

Historias de
La vida del Buda

Con discusiones de Dharma para niños

*De “La vida del Buda” de Bhikkhu Ñānamoli y fuentes
originales*

*Adaptado para niños e ilustrado por
Margaret Lisa Buschmann*

Publicado en 2023 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>

Primera edición publicada en 2010 por Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka,
bajo el título *Morals in the Life Story of the Buddha*

ISBN 978-1-7341433-7-9

Fotografías de jóvenes monjes en el Centro de Entrenamiento de Bhikkhus Sri Sudhammananda, Haloluwa, Kandy, Sri Lanka, cortesía del Venerable Huruluwewe Chandrawansa Thero, Director Principal del Centro de Meditación de Pensilvania, Sociedad Budista Internacional de Pensilvania.

Fotografía del loto por Eric Wang en Unsplash.

Tomamos refugio en el Buda, el Dharma y el Sangha.

¡Que seas feliz, saludable y en paz!

¡Que todos los seres sean felices, saludables y en paz!

INTRODUCCIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Este libro es una revisión del libro titulado **Morals in the Life Story of the Buddha**, publicado por Buddhist Publication Society en 2010. Esta revisión amplía las historias para seguir más fielmente las fuentes originales y actualiza las discusiones de Dharma para abordar preocupaciones y desafíos que los estudiantes han enfrentado en los últimos años. Además, las palabras en pali han sido reemplazadas por inglés para una mejor comprensión del lector.

El formato de este libro, con una discusión de Dharma sobre un tema de cada historia, está diseñado para introducir a los niños a la ética (desarrollo del carácter) y a conceptos budistas básicos, y para guiarlos suavemente en la identificación y aplicación de esas éticas y conceptos en la vida cotidiana moderna con todos sus desafíos. El objetivo es ayudar a los niños a desarrollar su buen carácter, virtudes, confianza, resiliencia, conciencia y buenos hábitos para que tengan una base sólida para una vida exitosa, feliz y pacífica. La discusión de Dharma es un esquema sugerido para la discusión, que debe modificarse según las edades y antecedentes de los estudiantes. Debe invitar a los estudiantes a plantear sus propias preguntas, preocupaciones e hipótesis, y a compartir ideas, ejemplos y soluciones de sus propias experiencias. La cita del Buda se incluye como guía para maestros y padres. La pregunta y respuesta (con respuestas entre paréntesis) tienen como objetivo ayudar a la comprensión y el recuerdo de la historia. Los maestros y padres deben comenzar cada sesión con una oración o canto y concluir con una oración para dedicar el mérito.

Estoy muy agradecida a Khenpo Samdup Rinpoche y a Bhante Huruluwewe Chandrawansa Thero por su guía, inspiración y apoyo en la enseñanza a los niños en sus templos durante los últimos años. Agradezco a todos mis estudiantes de los últimos años por sus preguntas, comentarios y respuestas a las historias y discusiones, que han sido de gran ayuda en la edición de este libro. Agradezco también a mis co-profesores, Aleks Smirnov y Fawn Bui, por todas sus reflexivas sugerencias para las revisiones.

M. Lisa Buschmann, Instructora del Programa de Dharma para Niños
Sociedad Budista Internacional de Pensilvania, y
Centro Drikung Dharma Surya, Fairfax, VA
www.DharmaKids.org

CONTENIDOS

Lista de Fuentes

Historia:

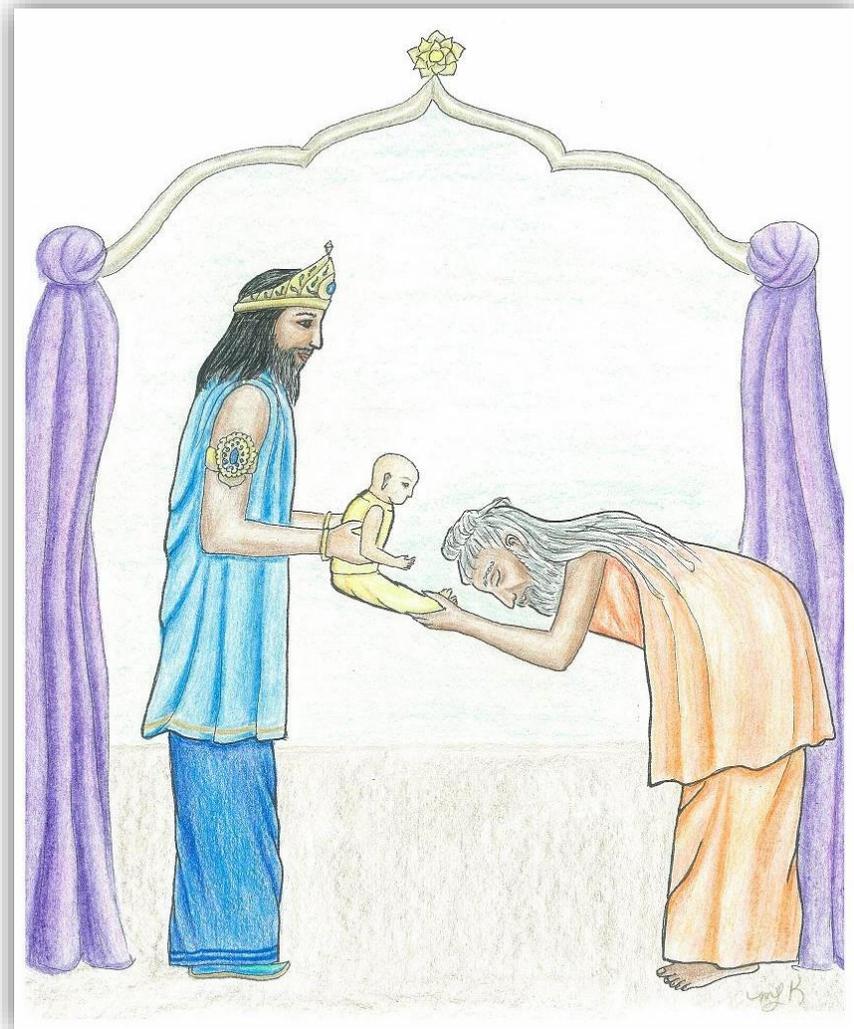
1. Nacimiento del Príncipe Siddhartha
2. Infancia del Príncipe Siddhartha
3. Devadatta y el Cisne
4. Las Cuatro Visiones
5. Dejar el Hogar
6. Convertirse en Renunciante
7. La Vida Ascética
8. La Ofrenda de Sujatha y el Desafío de Mara
9. Iluminación
10. Las Primeras Siete Semanas Tras la Iluminación
11. Decidir Enseñar
12. Yassa y los Kassapas Conocen al Buda
13. Moggallana y Sariputta
14. Regreso a Kapilavatthu
15. Bhaddiya el Monje Feliz
16. Rahula y el Cucharón
17. Anathapindika y el Nuevo Monasterio
18. La Temporada de Lluvias
19. Las Primeras Monjas Budistas
20. El Río Rohini
21. La Disputa en Kosambi
22. La Disputa en Kosambi Parte 2
23. La Historia de Angulimala
24. La Historia de Sundari
25. Sona Intenta Meditar
26. Visakha y Migāra
27. El Monje Enfermo
28. La Historia de Sopaka
29. Nāgasamāla y Meghiya
30. La Ira de Devadatta
31. Devadatta Divide el Sangha
32. El Buda Fallece

Tema:

Respeto
Compasión
Discusión
Sufrimiento
Influencia de los Demás
Apego
Autocontrol
Creencia
Karma y el Camino
Gratitud
Mostrar Gratitud
Humildad
Celos
Tradiciones
Posesividad
Honestidad
Generosidad
Bondad Amorosa
Vanidad
Habla Áspera
Admitir Errores
Paz
Confianza
Culpa
Meditación
Mérito
Servicio Desinteresado
Valentía
Obediencia
Ira
Conflicto
Vivir el Dharma

LISTA DE FUENTES

1. Ñanamoli, Bhikkhu, *The Life of the Buddha*, Buddhist Publication Society, Kandy 1992.
2. Nidānakathā o Introducción al Jātaka de Buddhist Birth Stories, tr. T.W. Rhys Davids, 1880, ed. Ānandajoti Bhikkhu, Londres, 2020.
3. Dhammapada, ed. Ven. Dr. K. Sri Dhammananda, Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society, Kuala Lumpur, 1992.
4. Mingun Sayadaw, Ven., *The Great Chronicle of Buddhas*, Singapore, 2008.



Capítulo 1 - El nacimiento del príncipe Siddhartha

Hace unos 2600 años, en una ciudad llamada Kapilavatthu, al pie de las montañas del Himalaya, en un lugar que ahora se encuentra en Nepal, vivía el clan Sakya, gobernado por el rey Suddhōdana. Él tenía dos esposas, la reina Mahamaya y su hermana menor, Māhapajāpati Gotami.

Una noche, la reina Mahamaya soñó que era llevada por cuatro seres celestiales a las montañas del Himalaya, donde se bañó en un lago, se vistió con ropas celestiales y fue adornada con flores. Se recostó en un lecho, con una montaña de plata cerca. Un elefante blanco apareció, sosteniendo en su trompa una flor blanca. Alzó su trompa y bramó fuertemente, caminó alrededor del lecho de la reina tres veces y luego desapareció dentro de ella. Mientras tenía ese sueño, el Bodhisattva —que significa un ser grandioso que se convertirá en un Buda— vino de un mundo celestial llamado Tusita, o el Cielo de los Contentos, y se convirtió en el hijo de la reina Mahamaya. Cuando despertó, le contó al rey sobre el sueño.

A partir de ese momento, se sintió especialmente feliz y saludable. Diez meses después, viajó con algunas amigas a la casa de sus padres para dar a luz, ya que sabía que el bebé nacería pronto. Fue transportada en una litera, que es un asiento cubierto sostenido por dos largos postales sobre los hombros de cuatro hombres. En el camino, cuando se acercaban al parque de Lumbini, donde había un jardín, la reina quiso detenerse y descansar. Caminó hacia un enorme árbol Sala y extendió la mano para agarrar una rama como apoyo. Mientras estaba allí, dio a luz al Bodhisattva.

Cuatro deidades sostuvieron inmediatamente al recién nacido y se lo presentaron a la reina, diciendo: "¡Alégrate, oh Reina, un hijo de gran poder ha nacido para ti!"

El recién nacido Bodhisattva no era un bebé ordinario. Se mantuvo firme en el suelo sobre sus pequeñas piernas. Y caminó: dio siete pasos hacia el norte, y en cada paso, una flor de loto apareció bajo su pie. Con una sombrilla blanca sostenida sobre él, miró en las cuatro direcciones y dijo:

"Yo soy el más alto en el mundo, yo soy el mejor en el mundo, yo soy el primero en el mundo. Este es el último nacimiento, no habrá más vidas futuras para mí".

Una poderosa luz atravesó todo el universo, incluyendo los mundos celestiales e incluso las áreas más oscuras del universo.

La nueva madre y el bebé, junto con sus compañeros de viaje, regresaron al palacio.

La noticia del bebé príncipe —el hijo del rey Suddhōdana y la reina Mahamaya— se extendió por todo el reino y más allá. En las montañas del Himalaya, un sabio hombre santo llamado Asita, sumido en profunda meditación, pudo ver que los dioses de un mundo celestial llamado Tavatimsa, el Cielo de los 33 Dioses, estaban llenos de alegría. Cuando les preguntó cuál era la

razón de su gran júbilo, le respondieron que un ser que alcanzaría la iluminación había nacido entre el pueblo Sakya en la tierra de Lumbini.

Asita, quien era maestro y consejero del rey Suddhōdana, fue a visitar al rey, sabiendo que debía tratarse de su hijo recién nacido. Cuando Asita llegó al palacio, se sentó y de inmediato preguntó: "¿Dónde está el niño? Muéstrenmelo."

La reina Mahamaya presentó al príncipe bebé a Asita, quien de inmediato vio que el niño era puro y brillante. Sintió una profunda alegría al mirar al pequeño.

La reina sostuvo al bebé con la cabeza inclinada hacia el hombre santo, según la costumbre de todos, incluidos reyes y reinas, de inclinarse ante los hombres santos. Es común en muchos países asiáticos, tanto en la antigüedad como en la actualidad, inclinarse a los pies de una persona por la que se siente un gran respeto.

Pero, sorprendentemente, el príncipe bebé giró sus pies hacia Asita.

Entonces el rey sostuvo al bebé con la cabeza hacia Asita, pero nuevamente el príncipe giró sus pies hacia él. El rey dirigió la cabeza del bebé hacia Asita dos veces más, pero el niño hizo lo mismo en cada ocasión.

Asita le dijo al rey que no impidiera que el bebé se girara, sino que le permitiera inclinarse ante los pies del niño.

Y el anciano y sabio hombre santo se inclinó ante el pequeño bebé. Esto era apropiado, porque, como Asita notó, el príncipe bebé tenía ciertos signos de los más grandes seres santos, incluyendo brazos largos, dedos largos y delgados, piel de color dorado, pestañas largas y gruesas, un círculo de pelo blanco entre sus cejas, talones grandes y la forma de una rueda en sus pies.

Radiante de felicidad, Asita dijo: "Entre la raza humana, él es único."

Luego, Asita recordó su propia edad, y las lágrimas cayeron por sus mejillas. Parecía muy triste. La familia real se preocupó mucho al ver las lágrimas del hombre santo y preguntó: "¿Hay algún peligro para el príncipe?"

Asita respondió: "Según lo que preveo, ningún daño tocará al niño, ni hay ningún peligro que le espere. Pero él no es una persona ordinaria. Alcanzará el conocimiento verdadero supremo. Con pureza y compasión por muchos, hará girar la Rueda del Dharma y difundirá su vida de santidad, enseñando el Dharma. Pero muy poco de mi vida queda, y moriré antes de eso, así que no escucharé a este gran héroe enseñando el buen Dharma. Eso me entristece; esa pérdida me aflige."

Unos días después, el rey invitó a algunos astrólogos al palacio. Podían predecir el futuro del príncipe calculando la posición de los planetas en el momento de su nacimiento.

Predijeron que si el príncipe tenía una familia, sería el rey más poderoso, el rey del mundo, pero si elegía no tener familia y en su lugar ser un hombre santo, se convertiría en el ser más sagrado, el Iluminado, y enseñaría la verdad al mundo.

El bebé príncipe fue nombrado Siddhartha, y el nombre de su familia era Gautama.

Cuando el príncipe Siddhartha tenía siete días, su madre, la reina Mahamaya, murió y fue al mundo celestial de Tusita, el Cielo de los Contentos. Desde ese momento, su hermana Māhapajāpati Gotami lo cuidó como una madre.

Preguntas:

1. ¿Qué significa "Bodhisattva"? (un gran ser que se convertirá en un Buda)
2. ¿Qué hizo el príncipe bebé tan pronto como nació? (se puso de pie y caminó, dando siete pasos hacia el norte, y dijo que era el más alto y mejor del mundo, que este era su último nacimiento y que no tendría más vidas)
3. ¿Qué hizo Asita cuando el príncipe bebé giró sus pies hacia él? (se inclinó ante el príncipe bebé)
4. ¿Por qué estaba Asita tan feliz al ver al bebé? (el príncipe era un gran ser sagrado que sería un gran maestro del Dharma)
5. ¿Por qué se sintió triste Asita? (moriría antes de que el príncipe enseñara el Dharma)
6. ¿Qué predijeron los astrólogos sobre el futuro del bebé? (si tenía una familia, sería el rey más poderoso, pero si decidía ser un hombre santo, sería el Iluminado y enseñaría la verdad al mundo)

Lo que dijo el Buda:

"Pūjārahe pūjayato, Buddhe yadi va sāvake, papañcha samatikkante, tiṇṇa sokapariddave. Te tādise pūjayato, nibbute akutobhaye, nasakkā puññaṃ sankhātum, imettam iti kena ci."

"Aquel que reverencia a los dignos, a los Budas y a sus discípulos, que han superado todos los desafíos y la infelicidad, aquel que reverencia a tales seres pacíficos y sin miedo tiene más mérito del que se puede medir."

- Dhammapada 195-196 (14:17-18)

Discusión sobre el Dharma - Respeto:

Cuando ves a alguien inclinarse ante otra persona, ¿qué piensas?

Para algunos de nosotros, no vemos a la gente inclinarse muy a menudo; vemos a músicos, bailarines y actores hacer una pequeña reverencia agradeciendo al público después de terminar una actuación.

Para otros, especialmente en las culturas asiáticas, es bastante normal ver a personas inclinándose ante monjes, monjas y otros que se dedican a una vida santa.

Inclinarse es una forma de mostrar gran respeto.

¿Qué queremos decir con "tener respeto" por una persona?

¿Qué tipo de pensamientos y sentimientos podrías tener hacia la persona cuando la respetas?

Admiración, gratitud y aprecio.

Por ejemplo, cuando te inclinas ante el público después de una actuación, estás mostrando aprecio y gratitud hacia el público por haber asistido a la actuación y por aplaudir.

Inclinarse ante un monje significa que respetamos al monje como si fuera el Buda, porque, al igual que el Buda, él nos enseña el Dharma: lo que el Buda enseñó.

El Dharma es la mejor guía sobre cómo vivir una vida pacífica y feliz.

Cuando nos inclinamos ante un monje, una monja o una estatua del Buda, estamos admirando las buenas cualidades del Buda —como su compasión y sabiduría— y sintiéndonos agradecidos de que nos haya dado el Dharma, para que podamos aprender a tener una vida pacífica y feliz. Así es como respetamos al Buda.

También escuchamos la palabra "respeto" en otros contextos, en muchas situaciones diferentes.

¿Puedes pensar en algunas situaciones en las que debes mostrar respeto?

Debemos respetar a nuestros padres y maestros, respetar las reglas, respetar las opiniones de los demás, tener respeto por las pertenencias de otras personas y respetar el espacio personal de los demás.

¿Qué significa "tener respeto" en estas situaciones?

Preocuparse por los demás, no querer molestar a los demás, ser amable.

También significa ser considerado con los demás, ser educado y seguir las reglas.

A veces vemos a otras personas siendo irrespetuosas, sin tener respeto por los demás.

Gritan, dicen palabras desagradables, se niegan a seguir las reglas o actúan de manera grosera o egoísta.

Se quejan o discuten en voz alta sin una buena razón, o insisten en hacer lo que quieren hacer mientras ignoran las necesidades de los demás.

¿Cómo te sientes cuando ves a otros siendo irrespetuosos? Muchos de nosotros nos sentimos incómodos o inquietos, especialmente cuando los adultos son irrespetuosos.

¿Por qué son irrespetuosos? Tal vez no han aprendido a ser educados y respetuosos. O están estresados o enojados. O simplemente están teniendo un mal día.

A veces, podríamos olvidarnos de tener respeto.

Tendemos a olvidarnos de respetar a los demás cuando nos sentimos irritables, molestos, enojados, incómodos o estresados.

Estamos tan concentrados en nuestra propia incomodidad que no nos fijamos tanto en los demás.

Cuando nos sentimos así, tenemos que hacer un esfuerzo adicional para ser conscientes de los demás y ser respetuosos con ellos.

Sabemos cómo tener un respeto básico. Por ejemplo, ¿qué haces cuando alguien te saluda, diciendo "hola" o "buenos días"? ¿Qué dices cuando alguien te da algo? ¿Qué haces cuando has hecho un desorden?

A veces, los compañeros de clase o las personas que nos rodean no se comportan con respeto, no son educados ni amables. Podríamos sentir la tentación de "encajar" con su comportamiento.

Cuando eso sucede, recuerda que demuestras que eres fuerte, con confianza en ti mismo y valentía, cuando das un buen ejemplo a los demás en lugar de ser simplemente un "seguidor", cayendo al nivel de comportamiento inferior que otros tienen.

Ir a un templo budista es una buena manera de practicar el respeto.

¿De qué maneras mostramos respeto en un templo?

Nos quitamos los zapatos antes de entrar.

No corremos, gritamos o nos comportamos de maneras que molesten a los demás.

Juntamos las palmas de las manos cuando saludamos a un monje o monja, y cuando miramos las estatuas de Buda y otras estatuas religiosas; tal vez nos inclinamos ante ellas.

A veces hacemos ofrendas como flores, comida, incienso, velas o lámparas.

Manejamos los libros del Dharma y las ofrendas con mucho cuidado, sin dejarlos caer, pisarlos o ponerlos en el suelo.

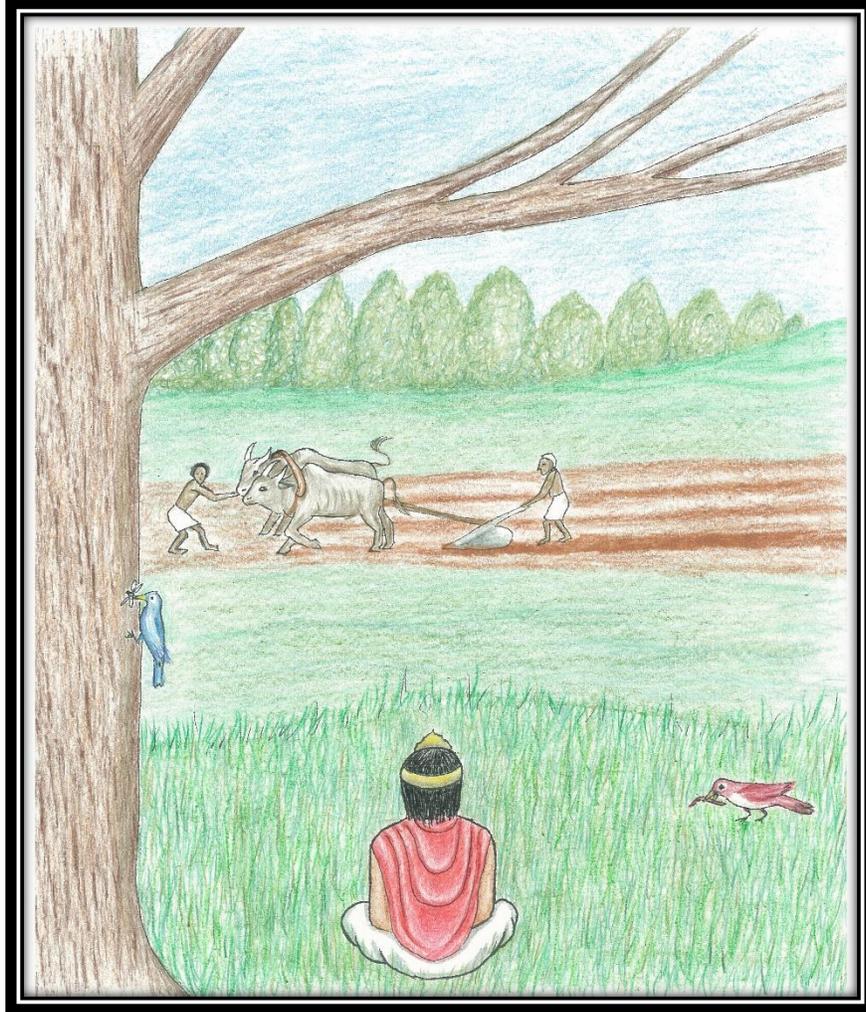
Esperamos pacientemente en la fila para recibir comida. Limpiamos después de nosotros mismos.

Buscamos maneras de ayudar y ofrecemos nuestra ayuda cuando vemos una oportunidad.

Somos amables, amistosos y acogedores con los demás.

Esto ayuda a que el templo mantenga una atmósfera pacífica que todos puedan disfrutar.

Cuando todos se respetan mutuamente, entonces todos se sienten cómodos, tranquilos y felices.



Capítulo 2 - La infancia del príncipe Siddhartha

El rey Suddhōdana, recordando la predicción de los astrólogos de que Siddhartha sería un rey del mundo o un santo iluminado, quería asegurarse de que, cuando él envejeciera, su hijo gobernara el reino. Por lo tanto, estaba decidido a hacer que su hijo se convirtiera en un gran rey en lugar de un santo. Le dio a su hijo lujos y entretenimientos maravillosos para que amara el estilo de vida real y quisiera ser un rey en el futuro.

