. Después, imagina que la luz de tu cuerpo brilla hacia el área que te rodea, luego llena la habitación. Intenta visualizar la luz expandiéndose cada vez más en todas direcciones hasta llenar el universo. Imagina que la luz sana y trae paz y felicidad a todos los seres.
2. *Visualización del Buda o una deidad Mahayana o Vajrayana.* Observa una estatua o imagen del Buda, o si prefieres el budismo Mahayana o Vajrayana, una estatua o imagen de una deidad como Amitabha, Avalokiteshwara (Chenrezig), Vajradhara, Vajrasattva, el Buda de la Medicina, Quan Yin o Tara. Observa la imagen y luego enfoca tu mirada desde la parte superior de la cabeza hasta los pies, y luego cierra los ojos e intenta visualizar la imagen, de una parte a otra, frente a ti. Abre los ojos y observa de nuevo

cuando la imagen no esté clara, y luego cierra los ojos y practica visualizar la imagen frente a ti, una y otra vez. Imagina que el Buda o la deidad te bendice, llenándote de paz, felicidad y bienestar.

Para completar tu sesión de meditación, recita una oración dedicando el mérito. Por ejemplo, “Que todos los seres estén bien, felices y en paz.”

Prueba los diferentes tipos de meditación para descubrir cuáles te resultan más adecuados. Diferentes tipos pueden funcionar mejor en diferentes momentos.

Aquellos que padecen una enfermedad mental deben consultar primero a su terapeuta antes de practicar meditación. Especialmente para quienes tienen síntomas de alucinaciones, delirios o ansiedad, la meditación que implica concentración prolongada no es recomendable; en su lugar, podría ser mejor practicar una meditación sensorial táctil de conexión a tierra, como la atención plena al cuerpo, la atención plena a la respiración o el caminar consciente.

No te fuerces en la meditación; no intentes lograr un resultado específico. En su lugar, trata de mantener un buen equilibrio entre el esfuerzo suficiente para mantenerte alerta y la relajación suficiente para calmar profundamente la mente.

No intentes experimentar un estado alterado, abrir el “tercer ojo,” elevar la kundalini u obtener poderes psíquicos, lo cual puede ser muy peligroso, dañándote mental y/o físicamente. Además, tales intentos generan deseos, expectativas y decepciones, y a menudo aumentan el egoísmo.

La meditación budista significa permitir que tu mente se relaje y se expanda hacia su estado natural puro y dichoso, libre de obstrucciones mentales. Cualquier fenómeno psíquico ocurre por sí mismo sin deseo o expectativa.

La meditación asistida por tecnología y otras meditaciones seculares o no budistas pueden ser efectivas, pero no conducen a una paz y felicidad duraderas si no se practican junto con los principios del Dharma.

Para que la meditación nos brinde calma continua y satisfacción profunda, necesitamos limpiar gradualmente nuestras obstrucciones mentales: ira, odio, celos, anhelo, arrogancia, egoísmo, miedos, etc. Todos tenemos al menos niveles sutiles de estas emociones; se manifiestan en cierta medida cuando nos provocan, cuando perdemos la paciencia o cuando enfrentamos situaciones desafiantes, incluso durante la recuperación de una adicción. Incluso cuando no estamos sintiendo activamente estas emociones, causan una tensión sutil en nuestra mente que nos impide alcanzar una meditación profunda. Por lo tanto, necesitamos practicar el Dharma para procesar y sublimar estas emociones.

Además, practicar el Dharma da sentido y dirección a nuestra vida, lo que contrarresta algunos de los factores que conducen a la adicción.

Después de un tiempo practicando la meditación junto con el Dharma, notaremos beneficios en nuestra vida diaria, como más confianza y mejores habilidades para afrontar situaciones, más paciencia y flexibilidad, mejor concentración y pensamiento más claro. Entonces podremos practicar la meditación por las virtudes, la perspicacia y la sabiduría que aporta, en lugar de simplemente como una forma de sentirnos mejor.

Los dieciséis sueños del rey Pasenadi (Mahāsupina Jataka No. 77)

Una mañana, el rey Pasenadi, el rey de Kosala, se despertó con tal terror que no podía levantarse; permaneció acurrucado en su cama. Cuando el sol comenzó a salir, sus sacerdotes y capellanes acudieron a él para preguntarle si había dormido bien.

Él respondió: “¿Cómo podría haber dormido bien? Esta misma mañana soñé dieciséis sueños vívidos, ¡y he estado aterrorizado desde entonces! Dime, mis consejeros, qué significa todo esto.”

Ellos dijeron: “Podremos juzgar cuando los escuchemos.”

El rey les contó los dieciséis sueños. Los sacerdotes parecían preocupados, retorciéndose las manos, y el rey les preguntó por qué lo hacían.

Ellos respondieron: “Señor, estos son sueños maléficos.”

Él preguntó: “¿Qué resultará de ellos?”

Ellos respondieron: “Una de tres calamidades: daño a su reino, su vida o sus riquezas.”

Él preguntó: “¿Hay algún remedio para esto?”

Ellos respondieron: “Sin duda, estos sueños son tan amenazantes que no tienen remedio, pero aun así encontraremos uno.”

El rey les preguntó qué proponían hacer, y ellos le dijeron que dondequiera que se cruzasen cuatro caminos, ofrecerían los sacrificios apropiados. El rey les dijo que su vida estaba en sus manos, y que se apresuraran y actuaran para mantenerlo a salvo. Los sacerdotes pensaron cada uno para sí mismos que pronto tendrían grandes sumas de dinero y grandes cantidades de todo tipo de alimentos. Diciéndole al rey que no tuviera miedo, abandonaron el palacio. Hicieron cavar pozos para los sacrificios y reunieron todo tipo de animales de cuatro patas que no tuvieran defecto y una multitud de aves. Iban y venían al rey para pedirle esto o aquello.

La reina Mallika notó todo el alboroto y le preguntó al rey por qué los sacerdotes seguían acudiendo a él. Cuando él le contó sobre sus sueños de mala suerte y los esfuerzos de los sacerdotes para protegerlo del mal ofreciendo sacrificios, ella le preguntó:

“¿Ha consultado su majestad con el Brahmin Principal de este mundo y del mundo de los devas?”

Él respondió: “¿Quién es él, mi querida?”

Ella dijo: “¿No conoces al principal personaje de todo el mundo, el omnisciente y puro, el maestro-brahmin sin mancha? Seguramente, él, el Buda, entenderá tus sueños. Ve a preguntarle.”

“Y así lo haré, mi reina,” dijo el rey.

El rey fue entonces al monasterio, se inclinó ante el Buda y se sentó. El Buda le preguntó qué lo había llevado allí tan temprano en la mañana. El rey le contó que había tenido dieciséis sueños aterradores y que los sacerdotes le advirtieron que los sueños presagiaban calamidad y que para evitar el mal debían protegerlo sacrificando animales. El rey dijo que estaban ocupados con sus preparativos y que muchas criaturas vivientes tenían el miedo a la muerte ante sus ojos. Dijo:

“Te ruego que me digas qué resultará de mis sueños, oh Bendito.”

El Buda dijo que no había nadie más excepto él que pudiera decir qué significaban sus sueños o qué resultaría de ellos, y le pidió al rey que le contara los sueños tal como se le habían aparecido.

El rey dijo que en el primer sueño vio cuatro toros negros como el azabache que llegaron juntos desde las cuatro direcciones al patio real con la intención de luchar, y una gran multitud de personas se reunió para ver la pelea de toros, pero los toros solo rugieron y bramaron y luego se fueron sin luchar. El rey le preguntó al Buda qué resultaría de este sueño.

El Buda dijo: “Señor, ese sueño no tendrá consecuencia en tus días ni en los míos. Pero en el futuro, cuando los reyes sean tacaños e injustos, y cuando la gente sea injusta, en los días en que el mundo esté pervertido, cuando el bien esté menguando y el mal esté igualmente creciendo, en esos días de retroceso del mundo no caerán lluvias del cielo, las tormentas no llegarán a tiempo, los cultivos se marchitarán y surgirá la hambruna. Entonces las nubes se reunirán como si fueran a llover desde los cuatro cuartos del cielo, y habrá prisa por meter el arroz y los cultivos que las mujeres habían extendido al sol para secar, por temor a que la cosecha se moje. Con pala y canasta en mano, los hombres saldrán a apuntalar los diques. Como si fuera un presagio de lluvia, el trueno retumbará y los relámpagos brillarán desde las nubes. Pero, como los toros de tu sueño que no lucharon, las nubes huirán sin dejar caer lluvia. Esto es lo que sucederá a partir de este sueño. Pero ningún daño te vendrá de él, pues soñaste este sueño con respecto al futuro. Lo que los sacerdotes te dijeron fue solo para obtener algún beneficio para ellos mismos. Cuéntame tu segundo sueño, señor. El rey dijo que en su segundo sueño vio pequeños árboles y arbustos brotar de la tierra, y cuando habían crecido solo unas pocas pulgadas de altura, florecieron y dieron fruto.

“Señor,” dijo el Buda, “este sueño se cumplirá cuando el mundo haya caído en decadencia y cuando las vidas humanas sean cortas. En tiempos venideros, las pasiones serán fuertes, y niñas muy jóvenes irán a vivir con hombres, y concebirán y darán a luz hijos. Las flores y los frutos

simbolizan a sus hijos. Pero tú, señor, no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu tercer sueño, oh rey."

El rey dijo: "Vi vacas que amamantaban a los terneros a los que habían dado a luz ese mismo día. Este fue mi tercer sueño. ¿Qué sucederá a partir de él?"