Así, el joven príncipe Siddhartha tenía lo mejor de todo. Tenía la mejor comida, la mejor ropa costosa y tres palacios propios: uno para quedarse en invierno, uno para el verano y uno para la temporada de lluvias. Durante la temporada de lluvias, cuando principalmente se quedaba dentro, era entretenido por músicos, cantantes y bailarines talentosos.

Se hicieron tres estanques para él, uno con lirios azules, uno con lirios blancos y uno con lirios rojos. Había 32 damas para cuidar al joven príncipe, y alguien siempre sostenía una sombrilla blanca sobre él para protegerlo del calor, el viento frío, la llovizna y el polvo. Disfrutaba jugando con sus primos y amigos en sus palacios y en los jardines y estanques circundantes.

Un día, cuando el príncipe Siddhartha era un niño muy pequeño, el rey Suddhōdana lo llevó, junto con algunas de las damas que lo cuidaban, a un festival de arado. Allí, los agricultores con sus mejores y más fuertes bueyes participaban en una competencia para arar un campo, en la que los bueyes tiraban de pesados arados que cortaban la tierra, aflojándola para que el campo pudiera ser sembrado con semillas para obtener alimentos.

El rey fue a observar de cerca a los agricultores arando los campos con sus bueyes, y las damas se quedaron con el joven príncipe. Extendieron una suave alfombra en el suelo para que el pequeño Siddhartha se sentara.

Después de un rato, decidieron acercarse y unirse a la multitud para ver los eventos del festival por unos momentos. No querían que el preciado pequeño príncipe fuera aglomerado por toda la gente, así que lo dejaron tranquilamente sentado en la alfombra.

Mientras estaba sentado allí, el príncipe Siddhartha observaba a los agricultores arando los campos. Era un día caluroso, y los hombres trabajaban muy duro para hacer que los bueyes caminaran lo más rápido posible mientras tiraban del pesado arado detrás de ellos, y para guiar el arado en línea recta. Los agricultores sudaban bajo el sol ardiente, sus rostros tensos por el esfuerzo. Él vio a los bueyes esforzando sus músculos para tirar de los arados más rápido a través de la tierra dura. ¡Todos parecían tan incómodos y estresados!

Luego notó a los pájaros atrapando gusanos e insectos en sus picos y comiéndoselos. Los pobres gusanos e insectos eran asesinados y devorados por los hambrientos pájaros.

El príncipe Siddhartha no solo vio, sino que también sintió profundamente el sufrimiento —la incomodidad y la miseria— de los hombres, los bueyes, los gusanos y los insectos. Al

comprender su sufrimiento y desear poder aliviarlos de su dolor, sintió una gran compasión por ellos.

Fue a sentarse a la sombra bajo un árbol de manzana rosa, y mientras estaba sentado con las piernas cruzadas, muy quieto y con los ojos cerrados, comenzó a meditar. No le habían enseñado a meditar, nunca había visto a nadie meditando, y ni siquiera había oído hablar de la meditación. Pero su mente se volvió muy tranquila, serena, enfocada y clara. Mientras meditaba, sintió una paz y felicidad muy profundas.

Mientras tanto, sus cuidadores estaban disfrutando tanto del festival que no volvieron a revisar al pequeño Siddhartha hasta que había pasado bastante tiempo. ¡Se habían olvidado de su preciado pequeño príncipe! Cuando de repente lo recordaron, corrieron de regreso al lugar donde lo habían dejado. ¡El príncipe Siddhartha no estaba allí!

Lo encontraron sentado bajo el árbol de manzana rosa cercano. Ellos y el rey Suddhōdana vieron al pequeño príncipe meditando. Al ver a su hijo meditando, el rey se sintió muy preocupado, recordando lo que los astrólogos habían dicho: que si no elegía tener una vida familiar, sería un santo iluminado. El rey estaba aún más decidido a darle al pequeño Siddhartha todo lo que pudiera y a entrenarlo para ser un gran rey.

Cuando el príncipe Siddhartha tenía ocho años, se convirtió en el alumno del mejor y más sabio maestro del reino. Aprendió matemáticas, ciencias, idiomas, historia, geografía, tiro con arco y lucha. También se le enseñó sobre técnicas militares y guerra, lo cual era necesario para un futuro rey. Siddhartha era un estudiante muy inteligente, y era muy fuerte, respetuoso y amable con todos. Aunque ya había leído muchos libros antes de empezar la escuela y tenía mucho conocimiento para un niño pequeño, era humilde y no presumía ante los demás estudiantes.

Preguntas:

1. ¿Por qué se le dio al príncipe Siddhartha lo mejor de todo? (su padre quería que disfrutara del estilo de vida real para que se convirtiera en rey)
2. ¿Qué vio el príncipe Siddhartha que era similar en los agricultores, los bueyes, los gusanos y los insectos? (estaban sufriendo)
3. ¿Qué sintió cuando vio a los hombres, los bueyes y los insectos? (compasión)
4. ¿Qué hizo después de sentir compasión? (meditó)
5. ¿Le habían enseñado a meditar? (no)
6. ¿Por qué estaba preocupado el rey cuando vio a su hijo meditando? (quería que su hijo fuera un rey y no un hombre santo)

Lo que dijo el Buda:

"Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā ca kevalā, sabbe bhadrāni passantu, mā kiñci pāpam āgamā."

"Que todos los seres, todos los seres vivos, todos los que han nacido,
Que todos tengan lo que es bueno; que ninguno de ellos sufra el mal."

- Khandhaparitta

Discusión sobre el Dharma - Compasión:

El príncipe Siddhartha no había visto a nadie sufriendo realmente en casa, en el palacio, con su familia y los empleados y sirvientes.

Pero en el festival, vio el sufrimiento real: los hombres y los bueyes sudando mientras trabajaban tan duro bajo el sol caliente, y los gusanos y los insectos siendo comidos por los pájaros.

A menudo hablamos del sufrimiento en el budismo. ¿Qué queremos decir con sufrimiento? En el budismo, el sufrimiento significa cualquier tipo de desagrado, por ejemplo, infelicidad, dolor, incomodidad, preocupación, estrés, decepción, pérdida, miedo, tristeza, vergüenza, soledad, sentirse excluido, ignorado, celoso, frustrado o culpable.

Todos sentimos al menos algo de desagrado, algo de sufrimiento, cada día.

¿Cómo te sientes cuando ves a alguien que está sufriendo, por ejemplo, alguien que siente dolor o alguien que está llorando?

Podríamos sentir curiosidad y preguntarnos qué pasó, o quién les hizo daño.

Podríamos sentir simpatía, sentir pena por ellos.

O podríamos preocuparnos más que eso. Podemos sentir empatía: tristeza y preocupación genuina por ellos.

O, sintiendo aún más, podemos sentir compasión, lo que significa que entendemos su sufrimiento y realmente queremos ayudarlos; deseamos hacer algo para aliviar su dolor.

La compasión significa que nos importan de verdad y queremos que se sientan mejor.

La compasión es un sentimiento de bondad y amor en respuesta al sufrimiento de los demás.

La compasión es una de las enseñanzas más importantes del Buda.

¿Por qué es tan importante? Porque aleja nuestra mente de nosotros mismos para preocuparnos por los demás.

Cuanto más nos preocupamos por los demás, más conectados nos sentimos con ellos.

Además, cuanto más nos preocupamos por los demás, menos egoístas y egocéntricos nos volvemos.

Nos volvemos más amables, más serviciales y más cariñosos, y menos agitados por nuestras propias preocupaciones, miedos y deseos.

¿Puedes recordar alguna vez que hayas sentido compasión?

Quizás sentiste compasión por un familiar, amigo, mascota u otro animal cuando lo viste sufriendo o angustiado.

¿Intentaste ayudarlo a sentirse mejor? ¿Preguntaste qué podías hacer para ayudar?

A menudo, no hay mucho que podamos hacer para ayudar. Por ejemplo, el pequeño Siddhartha no podía ayudar a los agricultores, los bueyes, los insectos o los gusanos.

Pero podemos desear que se sientan mejor, tal vez mientras cantamos o decimos una oración.

El Buda nos anima a tener compasión por todos los seres.

Eso significa tener compasión incluso por las personas que no nos gustan, las que hacen daño a otros, las que hacen cosas terribles.

¿Por qué? Porque necesitan ayuda para aprender a ser amables.

Y porque sufrirán las dolorosas consecuencias de cada mala acción que hagan, según la ley del karma.

El karma significa causa y efecto: por cada buena acción que haces, obtienes un resultado bueno y agradable, y por cada mala acción que haces, obtienes un resultado malo y desagradable.

El resultado no ocurre de inmediato, pero en algún momento en el futuro, tal vez en una vida futura.

Cuando sentimos compasión por alguien, deseamos que aprenda a ser amable y así no tenga que sufrir tanto.

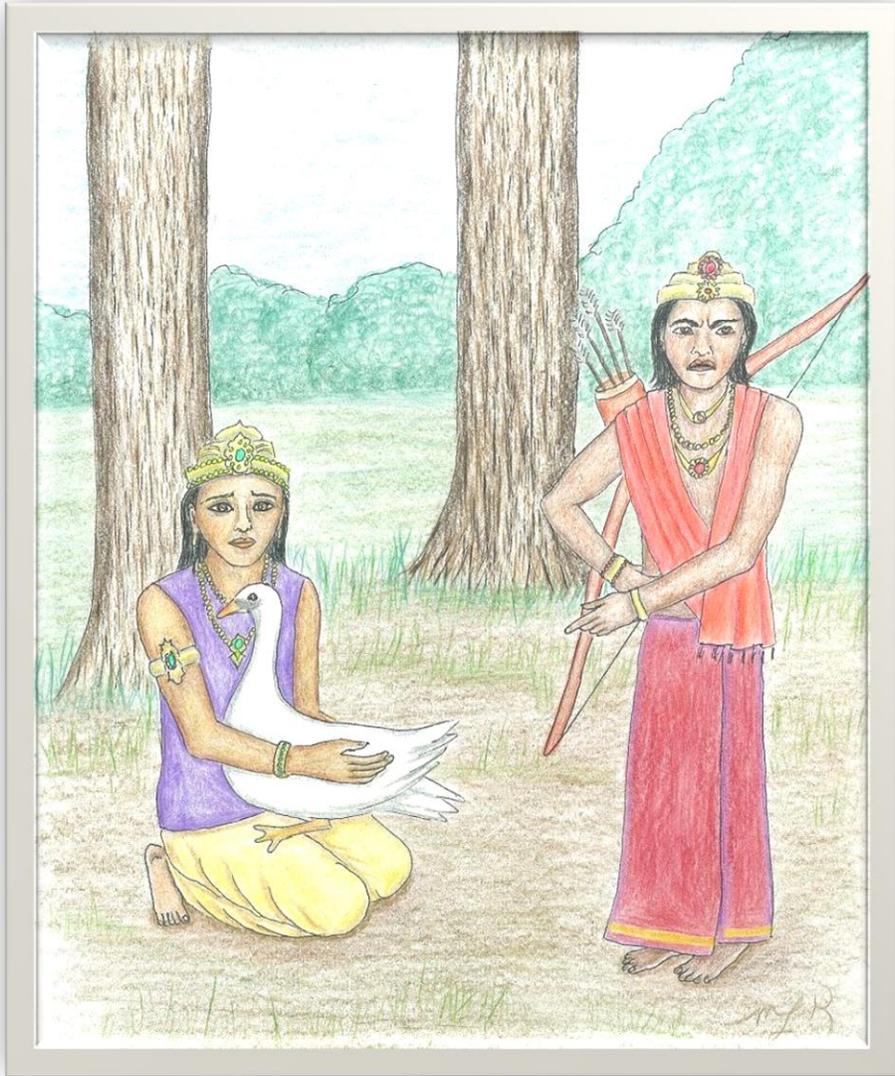
Cuando pensamos así, no los odiamos; en cambio, odiamos lo que hacen, odiamos su comportamiento, pero deseamos que se conviertan en una mejor persona.

Así, la compasión nos ayuda a superar el odio.

A veces, cuando no nos sentimos bien con nosotros mismos, es difícil sentir compasión por los demás. Necesitamos alivio de nuestro propio sufrimiento, estamos tratando de aliviar nuestro propio dolor, por lo que no pensamos en ayudar a otros.

Pero si pensamos en el sufrimiento de los demás, y especialmente si hacemos esfuerzos para ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás, nos olvidamos de nuestro propio sufrimiento, al menos por un rato.

Por ejemplo, si te sientes miserable por algo y ves a alguien que está disgustado y le hablas con amabilidad, ambos se sentirán mejor.



Capítulo 3 - Devadatta y el cisne

El príncipe Siddhartha era extremadamente amable y compasivo con todos. Nunca lastimaba a los demás y siempre quería hacer felices a los otros, incluyendo a todos los sirvientes y personas que trabajaban para él y su familia. Siempre estaba dispuesto a ayudar tanto a seres humanos como a animales. Incluso amaba a las serpientes y otros animales que a la mayoría de la gente no le importaban.

A menudo jugaba en el parque con sus amigos y su primo, Devadatta. Un día, el príncipe Siddhartha paseaba por el bosque con Devadatta, quien había llevado su arco y flechas. Devadatta vio un cisne volando e inmediatamente colocó una flecha en su arco y le disparó. Los chicos vieron cómo el cisne caía del cielo.

Ambos corrieron hacia el cisne. El príncipe Siddhartha podía correr muy rápido y encontró al cisne primero. ¡Se sorprendió y alegró al ver que todavía estaba vivo! Pero estaba herido y sentía un gran dolor. Con mucha delicadeza, le quitó la flecha del ala al cisne, acariciándolo tiernamente. Miró a su alrededor y rápidamente encontró algunas hojas que sabía que eran buenas para curar heridas. Exprimió un poco de jugo de las hojas sobre la herida para detener el sangrado.

Justo en ese momento, Devadatta se acercó corriendo a Siddhartha y le exigió enfadado:

"¡Dame mi pájaro! Yo le disparé".

El príncipe Siddhartha respondió: "No, no te lo voy a dar. Si lo hubieras matado, entonces sería tuyo. Pero estaba herido y vivo, y yo lo salvé, así que es mío".

Devadatta gritó: "¡Me robaste mi pájaro! ¡Es mío! ¡Dámelo!".

Su rostro estaba lleno de rabia. Estaba muy enfadado porque Siddhartha le estaba quitando el cisne. Se enorgullecía de ser un cazador, matando animales con su arco y flechas. En su mente, su primo le estaba robando el pájaro que él había disparado con destreza.

El príncipe Siddhartha nunca permitiría que un animal sufriera o fuera asesinado. Su compasión por el cisne era poderosa, y estaba decidido a protegerlo a toda costa.

Devadatta quería agarrar al pájaro, insistiendo repetidamente: "¡Suéltalo! ¡Suelta al pájaro!".

El príncipe Siddhartha no podía soportar la idea de darle el pájaro a su primo, quien no salvaría su vida y seguramente lo dejaría morir. Protegió al cisne con su cuerpo, abrazándolo contra su pecho para que Devadatta no pudiera alcanzarlo. El príncipe sabía lo terco, despiadado y enfadado que era Devadatta: discutiría, gritaría y pelearía hasta salirse con la suya, insistiendo en que él tenía razón y los demás estaban equivocados. Así que el príncipe Siddhartha dijo:

"Vayamos a los eruditos y preguntémosles a quién le pertenece realmente". Los eruditos eran hombres sabios que habían estudiado durante muchos años y que asesoraban a su padre, el rey Suddhōdana, en muchas ocasiones. Conocían las leyes y normas sociales y espirituales, y a menudo determinaban lo que era justo para ayudar a resolver disputas en el reino.

Devadatta estuvo de acuerdo, confiado en que los eruditos estarían de acuerdo con él en que un animal salvaje pertenece a quien lo caza. Sabía que todos los cazadores en todas partes vivían según esa regla, así que ¿cómo podría alguien estar en desacuerdo?

Fueron a ver a los eruditos y cada uno de los chicos explicó lo que había sucedido y su punto de vista sobre la situación. Los eruditos lo discutieron y dijeron:

"Una vida debe pertenecer a quien intenta salvarla. Una vida no puede pertenecer a quien intenta destruirla. Por lo tanto, el cisne pertenece al príncipe Siddhartha."

Devadatta quedó estupefacto y furioso. Comenzó a odiar a su primo.

El príncipe Siddhartha cuidó del cisne hasta que se curó. Luego lo liberó para que pudiera vivir en libertad como un cisne salvaje.

"El pájaro ahora es libre y no pertenece a nadie," pensó, mientras el ave volaba alto en el cielo.

Preguntas:

1. ¿Cómo estaba relacionado Devadatta con el príncipe Siddhartha? (Primo del príncipe Siddhartha)
2. ¿Qué quería hacer Devadatta cuando vio el cisne? (Dispararle y matarlo)
3. ¿Cómo se sintió Devadatta cuando el príncipe Siddhartha no le dejó quedarse con el cisne? (Enojado)
4. ¿Cómo se comportaba Devadatta en una discusión? (Era muy terco, despiadado y enojado, y discutía, gritaba y peleaba hasta salirse con la suya)
5. ¿Cómo resolvieron la discusión el príncipe Siddhartha y Devadatta? (Fueron a ver a los eruditos)
6. ¿Cuál fue la razón de los eruditos para decir que el cisne pertenecía al príncipe Siddhartha? (El cisne estaba vivo y una vida pertenece a quien la salva, no a quien intenta destruirla)

Lo que dijo el Buda:

"Na tena ariyo hoti, yena pāṇāni himsati; ahimsa sabbapāṇānam, ariyō ti pavuccati."

"No es noble quien hiere a los seres vivos. Se le llama noble porque es inofensivo con todos los seres vivos."

- Dhammapada 270 (19:15)

Discusión sobre el Dharma - Discusiones:

El príncipe Siddhartha y su primo Devadatta tuvieron un desacuerdo sobre el cisne. Así que discutieron, como todos lo hacemos a menudo cuando tenemos un desacuerdo. Pero tenían un estilo diferente de discutir. ¿Cómo discutía Devadatta? Devadatta simplemente insistía en salirse con la suya, diciendo "es mío", "dámelo" y "suéltalo". Su único razonamiento era "yo lo cazé", y acusaba al príncipe Siddhartha de robárselo. Y usaba la ira y los gritos para intentar dominar al príncipe Siddhartha. Devadatta usaba palabras que mostraban solo interés egoísta, pensando solo en sí mismo: "es mío", "dámelo". A menudo, una persona que discute de esa manera no tiene una buena razón para discutir; simplemente quiere algo para sí mismo.

¿Cómo argumentó el príncipe Siddhartha?

Explicó su punto de vista con claridad, intentó persuadir a Devadatta sobre por qué creía que tenía razón y se mantuvo firme en su posición.

Este es un estilo de discusión mejor y más maduro.

No se limitó a gritar: "¡No, es mío!".

¿Qué crees que habría pasado si solo le hubiera gritado a Devadatta?

Devadatta habría gritado más fuerte, habría sido aún más agresivo y enojado, y tal vez habría intentado arrebatarse el cisne de las manos a su primo.

Probablemente habría llevado a la violencia y a más ira.

¿Por qué? Por el carácter de Devadatta. ¿Cómo describirías su carácter, su personalidad?

Enojado, desconsiderado, testarudo, impaciente, exigente.

Devadatta no escuchaba; no argumentaba su punto de vista con paciencia.

El príncipe Siddhartha sabía que no tenía sentido seguir discutiendo; necesitaba la ayuda de adultos para resolver la disputa y salvar al cisne.

Todos hemos experimentado esto: cuando la persona con la que discutimos está muy enojada y no escucha ni razona con nosotros, podríamos necesitar pedirle ayuda a un adulto.

Pero, ¿deberíamos discutir por cada desacuerdo? ¿Deberíamos pedirle a un adulto que nos ayude a resolver cada argumento que no podemos resolver por nosotros mismos?

No. A veces, simplemente no es tan importante.

Por ejemplo, ¿qué pasaría si el príncipe Siddhartha y su primo estuvieran discutiendo por un bolígrafo? ¿Crees que el príncipe Siddhartha buscaría la ayuda de los eruditos para resolver el desacuerdo?

Probablemente habría pensado que es demasiado insignificante como para pedirles ayuda a los eruditos. Los interrumpiría en lo que estaban haciendo y les quitaría tiempo por algo tan trivial. Él tenía compasión por los demás, por lo que quizás no querría hacer eso. Y no era egoísta ni posesivo con las cosas.

Podría dejar que Devadatta se quedara con el bolígrafo, o al menos dejárselo prestado por un tiempo.

Cuando tenemos un desacuerdo, a veces no vale la pena gritar y enfadarse. Si nuestra discusión se vuelve ruidosa, molesta a los que nos rodean.

Recuerda tener compasión por quienes nos rodean, no solo por nuestros padres y otras personas, sino también por las mascotas. ¡Nadie quiere escuchar peleas ruidosas!

Además, si la discusión lleva a la ira y a los sentimientos heridos, podríamos perder la amistad de la persona con la que estamos discutiendo.

Por otro lado, algunas personas son muy confrontativas por naturaleza: discuten y pelean por todo tipo de cosas y no se detienen hasta que ganan. Entablar discusiones con ellas es una pérdida de tiempo y energía, y no termina bien.

En todo ese tipo de situaciones, si no podemos llegar fácilmente a un acuerdo, simplemente podemos irnos o dejar que la otra persona tenga lo que quiere.

¿Puedes pensar en otras personas con las que deberíamos evitar discutir?

Padres y profesores. Por lo general, ellos intentan guiarnos con amor y buenas intenciones, y discutir con ellos es muy a menudo un error.

Por ejemplo, cuando discutimos para evitar hacer algo que deberíamos hacer, o cuando intentamos obligar a un padre a darnos algo que queremos, probablemente no tengamos una buena razón para discutir.

En algunas situaciones, es muy importante discutir.

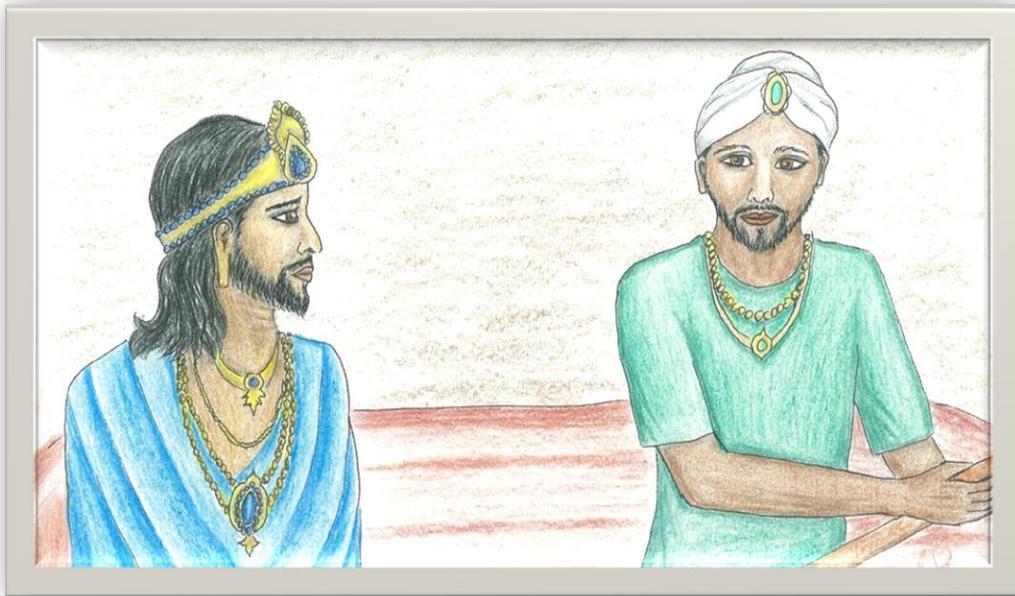
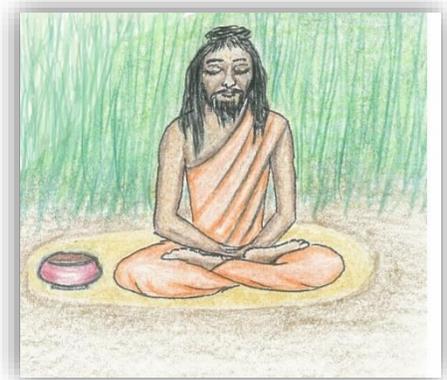
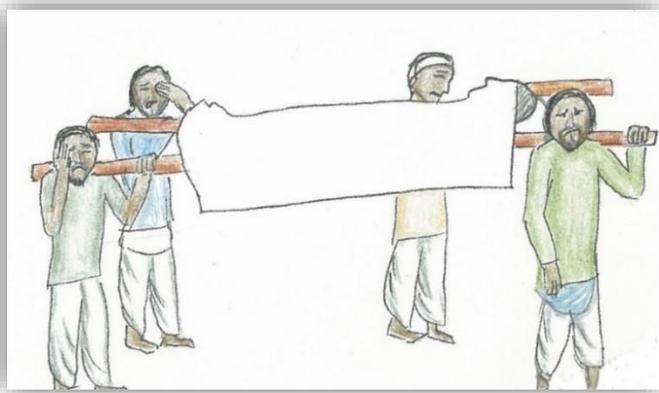
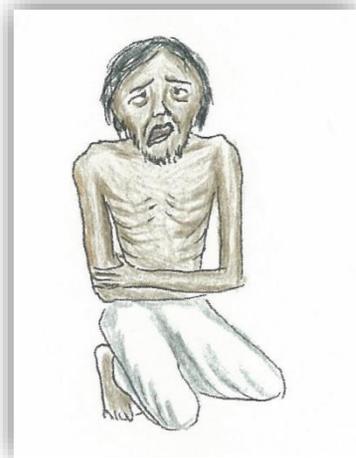
¿Por qué el príncipe Siddhartha pensó que era importante discutir con Devadatta?

Porque un ser vivo —el cisne— resultaría herido o moriría si él no discutía para defenderlo.

Así que, cuando una persona u otro ser vivo pueda resultar herido, debemos hacer lo que podamos para defenderlos, para salvarlos de ser dañados. Esto es un acto de compasión.

Además, si puedes resultar herido o abusado si no discutes en tu defensa, tienes una buena razón para discutir y defenderte.

Hay otras situaciones en las que es importante discutir: cuando necesitamos hablar por lo que es correcto, para defendernos a nosotros mismos o a otros de malas acciones o daños.



Capítulo 4 - Las Cuatro Visiones

El príncipe Siddhartha creció con todo lo que un niño podía desear en aquella época en los palacios de su familia real en la ciudad de Kapilavatthu. Cuando tenía 16 años, su padre, el rey Suddhōdana, se reunió con su consejo y discutieron el futuro del príncipe Siddhartha como rey, para gobernar al pueblo Sakya. Los miembros del consejo sugirieron que el joven príncipe se casara. El rey se preguntó qué joven sería la mejor —la adecuada— para ser la esposa de su hijo y la futura reina. Cada miembro del consejo quería que su propia hija se casara con el amable príncipe, que tenía un carácter tan excelente y que, además, sería el futuro rey. El rey se preguntó si alguna de esas hijas sería una reina y esposa adecuada para su hijo.

El rey fue a su hijo y le preguntó qué tipo de esposa aceptaría. El príncipe Siddhartha respondió:

"No debe ser una chica ordinaria, sino que no debe tener envidia, debe ser veraz, cuidadosa, no orgullosa de su belleza, generosa, contenta, religiosa, pura de mente y palabra, y respetuosa con todos."

¿Cómo se encontraría a una chica con todas esas cualidades? Sería mejor que el príncipe mismo eligiera entre muchas jóvenes de las familias nobles de todo el reino. El rey envió mensajeros para anunciar la búsqueda de una esposa para su hijo, e invitó a todas las hijas de los reyes y nobles vecinos a su palacio para una fiesta en la que conocerían al príncipe.

Ese día, las jóvenes llegaron al palacio vestidas con elegancia, llenas de esperanza de ser la elegida por el apuesto príncipe. Durante la fiesta, el príncipe Siddhartha entregó un regalo a cada una de las jóvenes. La última en acercarse al príncipe para recibir un regalo fue su prima, la princesa Yashodhara. Pero, después de que todas las demás jóvenes hubieran recibido un regalo del príncipe Siddhartha, no quedaban más obsequios para darle a la princesa Yashodhara. Entonces, él le entregó una de sus propias joyas que llevaba puesta.

El príncipe vio que la princesa Yashodhara poseía todas las cualidades que le había dicho a su padre que buscaba. Decidió que ella sería su esposa.

No mucho tiempo después, se casaron en una hermosa ceremonia en el palacio. El príncipe Siddhartha vivió felizmente con su esposa, Yashodhara. Disfrutaron de todos los placeres de la vida palaciega, siendo atendidos con la mejor comida, paseando por los terrenos del palacio, con sus jardines y parques, y siendo entretenidos por músicos, bailarines y cantantes.

Se mantuvieron dentro de los palacios y los terrenos circundantes. Tenían todo lo que deseaban, por lo que no había razón para viajar. Durante toda la vida del príncipe, el rey no le había permitido salir de los terrenos del palacio, para protegerlo de ver cualquier dolor o sufrimiento que pudiera impulsarlo a convertirse en un hombre santo en lugar de un rey, como los astrólogos habían predicho poco después de su nacimiento.

Pero el príncipe Siddhartha estaba destinado a ser el futuro rey, por lo que tenía que conocer a

los ciudadanos del reino. Un día, cuando tenía 29 años, después de muchos años de vivir felizmente en sus palacios con la princesa Yashodhara, le pidió a Channa, su sirviente principal y conductor de su carruaje tirado por caballos, que lo llevara fuera de los terrenos del palacio y a la capital del reino, Kapilavatthu.

Durante el viaje, la gente a lo largo del camino recibió con alegría al príncipe. Pero hubo una persona que captó toda la atención del príncipe. Un anciano caminaba por el camino, encorvado, temblando, sosteniéndose con un gran bastón. El príncipe Siddhartha nunca había visto a nadie encorvado y temblando. Nunca había visto a alguien que fuera viejo. Nadie en los palacios de su familia se veía así. Parecía que algo andaba terriblemente mal con él.

Preguntó: "¿Qué le pasa a ese hombre? ¿Dónde están sus dientes? ¿Qué le ocurre a sus ojos? ¿Y por qué su cabello es tan blanco y su rostro lleno de arrugas?"

Channa respondió: "Es muy viejo."

El príncipe preguntó: "¿Qué significa 'viejo'?"

Channa dijo: "No vivirá mucho tiempo."

El príncipe preguntó: "¿Me volveré viejo como él?"

Channa dijo: "Tú, yo y todas las personas envejecemos si vivimos mucho tiempo." El príncipe quedó conmocionado y perturbado, lleno de tristeza y angustia, pensando en el sufrimiento de la vejez. Nunca antes había visto tal sufrimiento. Dijo:

"Basta de este viaje. Volvamos a casa."

Pensó: "La gente común se sorprende y se disgusta al ver a una persona anciana, pero olvida que también envejecerá. Yo también envejeceré, no estoy a salvo del envejecimiento, así que no debería sorprenderme ni disgustarme al ver a una persona mayor."

Reflexionó profundamente sobre el anciano que había visto, y sobre sí mismo y todos los que conocía envejeciendo, sus cuerpos deteriorándose, volviéndose débiles y desagradables a la vista. Deseaba poder ayudar a la gente a escapar del sufrimiento de la vejez.

Otro día, el príncipe Siddhartha fue nuevamente a la ciudad de Kapilavatthu con Channa. A lo largo del camino, vieron a un hombre gimiendo de dolor, temblando y delgado, respirando con dificultad.

Channa dijo: "Alejémonos de aquí."

El príncipe Siddhartha preguntó: "¿Quién es? ¿Por qué deberíamos irnos?"

Channa respondió: "Es un hombre enfermo. Es doloroso estar enfermo. Cualquiera puede

enfermarse en cualquier momento y sufrir a causa de la enfermedad."

El príncipe preguntó: "¿Podría yo enfermarme? ¿Podría mi familia enfermarse?"

Channa dijo: "Sí, nadie sabe cuándo se enfermará."

El príncipe quedó conmovido y angustiado, pensando en el hombre enfermo y en el sufrimiento de la enfermedad. Nunca antes había visto tal sufrimiento. Pensó:

"La gente común se sorprende y se disgusta al ver a otra persona enferma, pero olvida que también puede enfermarse. Yo también puedo enfermarme, no estoy a salvo de la enfermedad, así que no debería sorprenderme ni disgustarme al ver a otra persona enferma."

Reflexionó profundamente sobre la enfermedad, lo terrible que es, y que debe haber una manera de evitarla. Deseaba poder encontrar una forma de aliviar a la gente del sufrimiento de la enfermedad.

Otro día, el príncipe Siddhartha fue con Channa a la ciudad, y vieron un cuerpo siendo llevado en una camilla, con gente llorando alrededor.

El príncipe preguntó a Channa: "¿Qué es esto? ¿Por qué están llorando esas personas? ¿Está el hombre en la camilla durmiendo?"

Channa respondió: "El cuerpo es de un hombre muerto."

El príncipe preguntó: "¿Qué significa 'muerto'?"

Channa dijo: "Una persona muerta no puede caminar ni siquiera moverse, y no puede sentir nada. El cuerpo será cremado, quemado hasta convertirse en cenizas."

El príncipe preguntó: "¿Moriré yo? ¿Morirá mi padre? ¿Morirán todas las personas que conozco?"

Channa dijo: "Todos los seres vivos mueren. No podemos evitarlo. Nadie puede vivir para siempre."

El príncipe quedó conmovido y angustiado, pensando en el hombre muerto y en el hecho de que todos morirán. Nunca antes había visto la tristeza y el sufrimiento que la gente siente por la muerte de un ser querido. Al regresar al palacio, el príncipe pensó:

"La gente común se sorprende y se disgusta al ver a otra persona que está muerta, pero olvida que ella también morirá. Yo también moriré, no estoy a salvo de la muerte, así que no debería sorprenderme ni disgustarme al ver a otra persona que está muerta."

También pensó: "Nadie ha encontrado una manera de evitar la muerte, pero debe haber una forma de escapar de ella. Debo encontrar la manera."

En otro día, el príncipe Siddhartha fue con Channa a la ciudad, y vieron a un hombre con un cuenco que vestía solo una túnica naranja sencilla. Su rostro parecía muy sereno, profundamente tranquilo. El príncipe le preguntó a Channa:

"¿Quién es este hombre? ¿Por qué se ve tan en paz?"

Channa explicó: "Es un asceta, una persona que ha renunciado a la vida familiar para vivir sin hogar ni otras comodidades, buscando la liberación, la libertad."

El príncipe Siddhartha quedó fascinado por el asceta. Quería saber más sobre los ascetas. Cuando regresó al palacio, se sentó durante largos períodos de tiempo, sumido en sus pensamientos sobre las cuatro visiones que había visto: el anciano, el enfermo, el muerto y el asceta. Pensó:

"Si debo experimentar el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, la tristeza y la impureza, ¿por qué debería desear que otros también experimenten estas cosas? Al ver el peligro en estas cosas, supongamos que busco aquello que no nace, no envejece, no se enferma, no muere y no tiene tristeza ni impureza: la libertad del sufrimiento, la liberación de la vida mundana, el Nirvana."

El rey Suddhōdana observó a su hijo sumido en sus pensamientos y se preocupó de que pudiera estar insatisfecho con la vida del palacio real y querer dejarla para convertirse en un hombre santo. Por lo tanto, el rey ordenó más entretenimiento para el príncipe y mandó a sus guardias que lo vigilaran.

Pero el príncipe ya no disfrutaba de los placeres del palacio: los cantantes, bailarines y músicos. Quería ser un asceta como el que había visto.

Preguntas:

1. ¿Qué tipo de dama quería el príncipe Siddhartha como su esposa, la más hermosa del país? (no, quería una dama que no fuera celosa, veraz, generosa, respetuosa con todos, que no se enorgulleciera de su belleza y que fuera pura de mente y palabra).
2. ¿Qué vio el príncipe Siddhartha durante el primer paseo al parque con Channa? (un anciano).
3. ¿Qué vio durante el segundo y el tercer paseo al parque? (un enfermo y un muerto).
4. ¿Por qué se sorprendió y angustió al ver estas tres visiones? (nunca antes había visto tal sufrimiento).

5. ¿Por qué el rey ordenó más entretenimiento para su hijo y guardias que lo vigilaran? (para que no quisiera abandonar la vida del palacio real para ser un hombre santo).

6. ¿Qué es un asceta? (una persona que ha renunciado a la vida familiar para vivir sin hogar ni comodidades, buscando la liberación, la libertad).

Lo que dijo el Buda:

"Un seguidor del camino del sufrimiento"

"Una persona que está en el samsara (el ciclo continuo de nacimiento, muerte y renacimiento) experimenta sufrimiento."

- Dhammapada 302 (21:13)

Discusión sobre el Dharma - El sufrimiento:

Cuando el príncipe Siddhartha vio al anciano, al hombre enfermo, al hombre muerto y a las personas tristes y afligidas alrededor del cadáver, se sintió angustiado porque nunca antes había visto el sufrimiento.

También se sintió angustiado porque sentía una gran compasión por ellos.

Se entristeció y deseó aliviar su dolor.

En el budismo, hablamos mucho sobre la compasión. ¿Qué es la compasión?

Entender el sufrimiento de los demás y desear ayudar a aliviarlo.

El Buda nos enseñó a desarrollar la compasión.

Pero no podemos desarrollar compasión a menos que haya otros por quienes sentir compasión, a quienes podamos mostrar nuestra compasión.

Y solo podemos sentir compasión si ellos están sufriendo de alguna manera.

Por lo tanto, debemos entender algo sobre el sufrimiento.

¿Qué significa exactamente el sufrimiento?

En el budismo, el sufrimiento significa cualquier tipo de incomodidad o insatisfacción, que va desde una ligera molestia o preocupación hasta un dolor extremo, miedo, aflicción o angustia.

¿Puedes pensar en algunos ejemplos de sufrimiento que todos sentimos en algún momento?

Sufrimos todos los días, cada vez que tenemos calor, frío, sed, hambre o cansancio.

Sufrimos cada vez que nos sentimos decepcionados, frustrados, solos, preocupados, avergonzados, estresados, aburridos o ignorados.

En algún momento de nuestras vidas, sufrimos cuando estamos muy enfermos o heridos, cuando experimentamos algún tipo de fracaso, cuando perdemos a un ser querido o algo

preciado, cuando nos culpan o cuando a otros no les caemos bien.

¿Sufre todo el mundo?

¿Crees que algunas personas son siempre felices y no experimentan un sufrimiento real?

Muchos estudiantes, estrellas de cine, deportistas y otras personas que vemos parecen tener una vida llena de placeres y diversión. No los vemos infelices, llorando o con dolor.

Muchas personas no quieren que otros sepan que están tristes o angustiadas, por lo que no muestran sus sentimientos desagradables.

Y muchas personas experimentan años de una vida fácil sin grandes dificultades.

Pero todos experimentamos algún tipo de sufrimiento todos los días.

No importa cuán rica, famosa, inteligente o popular sea una persona, ella o él experimenta los mismos tipos de sufrimiento que nosotros.

Los animales también sufren. ¿Cómo? Tienen hambre, sed, se enferman, se lastiman, tienen miedo de ser atacados, se agotan.

El sufrimiento es parte de la vida; no podemos escapar de él por completo mientras vivamos en la tierra.

Cada vez que sentimos algún placer o felicidad, siempre sentimos algo de dolor, desagrado o infelicidad después. Y cada vez que sentimos dolor, desagrado o infelicidad, siempre sentimos algo de placer o felicidad más tarde.

El sufrimiento y el placer siempre van y vienen.

Así que nuestro placer solo llega entre dos dolores. ¡Sin dolor, no hay ganancia!

Pero el príncipe Siddhartha tenía la sensación de que podría haber un fin para el sufrimiento.

Vio que el asceta tenía un rostro muy sereno, a pesar de no tener riquezas, familia ni hogar que lo mantuvieran feliz.

Sin embargo, la familia del príncipe no parecía tan serena, aunque tenían todo lo necesario para estar cómodos, entretenidos y felices.

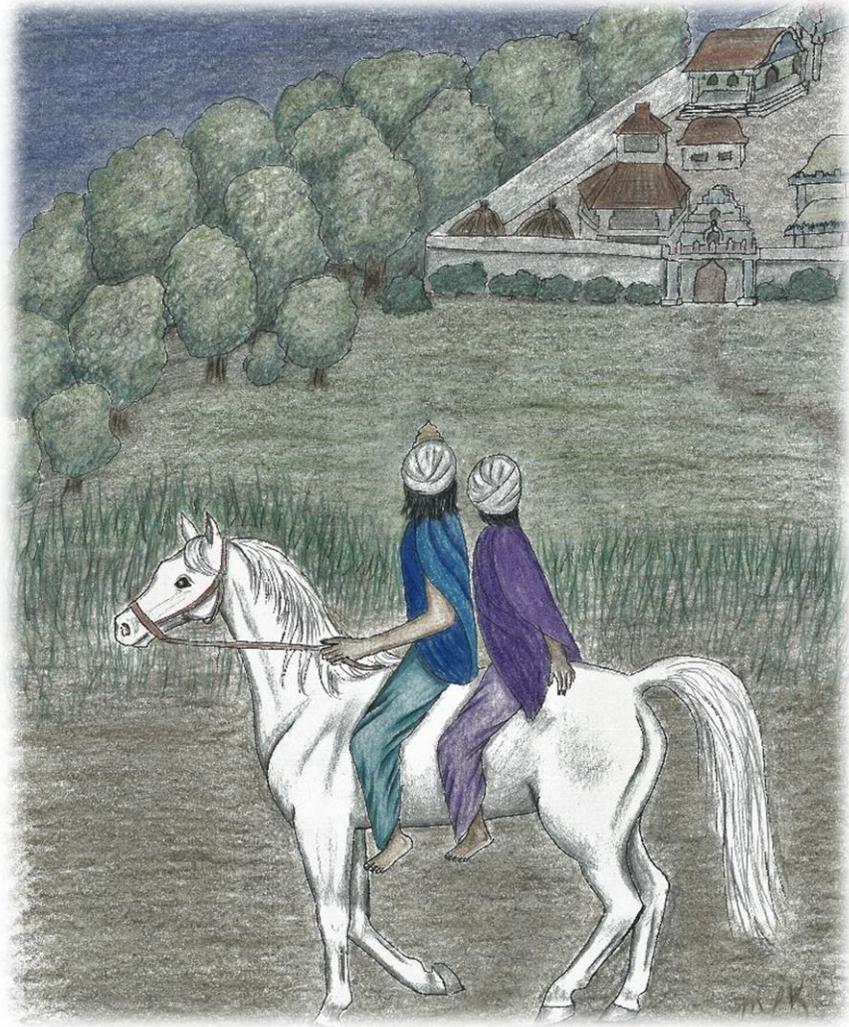
El príncipe se dio cuenta de que debían estar sufriendo de alguna manera en la que el asceta no sufría.

¡Y el príncipe quería descubrir cómo!

Quería descubrir cómo podría terminar todo el sufrimiento: cómo una persona podría poner fin a su sufrimiento, cómo podría detener el ciclo de envejecer, enfermar y morir, para luego renacer en un nuevo cuerpo y volver a envejecer, enfermar y morir, una y otra vez.

Sentía una gran compasión por todos los seres y quería ayudarlos a encontrar una manera de acabar con su sufrimiento.

No podía sentirse feliz y satisfecho sabiendo que otros estaban sufriendo.



Capítulo 5 - Dejar el hogar

El príncipe Siddhartha pensaba muy a menudo en el asceta que había visto, el hombre que era un renunciante, una persona que había renunciado —abandonado— la vida familiar y el hogar para vivir una vida espiritual de meditación. Su rostro era tan tranquilo y sereno que parecía no tener preocupaciones, a pesar de no tener hogar, posesiones ni familia. El príncipe Siddhartha pensó:

"La vida en el hogar es como vivir en una atmósfera llena de polvo y aglomeración. La vida de un renunciante es como vivir en un aire fresco y abierto. No es fácil, viviendo en un hogar, llevar una vida santa tan perfecta y pura como una concha pulida. ¿Y si me afeito la cabeza y la barba, me pongo la túnica amarilla y dejo la vida hogareña para vivir como un renunciante?"

El rey Suddhodana notó que su hijo últimamente parecía sumido en sus pensamientos y desinteresado en los entretenimientos del palacio, y le preocupaba que su hijo pudiera decidir abandonar la vida real y convertirse en un hombre santo. El rey Suddhodana estaba ansioso por que su hijo se convirtiera en el próximo rey, así que ordenó que los mejores músicos y bailarines del reino entretuvieran en sus palacios reales, esperando que eso distrajera al príncipe de sus profundos pensamientos.

El rey también pensó que el príncipe pronto se centraría más en la vida familiar porque la esposa del príncipe, Yashodhara, iba a tener un bebé. Un día, cuando el príncipe estaba fuera del palacio, escuchó la noticia de que su hijo había nacido. En lugar de sentirse lleno de alegría como la mayoría de los padres, pensó para sí mismo:

"Ha surgido un eclipse. Se ha creado otro vínculo con el mundo, que es un obstáculo para mi renuncia, para abandonar la vida hogareña."

Un eclipse es una oscuridad que cubre la luz del sol o la luna. Quería decir que el nacimiento del bebé era un obstáculo porque representaba un apego de amor que lo ataría a la vida de un hombre de familia, lo que haría más difícil para él abandonar la vida hogareña para convertirse en un renunciante.

Más tarde, llamó a su hijo recién nacido Rahula, que significa "pequeño eclipse".

Mientras el príncipe Siddhartha regresaba al palacio, pasó por la mansión de la princesa Kisagotami, quien estaba de pie en su balcón. Cuando ella vio al amable y apuesto príncipe, sintió alegría y admiración por él. Pensando que su familia debía sentir una gran felicidad al estar con él, dijo en voz alta:

"Su madre, padre y esposa deben ser nibuddha."

Nibuddha significa muy pacífico. Cuando el príncipe escuchó esto, pensó: "Nibuddha es una palabra maravillosa. Estoy buscando nibuddha, que no es una felicidad egoísta, sino una

verdadera paz. Hoy debo abandonar mi vida de hogareño. La princesa Kisagotami me inspiró con la palabra 'nibuddha', así que le daré un regalo."

Le regaló algunas joyas, lo que la hizo sentir muy feliz.

Cuando llegó al palacio, los mejores bailarines y músicos estaban allí para entretenerlo. Para complacer a su padre, los observó hasta altas horas de la noche, hasta que se quedó dormido. Luego, uno por uno, todos comenzaron a dormirse.

El príncipe Siddhartha despertó en medio de la noche. Vio a los bailarines y músicos durmiendo. Solo unas horas antes, se veían absolutamente hermosos, sonriendo y bailando con alegría y gracia, con ropas coloridas y el cabello perfectamente arreglado. ¡Ahora, qué shock! Se veían totalmente diferentes: desordenados y aterradores. Algunos tenían la boca abierta, otros tenían saliva goteando de sus labios, algunos roncaban y otros rechinaban los dientes como demonios. ¡Los bailarines que se veían tan hermosos ahora parecían tan repugnantes!

Se levantó y le dijo a Channa que preparara en secreto su caballo blanco favorito, Kanthaka, para un viaje.