El Buda respondió: "Este sueño también se cumplirá solo en días venideros, cuando la edad ya no sea respetada. En el futuro, sin mostrar reverencia hacia los padres o los suegros, las personas administrarán ellos mismos la propiedad familiar y, si lo desean, darán comida y ropa a los ancianos, pero no lo harán si no lo desean. Entonces los ancianos, indigentes y dependientes, existirán por el favor y el capricho de sus propios hijos, como vacas grandes siendo amamantadas por terneros jóvenes. Pero tú no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu cuarto sueño."

El rey dijo: "Vi a hombres desuncir un equipo de bueyes robustos y fuertes y poner a jóvenes novillos a tirar de la carga, y los novillos, demasiado débiles para tirar de ella, se negaron a hacerlo y se quedaron quietos, por lo que los carros no se movieron en absoluto. Este fue mi cuarto sueño. ¿Qué sucederá a partir de él?"

El Buda respondió: "Aquí también, el sueño no se cumplirá hasta el futuro, los días de los reyes injustos. Porque en los días venideros, los reyes egoístas y codiciosos no mostrarán respeto por los líderes sabios que son hábiles en la diplomacia, exitosos y capaces de completar negocios. Tampoco nombrarán en los tribunales de ley y justicia a consejeros ancianos de sabiduría y conocimiento de la ley. No, honrarán a los muy jóvenes y necios, y nombrarán a tales para presidir en los tribunales. Y estos últimos, ignorantes en el arte de gobernar y en el conocimiento práctico, no podrán soportar el peso de sus honores ni gobernar, sino que, debido a su incompetencia, se desprenderán del yugo del cargo. Los líderes ancianos y sabios, aunque capaces de enfrentar todas las dificultades, recordarán cómo fueron pasados por alto y se negarán a ayudar, diciendo: 'No es asunto nuestro, ya que somos ajenos; que los muchachos del círculo interno se encarguen.' Así se mantendrán al margen, y los gobiernos de los reyes caerán en la ruina. Será como cuando el yugo fue puesto sobre los novillos jóvenes que no eran lo suficientemente fuertes para la carga y no sobre el equipo de bueyes robustos y fuertes que solo ellos eran capaces de hacer el trabajo. No tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu quinto sueño."

El rey dijo: "Vi un caballo con una boca a cada lado de su cabeza al que se le daba comida por ambos lados y comía con ambas bocas. Este fue mi quinto sueño. ¿Qué vendrá de él?"

El Buda explicó: "Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro, en los días de reyes injustos y necios, quienes nombrarán a hombres injustos y codiciosos como jueces. Estos seres bajos, necios, despreciando a los buenos, aceptarán sobornos de ambas partes mientras se sientan en el asiento del juicio, y se llenarán de esta corrupción doble como el caballo que comía forraje con dos bocas a la vez. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu sexto sueño."

El rey dijo: "Vi a personas sosteniendo un cuenco de oro bien pulido que valía cien mil monedas, y rogando a un viejo chacal que orinara en él. Y vi a la bestia hacerlo. Este fue mi sexto sueño. ¿Qué vendrá de él?"

El Buda respondió: "Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro. En los días venideros, los reyes injustos, aunque nacidos de una línea real, desconfiando de los descendientes de su antigua nobleza, no los honrarán, sino que exaltarán a los de baja cuna; por lo cual los nobles serán rebajados y los de baja cuna elevados a la señoría. Entonces las grandes familias tendrán que depender de los advenedizos y les ofrecerán a sus hijas en matrimonio. Y la unión de las doncellas nobles con los de baja cuna será como la orina del viejo chacal en el cuenco de oro. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu séptimo sueño."

El rey dijo: "Un hombre estaba trenzando una cuerda, señor, y mientras la trenzaba, la arrojaba a sus pies. Bajo su banco yacía una chacala hambrienta que no dejaba de comerse la cuerda mientras él la trenzaba, sin que el hombre lo supiera. Esto es lo que vi. Este fue mi séptimo sueño. ¿Qué se derivará de él?"

El Buda respondió: "Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro. Porque en los días venideros, las mujeres desearán a los hombres, las bebidas fuertes, la ropa extravagante, las joyas, el vagabundeo y buscarán los placeres de este mundo. En su desvergüenza y temeridad, estas mujeres beberán bebidas fuertes con sus amantes; se pavonearán con guirnaldas, perfumes y cremas, y, despreocupadas incluso de las tareas domésticas más importantes, estarán atentas a la llegada de sus amantes. De todas estas maneras, malgastarán los ahorros del trabajo duro de sus maridos, como la chacala bajo el banco se comió la cuerda del cordelero. Pero tú no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu octavo sueño."

El rey dijo: "En la puerta de un palacio vi una gran jarra llena hasta el borde, rodeada de varias jarras vacías. Y de todas direcciones llegaba un flujo constante de personas, ricas y pobres, llevando ollas de agua que vertían en la jarra ya llena. El agua se desbordaba y se escurría. Pero seguían vertiendo más y más agua en la jarra desbordada, sin que una sola persona mirara siquiera las jarras vacías. Este fue mi octavo sueño. ¿Qué se derivará de él?"

El Buda explicó: "Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro. En los días venideros, el mundo decaerá. El reino se debilitará, sus reyes se volverán pobres y tacaños. Estos reyes, en su pobreza, exigirán que todo el pueblo trabaje para ellos. Por el bien de los reyes, los trabajadores dejarán sus propios trabajos y cultivarán cosechas, harán y operarán molinos de azúcar, diseñarán jardines de flores y huertos y recogerán la fruta. Mientras recogen todos estos productos, llenarán los almacenes y bodegas reales hasta desbordar, pero no podrán siquiera echar un vistazo a sus propios graneros vacíos en casa. Así es como llenar la jarra llena, ignorando las vacías. Pero tú no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu noveno sueño."

El rey dijo: “Vi una laguna profunda con orillas inclinadas cubiertas de los cinco tipos de lotos. Desde todos lados, criaturas de dos y cuatro patas acudían allí a beber. El agua profunda en el centro estaba turbia, pero el agua era clara y brillante en los bordes, donde las criaturas bajaban a la laguna. Este fue mi noveno sueño. ¿Qué se derivará de él?”

El Buda respondió: “Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro. En los días venideros, los reyes se volverán cada vez más corruptos; gobernarán según sus propios deseos y placeres y no juzgarán según lo que es correcto. Estos reyes ansiarán riquezas y acumularán dinero a través de sobornos. No mostrarán misericordia, amor ni compasión hacia su pueblo, sino que serán feroces y crueles, amasando riquezas aplastando a sus súbditos y gravándolos hasta el último centavo. Incapaces de pagar los impuestos opresivos, la gente huirá de los pueblos y ciudades y buscará refugio en las fronteras del país. El corazón de la tierra será un desierto, mientras que las áreas remotas a lo largo de las fronteras estarán llenas de gente, como el agua estaba turbia en el centro de la laguna y clara en los bordes. Pero tú no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu décimo sueño.”

El rey dijo: “Vi arroz hirviendo en una olla sin cocinarse. Parecía que estaba marcado de manera que la cocción se desarrollaba en tres etapas distintas. Una parte estaba aguada, otra parte estaba dura y cruda, y la parte restante estaba bien cocida. Este fue mi décimo sueño. ¿Qué se derivará de él?”

El Buda respondió: “Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro. En los días venideros, los reyes se volverán cada vez más corruptos; las personas que rodean a los reyes también se corromperán, al igual que los sacerdotes, los dueños de casa, los habitantes de las ciudades y los campesinos; sí, todas las personas por igual se corromperán, incluyendo a los sabios y sacerdotes. Luego, sus deidades—los espíritus a quienes ofrecen sacrificios, los espíritus de los árboles, los espíritus del aire—también se corromperán. Los mismos vientos que soplan sobre las tierras de estos reyes injustos se volverán crueles y sin ley; sacudirán las mansiones de los cielos y así encenderán la ira de los espíritus que allí habitan, de modo que no permitirán que la lluvia caiga—o si llueve, no caerá sobre todo el reino a la vez. La lluvia no caerá sobre todos los cultivos por igual para aliviarlos de la sequía. La lluvia no caerá al mismo tiempo sobre toda el área; si llueve en la parte superior, no caerá en la parte inferior. En algunas áreas, los cultivos se arruinarán por un fuerte aguacero, y en otras, los cultivos se marchitarán por la sequía, y en otras más, la lluvia caerá en el momento adecuado. Así, los cultivos en un solo reino—como el arroz en la olla—no tendrán un carácter uniforme. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu undécimo sueño.”

El rey dijo: “Vi suero de mantequilla agrio siendo intercambiado por sándalo precioso que valía 100.000 piezas de dinero. Este fue mi undécimo sueño. ¿Qué se derivará de él?”

El Buda respondió: “Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro, en los días en que mi enseñanza esté decayendo. En esos días, surgirán muchos monjes codiciosos y desvergonzados, quienes, por el bien de su estómago, predicarán las mismas palabras con las que yo advertí contra la codicia. Como han abandonado la verdad para satisfacer su estómago y

se han aliado con sectarios, no lograrán que su enseñanza conduzca al Nirvana. Su único pensamiento al predicar será, mediante palabras finas y voces dulces, inducir a la gente a darles cosas costosas y ofrecer regalos. Otros se posicionarán a lo largo de las carreteras, en las esquinas de las calles, en las puertas de los palacios de los reyes, y así sucesivamente, y se rebajarán a predicar por dinero, ¡incluso por una miseria! Y mientras intercambian por comida, ropa o monedas mi enseñanza que conduce al Nirvana, serán como aquellos que intercambiaron suero de mantequilla agrio por sándalo que valía 100.000 piezas de dinero. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu duodécimo sueño.”

El rey dijo: “Vi calabazas secas y vacías hundiéndose en el agua. ¿Qué se derivará de ello?”

El Buda respondió: “Este sueño tampoco tendrá su cumplimiento hasta el futuro, en los días de reyes injustos, cuando el mundo esté pervertido. En esos días, los reyes mostrarán favor no a los hijos de los nobles, sino solo a los de baja cuna, quienes se convertirán en grandes señores, mientras que los nobles caerán en la pobreza. En la presencia real, en las puertas del palacio, en la cámara del consejo y en los tribunales de justicia, las palabras de los de baja cuna (representadas por las calabazas vacías) serán firmemente establecidas. Además, en las asambleas de monjes, en las consultas sobre el comportamiento adecuado, las reglas de conducta, la disciplina o el alojamiento, solo se considerará el consejo de los monjes malvados y corruptos, y no el de los monjes modestos. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu decimotercer sueño.”

El rey dijo: “Vi enormes bloques de roca sólida, tan grandes como casas, flotando como barcos sobre el agua. ¿Qué se derivará de ello?”

El Buda respondió: “Este sueño tampoco tendrá cumplimiento antes de los tiempos de los que he hablado. Porque en esos días, los reyes injustos honrarán a los de baja cuna, quienes se convertirán en grandes señores, mientras que los nobles caerán en la pobreza. Solo los advenedizos serán respetados, y no los nobles. En la presencia real, en la cámara del consejo o en los tribunales de justicia, las palabras de los nobles versados en la ley (que representan las rocas sólidas) flotarán ociosamente y no se hundirán profundamente en los corazones de los hombres. Cuando hablen, los advenedizos simplemente se reirán de ellos para burlarse, diciendo: ‘¿Qué es lo que dicen estos tipos?’ Así también, en las asambleas de monjes, los hombres no considerarán dignos de respeto a los excelentes entre los monjes; sus palabras no se hundirán profundamente, sino que flotarán ociosamente, como las rocas flotando en el agua. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu decimocuarto sueño.”

El rey dijo: “Vi pequeñas ranas, no más grandes que florecillas, persiguiendo rápidamente a grandes serpientes negras, cortándolas como si fueran tallos de loto y devorándolas. ¿Qué se derivará de ello?”

El Buda explicó: “Este sueño tampoco tendrá cumplimiento hasta esos días futuros de los que he hablado, cuando el mundo esté decayendo. Porque entonces las pasiones de los hombres serán tan fuertes y sus deseos tan ardientes que estarán enamorados de las más jóvenes de sus

esposas, quienes controlarán la riqueza y todo en la casa. Si el esposo pregunta dónde está el dinero o una túnica, se le dirá que está donde está, que debe ocuparse de sus asuntos y no ser tan curioso sobre lo que hay, o no hay, en su casa. Y de diversas maneras, las esposas, con abusos y provocaciones, establecerán su poder sobre sus esposos como lo harían sobre esclavos y sirvientes. Será como cuando las pequeñas ranas devoraron a las grandes serpientes negras. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu decimoquinto sueño."

El rey dijo: "Vi un cuervo de aldea, que tenía todos los diez vicios, escoltado por un séquito de aquellas aves que, debido a su brillo dorado, son llamadas Ánades Reales Dorados. ¿Qué se derivará de ello?"

El Buda respondió: "Este sueño tampoco tendrá cumplimiento hasta el futuro, hasta el reinado de reyes débiles. En los días por venir, surgirán reyes que no sabrán nada sobre gobernar, y serán cobardes y tontos. Temiendo ser depuestos y removidos de su estatus real, elevarán al poder no a sus iguales, sino a sus lacayos, asistentes de baño, barberos y similares. Así, excluidos del favor real e incapaces de mantenerse a sí mismos, los nobles se verán reducidos a servir a los advenedizos, como el cuervo que tenía a los Ánades Reales Dorados como séquito. Pero no tienes nada que temer de ello. Cuéntame tu decimosexto sueño.

El rey dijo: "Normalmente, los leopardos cazan cabras. Pero vi cabras persiguiendo leopardos y devorándolos—¡ñam, ñam, ñam! Mientras que al ver cabras a lo lejos, los lobos huyeron temblando de miedo y se escondieron en la espesura. Tal fue mi sueño. ¿Qué se derivará de ello?"

El Buda respondió: "Este sueño tampoco tendrá cumplimiento hasta el futuro, hasta el reinado de reyes injustos. En esos días, los de baja cuna serán elevados a la nobleza y se convertirán en favoritos del rey, mientras que los nobles caerán en la oscuridad y la desgracia. Ganando influencia en los tribunales de justicia debido a su favor con el rey, estos advenedizos reclamarán las propiedades ancestrales y todas las posesiones de la antigua nobleza. Y cuando estos últimos reclamen sus derechos ante los tribunales, entonces los secuaces del rey los golpearán, torturarán y expulsarán con palabras de desprecio como: '¡Conoce tu lugar, necios! ¿Qué? ¿Discutís con nosotros? El rey sabrá de vuestra insolencia, y os cortaremos las manos y los pies y aplicaremos otros correctivos'. Entonces, los aterrorizados nobles afirmarán que sus propias pertenencias realmente pertenecen a los advenedizos arrogantes y les dirán a los favoritos que las acepten. Luego, se apresurarán a regresar a casa y se acurrucarán temerosos. Del mismo modo, los monjes malvados acosarán a los monjes buenos y dignos hasta que estos últimos, al no encontrar a nadie que los ayude, huirán a la jungla. Y esta opresión de los nobles y de los buenos monjes por parte de los de baja cuna y los monjes malvados será como la intimidación de los lobos por las cabras. Pero no tienes nada que temer de ello. Porque este sueño también se refiere únicamente a tiempos futuros".

El Buda continuó: "No fue la verdad, ni el amor por ti, lo que impulsó a los sacerdotes a profetizar como lo hicieron. No, fue la codicia y la perspicacia que proviene del egoísmo lo que dio forma a sus declaraciones interesadas".

Así explicó el Buda el significado de los dieciséis grandes sueños. Añadió: "Tú, señor, no eres el primero en tener estos sueños; también los tuvieron reyes de tiempos pasados; y entonces, como ahora, los sacerdotes encontraron en ellos un pretexto para sacrificios, tras lo cual, a instancias de los sabios y buenos, se consultó al Bodhisattva y los sueños fueron explicados por ellos en la antigüedad de la misma manera que ahora se han explicado". Luego contó una historia de una de sus vidas pasadas, cuando era un ermitaño que vivía en las montañas del Himalaya e interpretó los dieciséis sueños del rey Brahmadata.

Discusión del Dharma – Declive del Mundo:

A través de la interpretación de los sueños del rey Pasenadi, el Buda le dio al mundo una profecía sobre los tiempos en los que ahora vivimos.

Aunque eventos horribles y liderazgos malvados han existido aquí y allá a lo largo de la historia, ahora parece que todo el mundo está en declive.

El primer y el décimo sueño son consistentes con el calentamiento global y los aumentos asociados en sequías, inundaciones y patrones climáticos impredecibles. Los científicos han descubierto que el número y la duración de las sequías ha aumentado en casi un tercio en todo el mundo desde el año 2000, según las Naciones Unidas. Ha habido una tendencia al alza continua en los desastres por inundaciones en todo el mundo desde 1990, según la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de los Estados Unidos.

El segundo, tercero, séptimo y decimocuarto sueño reflejan comportamientos comunes en el mundo de hoy debido a los deseos y pasiones desenfrenados.

En cuanto a los otros sueños, podemos ver que el Buda predijo el comportamiento de muchos de los líderes de hoy. Podemos asumir que las palabras anticuadas "rey" incluyen "líder político", "señores" incluyen "aquellos en posiciones de poder", y "de baja cuna" significa "moralmente subdesarrollados"—aquellos llenos de codicia, ambición despiadada, odio, venganza y arrogancia, y sin mucha paciencia, compasión, tolerancia u otras virtudes.

Quizás sea un consuelo que todo esto fue predicho—destinado—a suceder, así que no hay razón para angustiarse de que el mundo "no debería ser así".

No podríamos haber hecho nada para prevenirlo. Nadie podría haberlo prevenido.

Así que no podemos culpar a nadie ni a ningún grupo por causarlo; no sirve de nada señalar con el dedo y difundir más odio. Pero eso ciertamente no significa que debamos simplemente sentarnos y no hacer nada. Hay muchas maneras en que podemos sacar el mejor provecho de esta situación, como se discute a continuación.

Pero antes de llegar a eso, abordemos algunas preguntas que podrían surgir.

Algunos de ustedes podrían preguntarse, ¿por qué nací en este entorno caótico? No me lo merezco, no lo causé, no pertenezco aquí.

Una respuesta breve es que tienes un importante papel espiritual que desempeñar aquí en el mundo, tal como está. Todos somos interdependientes, por lo que nos afectamos mutuamente—y nos ayudamos—más de lo que creemos.

La discusión a continuación proporciona una respuesta más completa.

Otra pregunta que podrías tener es, ¿qué pasa con el karma? ¿Por qué los malhechores (“los de baja cuna”) son recompensados con tanto éxito y poder, mientras que las personas buenas (“los nobles”) sufren tanto, siendo explotados por ellos?