Luego, caminó en silencio hacia la habitación para ver a su hijo recién nacido. Yashodhara y el bebé Rahula dormían tan pacíficamente. Yashodhara tenía al bebé acunado en sus brazos, sosteniéndolo cerca de ella, y su brazo cubría la cara del bebé. El príncipe Siddhartha quería ver la cara de su hijo, pero pensó: "Si muevo su brazo, ella despertará, y entonces mi concentración se arruinará; no tendré la determinación de dejarla y convertirme en un renunciante." Pero encontraré la iluminación, y luego volveré a ellos."

Esa noche, a la edad de 29 años, abandonó el palacio, montando su caballo junto a Channa. Mientras cabalgaba, miró hacia atrás a su ciudad natal, Kapilavatthu, y pensó:

"No volveré hasta que haya encontrado la manera de poner fin a la vejez, la enfermedad y la muerte!"

Cuando llegó al profundo río Anoma, el poderoso caballo Kanthaka saltó sobre el río. El príncipe se bajó del caballo y le dijo a Channa:

"Por favor, toma mis joyas y el caballo y regresa al palacio. Me convertiré en un renunciante. Dile a mis padres y a Yashodhara que no se preocupen, que he ido a encontrar una manera de poner fin a la vejez, la enfermedad y la muerte."

Channa dijo: "¡Por favor, déjame ir contigo!"

El príncipe respondió: "No. Cuando haya encontrado el camino hacia la iluminación, regresaré. Entonces todos serán felices."

Con su espada, se cortó el cabello. Tan pronto como cada pequeño mechón de cabello era cortado, se enrollaba hacia la derecha en un círculo y se quedaba así. Es por eso que muchas estatuas y pinturas de Buda muestran su cabello como pequeños nudos o rizos por toda su cabeza.

Channa se inclinó ante el príncipe Siddhartha y comenzó a cabalgar de regreso a Kapilavatthu. Pero a medida que el príncipe desaparecía en la distancia, el corazón de Kanthaka se rompió de amor por el príncipe, y murió. Channa lloró de tristeza no solo por el caballo, sino especialmente porque extrañaba profundamente a su querido amigo, el príncipe Siddhartha, sin saber si o cuándo regresaría.

El príncipe vio que sus hermosas ropas no eran apropiadas para un renunciante. No podía vagar por las ásperas junglas y los bosques remotos con ropas de seda elegantes, que rápidamente se desgastarían y arruinarían. Un gran ser celestial llamado Ghatikara, que vivía en un mundo celestial de dioses muy poderosos llamados brahmas, sabía que el príncipe Siddhartha se convertiría en un renunciante, así que le trajo las ocho necesidades de un monje: tres túnicas, un cuenco, una navaja, una aguja, un cinturón y un colador de agua. La navaja era para afeitarse la cabeza y la barba, la aguja para reparar sus túnicas, y el colador de agua para filtrar cualquier pequeño ser vivo que flotara en el agua de los arroyos y ríos que usaría para beber.

Ya no siendo un príncipe, Siddhartha aceptó los regalos de Ghatikara, se puso las túnicas de monje, dejó atrás sus ropas de seda y se fue a meditar al bosque.

Preguntas:

1. ¿Por qué el príncipe Siddhartha sintió que su bebé era un obstáculo? (el bebé sería un apego de amor que lo uniría a la vida familiar, lo que haría más difícil abandonar la vida hogareña para ser un renunciante)
2. ¿Qué dijo la princesa Kisagotami que lo inspiró? (nibuddha, paz) ¿Qué pensó el príncipe Siddhartha de los bailarines cuando estaban dormidos? (parecían aterradores, repugnantes)
4. ¿Por qué el príncipe Siddhartha dejó el palacio? (para encontrar una manera de poner fin a la vejez, la enfermedad y la muerte y alcanzar la iluminación)
5. ¿Por qué no vio la cara de su hijo antes de dejar el palacio? (el brazo de Yashodhara cubría su rostro, y si el príncipe Siddhartha movía su brazo, ella se despertaría y sería muy difícil para él irse)
6. ¿Cómo consiguió Siddhartha las túnicas de monje para vestir? (un poderoso dios, un brahma, le dio las 8 necesidades de un monje, incluyendo tres túnicas).

Lo que dijo el Buda:

"Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃ ca sevanā, pujā ca pūjanīyanaṃ, etaṃ mangalamuttamaṃ."
"No seguir ni asociarse con los ignorantes, asociarse con los sabios, honrar a quienes merecen honor, este es el mejor camino."

- Mahamangala Sutta

Discusión del Dharma - La influencia de los demás:

El príncipe Siddhartha dejó repentinamente a su esposa e hijo, y a toda su familia, sin decirles nada. No tenían idea de si o cuándo regresaría.

Normalmente, si un hombre huye de su familia, ¿qué piensa la gente? Es terrible, los está abandonando.

Pero el príncipe Siddhartha no se iba como un hombre ordinario.

Él conocía su destino desde el momento en que nació. ¿Qué sabía sobre su vida cuando dio sus primeros pasos justo después de nacer? Que esta era su última vida.

Eso significa que alcanzaría la iluminación, encontraría el camino para poner fin al sufrimiento.

Y luego podría compartir su conocimiento con su familia y otros para que ellos también pudieran poner fin a su sufrimiento.

Pero no podría hacer eso si simplemente se quedaba en casa y se convertía en rey.

Estaría demasiado ocupado con responsabilidades; su familia y la gente del reino esperarían que él los cuidara.

Así que tuvo que irse para poder ayudar a su familia y al reino de la mejor manera: guiándolos hacia el camino para poner fin a todo su sufrimiento a través de la iluminación.

Además, sabía que Yashodhara estaba bien apoyada en el palacio incluso sin él; además, ella no era una mujer ordinaria; era de mente muy pura y eventualmente entendería la importancia de lo que él estaba haciendo.

Sin embargo, fue muy difícil para él irse; quería ver a su bebé, pero sabía que si su esposa se despertaba, sentiría un fuerte apego hacia ella y no se iría.

¿Por qué el príncipe Siddhartha, siendo el rey, no podía dirigir a otros para que hicieran el trabajo y así él pudiera hacer lo que quisiera?

Porque otros lo influenciarían, esperarían que pasara tiempo ayudándolos, resolviendo sus problemas, tomando decisiones, haciendo lo que ellos querían que hiciera.

¿Qué significa "influencia"? Otros insinúan o sugieren lo que quieren, lo que es importante, lo que deberías hacer, en qué deberías enfocarte.

¿Hay personas que te influyen? ¿Quiénes?

Tus padres, hermanos y hermanas, amigos, profesores, entrenadores.

¿Te influyen de manera positiva? Con suerte, te sugieren lo que es bueno para ti; te animan a hacer lo que es bueno, amable y útil para ti y para los demás.

¿Alguien te influye de manera negativa?

¿Tienes un amigo que a veces hace algo, o sugiere hacer algo, que tú crees que está mal?

Incluso si el amigo no te sugiere que hagas algo incorrecto, podemos ser influenciados por su comportamiento y su forma de hablar, simplemente por estar con ellos.

¿Puedes pensar en algunos ejemplos?

Si hablan mal de alguien, entonces empezamos a pensar que esa persona es mala.

Si son un poco irrespetuosos con un profesor, por ejemplo, ignorándolo cuando les habla, entonces puede parecernos que está bien hacer eso.

Si a veces son arrogantes o indiferentes con los demás, puede parecernos "normal" comportarse de esa manera.

Si empiezan a actuar de manera tonta, podemos unirnos a la tontería.

Si usan palabras groseras, podríamos empezar a usar esas palabras también.

¿Alguna vez has visto a otros ser influenciados así?

Puede que no creamos que estamos siendo influenciados por otros, pero sucede mucho más de lo que pensamos. El mal comportamiento se extiende muy fácilmente a otros: es contagioso.

Podemos ver esto sucediendo con los adultos: cuando uno habla de manera grosera, entonces algunos otros también empiezan a hablar de manera grosera.

No queremos ser influenciados de manera negativa; si nuestro comportamiento desciende a un nivel más bajo, luego nos arrepentiremos.

¿Qué podemos hacer para evitar influencias negativas?

Estar atentos cuando un amigo hace o dice algo que no parece bueno, que no es la forma en que tus padres te criaron. Por ejemplo, fíjate si un amigo es irrespetuoso o desagradable con otra persona.

Deja que esa conciencia sea tu señal para ser un líder, no un seguidor.

¿Por qué eres un líder? Porque sabes lo que es bueno, lo que conduce a la felicidad: sabes algo sobre el Dharma.

¿Quieres ser un seguidor de aquellos que no saben o no les importa? No.

No te dejes engañar siguiendo su comportamiento solo porque son populares, exitosos o divertidos para estar con ellos.

En cambio, sé un líder haciendo lo correcto, o haciéndoles saber cómo te sientes acerca de su comportamiento.

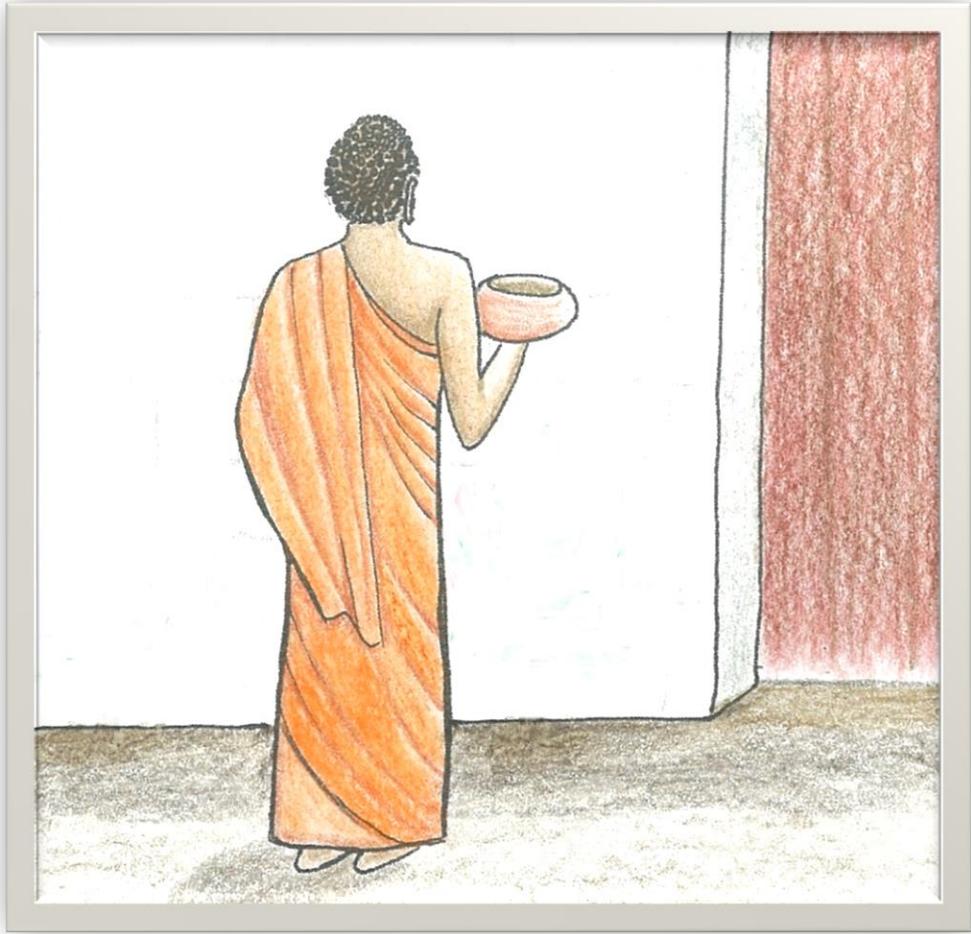
¿Cómo se lo haces saber? Puedes decirles que lo que dijeron no fue amable, puedes fruncir el ceño o apartar la cara de ellos, o puedes alejarte.

¿Y si tu amigo continúa con su comportamiento negativo, o empeora?

Puede que tengas que alejarte de tu amigo, quizás solo por un tiempo, o tal vez ya no valga la pena estar cerca de él si su comportamiento es inaceptable.

Recuerda, el mal comportamiento es muy contagioso.

A menudo es difícil dejar a un amigo, pero podemos recordar cómo el Buda, aunque fue muy difícil, tuvo que dejar a toda su familia y amigos para evitar ser influenciado por ellos y hacer lo que realmente era lo mejor para todos.



Capítulo 6 - Convertirse en un Renunciante

Siddhartha, habiendo dejado el palacio y su vida como príncipe, era ahora un renunciante, alguien que había abandonado la vida hogareña para vivir sin familia, hogar ni riqueza, buscando la iluminación, el fin del sufrimiento. Y ahora tenía que encontrar una manera de conseguir comida para sobrevivir. Vistiendo ropas de monje, caminó hacia la ciudad de Rajagaha (también conocida como Rajagriha) por la mañana.

Se acercó a algunas casas en la ciudad y se quedó en silencio en la puerta, sosteniendo su cuenco. Al ver su cuenco vacío, la gente entendió lo que necesitaba y le ofreció comida colocándola en su cuenco.

El rey Bimbisara, el rey del reino de Magadha, miró desde su palacio y vio a Siddhartha caminando por la ciudad. Dijo a las personas que lo rodeaban:

"Miren, señores, qué apuesto es ese hombre, qué noble, qué puro y perfecto es su comportamiento. Con sus ojos mirando hacia abajo y atentos, mirando solo unos metros frente a él, no es de ninguna familia pobre. Envíen a los mensajeros reales de inmediato para seguir el camino que toma ese monje."

Los mensajeros del palacio fueron enviados a seguir a Siddhartha. Lo vieron deambular de casa en casa. Notaron que no miraba a su alrededor, distraído por su entorno y cualquier cosa que hiciera ruido, como hace la mayoría de la gente. En cambio, parecía estar controlando su mente, estando atento solo a dónde iba, mirando directamente frente a él. Vieron que, tan pronto como su cuenco de mendicidad estaba lleno, se alejaba de la ciudad hacia una montaña cercana, donde se sentaba solo en una cueva en la montaña para comer.

Había recibido comida de varias familias, así que, cuando Siddhartha miró en su cuenco, vio que diferentes tipos de comida estaban todos revueltos en el cuenco. Esto le pareció extraño y desagradable. En su palacio, siempre le servían los mejores alimentos ordenadamente en platos. Cuando probó la comida mezclada en su cuenco, no le gustó en absoluto; le resultó repulsiva. Se sintió enfermo y no quiso seguir comiéndola.

Pensó: "Soy un renunciante, lo que significa que debo comer la comida que la gente me ofrece. ¿Por qué me siento tan repulsado? ¿Cuál es el significado de esta repulsión?"

Pensó en por qué le daba asco la comida. La comida no estaba pasada; era comida saludable y fresca. Sabía que su repulsión solo estaba en su mente: su mente estaba perturbada y disgustada porque estaba apegado a la comida de su palacio. Como renunciante, tenía que deshacerse de sus apegos: sus deseos, preferencias y expectativas. Una vez que comprendió que sus apegos estaban perturbando su mente, pudo comer la comida con contentamiento.

Los mensajeros del rey regresaron y le contaron al rey Bimbisara, quien decidió reunirse personalmente de inmediato con aquel hombre de aspecto noble que pedía comida. Salió en su

carruaje y su conductor lo llevó rápidamente a la montaña. Cuando subieron la montaña hasta donde los caballos podían llegar, el rey bajó del carruaje y caminó hasta donde Siddhartha estaba sentado. El rey lo saludó y le preguntó si estaba bien de salud, y luego dijo:

"Eres bastante joven, un joven en la primera fase de la vida. Tienes la apariencia de un hombre de una familia noble de guerreros, apto para liderar el mejor ejército, para dirigir tropas de elefantes. Te ofrezco una fortuna de riqueza; por favor, acéptala. Y dime quién es tu familia".

¡Cualquiera se emocionaría con esta oferta extremadamente generosa de riqueza por parte de un rey!

Siddhartha, explicando de dónde era, respondió: "Hay un país rico, señor, en las estribaciones de las montañas del Himalaya, donde vive un pueblo conocido como los Kosalanes, del clan Sakya. Pero no he abandonado la vida hogareña para buscar placeres de los sentidos. Al ver los peligros en ellos, me fui para alejarme de ellos, renunciando a ellos. Ese es el deseo de mi corazón".

El rey lo entendió y regresó a su palacio. Siddhartha fue en busca de un gran maestro que pudiera instruirlo en la meditación y enseñarle el camino para poner fin al sufrimiento, la vejez y la muerte. Fue al famoso maestro Alara Kalama y le dijo:

"Amigo Kalama, quiero llevar la vida santa en el Dharma y la disciplina".

Alara Kalama dijo: "Venerable, puedes quedarte aquí. Esta enseñanza que doy es tal que en poco tiempo un hombre sabio puede realizar a través de la experiencia directa lo que su propio maestro sabe".

Siddhartha aprendió sus enseñanzas. Le preguntó a Alara Kalama qué había experimentado a través del conocimiento directo con esta enseñanza. Alara Kalama le dijo que el nivel más profundo de meditación que alcanzó fue una experiencia directa de la nada.

Siddhartha sabía que tanto él como su maestro tenían fe, energía, atención plena, concentración y comprensión, que son necesarias para la meditación, por lo que estaba decidido a practicar las enseñanzas para alcanzar el mismo nivel que su maestro. Cuando meditó según las enseñanzas, después de un tiempo tuvo una experiencia directa de la nada. Luego, le preguntó a Alara Kalama sobre la experiencia de la nada y dijo:

"Yo también, amigo, he alcanzado este nivel, habiéndolo realizado a través del conocimiento directo."

Alara Kalama respondió: "Somos afortunados, amigo, realmente somos afortunados, de habernos encontrado para ser amigos en la vida santa. La enseñanza que yo he realizado, tú también la has realizado a través del conocimiento directo. Así que tú conoces la enseñanza que yo conozco, y yo conozco la enseñanza que tú conoces. Somos iguales. Ven, amigo,

lideremos juntos esta comunidad de estudiantes."

El gran maestro Alara Kalama le había otorgado a su estudiante Siddhartha el más alto honor al invitarlo como igual o compañero para enseñar a sus estudiantes. Y Siddhartha podría vivir cómodamente como un maestro altamente respetado de muchos estudiantes junto a este gran maestro. ¡Esto sería el sueño de casi cualquier renunciante!

Pero Siddhartha pensó: "Sus enseñanzas no conducen al desapego, la pureza, la paz, la iluminación, el Nirvana. Solo conducen a la nada." No estaba satisfecho con esa enseñanza. Así que dejó a Alara Kalama para encontrar otro maestro que pudiera ayudarlo a encontrar la paz más profunda.

Fue al muy famoso maestro Uddaka Ramaputra y le dijo: "Amigo, quiero llevar la vida santa en el Dharma y la disciplina."

Uddaka Ramaputra lo invitó a quedarse allí y aprender su sistema de meditación.

Siddhartha pronto aprendió sus enseñanzas y luego las practicó. En su meditación, tuvo una experiencia más profunda que la nada, llamada ni percepción ni no percepción. Luego le preguntó a Uddaka Ramaputra sobre lo que había experimentado a través del conocimiento directo con esta enseñanza.

Siddhartha dijo: "Yo también, amigo, he alcanzado este nivel, habiéndolo realizado a través del conocimiento directo."

Uddaka Ramaputra se sintió complacido de que Siddhartha hubiera dominado sus enseñanzas y alcanzado el mismo nivel profundo de meditación. Así que invitó a Siddhartha a tomar el liderazgo como maestro de toda su comunidad de estudiantes.

Este era el más alto honor, incluso mayor que enseñar junto a este famoso maestro de meditación. Casi cualquier meditador querría quedarse allí y liderar un grupo tan excelente de estudiantes.

Pero Siddhartha se dio cuenta de que la técnica que enseñaba no conducía al desapego, la pureza, la paz, la iluminación, el Nirvana. Solo conducía a la experiencia de ni percepción ni no percepción. No estaba satisfecho con las enseñanzas, así que dejó la comunidad de Uddaka Ramaputra para encontrar lo que conduce a la verdadera pureza y la paz más profunda.

Anduvo errante por el reino de Magadha y, cuando llegó a un lugar cerca de Uruvela, vio un hermoso bosque junto a un río de aguas claras, cerca de una aldea donde los aldeanos podrían darle comida. Pensó que sería un buen lugar para meditar, así que decidió quedarse allí.

Pero sabía que vivir solo en el bosque o la jungla no es fácil. La mayoría de la gente no quiere estar sola en la naturaleza. Pensó: "Un monje podría volverse loco si no tiene la capacidad de

meditar, o si su mente está impura por la codicia, el odio, la ira, los deseos de placer o fama, la pereza, el estrés, la arrogancia o el miedo". Sabía que no tenía esas impurezas, así que se sentía en paz estando solo en el bosque.

Pero se desafió a sí mismo a permanecer en lugares que otras personas podrían encontrar aterradores, y se preguntó si sentiría miedo. A veces, un ciervo o un pavo real hacían ruido cerca, y a veces el viento agitaba las hojas. ¿Sería una serpiente? ¿Un tigre? ¿Un leopardo? ¿Un escorpión? Cualquiera de ellos podría matarlo.

Cuando escuchaba esos sonidos, comenzaba a pensar: "Me estoy asustando". Pero luego pensaba: "¿Por qué siempre espero asustarme? ¿Por qué no controlar mi miedo y simplemente no reaccionar cuando el miedo comienza a surgir?"

Así que, si estaba caminando y el miedo comenzaba a surgir, simplemente seguía caminando y no se detenía hasta que había calmado su mente de todo miedo. Si estaba de pie, sentado o acostado cuando el miedo comenzaba a surgir, se quedaba en la misma posición y no se movía hasta que calmaba su mente de todo miedo. De esa manera, no permitía que el miedo se apoderara de su mente.

Preguntas:

1. ¿Por qué a Siddhartha no le gustaba la comida que la gente ponía en su cuenco? (estaba mezclada, revuelta en su cuenco)
2. ¿Qué perturbaba su mente, que le hacía pensar que la comida en su cuenco era asquerosa? (su apego a la comida de su palacio)
3. ¿Qué le ofreció el rey Bimbisara a Siddhartha? (una fortuna de riqueza, dinero)
4. ¿Estaba Siddhartha apegado a la riqueza? (no)
5. ¿Por qué Siddhartha dejó a sus maestros Alara Kalama y Uddaka Ramaputra? (sus enseñanzas no conducían a la iluminación)
6. ¿Cómo controlaba Siddhartha su miedo cuando escuchaba ruidos en el bosque? (no reaccionaba, sino que seguía haciendo lo que estaba haciendo: caminar, estar de pie, sentarse o acostarse)

Lo que dijo el Buda:

"Ratiya jayati soko, ratiya jayati bhayam, ratiya vippamuttassa, natthi soko kuto bhayam?"

"Del apego surge el dolor, del apego surge el miedo. Para quien está completamente libre de apego, no hay dolor; ¿cómo puede haber miedo?"

- Dhammapada 214 (16:6)

Discusión sobre el Dharma - El apego:

Cuando a Siddhartha le dieron comida que no le gustaba, ¿qué hizo?

No la tiró.

En lugar de estar mimado por la comida que tenía en el palacio, aprendió a no ser exigente y a estar contento con comer lo que la gente le ponía en su cuenco.

Renunció a su apego a la comida sabrosa del palacio que se servía ordenadamente en platos separados.

¿Qué otras cosas agradables tenía, a las que estaba apegado, y que abandonó?

Renunció a su apego a una vida cómoda en el palacio con su familia.

Renunció al apego a todo lo que poseía, incluyendo sus caballos.

Podría haber tenido una vida fácil y placentera como maestro de los estudiantes de Alara Kalama o de Uddaka Ramaputra. Muchos monjes y renunciantes se habrían apegado a vivir allí como un maestro respetado y popular.

Pero Siddhartha no se apegó a ello y se fue a vivir solo a la jungla.

¿Qué queremos decir con tener "apegos" a algo?

Querer tener, y querer conservar, las cosas, experiencias y actividades que nos gustan.