Todos hemos realizado innumerables acciones buenas y malas en nuestras vidas pasadas, y nunca sabemos cuándo madurarán los efectos de un karma en particular. Y, por lo general, hay un desfase temporal, quizás muchas vidas, entre las acciones y sus resultados kármicos.

Este desfase genera dudas en muchas personas; si no podemos ver la conexión kármica entre la acción y el resultado, ¿por qué deberíamos creer en ella?

Durante la noche en que alcanzó la iluminación, el Buda vio las causas y efectos kármicos de las personas, y más tarde, a menudo señalaba a sus monjes discípulos los resultados kármicos de las acciones buenas o malas realizadas en vidas pasadas de varios individuos que encontraban. Y si lo pensamos profundamente, un desfase significativo entre la acción y el resultado es necesario para que las personas desarrollen un carácter moral más elevado. Si no hubiera desfase—si cada acción buena o mala tuviera una consecuencia directa correspondiente—haríamos acciones buenas porque esperaríamos un resultado placentero inmediato, y evitaríamos hacer acciones dañinas porque sabríamos que sufriríamos un resultado desagradable inmediato. Por lo tanto, nuestro desarrollo moral permanecería en el nivel de un perro o un niño pequeño, motivado por la recompensa y el castigo inmediatos. Por otro lado, cuando hay un desfase entre causa y efecto, observamos los efectos de nuestras acciones en los demás y nos sentimos recompensados cuando otros se complacen con nuestra amabilidad, compasión, paciencia, ayuda, etc., por lo que desarrollamos estas virtudes para buscar la aprobación de los demás. Desde ese nivel, eventualmente podemos alcanzar un nivel aún más alto de desarrollo moral en el que realizamos acciones altruistas y virtuosas sin buscar la aprobación o el agradecimiento de los demás.

Pero, ¿no es cierto que estos tiempos degenerados están molestando tanto a la gente que no pueden desarrollar virtudes, y en su lugar aumentan el mal karma?

Las dificultades podrían llevarnos al límite, pero son una oportunidad para purificar o “quemar” nuestros karmas negativos pasados.

La mayoría de las personas no están interesadas en desarrollar virtudes, sino que solo quieren disfrutar de la vida, estar cómodas y perseguir sus deseos y anhelos. En estos tiempos modernos, cuando tienen toda la libertad para hacerlo, un deseo tras otro se permite que siga su curso hasta que finalmente se dan cuenta de que no conduce a una satisfacción plena y que es hora de comenzar a buscar un camino espiritual hacia la verdadera felicidad. Pero muchos, como los adictos, deben perseguir deseos una y otra vez y luego tocar “fondo”—pérdida total y desesperación—numerosas veces antes de darse cuenta.

Otros, observando la codicia y el egoísmo extremos y buscando alivio de la miseria de este mundo estresante, se ven obligados a buscar caminos hacia la paz, como la meditación, que no estarían motivados a hacer si simplemente estuvieran disfrutando de una vida relajada. Necesitan ser sacudidos para despertar. La primera de las Cuatro Nobles Verdades es que la vida está llena de sufrimiento. Uno debe contemplar que este mundo es insatisfactorio, lleno de sufrimiento, para volver su mente con convicción hacia el Dharma, para tener la motivación de practicar el Dharma.

Aquellos que están más avanzados en el camino hacia la iluminación aún tienen defectos que superar y virtudes que perfeccionar, lo que solo puede suceder si alguien pone a prueba su paciencia, perseverancia, compasión, ecuanimidad, etc. No se puede ser un héroe sin un adversario o adversidad. Por lo tanto, necesitan a “los de baja cuna” para ponerlos verdaderamente a prueba y desafiarlos con dificultades y problemas.

Pero, ¿cómo podemos encontrar paz y felicidad reales si nos sentimos enojados, resentidos o indignados hacia aquellos que están creando el caos y los problemas que vemos?

¿O cuando tenemos sentimientos de temor, depresión o desesperanza sobre el futuro?

Albergar tales sentimientos durante períodos prolongados de tiempo afecta nuestra salud.

Por lo tanto, nos mantenemos distraídos enfocándonos en las pantallas—desplazándonos en nuestros teléfonos, viendo videos, interactuando en las redes sociales, jugando videojuegos, etc.

Algunos de nosotros nos distraemos con ejercicio extremo, excediéndonos en actividades sociales y/o agotándonos con el trabajo, sin mantener un equilibrio saludable.

Muchos de nosotros nos retiramos emocionalmente del mundo. Todas las malas noticias, las catástrofes en el mundo y los mayores peligros e inestabilidad nos hacen sentir impotentes, abrumados, insensibles o incapaces de sentir mucha empatía, o nos disociamos de manera poco saludable. Esto es análogo al desgaste por compasión en la comunidad médica.

Algunos de nosotros sentimos que la vida no tiene valor en este mundo en decadencia, por lo que nos volvemos imprudentes.

Y otros vivimos en una burbuja de negación, evitando o resistiéndonos a cualquier información que no nos guste.

Cuando reprimimos nuestros sentimientos mediante la negación, la distracción, el aislamiento, la disociación y/o la devaluación de nosotros mismos, aunque intentemos evitar el estrés y la ansiedad, en realidad seguimos acumulándolos, dañando nuestra salud mental, espiritual y física.

Hay quienes buscan alivio siguiendo a uno de los muchos guías espirituales modernos que afirman haber tenido un despertar espontáneo o haber alcanzado la iluminación, y que publican videos o realizan programas para ayudar a otros a despertar, experimentar el satori, alcanzar la no dualidad o manifestar sus deseos, sin necesidad de meditar, estudiar, acumular méritos o purificar la mente.

Pueden haber tenido experiencias de "despertar" y gran dicha, pero después de un tiempo, a pesar de sus afirmaciones de no dualidad, las obstrucciones mentales de apego, egoísmo, orgullo, etc., regresan. De manera similar, las personas que experimentan la disolución del ego

bajo la influencia de drogas alucinógenas (que pueden ser muy peligrosas) como el DMT o la ayahuasca recuperan sus egos y obstrucciones mentales después.

El Buda se encontró con varios maestros espirituales, como los hermanos Kassapa (Kashyapa) (Vinaya Pitaka Mahavagga 1:7-20), que creían estar iluminados y/o haber alcanzado estados avanzados de dicha, pero él sabía que no estaban iluminados, y cuando fueron desafiados, su arrogancia, egoísmo, apego o celos salieron a la luz.

Aunque ciertas prácticas de Zen y Dzogchen están diseñadas para llevar a una experiencia espontánea de vacuidad, satori o no dualidad, requieren de un maestro altamente calificado que prepare la mente del estudiante con un estudio riguroso y práctica bajo su guía, basada en siglos de instrucciones y experiencias de maestros genuinamente iluminados.

Seguir a un guía moderno que no tiene estas calificaciones lleva a la desilusión si no se logra el resultado deseado, o a la ilusión y el egoísmo espiritual si se alcanzan estados alterados, insights, fenómenos psíquicos o experiencias de dicha sin pureza mental.

Así que, volviendo a cómo sacar lo mejor de esta situación: ¿qué guía nos dio el Buda para prosperar en este mundo en declive?

El Buda ayudó al rey Pasenadi en esta historia de dos maneras, que también nos brindan orientación a nosotros.

Una forma fue señalándole al rey que los sacerdotes intentaban explotarlo. El Buda sugiere así que no debemos ser ingenuos o comprometidos por el miedo, sino que debemos aprender a ser conscientes de los intentos de otros por explotarnos y no permitir que lo hagan. Este tema se abordará más adelante en esta discusión.

La segunda forma fue que cambió la narrativa del rey de negativa a positiva.

Todos tenemos narrativas sobre nosotros mismos y el mundo, y muchas, como las que obtenemos de las noticias y las redes sociales, nos hacen preocuparnos demasiado.

El Buda cambió la narrativa del rey de "¡peligro!" a "todo está bien".

Esta es una práctica importante: cambiar nuestras narrativas de negativas a positivas, de destructivas a constructivas. ¿Cómo lo hacemos?

Etiquetamos los sentimientos incómodos que tenemos y luego determinamos su contraparte en la que estamos sanando y creando algo constructivo.

Por ejemplo, si sientes resentimiento, crea una narrativa de generar amor; si sientes miedo, crea una narrativa de ser valiente; si te sientes impotente, crea una narrativa de ayudar a otros; si te sientes como una víctima, crea una narrativa de ayudarte a ti mismo y a otros a no ser víctimas; si te sientes desesperanzado, crea una narrativa de resiliencia y de asumir desafíos; si sientes que vives en un mundo infernal, crea una narrativa de ser curioso al respecto y convertirlo en una aventura.

No es simplemente una afirmación, sino algo en lo que reflexionas y luego actúas para hacerlo realidad.

¿Cómo podemos hacer que nuestra narrativa positiva sea verdadera? ¿Cómo la ponemos en acción?

Comenzamos generando bondad amorosa como parte de la vida diaria, integrándola en nuestra rutina de maneras simples y fáciles, por ejemplo:

Practica diariamente la meditación de bondad amorosa y/o oraciones deseando paz, felicidad y bienestar a los demás.

Sé consciente de tus palabras y acciones amables cada día y recuerda que son méritos (buenos karmas). Dedicar el mérito para el beneficio de otros seres antes de dormir cada noche.

Cada vez que veas a alguien que parece estar sufriendo, triste, estresado, enojado o molesto, deséale felicidad y paz.

Cuando te encuentres con personas de "baja condición" o con cualquiera que te moleste, reza o desea que pronto encuentren un camino hacia el Dharma para que sanen de sus aflicciones mentales y dejen de causar daño.

Haz un esfuerzo consciente por alegrar a los demás con amabilidad, estés donde estés.

En tu trabajo, piensa en crear paz para los demás a través de la labor que realizas.

Cuando prepares comida para otros, piensa en proporcionarles una buena nutrición para su salud.

Cuando estaciones tu coche o tomes asiento, en lugar de ocupar el mejor espacio, deja los lugares más convenientes disponibles para quienes puedan necesitarlos más que tú.

Si creas música o arte, haz de ello un medio de sanación—elevando espiritualmente o evocando emociones que ayuden a otros a procesar o sublimar sus sentimientos.

También puedes poner la bondad amorosa en acción en tu tiempo libre.

Por ejemplo, ofrece tu ayuda en un templo o centro de meditación con las tareas que sean necesarias.

Organiza un grupo de meditación en el trabajo, en tu vecindario, en una biblioteca o entre tus amigos, quizás con meditaciones guiadas grabadas.

Ofrécete como voluntario para ayudar a los necesitados, por ejemplo: proporcionando comida u otras necesidades para víctimas de desastres, refugios para mujeres, personas sin hogar, o tutorías para niños desfavorecidos.

Únete a un grupo u organización que defienda o beneficie una causa positiva.

Ofrécete como voluntario en una organización benéfica que te inspire.

Colabora con un rescate de animales o un refugio, o ofrece tu hogar para acoger mascotas.

Visita a familiares o vecinos mayores que estén solos.

Recoge basura de un parque del vecindario, un arroyo, la orilla de un río o la playa.

Mantén tu mente atenta y abierta para encontrar otras formas de ayudar o beneficiar a los demás como un servicio desinteresado.

Estas actividades son ejercicios para entrenar nuestras mentes a ser cuidadosas y serviciales dondequiera que estemos, sin buscar reciprocidad, atención, aprecio, un resultado particular o recompensa.

Así es como reduces el ego y desarrollas ecuanimidad y desapego (que incluyen amor y compasión universales y, por tanto, son diferentes a la apatía y el aislamiento).

Pero, en realidad, sí obtenemos una recompensa: cuando dirigimos nuestra mente o ofrecemos nuestro tiempo de maneras que benefician a otros, ganamos dirección, significado y propósito en la vida.

Los científicos han demostrado que tener significado y propósito en la vida nos da más energía y felicidad. En lugar de sentirnos agotados por el disgusto, la preocupación o la desesperanza, obtenemos energía de pensamientos, palabras y acciones amables.

Así que, al ayudar a los demás, nos ayudamos a nosotros mismos.

Cuando actúas con bondad amorosa para beneficiar a otros seres, estás ofreciendo amor, tiempo, energía y/o habilidades—tu abundancia—a los demás. Incluso cuando comiences de manera pequeña y sencilla, si intentas mantener un sentimiento de abundancia y generosidad, entrenas tu mente para ser elevada y altruista, como un Buda.

Cuando haces esto, encontrarás cada vez más oportunidades interesantes para beneficiar a otros, y desarrollarás tu confianza, capacidad, resiliencia y otras cualidades positivas.

A medida que generas más mérito y lo compartes con otros, aumentas tu poder y buena fortuna.

De esta manera, creas una espiral ascendente imparable de oportunidades crecientes, bondad amorosa, virtudes y mérito.

Uno podría preguntarse, ¿cómo pueden nuestras pequeñas acciones, que parecen tan insignificantes en este mundo caótico, realmente marcar la diferencia?

Reflexiona sobre la interdependencia. Cada pensamiento Dhármico es energía, como una gota de luz que se combina con las gotas de luz de innumerables seres, construyendo un océano de luz inimaginablemente poderoso para sanar gradualmente la oscuridad en el mundo. Cada uno de nosotros necesita a los demás para ayudar a construir este océano. Todos nos apoyamos mutuamente. Y nuestras acciones son un ejemplo y un estímulo para que otros se involucren en acciones similares; demostramos comportamientos que queremos ver en los demás.

Y cada uno de nosotros tiene nuestras contribuciones individuales únicas, y nuestra propia esfera de influencia.

Sin embargo, la bondad amorosa no significa decir siempre que sí o ser sumiso, un felpudo o alguien que busca complacer a los demás.

Complacer a los demás significa intentar agradar a otros mientras se anhela validación, amor, aprobación, aceptación, aprecio, reciprocidad o recompensa. Surge a menudo como resultado de la crianza o de una baja autoestima.

Quienes buscan complacer a los demás pueden tener miedo de decepcionar o enfadar a otro, o de tener una opinión diferente, o de ser rechazados si otros no están contentos o no se cumplen las expectativas.

Puede que ni siquiera noten sus propias emociones o necesidades, o que las oculten mientras intentan aliviar las emociones de los demás.

Si eres una persona que busca complacer a los demás, podrías estar animando a otros a aprovecharse de ti, lo que aumenta su karma negativo y, por tanto, les perjudica, y en última instancia, no es amable con ellos.

Esto es una bondad y compasión mal dirigidas, intentando satisfacer los deseos mundanos de unos pocos a expensas de tu propio bienestar, agotando tus recursos mientras les recompensas por ser egoístas.

Debemos tomarnos tiempo para recargar energías y cuidar de nuestras necesidades y prioridades. Si nos extendemos demasiado intentando complacer, nos agotamos, nos volvemos impacientes, apresurados, irritables o llenos de arrepentimiento.

O, después de aceptar hacer cosas por otros, descubrimos que no podemos hacerlo o lo olvidamos, rompiendo nuestra palabra.

Necesitamos cuidar de nuestras necesidades espirituales y bienestar para ser de la mejor ayuda para los demás.

Por lo tanto, necesitamos establecer y mantener límites. Establecemos límites expresando lo que haremos y no haremos, permitiremos o aceptaremos, y lo que haremos si se cruza el límite. Algunos de nosotros somos más conscientes de nuestros límites y establecemos buenos límites, sabiendo cuándo decir no.

Pero algunos de nosotros, queriendo ser complacientes y mantener la armonía, no establecemos ni mantenemos buenos límites.

Especialmente si no somos hábiles para establecer y mantener límites, podemos ser vulnerables a la manipulación y explotación por parte de todo tipo de personas. Desde enemigos hasta familiares, empleados hasta clérigos, hay tantas personas que explotan a otros, especialmente en estos tiempos degenerados, como predijo el Buda en esta historia.

Cuando alguien quiere que hagas algo, presta mucha atención a cómo te sientes por dentro, tu intuición. ¿Te sientes indeciso? ¿Incómodo? ¿Confundido? ¿Presionado?

Primero, pregúntate, ¿tengo miedo de decepcionar? ¿Preocupado por el rechazo o el conflicto? ¿Temo que no les caeré bien si digo que no?

Si es así, podrías necesitar trabajar en tu autoestima, coraje, asertividad, ecuanimidad y desapego.

Luego, evalúa la solicitud y a la persona que la hace. Pregúntate, ¿hay algo en su carácter, hábitos o posible motivación que me haga cuestionar? ¿Realmente no necesitan lo que están pidiendo? ¿Realmente no me necesitan a mí para hacerlo? ¿Están intentando evocar culpa o lástima o usando otra táctica de manipulación? ¿Tengo que sacrificar algo importante para hacer lo que quieren?

Si es así, rechaza su solicitud o date un tiempo—di que necesitas comprobar algo (tu calendario, tus fondos, tu pareja, tu perro, lo que sea) antes de poder decidir.

Sé plenamente consciente de tus propias emociones y necesidades antes de dar una respuesta.

Esta guía sobre límites es especialmente importante cuando tratamos con los “de baja cuna”. Vemos cómo el narcisismo, el abuso de poder y la hipocresía han aumentado dramáticamente en frecuencia en el mundo actual, como se refleja en las interpretaciones del Buda sobre los sueños del rey.

¿Cómo podemos usar las enseñanzas del Buda para evitar sentirnos molestos por tales personas?

Recuerda que el amor o la compasión no pueden coexistir con el miedo. Tampoco pueden coexistir con el odio.

Tenemos que encontrar una manera de sentir bondad amorosa o compasión en lugar de miedo, ira u odio hacia ellos. Esto no es fácil cuando naturalmente respondemos a ellos con aversión.

Primero, si recordamos que sufrirán los resultados kármicos de sus acciones, entonces podemos comenzar a sentir algo de compasión por ellos. Piensa: están creando tanto sufrimiento para sí mismos.

No tenemos que desear que sean castigados por sus acciones. El karma eventualmente se encargará de ello.

Segundo, podemos practicar una y otra vez deseando mentalmente, “que pronto encuentren un camino hacia la verdadera paz y felicidad”. Cuando lo encuentren, dejarán de lastimar tanto a los demás. Puede que no encuentren el camino en esta vida, pero eso no es nuestra preocupación.

Cuanto más practiquemos esto, más convicción tendremos al decirlo.

Tercero, así como los escorpiones, leones, serpientes y buitres tienen su papel en el ecosistema, y no los odiamos ni los destruimos, recuerda que los “de baja cuna” tienen su papel en la Tierra—crear caos y desafíos. Y nosotros tenemos nuestro papel—incluyendo reconocer nuestras debilidades y superar desafíos para desarrollar buenas cualidades. Así que, podemos apreciar a los “de baja cuna” por servir como catalizadores para que podamos cumplir ese papel.