¿Tienes apegos? Por supuesto. Todos tenemos muchos apegos: estamos apegados a nuestros juguetes y pertenencias, a nuestros hogares, a nuestras comidas favoritas, a nuestros deportes, pasatiempos y juegos preferidos.

Siddhartha, como renunciante, tuvo que abandonar sus apegos para no distraerse con ellos, para poder mantenerse enfocado en su objetivo: encontrar el camino hacia la iluminación, el fin del sufrimiento.

Nosotros no somos renunciantes, así que no tenemos que renunciar a nuestros apegos.

Pero, ¿qué pasa si tenemos demasiados apegos fuertes?

Si estamos demasiado apegados a las cosas, nos enfadamos o enojamos mucho cuando ocurre algo inesperado: si algo se pierde, se rompe, se daña, o si no podemos hacer nuestras actividades favoritas.

Y, si estamos demasiado apegados a conseguir cosas nuevas, no estamos contentos con lo que tenemos.

Siempre queremos algo más, porque nos aburrirnos con lo que tenemos.

Queremos algo más, o algo diferente, algo que otros tienen, o algo mejor, más grande o más

nuevo que lo que tenemos.

Es como una adicción: nunca estamos satisfechos por mucho tiempo. Conseguimos algo bonito, y luego queremos algo que vaya con ello, y otro más, y luego uno más nuevo, y luego algo que tiene nuestro amigo, y así sucesivamente.

Entonces, ¿qué pasa cuando tenemos demasiados apegos fuertes?

Estamos más insatisfechos, decepcionados, enojados, infelices o estresados.

Estamos más en paz cuando estamos contentos con lo que tenemos, y cuando estamos abiertos a los cambios sin demasiadas expectativas, sin insistir siempre en lo que queremos.

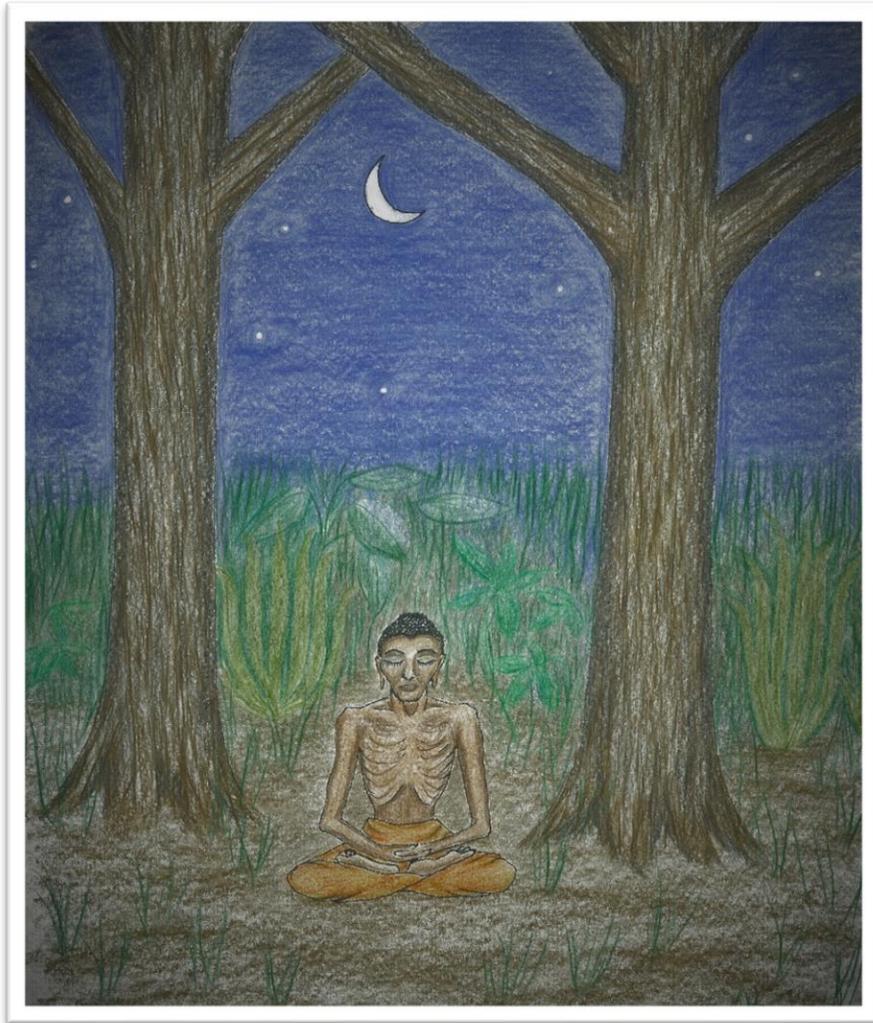
Podemos hacer nuestras vidas más pacíficas reduciendo nuestros apegos.

¿Puedes pensar en algunas formas de reducir los apegos y estar más contento?

Recuerda que estar contento con lo que tienes conduce a más felicidad que tener muchos apegos y siempre querer más.

Recuerda ser de mente abierta en lugar de ser demasiado exigente, insistiendo en obtener todo lo que quieres, insistiendo en tener demasiadas cosas.

Recuerda que todo es impermanente y está en constante cambio, así que no nos disgustamos demasiado cuando las cosas no salen exactamente como quieres que salgan, cuando perdemos algo o ya no lo tenemos.



Capítulo 7 - La vida ascética

Siddhartha sabía que para alcanzar la iluminación —lo que significa tener el conocimiento, la sabiduría y la paz definitivos, sin más sufrimiento— tendría que alejarse de entornos con distracciones visuales y sonoras, como personas hablando, y de las distracciones de las condiciones de vida cómodas, como tener muchos alimentos deliciosos y cosas emocionantes que hacer. Estas distracciones lo llevarían al sufrimiento, como a todos los demás, constantemente tratando de encontrar disfrute y evitar el dolor. Permanecer solo en el bosque era la manera de evitar estas distracciones.

Así que comenzó a vivir solo en el bosque cerca de Uruvela, una aldea a la que podía caminar y recibir donaciones de comida de los aldeanos.

Había otras personas que también vivían en el bosque, lejos de distracciones y condiciones de vida cómodas, practicando meditación y otras técnicas para intentar controlar la mente y alcanzar la iluminación. Se les llamaba ascetas. Muchos de ellos intentaban controlar la mente —hacerla extremadamente fuerte y enfocada— forzándola a superar la incomodidad y el dolor en su cuerpo. Creían que si su mente podía tolerar el dolor y la incomodidad extrema —como el calor, el frío y el hambre— sin intentar escapar de ello, entonces la mente podría ser completamente controlada.

Siddhartha ahora era llamado "el monje Gautama" porque vivía como un monje o asceta y su apellido era Gautama. Había un grupo de cinco ascetas que sabían de él, incluido uno de los astrólogos que fue a ver al bebé Siddhartha y predijo que se convertiría en el Plenamente Iluminado que enseñaría al mundo cómo alcanzar la iluminación. Los otros cuatro eran hijos de los otros astrólogos.

Querían encontrar al monje Gautama para que les enseñara cómo alcanzar la iluminación, así que vagaron por ahí, preguntando a la gente en diferentes pueblos y aldeas si lo habían visto.

Finalmente, lo encontraron en el bosque de Uruvela. Con la esperanza de que si lograba algo especial les contaría, se quedaron con él, sirviéndole —por ejemplo, barriendo y limpiando el área donde se quedaba, cuidando de su seguridad y llevándole agua caliente o fría.

Para controlar su mente, Siddhartha intentó apretar los dientes y forzar su mente a detenerse, sudando por el esfuerzo extremo. Se volvió constantemente consciente, plenamente atento a cada momento, y lleno de energía en su cuerpo. Pero su cuerpo se agitó porque su mente estaba exhausta por forzar el control sobre sí misma. Y los sentimientos dolorosos de forzar su mente a detenerse no le dieron el poder para controlarla.

Intentó meditar mientras contenía la respiración para ver si eso haría que su mente quedara totalmente bajo su control. Pero, al contener la respiración tanto como pudo, escuchó un sonido fuerte como el rugido del viento en sus oídos, sintió un dolor terrible en la cabeza y una sensación de ardor en el estómago. Y esos sentimientos dolorosos no le ayudaron a ganar

ningún control sobre su mente.

Intentó dormir en una cama de clavos para evitar sentirse cómodo, y durmió con la cabeza apoyada en huesos de cadáveres. Intentó permanecer de pie todo el tiempo, sin permitirse sentarse o acostarse. Intentó dejar que su cuerpo sintiera frío por la noche sin encender una fogata para calentarse. Intentó no bañarse durante mucho tiempo, ni siquiera frotarse el polvo o la suciedad de su cuerpo.

No se estaba iluminando con estas técnicas. Se preguntó si podría controlar su mente superando completamente el hambre, conquistando su sensación de hambre. Pensó: "¿Y si dejo de comer por completo?"

Había deidades que sabían lo que él estaba pensando y no querían que muriera de hambre. Vinieron a él y le dijeron:

"Buen señor, no dejes de comer por completo. Si lo haces, inyectaremos comida divina en tu piel y vivirás de eso."

Siddhartha pensó: "Si afirmo estar viviendo sin comida, y estas deidades inyectan comida divina en mi piel, entonces estaré mintiendo." Así que les dijo que no era necesario que lo hicieran.

Sin embargo, sentía que comer comida regularmente de los aldeanos era un estilo de vida demasiado cómodo y no le ayudaba a controlar su mente lo suficiente como para alcanzar la iluminación. Pensó: "¿Y si como muy poca comida, digamos un puñado cada vez, ya sea sopa de frijoles, sopa de lentejas o sopa de guisantes?"

Así que comía solo un puñado de comida cada vez que iba al pueblo, y luego fue al pueblo solo una vez cada dos días, luego solo una vez a la semana. Intentó comer solo un grano de arroz al día. Pero no parecía estar más cerca de la iluminación. Quería esforzarse más e intentar aún más duro para alcanzar la iluminación, así que dejó de ir al pueblo por comida. Comenzó a comer solo frutas que caían al suelo en el bosque, y raíces de plantas, musgo y hierba.

Después de algún tiempo de comer tan poco, todavía no estaba iluminado. Pensó que buscar fruta no le ayudaba a alcanzar la iluminación. Entonces, solo comía la fruta que caía del árbol que usaba como refugio. Mes tras mes, año tras año, se volvió más y más delgado con tan poca comida.

La inanición extrema durante varios años hizo que su cuerpo se volviera extremadamente delgado, demacrado, hasta el punto de que incluso sus músculos se consumieron y parecía un esqueleto. Sus piernas y brazos eran tan delgados que parecían palos de bambú. Su columna vertebral sobresalía bajo la piel como cuentas en un hilo, y todas sus costillas se veían claramente, sobresaliendo agudamente a través de su piel fina. Sus ojos ya no eran brillantes y hermosos, sino que estaban hundidos profundamente en sus cuencas. Cuando tocaba su vientre, podía sentir su columna vertebral. Cuando se levantaba, su cuerpo estaba tan débil que

caía de bruces. Cuando se masajeaba las piernas y los brazos para aliviar el dolor, el pelo se le caía del cuerpo debido a la falta de alimento.

Después de seis años viviendo como un asceta en el bosque, incluso su piel perdió su color dorado-marrón y se volvió opaca por la falta de nutrición. Cuando la gente lo miraba, no podían distinguir de qué color era; algunos pensaban que era un hombre negro, otros que era moreno, y otros aún creían que tenía la piel clara.

Alguien muy poderoso y malvado lo estaba observando: un demonio llamado Mara. No quería que la gente alcanzara la iluminación, porque entonces él y sus ejércitos demoníacos se debilitarían. Decidido a evitar que Siddhartha alcanzara la iluminación, Mara, hablando como si sintiera lástima, le dijo a Siddhartha:

"Oh, estás delgado y pálido, cerca de la muerte. ¡Vive, señor! La vida es el mejor camino. Ven, vive la vida santa y haz méritos realizando rituales sagrados. ¿Qué puedes lograr luchando ahora? El camino de la lucha es demasiado áspero y difícil."

Mientras hablaba, se acercó a Siddhartha.

Siddhartha respondió con calma: "Oh, Maligno, has venido aquí para obtener lo que deseas. No necesito méritos en absoluto ahora. Habla de méritos a quienes los necesiten. Tengo confianza, energía y comprensión. Puedo controlarme, así que ¿por qué me hablas de salvar mi propia vida? Al controlar mi mente, tendré más atención plena, sabiduría y mayor concentración. Mi mente no busca placer, sino que ve la pureza de un ser. Tus ejércitos demoníacos son el egoísmo, el deseo, la pereza, el miedo, la duda, el odio, la terquedad, la búsqueda de popularidad, fama y admiración incluso por el mal; también, presumir y hablar mal de los demás. Nadie más que los valientes los conquistará. Y al conquistarlos, resultará la felicidad. No me retiro de esta batalla; es mejor que muera luchando contra ellos ahora que vivir derrotado y controlado por ellos. Tus ejércitos, que ni el mundo con todos sus dioses pueden derrotar, yo los derrotaré y destruiré usando mi sabiduría, como una piedra rompe una vasija de barro."

Mara se fue, y Siddhartha quedó solo en paz.

Siddhartha pensó: "Cualquier dolor que un monje o un hombre santo sienta, haya sentido en el pasado o vaya a sentir en el futuro, no puede ser mayor que el dolor que yo siento ahora en mi cuerpo. Pero sigo siendo un ser humano ordinario, no iluminado. ¿Podría haber otro camino hacia la iluminación?"

Recordó que hace mucho tiempo, cuando era un niño muy pequeño, su padre lo llevó a una ceremonia de arado, y se sentó solo bajo la fresca sombra del árbol de manzana rosa, y en ese momento, tuvo una meditación feliz y placentera.

Pensó: "¿Podría ser ese el camino hacia la iluminación?" Se dio cuenta: "¡Sí, meditar felizmente con un cuerpo fuerte y saludable es el camino hacia la iluminación! ¿Por qué tengo miedo de

disfrutar del placer de la meditación? No es posible meditar felizmente con un cuerpo débil y hambriento. ¿Y si comiera algo de comida sólida, algo de arroz hervido y pan?"

Luego fue al pueblo y comió la comida que los aldeanos le ofrecieron. Esto lo revivió, y se sintió mejor.

Pero los cinco ascetas lo vieron comiendo y pensaron: "El monje Gautama ha abandonado la lucha por la iluminación y ahora quiere una vida de lujo." Pensaron que era un fracaso. Así que lo abandonaron.

Preguntas:

1. ¿Qué es un asceta? (una persona que evita las condiciones de vida cómodas y las distracciones, y practica la meditación y otras técnicas para intentar controlar la mente y alcanzar la iluminación)
2. ¿Cómo conocían los cinco ascetas que se quedaron con Siddhartha desde antes? (uno era astrólogo y los otros eran hijos de los otros astrólogos que lo vieron de bebé, prediciendo que se iluminaría)
3. ¿Por qué querían encontrar a Siddhartha? (sabían que se iluminaría, y querían que les enseñara)
4. ¿Por qué se acercó Mara a Siddhartha? (no quería que Siddhartha se iluminara)
5. ¿Qué dijo Siddhartha que usaría para conquistar los ejércitos demoníacos? (su sabiduría)
6. ¿Por qué decidió Siddhartha volver a comer comida normal? (se dio cuenta de que podía meditar felizmente y alcanzar la iluminación no ayunando, sino comiendo y teniendo un cuerpo sano y fuerte)

Lo que dijo el Buda:

"Kāyena saṃvutā dhīrā, atho vācaya saṃvutā, manasā saṃvutā dhīrā, te ve supariṣaṃvutā."
"Los sabios son controlados en acción, palabra y pensamiento. Ellos son verdaderamente bien controlados."
- Dhammapada 234 (17:14)

"Yo ca vassasataṃ jīve, kusīto hīnavīriyo, ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, vīriyamārabhato dalhaṃ."
"Quien vive cien años perezoso y sin energía, es mejor vivir un solo día con firme esfuerzo." "Mejor que vivir una vida perezosa durante cien años sin hacer esfuerzo, es vivir un solo día esforzándose con determinación."
- Dhammapada 112 (8:13)

Discusión sobre el Dharma - Autocontrol y Perseverancia:

Siddhartha dejó a su esposa, su hijo, su familia y su vida como príncipe por una razón muy importante. ¿Cuál fue esa razón? ¿Qué quería encontrar?

El camino para poner fin al sufrimiento, la iluminación.

Estaba decidido a encontrar la manera de terminar con el ciclo de nacimiento, sufrimiento, dolor, enfermedad, vejez, muerte y renacimiento.

Estaba tan decidido que dejó a todos los que amaba y todo lo que tenía para vivir en un bosque, entre animales aterradores como tigres y serpientes, sin nada.

Para lograrlo, necesitaba tener un enorme autocontrol o autodisciplina.

¿Qué es exactamente el autocontrol o la autodisciplina?

Tener control sobre nuestro cuerpo, nuestro habla y nuestra mente.

¿Qué queremos decir con tener control sobre nuestro cuerpo?

No solo hacer lo que nos apetece, sino hacer lo que es mejor para nosotros y para los demás.

Elegir hacer lo que realmente es bueno para ti en lugar de lo que se siente bien en el momento.

¿Puedes pensar en algunos ejemplos?

¿Cómo tienes autocontrol al elegir qué comer? Escoges comida saludable en lugar de comida chatarra.

¿Cómo tienes autocontrol mientras meditas? Mantienes tu cuerpo quieto, te sientas con la espalda recta y los ojos cerrados.

¿Qué queremos decir con tener control sobre nuestro habla?

No hablar de maneras que hieran a otros, no mentir, no gritar cuando puede molestar a otros, no hablar cuando se supone que debemos estar en silencio.

Por ejemplo, ¿cómo tenemos autocontrol de nuestro habla mientras estamos en clase?

Levantando la mano y esperando a que nos llamen antes de hablar.

¿Y qué hay de tener control sobre nuestra mente? ¿Cómo disciplinamos nuestra mente?

Concentrándonos, tratando de evitar distracciones.

Hacemos esto cuando nos concentramos en la tarea, trabajamos en un proyecto de arte, practicamos un deporte o practicamos tocando un instrumento musical.

Siddhartha eligió hacer no lo que se sentía bien en el momento, estar cómodo mientras vivía en el palacio, sino lo que realmente era mejor para él y para todos.

Tuvo la autodisciplina para hacer lo que realmente era lo mejor para todos, para encontrar una manera de poner fin al sufrimiento, para encontrar el camino hacia la iluminación.

Pero no encontró la iluminación cuando dejó el palacio y fue a los grandes maestros de meditación; tuvo que intentar encontrarla por sí mismo, en el bosque.

Pero tampoco la encontró practicando los métodos más extremos de autocontrol: conteniendo la respiración y matándose de hambre.

Él intentó y volvió a intentar encontrar el camino hacia la iluminación cada día, meditando durante horas bajo el calor, el frío, el viento o la lluvia, afuera, rodeado de animales salvajes e insectos.

Y cada día, no lo encontraba. Mes tras mes, no lo encontraba. Después de seis años, todavía no lo había encontrado.

Parecía que había fracasado—seguía fracasando cada día—en encontrar lo que buscaba.

Pero siguió intentándolo. Cada día lo intentaba de nuevo.

¿Puedes pensar en una palabra que signifique seguir intentándolo, no rendirse, incluso cuando hay dificultades y fracasos? Perseverancia.

Siddhartha tenía una perseverancia extrema. Intentó una y otra vez alcanzar la iluminación.

Durante seis años de sufrimiento, hambre y extrema incomodidad, y aun así sin alcanzar la iluminación, Siddhartha no se frustró ni se enojó, y no se rindió.

Tuvo algunos éxitos—como le dijo a Mara, ganó atención plena, concentración y sabiduría con su meditación y su extremo autocontrol.

Y tenía la confianza de que podía conquistar y controlar todas las cualidades negativas—el deseo, la pereza, la terquedad, la búsqueda de fama, y así sucesivamente.

Eso es lo que quiso decir al luchar y conquistar los ejércitos de demonios.

Ganó esta confianza, concentración y poder gracias a su perseverancia.

¿Cuáles son algunas experiencias que has tenido con la perseverancia?

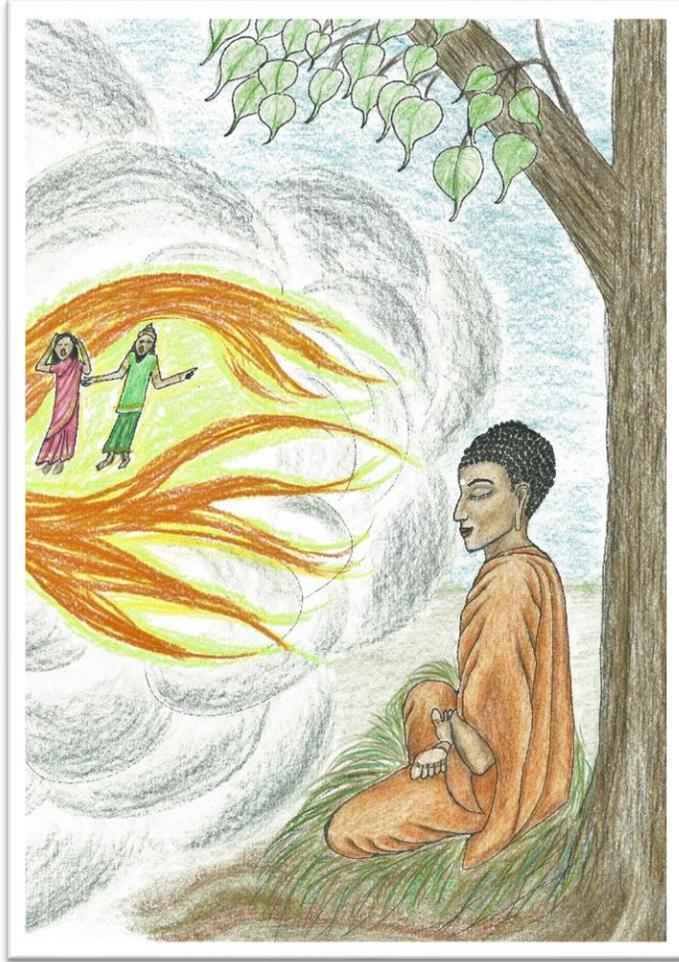
Algunos ejemplos son aprender a montar en bicicleta, nadar, tocar un instrumento musical, hacer un proyecto difícil para la escuela.

Cometemos errores, no hacemos las cosas perfectamente, las cosas salen mal, no es divertido, pero seguimos intentándolo.

¿Te sentiste más seguro cuando perseveraste, cuando seguiste intentándolo sin rendirte?

Cuando superamos problemas y fracasos, cada vez que decidimos no ser perezosos o rendirnos, ganamos más coraje y confianza, más concentración y fuerza de voluntad. Eso nos dará la confianza para intentar muchos otros desafíos.

Cuando estamos esforzándonos por hacer algo y tenemos dificultades, podemos recordar los desafíos y fracasos de Siddhartha, y su perseverancia.



Capítulo 8 - La ofrenda de Sujatha y el desafío de Mara

Después de que Siddhartha decidió mantener su cuerpo saludable comiendo comida normal todos los días, fue a la aldea cercana de Senani para que los aldeanos le ofrecieran comida. Ahora tenía 35 años. Como estaba comiendo normalmente de nuevo, se volvió fuerte y saludable, el color dorado regresó a su piel, y el brillo regresó a sus ojos.

El jefe de la aldea tenía una hija llamada Sujatha, que deseaba casarse y tener un hijo. En aquellos días en la India, la gente hacía deseos a un espíritu del árbol, o deidad del árbol, en quien creían que podía conceder su deseo. Junto con su deseo, también hacían una promesa de dar algo al espíritu del árbol si este concedía su deseo. Siguiendo esa costumbre, Sujatha fue a un gran y hermoso árbol de baniano, y le dijo al espíritu del árbol:

"Si me caso con un buen esposo y tengo un hijo, entonces cada año te haré ofrendas por valor de 100.000 monedas de oro."

Poco después, se casó y tuvo un hijo. Así que supo que debía cumplir su promesa. Hizo un esfuerzo muy especial para asegurarse de que sus vacas produjeran la mejor leche, dulce y rica.

Cuando la luna estaba llena en el mes llamado Visakha en primavera, Sujatha ordenó a los vaqueros que ordeñaran las vacas. ¡Tan pronto como colocaron los nuevos recipientes bajo sus ubres, la leche fluyó de inmediato! ¡Eso era imposible! ¿Cómo podía suceder eso? Sujatha miró asombrada.

Luego hirvió la leche junto con arroz. Observó cómo enormes burbujas subían y, extrañamente, todas las burbujas giraban hacia la derecha, formando remolinos. Cuando las burbujas suben en una olla tan llena, algo de leche siempre se derramaría por el borde de la olla. Pero, aunque surgieron tantas burbujas enormes, no se derramó ni una gota de leche. Sujatha estaba asombrada y pensó que debían ser milagros hechos por el espíritu del árbol para mostrarle que estaba complacido. Se volvió hacia su sirvienta, Punna, y exclamó:

"¡Nuestro deidad está complacido! Nunca había visto que ocurrieran milagros así. Corre al árbol de baniano y prepara el lugar para la ofrenda."

Mientras tanto, la noche anterior, Siddhartha tuvo cinco sueños que le indicaron que alcanzaría la iluminación ese día.

Temprano en la mañana, encontró ese mismo gran y hermoso árbol de baniano donde Sujatha había hecho la promesa. Pensó que era un buen lugar para meditar, y se sentó bajo él, con su rostro radiante, dorado y sereno, en profunda meditación.

Cuando Punna llegó al árbol de baniano, vio a Siddhartha sentado allí y pensó que era el espíritu del árbol apareciendo en persona, esperando recibir las ofrendas. Con gran emoción, corrió de vuelta a Sujatha y le contó lo que había visto.

Sujatha estaba emocionada, así que le dio a Punna regalos de hermosas ropas y joyas. Sujatha tomó una bandeja de oro por valor de 100.000 monedas de oro y vertió la leche con arroz en ella, llenándola, y luego la cubrió. Se puso un vestido nuevo y sus mejores joyas, y llevó la bandeja sobre su cabeza hasta el árbol de baniano.

Estaba llena de alegría cuando vio al radiante Siddhartha sentado bajo el árbol. Se inclinó ante él muchas veces, pensando que era el espíritu del árbol a quien le había hecho su promesa y que había concedido sus deseos. Descubrió la bandeja y la colocó en las manos de Siddhartha. Dijo:

"Señor, por favor acepta mi ofrenda. "Que tus deseos se cumplan como los míos."

Siddhartha le dijo: "Hermana, ¿qué se debe hacer con esta bandeja?"

Sujatha respondió: "Es para ti."

Siddhartha dijo: "No me es de utilidad."

Sujatha dijo: "Puedes hacer con ella lo que desees."

Siddhartha se levantó y fue al río a bañarse, luego se vistió de nuevo con sus ropas y se sentó en la orilla del río. Hizo 49 porciones con todo el arroz con leche y se lo comió todo. Lanzó la bandeja al río, pensando: "Si voy a tener éxito en alcanzar la iluminación, esta bandeja irá río arriba, contra la corriente." La bandeja salió volando de su mano hacia el centro del río y luego viajó río arriba, hasta donde un Naga Negro, una deidad serpiente—un poderoso espíritu serpiente—la recibió.

Siddhartha caminó por un camino, y un hombre con hierba recién cortada se le acercó. Al ver que Siddhartha era un hombre santo, le ofreció un gran brazo de hierba. Siddhartha la aceptó y fue a un árbol bodhi, el mismo tipo de árbol bajo el cual todos los budas se sentaban mientras alcanzaban la iluminación. Colocó el montón de hierba debajo del árbol y se sentó sobre él, con las piernas cruzadas, mirando hacia el este. Hizo una firme determinación:

"Aunque mi piel, mi carne y mi sangre se sequen, no abandonaré este asiento hasta que alcance la iluminación, la sabiduría suprema, el nirvana, el fin del sufrimiento."

Mara estaba observando y quería evitar que Siddhartha alcanzara la iluminación. Al ver a Mara acercarse a lo lejos, Siddhartha mantuvo su mente fuerte y enfocada en sus propias cualidades positivas—su generosidad, veracidad, paciencia, perseverancia, bondad amorosa, sabiduría, desapego, y así sucesivamente.

Mara se acercó a Siddhartha e hizo que soplara un gran viento para asustarlo, y luego una terrible tormenta. Esto no hizo que Siddhartha se moviera ni se inmutara en lo más mínimo.

Mara hizo que aparecieran rocas y luego armas cayendo del cielo. Siddhartha no se vio afectado en absoluto por estas ilusiones. Mara hizo que aparecieran brasas al rojo vivo, luego cenizas calientes, luego arena y luego barro cayendo del cielo. Siddhartha, sentado perfectamente quieto, no pareció afectarse por nada de esto.

Entonces Mara pensó que una gran oscuridad lo asustaría, así que hizo que todo pareciera estar cubierto por una profunda oscuridad. Aún así, no hubo reacción alguna por parte de Siddhartha.

Mara le dijo a Siddhartha que su ciudad natal, Kapilavasthu, había sido conquistada y que su clan, los Sakyas, había sido expulsado. Lanzó una lluvia de fuego sobre Siddhartha con humo negro y truenos terriblemente fuertes, y creó apariciones fantasmales de Yashodhara, sus padres, su familia y sus amigos huyendo asustados.

Siddhartha no se preocupó. Permaneció completamente impasible.

Mara estaba extremadamente frustrado y enfadado. Gritó a sus seguidores: "¡Capturad, matad y expulsad a este príncipe!"

Siddhartha permaneció completamente quieto y sereno.

Mara se acercó más a Siddhartha, gritando: "¡Siddhartha, levántate de este asiento! ¡No te pertenece, me pertenece a mí!"

Siddhartha respondió con calma: "No has alcanzado las perfecciones de la generosidad, la conducta moral, la renuncia, la sabiduría, la energía, la paciencia, la bondad amorosa, la veracidad, la determinación y la ecuanimidad. No has hecho grandes donaciones. No has hecho esfuerzos por el conocimiento, por el bienestar del mundo o por la iluminación. El asiento no te pertenece, sino a mí."

Mara estaba furioso. Gritó: "¿Quién ha sido testigo de que tú hicieras donaciones?"

Siddhartha miró con calma el terrible rostro de Mara, y con gran amor y compasión lo miró como un padre mira a su hijo jugando a sus pies.

Siddhartha extendió su mano hacia abajo y tocó la tierra, respondiendo: "La tierra es mi testigo."

Cuando Siddhartha puso su mano en el suelo, la tierra tembló y un gran estruendo como un rugido fuerte surgió de la tierra. Los seguidores de Mara huyeron y el propio Mara desapareció.

Preguntas:

1. ¿Qué creía Sujatha que el espíritu del árbol podía hacer por ella? (concederle su deseo de encontrar un buen marido y tener un hijo)
2. ¿Por qué Sujatha le ofreció a Siddhartha arroz con leche? (creía que él era el espíritu del árbol que le había concedido su deseo)
3. ¿Qué hizo Siddhartha con el arroz con leche? (lo hizo en 49 porciones y se lo comió)
4. ¿Qué hizo que Siddhartha creyera que se iluminaría ese día? (tuvo cinco sueños que indicaban que se iluminaría, y al arrojar la bandeja pensó que iría río arriba si se iluminaría ese día, y así fue)
5. ¿Por qué se acercó Mara a Siddhartha? (quería evitar que Siddhartha se iluminara)
6. ¿Cómo miró Siddhartha a Mara? (con amor y compasión, como un padre mirando a un hijo)

Lo que dijo el Buda:

"Sukkham yāva jarā silam, sukhā saddhā patitṭhitā, sukho paññaya paṭilabho, pāpānam akaraṇam sukham."

"Buena es la virtud hasta el final de la vida, buena es la fe que es firme, buena es la adquisición de la sabiduría, y bueno es evitar el mal."

- Dhammapada 333 (23:14)

Discusión sobre el Dharma - Creencia:

¿Encontraste algo en esta historia difícil de creer?

¿Qué pensaste sobre el espíritu del árbol, y la creencia en que los espíritus de los árboles conceden deseos? ¿Te pareció extraño? ¿Y qué pensaste sobre los eventos inusuales relacionados con la leche, y sobre la deidad serpiente que recibió la bandeja, y la bandeja yendo río arriba? ¿Qué hay de Mara, y las ilusiones que creó? ¿Y el estruendo y el rugido que surgió de la tierra? ¿Te resultó difícil creer en eso?

Muchas personas no creen en tales cosas, llamándolas "cuentos de hadas". Cuando escuchan estas historias en su religión, a menudo se alejan de ella.

¿Cómo separamos lo que es real de lo que es imaginación? ¿Cómo sabemos qué es un hecho y qué es ficción?

La mayoría de las personas solo creen en lo que puede percibirse con los cinco sentidos o con herramientas e instrumentos científicos —como microscopios, telescopios, cámaras y receptores— que nos ayudan a percibir lo que es demasiado pequeño, oculto o lejano para ver o escuchar solo con nuestros ojos y oídos.

Así es como percibimos el mundo físico, el mundo que podemos percibir con el cuerpo y los cinco sentidos.

Porque en nuestra cultura, creemos en la ciencia.

En los tiempos modernos, tenemos cada vez más instrumentos científicos maravillosos y personas dedicadas a descubrir nuestro mundo físico, por lo que entendemos que todo lo que puede probarse en la ciencia establece lo que es verdadero.

Y tenemos tantas películas, videojuegos e historias interesantes basadas en la ciencia ficción, la fantasía y la imaginación, y todos sabemos que no son reales.

Así que se nos enseña a creer solo en lo que podemos ver con nuestros ojos y escuchar con nuestros oídos, y en lo que entendemos a través de la ciencia, y no en nada más.

Pero algunas personas perciben otros seres —metafísicos, sobrenaturales o espirituales— que otras personas no perciben con sus cinco sentidos.

Muchos monjes, sacerdotes, personas santas y otros, no solo budistas sino también de la mayoría de las otras religiones y culturas, desde la antigüedad e incluso ahora, ven o escuchan seres como dioses, ángeles, fantasmas y otros espíritus.

Y muchas personas observan cosas que no parecen posibles.

Pero no hablan de ello con todo el mundo, sabiendo que podrían no creerles.

Entender esto nos ayuda a darnos cuenta de que el mundo físico no es la única realidad.

Incluso la ciencia ha descubierto cosas nuevas que parecen no estar en el mundo físico, que no podemos observar directamente ni siquiera con instrumentos científicos. ¿Puedes pensar en algún ejemplo? Algunos ejemplos son la materia oscura, la energía oscura y los agujeros negros. Creemos que existen debido a sus efectos sobre objetos que pueden observarse con instrumentos científicos.

De manera similar, podemos creer en el Dharma debido a sus efectos en nosotros mismos y en otras personas, que podemos observar.

¿Alguna vez has notado cómo la práctica del Dharma te afecta a ti o a las personas que conoces?

Podemos observar la paz que sentimos al practicar la atención plena o la meditación.

Podemos observar la amabilidad, la generosidad y la disposición a ayudar que vemos en las personas que practican genuinamente el Dharma.

Pero, ¿qué hay de los eventos en la historia? ¿Deberíamos creerlos?

Puede que algunos eventos y detalles en las historias sobre el Buda, que tienen 2.600 años, hayan sido añadidos o modificados con el tiempo y a través de diferentes traducciones.

Pero no importa si no sabemos con certeza si todos los eventos en las historias realmente

ocurrieron. No tenemos que creer todo lo que dicen las historias.

Las partes más importantes de la historia son las enseñanzas del Dharma—lo que podemos aprender y practicar para hacer nuestras vidas, las vidas de los demás y el mundo mejores, más amables y significativos.

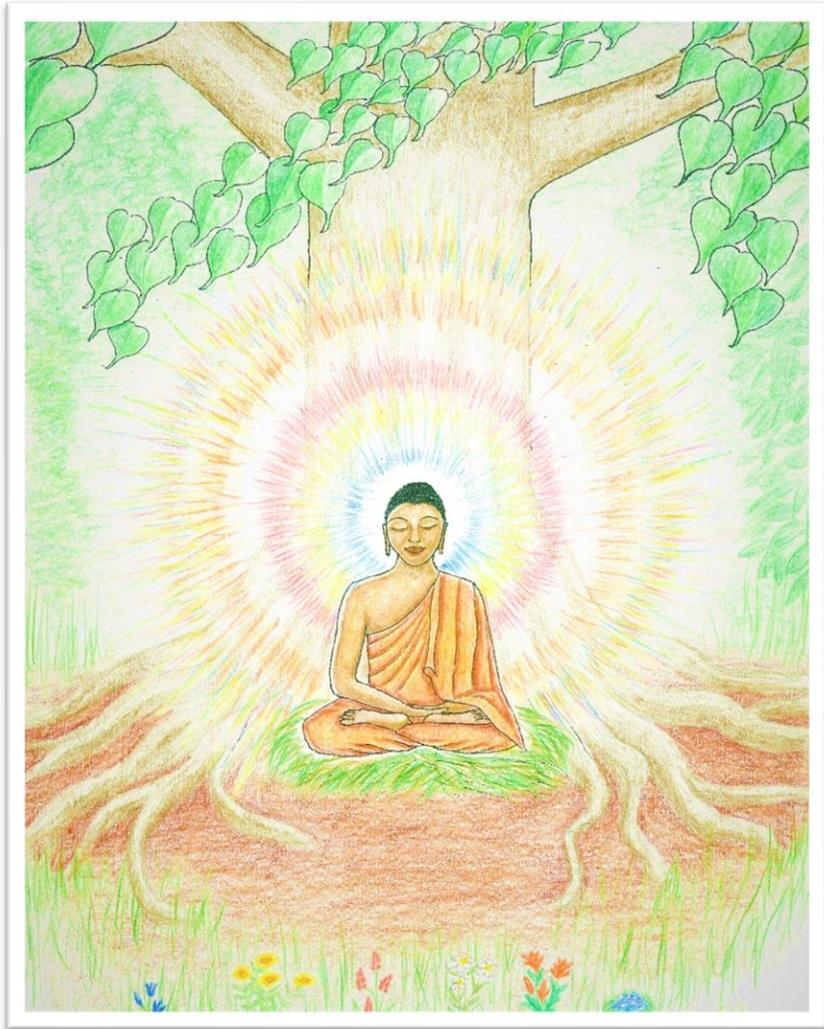
No hay razón para desechar el Dharma, las enseñanzas preciosas, solo porque no podamos probar que todas las historias son ciertas.

En historias que sabes que son ficción, que sabes que no son reales, ¿a veces encuentras algo en esas historias que te enseña algo importante? Sí, todos lo hacemos.

Las historias son formas interesantes de explicar cosas a las personas.

Así que en el budismo también disfrutamos de las historias, ya que son entretenidas, y nos enfocamos en lo que podemos aprender de ellas.

Dejamos que las enseñanzas de las historias nos ayuden a tener una vida más feliz y futuras vidas más plenas.



Capítulo 9 - La Iluminación

Después de años de haber dejado que su cuerpo se debilitara y pasara hambre, viviendo en condiciones extremadamente incómodas en el bosque durante seis años, Siddhartha—a veces llamado "el monje Gautama"—había comido y recuperado su fuerza, y se sentó sobre un montón de hierba bajo un gran árbol de hojas en forma de corazón llamado árbol bodhi. Estaba absolutamente decidido a no abandonar ese árbol hasta alcanzar la iluminación, el nirvana, el fin del sufrimiento.

Comenzó a meditar, sintiendo la felicidad de estar solo, lejos del mundo ajetreado. Después de muchas vidas practicando la generosidad, la bondad amorosa, la paciencia y otros valores positivos, así como la atención plena y la meditación, tenía un control total sobre su mente y podía desplegar el inmenso poder de la meditación. Sus pensamientos se aquietaron y enfocó su mente, sintiendo la felicidad de la concentración pura. Dejó que la sensación de felicidad se desvaneciera para que no lo distrajera. Se volvió consciente y plenamente atento, su mente libre de ser atraída por algo o de evitar algo. Dejó ir incluso los más mínimos sentimientos de placer o incomodidad. Su mente, completamente concentrada, era totalmente pura, perfecta y estable, y tan vasta como el espacio.

Dirigió su mente a descubrir sus vidas pasadas. Comenzó a recordar algunas vidas anteriores, y luego más y más—miles de vidas, a través de eones de tiempo. Sabía el nombre que había tenido en cada vida, su apariencia, la comida que comía, los placeres y dolores que experimentaba, la forma en que moría, cómo renacía y luego todo sobre su siguiente vida. Entonces podía ver en su mente los detalles de tantas vidas pasadas. Los últimos vestigios de la ignorancia estaban desapareciendo y la verdadera sabiduría surgía en su mente durante la primera parte de la noche.

En la parte media de la noche, dirigió su mente a descubrir el renacimiento de otros seres: cuándo los seres fallecen y nacen en la siguiente vida. Ahora poseía el "ojo divino" que podía ver las vidas pasadas y futuras de diferentes seres. Podía ver que mueren y toman un nuevo nacimiento según sus acciones y comportamientos buenos y malos, es decir, su karma. Vio que aquellos seres que se comportaban mal y odiaban a las personas de buen corazón renacían en situaciones desagradables, incluso en mundos infernales. Y aquellos seres que eran amables, tenían un buen comportamiento y hacían buenas acciones renacían en una vida feliz con situaciones agradables, incluso en mundos celestiales.

Vio los diferentes mundos en los que los seres renacían: el mundo humano, los mundos celestiales, el mundo de los espíritus celosos, el mundo animal, el mundo de los fantasmas hambrientos y los mundos infernales. Podía ver las buenas acciones que resultaban en nacer en un mundo humano o celestial, y podía ver las malas acciones que llevaban a nacer en los mundos animal, de fantasmas e infernales.

Vio a los seres fallecer y reaparecer en la siguiente vida, felices o infelices, afortunados o desafortunados, en circunstancias mejores o peores, y con cuerpos hermosos o poco atractivos.

Comprendió cómo renacían en diferentes situaciones y circunstancias dependiendo de sus acciones—su karma bueno y malo—en sus vidas anteriores.

En la última parte de la noche, dirigió su mente a descubrir las emociones negativas—como la ira, el apego, el odio, los celos, la arrogancia y el egocentrismo—y cómo deshacerse de ellas.

De repente, supo que la vida de todos los seres está llena de sufrimiento, lo que significa incomodidad, estrés, desagrado, infelicidad, dolor, enfermedad y aflicción. Incluso en los mundos celestiales, los seres sufren al saber que su vida gloriosa en el cielo llegará a su fin y tendrán que renacer como humanos o en otro mundo. Esto llegó a conocerse como la Primera Noble Verdad.

También supo de repente la Segunda Noble Verdad: la causa del sufrimiento, que surge del apego, los deseos, el intento de obtener lo que nos gusta y evitar lo que no nos gusta.

A continuación, supo de repente lo que se conoció como la Tercera Noble Verdad: que hay un fin para el sufrimiento. Es decir, el sufrimiento no dura para siempre, vida tras vida, sino que el ciclo de renacimiento—vivir, morir y renacer una y otra vez—finalmente termina cuando uno alcanza el nirvana. En el nirvana, no hay más sufrimiento, deseo, odio o ignorancia, por lo que hay una paz y felicidad última.

Finalmente, comprendió lo que se conoce como la Cuarta Noble Verdad, el camino que conduce al fin del sufrimiento. Sabía lo que los seres deben hacer para alcanzar el nirvana, que deben practicar las ocho partes del camino hacia el nirvana, el Noble Óctuple Sendero, cuyas ocho partes son:

Visión correcta: comprender que los karmas (acciones buenas y malas) tienen consecuencias.

Intención correcta: bondad amorosa, determinación de no dañar a otros.

Habla correcta: evitar la deshonestidad, el lenguaje abusivo y las charlas vanas.

Acción correcta: evitar matar, robar y comportarse de manera inapropiada.

Medio de vida correcto: ganarse la vida sin dañar ni engañar a otros.

Esfuerzo correcto: aumentar la compasión y la bondad, evitar la ira y el odio.

Atención plena correcta: estar tranquilo y plenamente consciente del momento presente.

Concentración correcta: meditar en una cosa sin distracción.

Comprendió que era el mismo antiguo Noble Óctuple Sendero que habían descubierto todos los Budas del pasado desde tiempos inmemoriales.

Entendió cómo todo llegó a existir y por qué nacemos; toda la sabiduría más profunda surgió en su mente.

También se dio cuenta de que había alcanzado el nirvana, que estaba completamente liberado, totalmente libre de todos los deseos y de toda ignorancia. Estaba completamente satisfecho; no había nada más que pudiera desear. Nunca más tendría que renacer en ningún mundo.

Había logrado el objetivo de la vida, el resultado de todos sus esfuerzos a lo largo de innumerables vidas.

Su mente y su cuerpo estaban tan purificados que, a veces, las personas podían ver rayos de luz que irradiaban de él en seis colores: azul, amarillo, rojo, blanco, naranja y una mezcla de esos colores.

Siddhartha se había convertido ahora en un Buda plenamente iluminado, lo que significa el Despierto. Estaba completamente despierto de la ignorancia de su mente, como una persona que despierta del sueño y se da cuenta de que su sueño solo estaba en su mente.

A partir de ese momento, fue conocido como Gautama Buda, o el Buda.

Preguntas:

1. ¿Qué estaba decidido a alcanzar Siddhartha cuando se sentó bajo el Árbol Bodhi? (iluminación, nirvana, el fin del sufrimiento)
2. ¿Qué hizo cuando se sentó por primera vez bajo el árbol? (meditó)
3. ¿Qué recordó en la primera parte de la noche? (sus vidas pasadas)
4. ¿Qué vio en la segunda parte de la noche? (vidas pasadas y futuras de otros seres, los diferentes mundos, cómo las acciones buenas y malas afectan la vida futura de los seres)
5. ¿Qué comprendió de repente en la tercera parte de la noche? (las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Óctuple Sendero, y que había alcanzado el nirvana, la iluminación)
6. ¿Qué significa "Buda"? (el Despierto)

Lo que dijo el Buda:

"Ārogya paramā lābhā, santutṭhi paramaṃ dhanam, viśāsaparamā ñatī, nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ." "La salud es el mayor regalo y la satisfacción es la mayor riqueza. Una persona confiable es el mejor pariente, y el nirvana es la mayor dicha."

-Dhammapada 204 (15:8)

Discusión sobre el Dharma - El Karma y el Camino:

El príncipe Siddhartha siempre tuvo una gran compasión por todos los seres, así que, desde el momento en que vio a personas muy ancianas, enfermas o muertas, se determinó a descubrir por qué todas las personas deben sufrir

y cómo pueden poner fin a todo su sufrimiento y ser verdaderamente, completamente felices.

Cuando se sentó bajo el Árbol Bodhi, meditó para alcanzar la iluminación.

Esto no solo pondría fin a su propio ciclo de renacimientos, lo que significa que no tendría que sufrir más nacimientos, sufrimiento y muerte, sino que, además, la iluminación significaba que tendría la sabiduría para saber cómo ayudar a otros a alcanzar el nirvana.

¿Qué significa exactamente el nirvana?

El nirvana significa extinguir, como apagar un fuego.

Las incomodidades y los sufrimientos de la vida se extinguen.

Y toda la codicia (o apego), el odio (o aversión) y la ignorancia se extinguen.

¿Cómo te sentirías si no tuvieras ni la más mínima incomodidad, preocupación, miedo, ira, estrés, dolor, tristeza, aburrimiento, soledad, frustración o cualquier otro sentimiento negativo, y no hubiera absolutamente nada más que desearas?