Cuarto, no tenemos que gustar de los “de baja cuna”, y no queremos enredarnos con ellos odiándolos o asociándonos con ellos más de lo necesario. Pero podemos practicar la bondad amorosa universal hacia todos los seres sintientes, incluyendo a aquellos que nos odian y a aquellos que crean obstáculos para nosotros, deseando que todos alcancen el nirvana.

Ten en cuenta que también hay "personas de baja condición" entre los maestros espirituales, como los narcisistas espirituales.

El Buda hizo que el rey fuera consciente de la codicia y el egoísmo de los sacerdotes, y predijo que en el futuro habría "monjes malvados" y que los monjes excelentes serían ignorados. Por lo tanto, debemos examinar detenidamente el carácter de los maestros espirituales, guías y monjes que encontremos para evitar ser explotados o desviados. Algunas señales de alerta incluyen aquellos que tienen valores cuestionables, rasgos egoístas o un apego evidente al dinero, la fama, la vanidad o un estilo de vida materialista, o aquellos que carecen de un linaje o formación espiritual auténtica, parecen insinceros, carecen de humildad genuina, parecen controladores y/o tienen programas y marketing costosos.

En general, toma decisiones que apoyen lo que resuena contigo y lo que está alineado con tu mayor bien.

Aunque no siempre puedas hacer algo para ayudar, puedes hablar con amabilidad o mentalmente decir una oración, un mantra o buenos deseos.

Para aumentar tu coraje, ecuanimidad y desapego saludable, intenta recordar que todo es impermanente, siempre está cambiando, y este mundo y todo lo que hay en él es ilusorio, como un sueño del que eventualmente despertaremos.

Recuerda que todo en el mundo es en última instancia insatisfactorio, pero vivir tu vida alineado con el Dharma trae más satisfacción y atrae a personas de mejor calidad a tu órbita.

Tissa con el Cuerpo Pútrido

Un joven de una familia noble que vivía en Srāvasthi (Sāvatti) escuchó al Buda enseñar el Dharma y quedó tan impresionado que decidió convertirse en monje. Después de ser ordenado, se le conoció como el Venerable Tissa. Después de algún tiempo viviendo en el monasterio como monje, le salió un sarpullido por todo el cuerpo. Al principio eran pequeñas pústulas, granos con pus, pero a medida que la enfermedad avanzaba, se hicieron del tamaño de garbanzos, y finalmente se hicieron tan grandes como frutas. Finalmente, se reventaron y su cuerpo se cubrió de llagas abiertas. Las llagas infectadas comenzaron a oler mal, y por eso los monjes lo llamaron Venerable Pūtigatta Tissa, que significa Tissa con el Cuerpo Pútrido. Con el tiempo, sus huesos se volvieron frágiles y se rompían fácilmente al comenzar a desintegrarse. Caminar era extremadamente difícil y no podía bañarse ni lavar su ropa.

Sus túnicas superior e inferior estaban sucias y manchadas de sangre seca. Los otros monjes del monasterio no lo cuidaron, sino que lo abandonaron, y por eso se quedó en la cama sin nadie que lo protegiera.

El Buda era consciente de esto. Los Budas siempre inspeccionan el mundo dos veces al día. Al amanecer, inspeccionan el mundo mirando con su visión divina a través de la extensión de la galaxia hacia la Cámara Perfumada (la cabaña de meditación del Buda), tomando nota de todo lo que ven. Por la tarde, inspeccionan el mundo mirando desde la Cámara Perfumada y tomando nota de todo lo que está fuera de ella. En ese momento, el Venerable Tissa apareció dentro de la visión divina del Buda. El Buda, sabiendo que el monje Tissa estaba listo para convertirse en un arahant, pensó para sí mismo,

“Este monje ha sido abandonado por sus compañeros; en este momento no tiene otro refugio que yo.”

Así que el Buda salió de la Cámara Perfumada y, fingiendo estar haciendo la ronda del monasterio, fue a la sala del fuego donde siempre ardía la estufa del monasterio. Lavó una olla grande, la llenó de agua, la puso en la estufa y esperó a que hirviera. Cuando supo que estaba caliente, fue y tomó el extremo de la cama del Venerable Tissa.

Los monjes cercanos le dijeron al Buda: “Por favor, retírese, reverendo señor, nosotros lo llevaremos por usted.”

Llevaron la cama con Tissa acostado en ella a la sala del fuego. El Buda les pidió que trajeran un recipiente con agua caliente y tomaran la túnica superior de Tissa y la lavaran bien en agua caliente y la tendieran al sol para que se secase. Luego el Buda humedeció el cuerpo de Tissa con agua caliente y lo bañó. Al final de su baño, su túnica superior estaba seca. El Buda hizo que los monjes le pusieran la túnica superior limpia a Tissa y lavaran su túnica inferior en agua caliente y la tendieran al sol para que se secase. Tan pronto como el agua se evaporó del

cuerpo de Tissa, su túnica inferior estaba seca. Entonces Tissa se puso una de las túnicas como prenda interior y la otra como túnica superior.

Con su cuerpo refrescado y su mente tranquila, se acostó de nuevo en la cama.

El Buda se paró junto a la almohada de Tissa y le dijo: “Monje, la conciencia te abandonará, tu cuerpo se volverá inútil y, como un tronco, yacerá en el suelo.” Luego dijo la siguiente estrofa:

No mucho tiempo, ay, y yacerá—
Este cuerpo aquí sobre la tierra,
Rechazado, vacío de conciencia,
E inútil como un tronco podrido.

Dhammapada 41

Al concluir la enseñanza, el Venerable Tissa alcanzó el estado de arahant y llegó al Nirvana. El Buddha realizó los ritos funerarios sobre su cuerpo y, tomando las reliquias, hizo construir un santuario para ellas.

Los monjes del monasterio le preguntaron al Buddha: “Venerable señor, ¿dónde renació el Venerable Tissa?”

El Buddha respondió: “Ha alcanzado el Nirvana final, monjes.”

“Venerable señor,” preguntaron, “¿cómo es que un monje así, teniendo las tendencias necesarias para alcanzar el estado de arahant, llegó a tener un cuerpo enfermo? ¿Por qué se desintegraron sus huesos? ¿Qué acción en una vida pasada le otorgó las disposiciones necesarias para alcanzar el estado de arahant?”

El Buddha respondió: “Monjes, todo esto sucedió únicamente debido a las acciones que cometió en una existencia anterior.”

Los monjes preguntaron: “Pero, venerable señor, ¿qué hizo?”

El Buddha dijo: “Muy bien, monjes, escuchen.” Y les contó la siguiente historia de una de las vidas pasadas de Tissa.

En la época del Buddha anterior, Buddha Kassapa (Kashyapa), Tissa era un cazador de pájaros. Solía atrapar grandes cantidades de aves, y la mayoría de ellas las servía al rey y a otros miembros de la realeza. La mayoría de las que no entregaba a la realeza las vendía. Le preocupaba que si mataba y guardaba las aves que no vendía, se pudrirían. Pero si no las mataba, volarían lejos. Para evitar que las aves cautivas escaparan, les rompía los huesos de las patas y las alas y las dejaba a un lado, amontonándolas. Al día siguiente las vendía. Cuando tenía demasiadas, también hacía que algunas fueran cocinadas para él.

Un día, cuando se había cocinado comida sabrosa para él, un monje que era un arahant se detuvo en la puerta de la casa de Tissa en una ronda de limosnas para recibir comida. Cuando Tissa vio al monje, serenó su mente y pensó:

“He matado y comido muchas criaturas vivas. Un noble monje está en mi puerta, y hay una abundancia de comida bien sazonada en mi casa. Por lo tanto, le daré limosna.”

Así que tomó el cuenco del monje y lo llenó de comida, y se inclinó respetuosamente ante el monje, diciendo:

“Venerable señor, que yo pueda obtener el fruto más elevado del Dharma que usted ha visto.”

El monje respondió: “Así sea.”

Así, el Buddha concluyó la historia de la vida pasada de Tissa. Explicó: “Monjes, fue a través de la acción meritoria que Tissa realizó entonces que este resultado le llegó. Fue porque rompió los huesos de las aves que su cuerpo se enfermó y sus huesos se desintegraron. Fue porque dio buena comida al arahant que alcanzó el estado de arahant.”

Discusión del Dharma - Enfermedad:

El Buddha, en lugar de ver a Tissa como impedido por una enfermedad grave, vio que estaba en su punto más alto espiritual, listo para alcanzar la iluminación.

De hecho, esta historia ilustra que alguien que está sufriendo los resultados traumáticos de un karma negativo pasado no es una mala persona, sino que, por el contrario, puede estar altamente avanzado espiritualmente.

Así, el Buddha fue y limpió a Tissa, haciéndolo sentir renovado y relajado, y luego alcanzó la iluminación.

Hay algunas otras historias del Buddha o sus monjes visitando a personas muy enfermas y poniéndolas en un estado mental positivo al lavarlas, enseñarles el Dharma o alabar las virtudes de la persona. Algunas de estas personas se recuperaron de la enfermedad, otras se aliviaron de los síntomas, y otras alcanzaron una etapa de iluminación antes de fallecer (Anguttara Nikaya 10.60 (Girimānanda); Samyutta Nikaya 55.26, 55.27 (Anathapindika)).