Es difícil de imaginar, porque cada día siempre experimentamos al menos un poquito de incomodidad, desagrado, preocupaciones, miedos o estrés.

¿Puedes pensar en algún ejemplo? Sentirse cansado, hambriento, molesto, aburrido, decepcionado.

Si todos los sentimientos negativos desaparecieran por completo, ¿cómo te sentirías?

Te sentirías en total paz y felicidad.

Así, quien ha alcanzado el nirvana vive en total paz y felicidad.

¿Qué significa la iluminación?

Significa casi lo mismo que el nirvana, pero el enfoque está en el nivel de sabiduría.

Hay diferentes niveles de iluminación.

El Buda alcanzó el nivel más alto de iluminación, teniendo una sabiduría perfecta.

Él lo sabía todo y conocía las respuestas a cualquier pregunta.

¿Qué significa exactamente el karma?

El karma es una acción que tiene un efecto o resultado.

Si haces algo bueno, entonces algo bueno te sucederá.

Si haces algo malo a sabiendas, entonces algo malo te sucederá como resultado.

Pero si accidentalmente dañas a alguien, entonces no hay un resultado negativo.

Así, el karma es una acción que haces con buena o mala intención, lo que conduce a un resultado bueno o malo.

El resultado puede ocurrir en esta vida o en una vida futura.

Es por eso que las personas buenas tienen malas experiencias: todos hemos hecho algunas cosas en nuestras vidas pasadas que fueron malas.

Y también es por eso que las personas que se portan mal a veces parecen tener tanta suerte: han hecho cosas buenas en sus vidas pasadas.

El Buda vio cómo los comportamientos de las personas llevaban a tanto sufrimiento, y con su gran compasión, quiso ayudarlos, mostrarles el camino para salir de esa miseria.

Entonces, ¿cuál era el camino que él vio para que pudieran escapar de su sufrimiento?

El Noble Óctuple Sendero.

Pero, ¿qué pasa con los jóvenes? Tienen toda una vida por delante y no están pensando en alcanzar el nirvana.

¿Deberían los niños simplemente olvidarse del nirvana porque aún no son adultos? No.

Debemos saber cuál es el objetivo final, como una persona que conduce debe recordar a dónde va, incluso si el viaje es muy largo, para no perderse y tener que sufrir más.

¿Cómo llegamos al nirvana? Siguiendo el Óctuple Sendero.

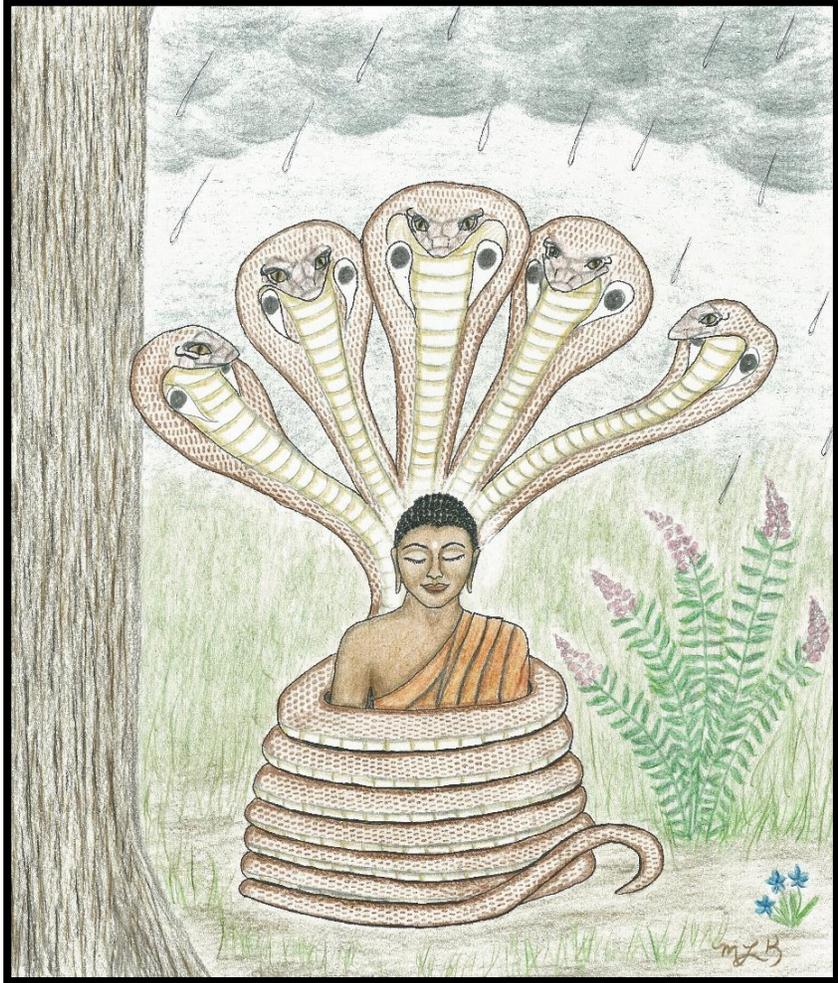
Como el conductor debe saber cómo llegar a su destino siguiendo un mapa o las instrucciones para llegar allí.

Pero, ¿seguimos el Óctuple Sendero solo para poder llegar al nirvana en un futuro lejano? ¿O hay alguna otra razón?

También seguimos el Óctuple Sendero para ser más felices ahora mismo, en esta vida. ¿Cómo te sientes cuando ayudas a otros, hablas con amabilidad y honestidad, tienes pensamientos compasivos hacia los demás o desarrollas buenos hábitos?

Nos volvemos más felices, más seguros y más pacíficos.

Así que hacemos que nuestro futuro, y nuestras futuras vidas, sean más felices y afortunadas. Siddhartha vio esto mientras estaba sentado bajo el Árbol Bodhi; vio que las buenas acciones de una persona resultaban en un mejor nacimiento futuro, con un cuerpo sano, una mente inteligente y experiencias agradables.



Capítulo 10 - Las primeras siete semanas después de la iluminación

Después de que el Buda alcanzó la iluminación, se quedó donde estaba, sentado bajo el Árbol Bodhi, durante una semana. Estaba sintiendo la felicidad y la paz supremas de la iluminación.

Después de esa semana, se concentró en las causas y efectos de todas las cosas. Vio que todo lo que existe surge de algo más. Nada simplemente aparece de la nada. Cada cosa surge de causas y condiciones. Eso significa que cada cosa existe debido a muchas situaciones, que surgieron de otras situaciones, que a su vez surgieron de innumerables otras situaciones, y así sucesivamente, retrocediendo en el tiempo sin fin. Él supo por qué hay nacimiento, envejecimiento y muerte. Sabía exactamente cómo surge el sufrimiento y exactamente cómo puede llegar a su fin.

Miró a su alrededor con los ojos de un Iluminado, y vio a todas las personas y otros seres llenos de deseo, odio e ignorancia, que quieren permanecer como están, y no saben que lo que les gusta en realidad trae miedo y dolor, y está siempre cambiando. Cuando dejan de aferrarse a lo que les gusta, pueden escapar del sufrimiento y alcanzar la iluminación.

La segunda semana después de su iluminación, se levantó y permaneció de pie cerca del Árbol Bodhi durante siete días, mirándolo sin mover los ojos, meditando con gratitud hacia el árbol, agradecido por haberle brindado refugio durante su iluminación.

La tercera semana, el Buda se dio cuenta de que los seres en los mundos celestiales no sabían si él estaba completamente iluminado. Para demostrarles que lo estaba, creó instantáneamente un puente dorado con joyas incrustadas y caminó sobre él durante una semana para que vieran que poseía los poderes de un ser plenamente iluminado.

La cuarta semana, el Buda creó instantáneamente una cámara enjovada con un asiento en su interior, cerca del Árbol Bodhi. Meditó en ella durante una semana, comprendiendo la sabiduría más elevada.

Había rayos de luz que lo rodeaban, formando un halo, con una luz azul más cercana a él, luego una luz amarilla un poco más lejos, seguida de una luz roja un poco más allá, luego blanca, luego naranja y finalmente una mezcla de todos los colores.

La quinta semana después de su iluminación, el Buda finalmente se alejó del Árbol Bodhi. Caminó hacia un árbol baniano, que tiene ramas largas y extendidas sostenidas por raíces adicionales que cuelgan de las ramas hasta el suelo. Allí se sentó durante siete días en una meditación profunda y pacífica.

Entonces, un hombre que era un brahmán—un sacerdote, una persona del nivel más respetado y elevado de la sociedad—se acercó al Buda y lo saludó, y mantuvieron una conversación cortés. Pero el brahmán era muy arrogante. Preguntó:

"¿Qué es un brahmán, Maestro Gautama? ¿Qué cosas hacen que una persona sea un brahmán?"

El Buda respondió: "Un brahmán no tiene maldad en él y no es arrogante. Es puro y tiene autocontrol, perfecto en conocimiento y vive una vida moral. No busca presumir."

El brahmán no quedó satisfecho al escuchar esto. Quería una confirmación de que era un gran brahmán. En cambio, surgieron preguntas y dudas en su mente: "¿Tengo pensamientos malvados? ¿Soy arrogante? ¿Soy puro? ¿Tengo autocontrol? ¿Soy perfecto en conocimiento? ¿Vivo una vida moral? ¿Intento presumir de mi conocimiento e inteligencia?" Le disgustaba pensar en esto, así que decidió alejarse del Buda.

La sexta semana después de la iluminación, el Buda caminó hacia otro árbol. Se desató una gran tormenta, con enormes nubes oscuras, viento frío y lluvia. Un gran naga real llamado Mucalinda, un espíritu que suele aparecer en forma de una enorme cobra de cinco cabezas, vino de su mundo celestial y envolvió su cuerpo alrededor del Buda. Mucalinda enrolló su cuerpo alrededor del cuerpo del Buda siete veces y extendió sus cinco grandes capuchas de cobra sobre el Buda para protegerlo, pensando:

"Que el Buda no sienta frío, calor, insectos, viento, sol ni criaturas que se arrastren sobre su cuerpo."

La tormenta duró siete días, y Mucalinda permaneció enrollado alrededor del Buda, protegiéndolo de la tormenta.

Luego salió el sol y las nubes desaparecieron, por lo que el cielo se volvió azul y despejado. Mucalinda desenrolló sus espirales del cuerpo del Buda y cambió su forma a la de un niño brahmín, parándose frente al Buda con las palmas de las manos juntas en devoción.

Agradecido por haberlo protegido de la tormenta, el Buda le enseñó el Dharma diciendo:

"Estar solo es felicidad para una persona que está contenta, que ha aprendido y comprendido el Dharma. La amistad hacia todos en el mundo es felicidad para una persona que no daña a ningún ser vivo. El desapego del mundo es felicidad para una persona que ha superado los deseos de los cinco sentidos. Pero deshacerse del apego a los pensamientos de uno mismo, del 'yo', es la mayor felicidad de todas."

La séptima semana después de su iluminación, el Buda fue del Árbol de Mucalinda al Árbol Rajayatana y permaneció allí durante siete días, meditando y sintiendo la paz de la iluminación.

Al final de la séptima semana después de su iluminación, dos comerciantes, llamados Tapussa y Bhalluka, viajaban por un camino para vender sus mercancías. Un pariente suyo que había fallecido y renacido en un mundo celestial se les apareció y les dijo:

"Buenos señores, está este Bienaventurado viviendo al pie del Árbol Rajayatana que acaba de alcanzar la iluminación. Vayan y hónrenlo con una ofrenda de pastel de arroz y miel para que podamos estar bien y felices por mucho tiempo."

Así que fueron al Buda, que estaba sentado bajo el árbol, se inclinaron ante él y dijeron: "Señor, que el Bienaventurado acepte este pastel de arroz y miel para que seamos bendecidos con bienestar y felicidad."

El Buda pensó: "Los Budas no aceptan comida en sus manos. ¿En qué debería aceptar el pastel de arroz y miel?"

En un mundo celestial, los cuatro reyes de las cuatro direcciones escucharon su pregunta y se apresuraron a ayudarlo. Trajeron cuatro cuencos de cristal y se los ofrecieron al Buda, diciendo:

"Señor, que el Bienaventurado acepte el pastel de arroz y miel en estos."

El Buda entonces aceptó el pastel de arroz y miel en los cuencos y lo comió.

Luego Tapussa y Bhalluka, felices de que el Buda hubiera aceptado su ofrenda y los hubiera bendecido, dijeron: "Tomamos refugio en el Buda y en el Dharma. A partir de hoy, que el Buda nos considere sus seguidores mientras vivamos."

Estos comerciantes fueron los primeros seguidores del Buda.

Mientras tanto, Mara no había olvidado al Buda, y no había renunciado a intentar impedir que alcanzara la iluminación. No sabía que el Buda ya estaba iluminado. Se apareció ante el Buda y le dijo:

"Estás completamente solo en el bosque, ¿no estás triste y solitario? ¿Por qué no haces amigos entre la gente? ¿No hay nadie a quien puedas llamar amigo?"

El Buda respondió: "Me he liberado de la causa del sufrimiento, así que no tengo tristeza ni apegos. Estoy en paz en la meditación."

Mara dijo: "Si tienes algún pensamiento como 'esto es mío', entonces no puedes escapar de mí, monje."

El Buda respondió: "No llamo a nada 'mío'. Escucha esto, Maligno, el camino que conozco ni siquiera puedes verlo."

Mara dijo: "Si realmente has encontrado un camino que lleva de manera segura al fin del nacimiento y la muerte, entonces vete. Pero ve solo. ¿Qué necesidad hay de que alguien más lo sepa?"

El Buda le dijo: "Las personas que quieren ser liberadas me preguntan cómo pueden alcanzar el estado donde no hay muerte. Cuando me preguntan, les hablo del fin de todo sufrimiento, donde no hay causa para el renacimiento."

Mara se sintió muy decepcionado y se fue. Se sentó en el suelo no muy lejos del Buda, con los hombros caídos y la cabeza baja, sintiéndose deprimido, sin nada que decir. Sus tres hijas, llamadas Tanha (que significa deseo), Arati (que significa aversión) y Raga (que significa apego), vieron a su padre tan afligido. Le preguntaron:

"Oh padre, ¿por qué estás tan disgustado? ¿Con quién estás disgustado? ¡Podemos atraparlo y devolverlo a tu poder!"

Mara no estaba tan seguro de que pudieran hacerlo. Dijo: "Hay un arahant en el mundo, y cuando un hombre escapa de Mara, no hay tentaciones que lo atraigan de nuevo. Por eso lamento tanto."

Las hijas fueron al Buda, se inclinaron ante él y dijeron: "Oh Monje, te adoramos."

El Buda las ignoró. Crearon apariciones mágicas de cientos de mujeres hermosas de todo tipo que bailaban para tentarlo a que las mirara. Pero él no les prestó atención. Las hijas de Mara se dieron cuenta de que el Buda no tenía absolutamente ningún deseo o anhelo, así que regresaron con su padre.

Al verlas llegar, él dijo: "¡Tontas! Intentaron partir una roca golpeándola con tallos de lirio, y por eso regresan de Gautama frustradas."

Preguntas:

1. ¿Qué sentía el Buda hacia el Árbol Bodhi mientras meditaba, mirándolo durante una semana sin mover los ojos? (sentía gratitud hacia el árbol)
2. ¿Por qué el Buda creó el puente dorado y caminó sobre él durante una semana? (porque algunos seres en los mundos celestiales no sabían si estaba completamente iluminado) ¿Cuáles son los colores de los rayos de luz del halo que emanaban del Buda? (azul, amarillo, rojo, blanco, naranja y una mezcla de colores)
4. ¿Cómo mostró el Buda gratitud hacia Mucalinda? (le enseñó el Dharma)
5. ¿Quiénes fueron los primeros seguidores del Buda? (los dos comerciantes)
6. ¿Por qué estaba Mara tan disgustado? (sabía que el Buda se había iluminado, y Mara no tenía poder sobre él)

Lo que dijo el Buda:

"Gāravo ca nivāto ca, santhutṭhī ca kataññutā, kālena dhammasavanaṃ, etaṃ mangalamuttamaṃ."

"Reverencia, humildad, contentamiento, gratitud y escuchar el Dharma, este es el mejor camino."

- Mahamangala Sutta

Discusión sobre el Dharma - Gratitud:

Escuchamos las palabras gratitud, agradecido y agradecimiento en la historia. Significan lo mismo.

¿Quién en la historia estaba agradecido, por qué lo estaba y cómo mostró su gratitud?

El Buda estaba agradecido hacia el Árbol Bodhi y Mucalinda, por brindarle refugio y protección.

Mostró su gratitud hacia el árbol meditando con gratitud mientras lo miraba durante una semana.

Mostró su gratitud hacia Mucalinda enseñándole el Dharma.

¿Hubo alguien más que pareciera agradecido? Los comerciantes parecían felices y agradecidos por la bendición, cuando prometieron ser seguidores del Buda por el resto de sus vidas.

¿Hubo alguien en la historia que pareciera desagradecido?

El brahmán. ¿Por qué no le gustó lo que dijo el Buda y por qué no estaba agradecido por su guía? Amenazaba su ego. Era arrogante y no podía soportar ver debilidades en sí mismo. No podía ver lo bueno en los demás, ya que siempre intentaba parecer mejor que todos los demás.

¿Quién más fue desagradecido? Mara.

Llamó a sus hijas "tontas" y, aunque no tuvieron éxito en tentar al Buda, no apreció que al menos intentaran ayudarlo.

Sabemos que es bueno ser agradecido. ¿Cómo es bueno para nosotros? ¿Qué le pasa a nuestro estado de ánimo cuando estamos agradecidos?

Eleva nuestro estado de ánimo. Mientras piensas en todas las cosas por las que estás agradecido, naturalmente te sientes feliz por ellas.

También nos ayuda a conectarnos con los demás, a intercambiar bondad amorosa, cuando expresamos nuestra gratitud hacia ellos, cuando decimos o hacemos algo para mostrar que estamos agradecidos.

Pero a veces es difícil estar agradecido.

Por ejemplo, Mara no se sentía agradecido hacia sus hijas cuando estaba muy deprimido. Su mente estaba enfocada en su fracaso al no poder dominar al Buda.

De manera similar, cuando nos sentimos molestos, nuestra mente a menudo sigue pensando en nuestro fracaso, nuestra pérdida, lo que no obtuvimos, lo que no tenemos o lo que nos dañó.

Entonces, cuando alguien nos dice que apreciemos lo que tenemos, es difícil.

Podemos sentirnos enfadados o resentidos. Podemos pensar que las cosas son injustas.

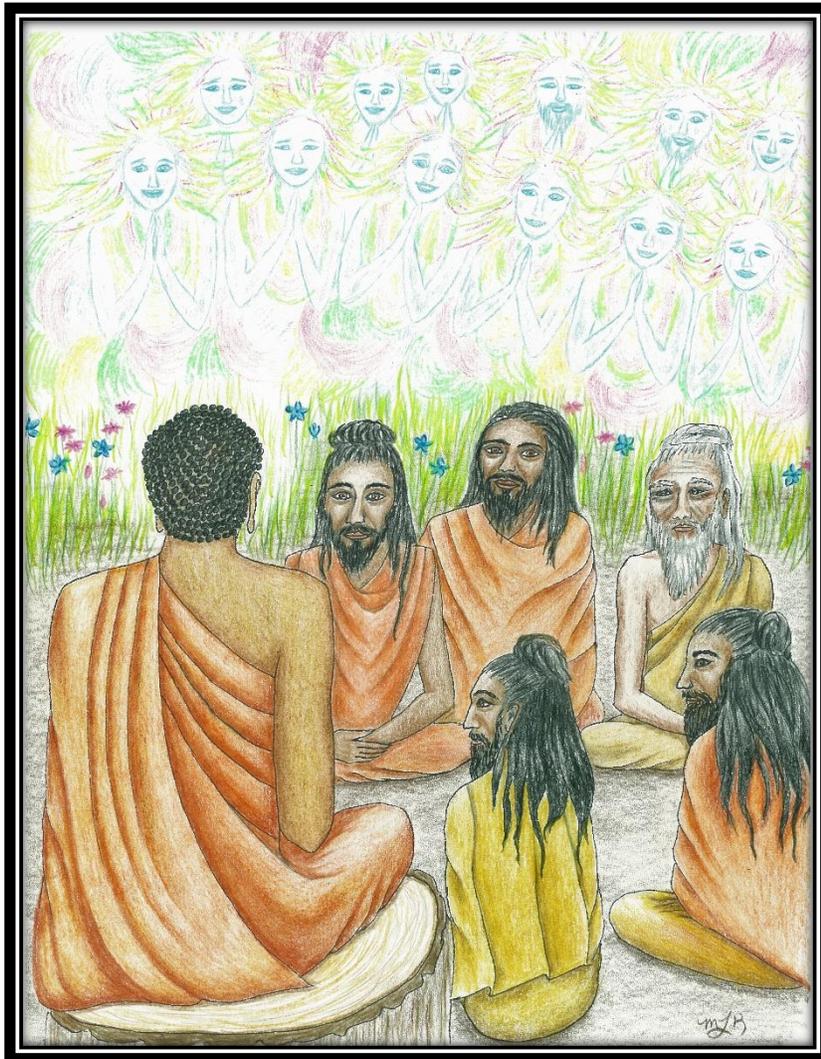
Entonces nos quedamos atrapados en pensamientos infelices. Todos nos sentimos así a veces.

También es difícil sentir gratitud cuando pensamos que tenemos menos suerte que nuestros amigos, compañeros de clase, un hermano o hermana, u otras personas. Sentimos que algo es injusto.

Podemos intentar encontrar maneras de hacer las cosas más justas o mejores para nosotros. Mientras no dañemos a otros o a nosotros mismos, está bien. Pero también es importante encontrar formas de calmar la mente para poder mantenernos sanos y equilibrados, capaces de dar lo mejor de nosotros y tener éxito, y no estar abrumados por demasiados pensamientos negativos.

¿Cómo podemos hacer eso? ¿Cómo podemos sentir gratitud y elevar nuestro estado de ánimo? ¿Hay alguna manera de sacar nuestra mente de esos pensamientos infelices? Ayuda tener el hábito de ser agradecidos. ¿Por qué crees que eso podría ayudarnos? Cuando a menudo pensamos en lo afortunados que somos por tener las cosas que tenemos, es más probable que recordemos esos pensamientos cuando estamos molestos. También notamos cada vez más cosas por las que estar agradecidos, así que tenemos más y más pensamientos felices.

¿Cuáles son algunos ejemplos básicos de cosas por las que podemos estar agradecidos? Un cuerpo sano; una familia y amigos agradables; suficiente comida y ropa buena; buenos maestros; personas que nos han ayudado, nos han dado cosas, han sido amables con nosotros; un hogar agradable, una comunidad segura para vivir; nuestros talentos y habilidades; poder aprender el Dharma. Esto es solo el comienzo. Hay innumerables cosas, incluso pequeñas cosas que nos dan un poco de alivio, por las que podemos estar agradecidos todos los días. Por ejemplo, como el Buda, podemos estar agradecidos por la sombra cómoda de un árbol que nos protege del calor del sol.



Capítulo 11 - Decidiendo enseñar

Después de que los comerciantes Tapussa y Bhalluka se convirtieran en sus primeros seguidores, el Buda se sentó profundamente pensativo.

"El Dharma que he descubierto es muy profundo y difícil de entender. Es la meta más pacífica y elevada de todas. No se alcanza solo con el razonamiento; es para que los sabios lo experimenten. Pero las personas tienen tantos deseos, tantas cosas a las que están apegadas y que quieren disfrutar. Por eso es difícil para estas personas ver esta verdad que he descubierto. Incluso a mí me costó alcanzar el Dharma, y el fin del deseo y el anhelo, el nirvana. Si enseñara el Dharma, otros no me entenderían, y me agotaría y me preocuparía intentando enseñarles. Así que, tal vez no enseñaré el Dharma."