Es bien sabido que el estrés perjudica la salud y la curación, y que un estado mental positivo la mejora. Un metaanálisis de estudios científicos ha demostrado que “los niveles más altos de bienestar emocional son beneficiosos para la recuperación y la supervivencia en pacientes físicamente enfermos” y que “el bienestar emocional predice el pronóstico a largo plazo de la enfermedad física.” Sanne M.A. Lamers et al., J. Behav. Med. (15 de septiembre de 2011).

El Buddha nos ha dado muchas técnicas para reducir el estrés y mejorar nuestro bienestar emocional.

Sin embargo, cuando estamos enfermos, las técnicas habituales de meditación y demás pueden ser difíciles o imposibles porque nuestra mente puede estar particularmente dispersa, confusa e incapaz de concentrarse.

Pero hay muchas maneras en que podemos practicar las técnicas del Buddha incluso en las circunstancias más difíciles.

De hecho, es en nuestros momentos de intenso sufrimiento cuando buscamos desesperadamente alivio y bienestar.

Y es a través de nuestro sufrimiento que podemos vernos a nosotros mismos de una manera más profunda que nunca antes.

Para aprovechar al máximo nuestra vida durante la enfermedad, podemos considerar la enfermedad como un activo para desarrollar nuestra atención plena, procesar nuestras emociones, mejorar nuestra capacidad de bondad amorosa y compasión, practicar meditaciones simples y profundizar nuestra comprensión de los principios budistas.

Y a través de esto, mejoramos nuestro bienestar emocional y nuestro potencial de curación.

Desarrollar la atención plena y procesar las emociones

Cuando estamos enfermos, a menudo nos sentimos vulnerables, estresados y agotados, lo que nos hace más irritables, fácilmente molestos y propensos a perder la paciencia con los demás. Las emociones se vuelven más pronunciadas; surgen emociones profundas de las que antes no éramos conscientes.

Por lo tanto, podemos aprovechar esta oportunidad para ser más conscientes de nuestras emociones, para observarlas con atención plena. En lugar de dejar que nuestra mente se pierda en bucles interminables de pensamientos desagradables, y quizás sentir culpa por tenerlos, nos apartamos mentalmente y hacemos observaciones, reconociendo las emociones sin juzgarlas.

¿Cómo hacemos esto exactamente? Fíjate cuando te sientas mentalmente incómodo. Observa tus pensamientos y determina quién o qué en particular está asociado con estos sentimientos, como el futuro, tu cuerpo, tu pareja, tu hijo, un trabajador de la salud, los estudios, el trabajo, ciertas decisiones.

A continuación, etiqueta la emoción, como miedo al tratamiento, ansiedad por el futuro, sentirse descuidado cuando los seres queridos no visitan o llaman, molestia o enojo hacia otros por no satisfacer tus necesidades, culpa por ser una carga para la familia, preocupación por el trabajo, las finanzas o las responsabilidades, arrepentimiento por descuidar tu salud, enojo hacia alguien por ser injusto o incompetente, celos o resentimiento hacia un rival que está sano, odio hacia tu cuerpo por estar débil, o simplemente odiar estar enfermo.

Sé audaz al observar y etiquetar tus sentimientos; está bien no sentirse bien, no ser tu yo saludable. Intenta no aumentar tu estrés con culpa o autocrítica.

Cuando tengas energía, puedes dar el siguiente paso de explorar algunas razones por las que podrías estar teniendo estas emociones, lo que podría proporcionar una visión para procesarlas. Si lo deseas, puedes escribir en un diario. Con todo el tiempo que pasas solo

mientras estás enfermo, tienes oportunidades para examinar y procesar realmente tus emociones.

Hazte preguntas como:

¿Soy flexible o inflexible sobre lo que puede suceder en el futuro en relación con ciertas cosas?

¿Me estoy comparando con otros pacientes o con otros miembros de la familia?

¿Mis sentimientos o expectativas están basados en mi educación o cultura particular?

¿Hay un patrón de sentirse descuidado o no amado desde la infancia?

¿Tiendo a evitar pedir ayuda, aceptar ayuda o hablar por mis necesidades?

¿Mi enojo me recuerda un evento pasado en el que me sentí maltratado, descuidado o ignorado?

¿Mi disgusto por mi debilidad me recuerda experiencias pasadas de sentirme débil en contextos distintos a la enfermedad?

¿Tengo una tendencia hacia la autocrítica?

¿Me cuesta delegar responsabilidades en otros?

¿A menudo siento que me tratan injustamente?

Si fuera posible, ¿realmente querría cambiar de lugar con, o incluso convertirme en, mi rival?

¿Qué es lo peor de estar enfermo: la incomodidad, estar confinado, perderme actividades?

Considera si algunas de las emociones pueden surgir de un trauma en tu pasado, como el abuso o el descuido por parte de un padre, un familiar, una pareja o un grupo cultural.

Al contemplar emociones desagradables, piensa en el Buda y sus enseñanzas para encontrar formas de calmarlas y sanarlas. Aquí hay algunas ideas:

En cuanto a sentir culpa o vacilación por ser una carga para otros o pedir ayuda, pregúntate: ¿realmente estoy siendo demasiado egocéntrico o exigente, o tengo miedo de ser juzgado como necesitado? Piensa en el descuido de Tissa en la historia. No sabemos por qué los monjes no lo cuidaron, pero de repente estuvieron dispuestos a ayudar cuando apareció el Buda. Recordando la situación de Tissa, ten confianza y no dudes en pedir ayuda razonablemente o aceptar ayuda de otros mientras estás enfermo. Considera que, al ayudarte voluntariamente, están haciendo méritos para sí mismos.

Si sientes disgusto hacia tu cuerpo por su debilidad, intenta en cambio pensar en tu cuerpo como lo suficientemente sano y fuerte para vencer la enfermedad. Es un precioso cuerpo humano, el vehículo para alcanzar la sabiduría y la iluminación, la felicidad última.

Quizás tu enfermedad sea una advertencia para prestar más atención a tu cuerpo y comprender mejor lo que necesita, en lugar de descuidarlo o darlo por sentado.

Cuida tu cuerpo como cuidarías a un niño enfermo, y aprecia cómo ha trabajado para ti durante todos estos años de vida, llevándote a través de todas tus experiencias vitales.

También puedes apreciar la enfermedad por ayudarte a aprender a aceptar tu vulnerabilidad y debilidades, y liberarte del perfeccionismo poco saludable.

En lugar de lamentar una enfermedad grave, considérala como una llamada de atención en tu viaje espiritual, tal como el príncipe Siddhartha, antes de convertirse en el Buda, atendió a la

llamada de atención al ver los famosos cuatro signos: el anciano, el enfermo, el muerto y el renunciante.

Odiar estar enfermo significa que estás resistiendo las circunstancias presentes, frustrado por no poder cambiarlas o deshacerte de ellas, lo que te hace sentir peor, aumentando tu estrés. Reflexiona sobre que todo cambia, cada momento es nuevo, y que el malestar físico es parte de estar vivo en un cuerpo, con sensaciones corporales que están en constante cambio. Cada momento, cada experiencia, surge de causas y condiciones, como enseña el Buda. En lugar de desear que el tiempo pase, experimenta cada momento tal como es, explorándolo con curiosidad y atención plena momento a momento, estando completamente absorto en el presente.

Puede que a veces te resulte útil usar el humor para aliviar el estrés. Por ejemplo, si te sientes culpable por ser exigente, o si te sientes enfadado o frustrado, transfórmalo en comedia exagerando estos sentimientos mientras imaginas una caricatura de ti mismo, como un dibujo animado, gritando palabras escandalosas a todo pulmón. ¡Luego riéte a carcajadas!

Cuando te sientas enfadado con un trabajador de la salud o cuidador que aparentemente causó un dolor innecesario, cometió un error o descuidó tus necesidades, intenta sentir compasión por ellos considerando que podrían estar frustrados, estresados, exhaustos o muy arrepentidos, incluso si no lo demuestran. Calmar tu ira te ayuda a sanar. Sin embargo, también necesitas abogar por ti mismo: explica tus necesidades, preocupaciones y sensibilidades.

Amplía la capacidad de bondad amorosa y compasión

La enfermedad es una gran oportunidad para practicar la bondad amorosa y la compasión. Cuando vamos al hospital o a visitas médicas, podemos imaginar a todas las personas que están sufriendo con diversas dolencias, que están con dolor, asustadas, solas, miserables o muriendo. Podemos desear o rezar para que todos los pacientes sean sanados, libres de dolor, en paz y consolados.

Podemos generar bondad amorosa y gratitud por los esfuerzos de los médicos, enfermeras, personal y otros que nos apoyan y cuidan.

Si estás con dolor, intenta aceptar que hay dolor y conviértelo en una práctica Dhármica pensando: que mi dolor purifique el dolor de todos los seres sintientes.

Cuando tu dolor es extremo, piensa: que ningún otro ser experimente un dolor como este; que mi dolor sustituya el dolor de los demás.

Si te sientes descuidado, desea que todos los demás pacientes en el mundo no se sientan descuidados.

Si te sientes indefenso, desea que todos los demás pacientes en el mundo no se sientan indefensos.

Si te sientes asustado, desea que todos los demás pacientes en el mundo se sientan fuertes y no asustados.

Si te sientes aislado o solo, desea que todos los demás pacientes tengan compañeros amorosos con ellos.

Si te sientes deprimido, desea que todos los demás pacientes se sientan bien, felices y en paz. Mientras lo haces, visualiza a pacientes en todo el mundo volviéndose pacíficos: sonriendo, libres de sufrimiento.

Podrías preguntarte, ¿no es esto solo pensamiento mágico? No. Es un método que no solo, de manera práctica, reduce tu propia agonía, sino que, más importante aún, desarrolla tu compasión y purifica tu mente, acercándote a la iluminación—y a la liberación de todo sufrimiento.

Cuanto más practiques la bondad amorosa y la compasión con deseos genuinos y sinceros, más pacífico te vuelves y más sanadora y edificante es tu presencia para los demás.

Piensa en cómo una persona tóxica puede llenar una habitación llena de gente de tensión, y en contraste, cómo una persona profundamente amorosa y compasiva puede llenar una habitación llena de gente de paz y felicidad.

¿Has experimentado una atmósfera tranquila alrededor de un gran maestro del Dharma? Puedes aspirar a ser una presencia sanadora como el maestro, practicando estas enseñanzas.

Además, ten compasión por ti mismo. Si te sientes incómodo con las visitas, expresa tus necesidades de descanso y sugiere que las personas te envíen mensajes de texto, fotos o videos en su lugar. Expresa tus necesidades de mantener las visitas cortas. Usa esto como una oportunidad para practicar la asertividad compasiva—teniendo compasión por ti mismo y por los demás.

Meditaciones simples

Cuando no nos sentimos bien, podemos hacer meditaciones muy simples y cortas para ayudar a aliviar nuestra ansiedad.

Además, este tipo de meditaciones pueden ayudar a aliviar el dolor. Un estudio reciente ha demostrado que la meditación de atención plena reduce el dolor, lo cual es consistente con los hallazgos de que el dolor está influenciado por experiencias, expectativas y estados cognitivo-afectivos. Gabriel Riegner, Fadel Zeidan, et al., *Biol. Psychiatry*, 97(1):81-88 (1 de enero de 2025), citado en *National Geographic*, vol. 245 Nº 6, p. 46 (junio de 2024).

Practica un momento de atención plena aquí y allá a lo largo de tu día.

Puedes establecer rutinas de atención plena, como ser consciente justo antes de comer, mientras comes, al beber una bebida, al tomar medicamentos y al caminar hacia y desde el baño.

Experimenta practicar la atención plena al entrar en el sueño o cuando te administran anestesia.

Justo antes de un procedimiento médico, o cuando te sientas nervioso o anticipes dolor, visualiza al Buda, una deidad Mahayana/Vajrayana o a tu maestro espiritual de pie cerca de ti, sonriendo y reconfortándote.

Puedes mirar una pequeña estatua o una foto de ellos en tu teléfono móvil.

También puedes recitar mentalmente un mantra, una estrofa budista o una oración.

Para aliviar la tensión cuando te sientas incómodo, da un paseo imaginario en la naturaleza con atención plena.

Incluso puedes practicar esto junto con otra persona que te guíe.

Imagina que estás en tu lugar favorito de la naturaleza (playa, bosque, lago, montaña, pradera, etc.)

Cierra los ojos e imagina el paisaje y todo lo que verías a tu alrededor.

Intenta verlo claramente en tu mente mientras recorres la escena.

Luego, imagina lo que escucharías (por ejemplo: pájaros, viento, olas, chapoteos, susurros, insectos).

Imagina lo que olerías (por ejemplo: océano, arena, pino, tierra, agua del lago, hierba, flores, madera).

Imagina lo que sentirías, las sensaciones táctiles (por ejemplo: viento, sol en la piel, suelo bajo los pies).

Luego, imagina que recoges algo con la mano, como una hoja, una concha, una piedra o una oruga. Visualízalo claramente e imagina cómo se siente en tu mano y al moverlo entre tus dedos.

O prueba esta variación, contemplando los cinco elementos en tu lugar favorito de la naturaleza:

tierra/sólido (por ejemplo, suelo, arena, piedras, montaña, árboles);

agua/líquido (por ejemplo, océano, neblina, humedad en el suelo, humedad, rocío, río);

fuego (por ejemplo, calor, sol, estrellas, destellos, todo lo que puedes ver gracias a la luz);

aire/movimiento (por ejemplo, viento, respiración, susurros, burbujas, semillas dispersándose, pájaros volando);

espacio (por ejemplo, cielo, amplitud, horizonte, cueva, árbol hueco).

Prueba una visualización curativa con la imagen de una llama de vela. Puedes mirar una real o una foto de una en tu teléfono móvil, y luego cerrar los ojos para verla claramente en tu mente. Luego imagina que la llama de la vela se mueve lentamente hacia tu frente y luego entra dentro de tu cerebro, iluminando todo tu cerebro con un resplandor de luz blanca suave, calmando, relajando y sanando todo el cerebro.

Luego imagina que la llama se mueve lentamente hacia tu garganta y luego hacia tu corazón, calmando, relajando y sanando en su camino con su cálido resplandor.

Deja que el cálido resplandor llene tu cavidad torácica, incluyendo los pulmones, calmando, relajando y sanando toda el área del pecho.

Luego mueve lentamente la llama hacia tu abdomen, donde el resplandor de luz blanca calma, relaja y sana cada órgano del abdomen, un órgano o una parte del abdomen a la vez.

Deja que el resplandor permanezca más tiempo en las partes del cuerpo afectadas por la enfermedad.

Luego visualiza la llama moviéndose lentamente hacia abajo y hacia arriba por cada extremidad, una a una, calmando, relajando y sanando.

Finalmente, imagina que todo el cuerpo está lleno de luz, calmado, relajado y sanado.

Profundiza en la comprensión de los principios budistas

En la historia, el Buda enseñó que las acciones dañinas—karmas negativos—en una vida pasada causaron la grave enfermedad de Tissa.

Sin embargo, el Buda también enseñó que el karma no es la causa de todas las enfermedades, sino que hay otras causas, como desequilibrios en el cuerpo, mala alimentación, comer en exceso y el clima.

A veces no sabemos la causa de una enfermedad, y en cualquier caso, debemos intentar mejorar nuestra salud y recuperarnos de la enfermedad a través del tratamiento médico, otros modos de curación y el cuidado adecuado porque, como enseñó el Buda, la salud es nuestra mayor ganancia; nuestra preciosa vida humana y una mente clara son los medios para alcanzar la iluminación.

Aunque tomamos nuestra medicación que combate los microbios, bacterias y virus dañinos, podemos pensar en ellos como nuestros acreedores kármicos que ahora están tomando sustento de nosotros como resultado de nuestras acciones pasadas; ahora les estamos dando lo que les debemos.

En lugar de odiarlos, observamos el proceso de la enfermedad y la curación.

Si la enfermedad es terminal o no responde a ningún tratamiento, es probable que la enfermedad sea la maduración del karma—su causa subyacente es nuestra acción negativa de una vida pasada.

El karma no es una maldición; es una purificación, una liberación de algo negativo que hemos hecho.

Así que, piensa en positivo: la enfermedad está purificando mis oscurecimientos, agotando mi karma negativo y, por lo tanto, es un gran paso adelante en el camino espiritual.

Algunas personas temen tanto a la muerte que se sienten torturadas mientras viven sus últimos días, especialmente cuando creen que solo tienen una vida.

Los budistas entienden que la vida humana es preciosa, pero es solo una vida de innumerables vidas.

La larga vida no es el objetivo; es lo que haces con tu vida lo que es importante. Como enseñó el Buda, “Es mejor pasar un día virtuoso y meditativo que vivir cien años inmoral y descontrolado” (Dhammapada 110).

La enfermedad puede ayudarnos a aprender a no estar demasiado apegados al cuerpo.

Cuando estamos sanos, disfrutamos de su fuerza y juventud, lo que nos permite disfrutar de muchas actividades y vivir de manera independiente. Por lo tanto, tenemos un grado de orgullo y apego a nuestro cuerpo.

Cuando nos enfermamos gravemente, eso cambia. Vemos su fragilidad, su falta de fiabilidad, su impermanencia.

Vemos que no podemos controlar totalmente el cuerpo—entonces entendemos más claramente que el cuerpo no soy yo, no es quién soy; el cuerpo es solo un recipiente temporal. Nuestro orgullo en el cuerpo comienza a disminuir y desarrollamos más humildad.

Cuando estamos muy enfermos, podemos sentir mucha incertidumbre—sobre el diagnóstico, el tratamiento, el pronóstico, la duración o la gravedad de los síntomas, la esperanza de vida, los cambios en el estilo de vida, las habilidades o la apariencia.

Vemos cómo las cosas cambian, cómo son impermanentes.

Y vemos cómo las cosas dependen de tantos factores; cualquier factor (un evento, una acción, palabras, medicación, un error, amabilidad, asistencia, visitante, compañero de habitación, etc.) afecta innumerables otras cosas. Contempla que todo surge dependiendo de innumerables causas y condiciones.

Además, dependemos más de los demás cuando estamos enfermos.

Estas experiencias nos dan una comprensión más profunda de la interdependencia de todas las cosas.

Podemos contemplar que nuestro cuerpo está compuesto de innumerables células, gases, minerales, materiales nutritivos, materiales de desecho, microbios útiles y dañinos, y así sucesivamente, y ahora, la enfermedad.

¿Qué partículas son “yo” y cuáles no son “yo”?

Si examinamos el cuerpo a nivel microscópico, y luego hasta el nivel subatómico, ¿dónde está el “yo” entre todo esto? ¿Dónde está mi “ser”?

Estas percepciones pueden reducir nuestro individualismo egóico y llevarnos hacia la comprensión del concepto budista del no-ser—que no hay un ser o esencia permanente e inmutable en ningún fenómeno—que junto con la impermanencia y el sufrimiento son las tres características de toda existencia.