En un mundo brahmánico, que es un mundo celestial donde existen seres muy sabios llamados brahmas, había un brahma llamado Sahampati. En una vida pasada fue un monje y estudiante del Buda Kassapa, un buda que vivió hace mucho tiempo, antes del Buda actual. Brahma Sahampati, al darse cuenta de lo que pasaba por la mente del Buda, pensó en respuesta:

"¡El mundo se perderá, el mundo se perderá por completo, si el Perfecto, el Plenamente Iluminado, no enseña el Dharma!"

Brahma Sahampati desapareció inmediatamente del mundo de los brahmas y apareció con las palmas juntas ante el Buda, diciendo:

"Señor, enseña el Dharma. Hay seres con poca polvo en sus ojos que están desperdiciando sus vidas al no escuchar el Dharma. Algunos de ellos alcanzarán el conocimiento final del Dharma."

Cuando dijo "seres con poca polvo en sus ojos", se refería a que hay personas con solo un poco de ignorancia, que tienen suficiente sabiduría para aprender el Dharma y ver la verdad.

Brahma Sahampati continuó: "En Magadha, hasta ahora, solo ha habido hombres que enseñan un dharma impuro. ¡Que escuchen el Dharma que tú has encontrado! ¡Mira a todos los seres humanos que están llenos de sufrimiento! Levántate, héroe victorioso, portador del conocimiento, recorre el mundo y enseña el Dharma, porque algunos, oh Bendito, lo entenderán."

El Buda escuchó lo que Brahma Sahampati dijo. Ahora que estaba iluminado, el Buda tenía el "ojo divino", una visión sobrenatural con la que podía ver lo que otros no podían ver. Podía ver por toda la tierra. Con compasión, miró a los seres en la tierra y vio que había personas con solo un poco de ignorancia y personas con mucha ignorancia, personas inteligentes y personas no inteligentes, personas con virtudes y personas con malas cualidades, personas fáciles de enseñar y personas difíciles de enseñar.

Entonces, en respuesta a Brahma Sahampati, el Buda accedió a enseñar el Dharma a los seres

en el mundo.

Brahma Sahampati quedó muy satisfecho, pensando: "He hecho posible que el Dharma sea enseñado por el Buda." Se inclinó ante el Buda y desapareció al regresar al mundo de los brahmas.

El Buda pensó: "¿A quién debería enseñar el Dharma primero? ¿Quién entenderá pronto este Dharma?" Luego pensó: "Mi maestro Alara Kalama es sabio y bien educado. Ha tenido solo un poco de polvo en sus ojos durante mucho tiempo. ¿Y si le enseño el Dharma primero a él? Lo entendería pronto."

Pero algunos seres celestiales invisibles le dijeron al Buda: "Señor, Alara Kalama murió hace siete días."

El Buda sintió una gran pérdida por este maestro. Luego pensó:

"Mi otro maestro Uddaka Ramaputta es sabio y bien educado. Ha tenido solo un poco de polvo en sus ojos durante mucho tiempo. ¿Y si le enseño el Dharma primero a él? Lo entenderá pronto."

Pero los seres celestiales invisibles le dijeron al Buda: "Señor, Uddaka Ramaputta murió anoche." El Buda sintió una gran pérdida por su bondadoso maestro. Luego, preguntándose de nuevo quién entendería pronto el Dharma, pensó en los cinco ascetas que le habían sido de gran ayuda durante los seis años que vivió en el bosque. Con su ojo divino, pudo ver que estaban cerca de la ciudad de Varanasi, en el Parque de los Ciervos, un lugar sagrado en la India donde Budas anteriores habían enseñado el Dharma. Así que comenzó a caminar hacia el Parque de los Ciervos.

Viajando por el mismo camino iba un monje llamado Upaka, que había dejado a su familia para estudiar con un maestro y alcanzar la iluminación. Upaka, al ver lo inusualmente radiante y pacífico que se veía el Buda, le dijo:

"Pareces tan tranquilo, amigo, y tu piel es clara y brillante. ¿Quién es tu maestro? ¿Qué dharma practicas?"

El Buda respondió: "Estoy más allá de todo, lo sé todo; purificado, habiendo renunciado a todo, he destruido el anhelo con mi propia sabiduría. No tengo maestro, no hay nadie como yo en el mundo con todos sus dioses. Soy el maestro en el mundo como ningún otro maestro. Solo yo estoy iluminado, con todo el anhelo destruido. Voy ahora a poner en movimiento la Rueda del Dharma, en un mundo cegado". Quería decir que iba a enseñar el Dharma a personas que aún no podían ver la verdad.

Upaka dijo: "Según tus afirmaciones, eres victorioso en todo el Universo".

El Buda respondió: "Los victoriosos como yo, Upaka, son aquellos que se han deshecho de todas sus impurezas; yo he expulsado todo el mal. Por eso soy un victorioso".

Upaka entonces dijo: "Que así sea, amigo", y moviendo la cabeza, siguió su camino.

Cuando el Buda llegó al Parque de los Ciervos, los cinco ascetas lo vieron acercarse a lo lejos. Uno de ellos dijo:

"Amigos, ahí viene el monje Gautama, que quería vivir en la comodidad y el lujo y abandonó el esfuerzo por alcanzar la iluminación. No deberíamos inclinarnos ante él ni levantarnos en señal de respeto, ni recibir su cuenco y su túnica exterior. Pero podemos prepararle un asiento. Que se siente si quiere".

Todos estuvieron de acuerdo. Pero tan pronto como el Buda se acercó, no pudieron mantener su acuerdo porque sintieron un gran respeto por él. Uno de ellos fue a su encuentro y tomó su cuenco y su túnica exterior. Otro le preparó un asiento. Otro colocó agua, un reposapiés y una toalla. El Buda se sentó en el asiento que le prepararon y se lavó los pies.

Lo saludaron, llamándolo "amigo Gautama".

Refiriéndose a sí mismo como el Perfecto, el Buda les dijo: "Monjes, no se dirijan al Perfecto por su nombre y como 'amigo': el Perfecto está completamente iluminado. Escuchen, monjes, la meta ha sido alcanzada. Les enseñaré el Dharma". "Practicando como se os enseña, realizándolo vosotros mismos aquí y ahora a través del conocimiento directo, alcanzaréis directamente la meta de la vida santa que todos los monjes intentan alcanzar."

Uno de los cinco ascetas dijo: "Amigo Gautama, incluso con las prácticas ascéticas extremadamente difíciles que realizaste, no trascendiste el nivel humano ordinario. Como ahora vives en la comodidad y el lujo y has abandonado el esfuerzo por alcanzar la iluminación, ¿cómo puedes haber alcanzado alguna meta?"

El Buda respondió: "El Perfecto no vive en la comodidad y el lujo, ni ha abandonado el esfuerzo. El Perfecto está plenamente iluminado. Escuchad, monjes, he alcanzado la meta. Os instruiré. Os enseñaré el Dharma. Practicándolo, alcanzaréis la meta."

Pero los cinco ascetas aún tenían dudas. No le creían.

El Buda preguntó: "Monjes, ¿alguna vez me habéis oído hablar así antes?"

Los cinco ascetas respondieron: "No, Señor."

Finalmente, el Buda los convenció, y entonces escucharon con mucha atención lo que les enseñó, que fue su primera enseñanza del Dharma.

Les enseñó que los monjes deben evitar los dos extremos del lujo y la auto-tortura, ambos perjudiciales. Dijo que el camino medio que él descubrió evita estos dos extremos y proporciona conocimiento, paz, iluminación y nirvana. Dijo que el camino medio es el Óctuple Sendero, que consiste en la visión correcta, la intención correcta, el habla correcta, la acción correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la atención plena correcta y la concentración correcta.

También les enseñó las Cuatro Nobles Verdades. Explicó que la primera es la noble verdad del sufrimiento, y que el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, la tristeza, el dolor, experimentar lo que uno odia, estar separado de lo que uno ama y no obtener lo que uno desea, son sufrimiento. Enseñó que la segunda noble verdad es la causa del sufrimiento, que es el anhelo, el deseo, el disfrute de las cosas y el querer más. Explicó la tercera noble verdad: que hay un fin del sufrimiento, que ocurre cuando el deseo y el anhelo se desvanecen, cuando se abandonan y se dejan ir; porque cuando uno deja de desear algo, entonces la agonía de no obtenerlo desaparece. Enseñó que la cuarta noble verdad es el camino que conduce al fin del sufrimiento, y que este camino es el Noble Óctuple Sendero: la visión correcta, la intención correcta, el habla correcta, la acción correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la atención plena correcta y la concentración correcta.

El Buda explicó que para comprender plenamente las Cuatro Nobles Verdades, uno debe experimentarlas plenamente.

Mientras el Buda impartía esta enseñanza, los espíritus de la tierra y los seres celestiales de todos los mundos celestiales y los mundos brahmánicos se alegraron tanto de que el Buda comenzara a enseñar el Dharma que la tierra tembló y apareció una luz brillante.

Además, mientras el Buda enseñaba, uno de los cinco ascetas, Kondañña, tuvo una visión pura y una comprensión del Dharma. El Buda exclamó:

"¡Kondañña lo sabe, Kondañña lo sabe!"

A partir de entonces, fue conocido como Aññata Kondañña, que significa "Kondañña-el-que-sabe". Tenía plena confianza en las enseñanzas del Buda y dijo:

"Señor, deseo ser ordenado como monje por ti."

El Buda dijo: "Ven, monje. El Dharma está bien enseñado. Vive la vida santa para el completo fin del sufrimiento." Y así fue como Kondañña se convirtió en el primer monje budista.

Después de que el Buda enseñó más, los otros cuatro ascetas también tuvieron una visión pura y una comprensión del Dharma, y pidieron convertirse en monjes. El Buda los ordenó de la misma manera sencilla para que fueran los primeros monjes budistas.

Los cinco nuevos monjes estaban muy felices y emocionados de escucharlo enseñar. Al

escuchar sus enseñanzas, todas sus impurezas restantes desaparecieron, y ya no tenían deseos ni anhelos. Se convirtieron en arahants, seres humanos iluminados que han completado el ciclo de nacimiento y muerte y han alcanzado la meta de la vida humana.

Preguntas:

1. ¿Por qué el Buda al principio no quería enseñar el Dharma? (es difícil de entender, así que pensó que la gente no lo entendería)
2. Cuando Brahma Sahampati supo que el Buda estaba pensando en no enseñar, ¿qué hizo? (se apareció ante el Buda y le pidió que enseñara)
3. ¿Por qué Brahma Sahampati pensó que el Buda debería enseñar? (porque algunas personas tienen solo un poco de ignorancia y lo entenderán)
4. ¿Qué notó el monje Upaka que era especial en la apariencia del Buda? (se veía tan tranquilo y su piel era clara y brillante)
5. ¿Por qué los cinco ascetas acordaron no inclinarse y mostrar respeto al Buda? (pensaron que él quería comodidad y lujo en lugar de alcanzar la iluminación)
6. ¿En qué se convirtieron los cinco ascetas después de escuchar las enseñanzas del Buda? (los primeros monjes budistas y los primeros arahants)

Lo que dijo el Buda:

"Dhīro ca dānaṃ anumodamāno, teneva so hoti sukhī parattha."

"El hombre sabio se regocija en dar, y solo por eso se vuelve feliz en el más allá."

-Dhammapada 177 (13:11)

Discusión sobre el Dharma: Mostrar gratitud:

El Buda logró lo más valioso posible. ¿Qué fue?

La iluminación completa.

Teniendo algo tan valioso, ¿qué quiso hacer con ello?

Quiso compartirlo con los demás.

¿Alguna vez has recibido algo realmente especial y has querido compartirlo con los demás?

Quizás quisiste compartir un videojuego o juguete nuevo, una mascota nueva, o algo nuevo que aprendiste en un deporte, arte, música o baile.

¿Puedes recordar por qué querías compartirlo?

¿Era solo para mostrar a los demás lo que tienes o lo que puedes hacer?

¿O realmente querías que lo disfrutaran o que también lo aprendieran?

Si solo queremos que otros vean lo que tenemos, puede parecer que estamos presumiendo, y eso podría hacer que los demás se sientan celosos o molestos.

Para evitar eso, podemos compartir con amabilidad, para que los demás disfruten lo que estamos compartiendo. ¿Cómo podemos hacerlo?

Podemos compartir sintiendo gratitud por las cosas buenas que tenemos.

¿Qué es la gratitud?

Sentir agradecimiento por lo que tenemos, sentirnos agradecidos con quienes nos ayudaron o nos dieron algo, en lugar de "darlo por sentado", simplemente esperar recibir cosas.

¿Cómo sueles mostrar gratitud? Normalmente decimos "gracias".

¿Pero puedes pensar en otras formas de mostrar tu gratitud?

Podemos hacer algo amable por las personas que nos dieron algo o nos ayudaron, como retribución a su amabilidad.

O podemos hacer algo amable por otras personas.

Sintiéndonos agradecidos por la felicidad y las cosas buenas que tenemos, podemos compartir con los demás, darles algo o ayudarlos de alguna manera, para que así compartamos nuestra felicidad.

Es similar a que alguien te pague, y en lugar de devolverle el pago, se lo das a alguien más que lo necesita.

Eso se llama "pagar hacia adelante".

Así es como compartimos sintiendo gratitud por las cosas buenas que tenemos.

El Buda compartió sintiendo gratitud.

Enseñó el Dharma a Mucalinda, el naga real, en agradecimiento por protegerlo de la tormenta. Y quiso compartir el Dharma en agradecimiento a sus maestros y a los cinco ascetas por haberlo ayudado antes.

Además, sentía la mayor felicidad de estar iluminado, por lo que quiso compartir esa felicidad con los demás enseñándoles el Dharma.

Pero a veces nuestro entusiasmo por compartir puede ser malinterpretado.

En la historia, cuando el Buda le contó a otros sobre su gran logro que quería compartir, ¿qué sucedió? Cuando le dijo a Upaka y a los cinco ascetas que estaba completamente iluminado, ¿cómo respondieron? No le creyeron. Upaka se fue, y los ascetas acusaron al Buda de vivir en el lujo.

Así que vemos que decirle a la gente que tenemos algo maravilloso puede alejarlos porque parece que estamos presumiendo, o puede que no lo crean.

O pueden sentirse celosos o molestos.

Por eso, más tarde, el Buda les dijo a sus estudiantes que no presumieran ni le contaran a otros sobre sus poderes o logros.

¿Cómo mostraron los cinco ascetas su gratitud al Buda por enseñarles el Dharma? No poseían nada, así que, ¿qué le dieron?

Le dieron lo más valioso que podían ofrecer: dedicaron sus vidas a él como sus discípulos.

¿Puedes pensar en ejemplos de cómo las personas pueden mostrar su gratitud o cómo pueden "pagar hacia adelante" cuando reciben algo muy especial?

Cuando los adultos están agradecidos por su trabajo, se esfuerzan mucho por su jefe.

Cuando las personas escuchan a un monje enseñar el Dharma de manera muy clara, sirven al templo, por ejemplo, llevando comida, ayudando a los monjes, limpiando el templo y haciendo donaciones.

Cuando las personas son invitadas a una fiesta, pueden mostrar su gratitud llevando un regalo para el anfitrión de la celebración.

¿Cómo puedes mostrar gratitud a tus padres por su arduo trabajo cuidando de ti?

Puedes ayudarlos de muchas maneras en casa: limpiando, guardando las cosas, etc.

¿Cómo puedes mostrar tu gratitud a tus profesores por su esfuerzo al preparar las lecciones para ti?

Ellos realmente aprecian cuando los escuchas con atención y muestras interés en lo que enseñan, y cuando eres respetuoso, paciente y servicial.

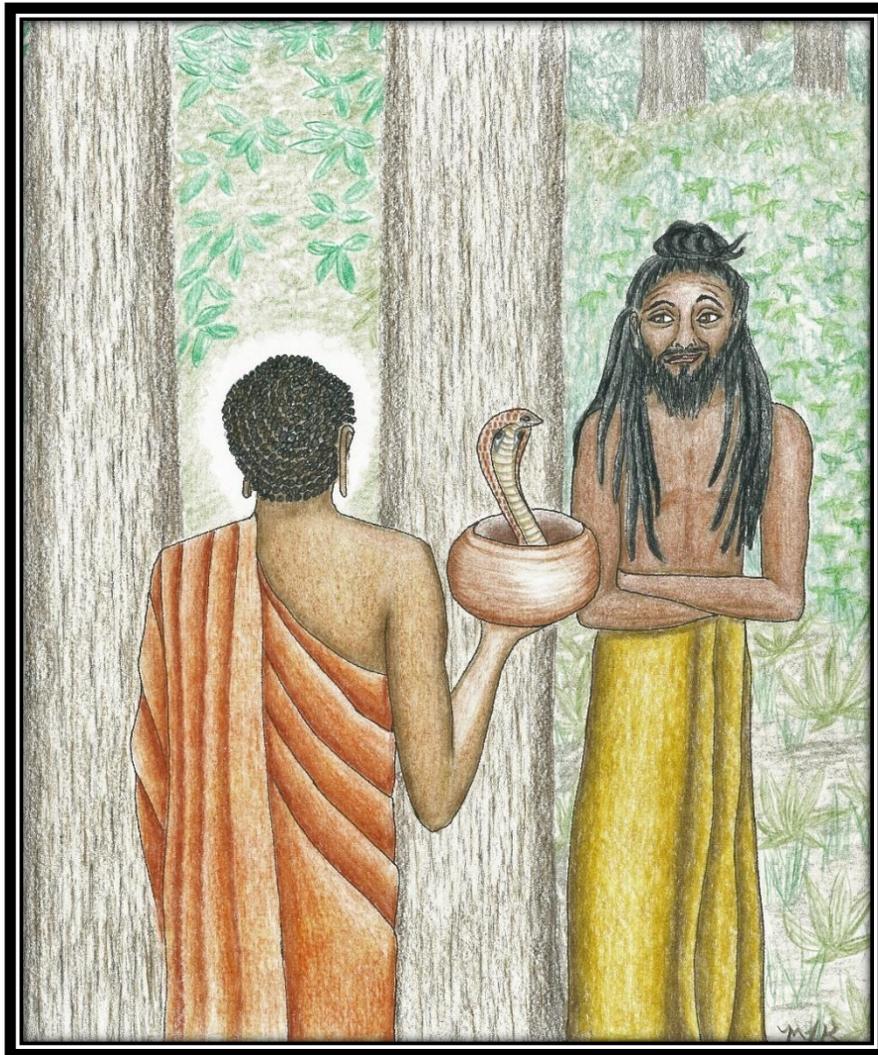
¿Cómo puedes mostrar tu gratitud a quienes te enseñan el Dharma?

Practicando el Dharma, por ejemplo, mostrando amabilidad hacia los demás, recordando buscar maneras de ser útil, dondequiera que estemos, de cualquier manera que podamos.

Además, podemos compartir nuestra felicidad simplemente sonriendo. A veces las personas están tristes, solas o estresadas, y cuando te ven sonreír, se sienten apreciadas y eso les alegra el día.

¿Cómo te hace sentir haber hecho feliz a alguien?

Nos hace felices ver que hemos hecho felices a los demás.



Capítulo 12 - Yasa y los Kassapas conocen al Buda

Una noche, un joven muy rico llamado Yasa estaba escuchando a músicos en su palacio y se quedó dormido. Cuando despertó, vio a los músicos dormidos con sus instrumentos en las manos. Una tenía el cabello suelto y desordenado sobre su rostro, otro babeaba y otros murmuraban en su sueño.

Yasa pensó que se veían tan repugnantes —como cadáveres o fantasmas— que exclamó: "¡Es aterrador, es horrible!".

Se puso sus zapatos dorados y fue hacia la puerta de su palacio. La puerta fue abierta de repente por seres celestiales invisibles que sabían lo que estaba a punto de suceder —Yasa iba a convertirse en monje— y querían animarlo a ir. Caminó por el camino hacia la puerta de entrada de la ciudad amurallada. Esa puerta también fue abierta por seres celestiales invisibles que querían asegurarse de que se convertiría en monje. Salió por la puerta y se dirigió al Parque de los Ciervos, donde el Buda se encontraba.

Aunque el sol aún no había salido, el Buda caminaba afuera y lo vio acercarse a lo lejos.

Cuando Yasa se acercó, todavía perturbado por la escena repugnante en su palacio, exclamó: "¡Es aterrador, es horrible!".

El Buda le dijo: "Esto no es aterrador, esto no es horrible. Ven, Yasa, siéntate. Te enseñaré el Dharma."

Yasa, sintiéndose ahora feliz y esperanzado, se quitó sus zapatos dorados y se acercó a donde estaba sentado el Buda. Se inclinó con respeto, y el Buda le enseñó sobre la generosidad, las virtudes, los mundos celestiales, los peligros de los apegos y las bendiciones de convertirse en monje.

El Buda vio que la mente de Yasa estaba lista, ansiosa por aprender y confiada, así que le enseñó las Cuatro Nobles Verdades. Yasa entonces tuvo una visión pura del Dharma y experimentó una comprensión profunda de cómo todo surge y termina.

Mientras tanto, la madre de Yasa no podía encontrarlo, así que el padre de Yasa siguió las huellas de los zapatos dorados de su hijo, que lo llevaron al Parque de los Ciervos. Al ver que el padre de Yasa se acercaba, el Buda, con su poder sobrenatural, hizo que Yasa fuera invisible para su padre.

El padre de Yasa preguntó: "Señor, ¿has visto a Yasa?"

El Buda respondió: "Ahora, siéntate, y tal vez mientras estás sentado aquí, puedas ver a Yasa sentado también."

El padre de Yasa, contento al escuchar esto, se inclinó ante el Buda, quien le enseñó como había enseñado a su hijo.

El padre de Yasa entonces comprendió profundamente el Dharma, y no tuvo dudas sobre el Buda y el Dharma.

Exclamó: "¡Magnífico, Señor! ¡El Dharma ha sido aclarado de muchas maneras por el Bienaventurado! Es como revelar lo que estaba oculto, como mostrar el camino a quien está perdido, como sostener una lámpara en la oscuridad para aquellos que tienen ojos para ver. Voy al Buda por refugio, al Dharma y a la Sangha de los monjes. A partir de hoy, Señor, recíbeme como tu seguidor que ha ido a ti por refugio mientras viva."

Fue la primera persona en tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, también conocidos como las Tres Joyas o el Triple Gema.

El Buda sabía que mientras enseñaba al padre, Yasa había tenido una experiencia profunda del Dharma, y que su mente se había liberado de impurezas, por lo que ya no podía disfrutar de la vida en casa. El Buda hizo que Yasa fuera visible nuevamente.

El padre entonces vio a su hijo Yasa sentado allí y le dijo: "Yasa, hijo mío, tu madre está triste y angustiada. Ve con tu madre y hazla feliz de nuevo."

Yasa miró al Buda, quien le dijo al padre: "¿Cómo te imaginas esto? Si Yasa ha comprendido el Dharma como tú, y si al dejar de lado los apegos su mente se ha purificado, ¿podría volver a la vida en casa y disfrutarla como solía hacerlo?" El padre de Yasa respondió: "No, Señor."

El Buda dijo: "Pero eso es lo que Yasa ha hecho; ahora ya no es capaz de volver a lo que ha dejado atrás y disfrutar de los placeres de la vida hogareña como solía hacerlo."

El padre dijo: "Es un gran logro para Yasa que, al no tener apegos, su corazón se haya purificado. Señor, te ruego que, con Yasa como tu monje asistente, aceptes la comida de hoy en mi casa."

El Buda aceptó en silencio la invitación, y el padre de Yasa regresó a su hogar. Yasa entonces le pidió al Buda:

"Señor, deseo recibir de ti la ordenación para ser monje."

El Buda lo ordenó de la misma manera sencilla que había hecho con los cinco ascetas, diciendo: "Ven, monje, el Dharma ha sido bien proclamado. Lleva una vida santa para el completo fin del sufrimiento."

El Buda y Yasa, que ahora era un arahant y un nuevo monje llamado Venerable Yasa, fueron a la casa de sus padres para almorzar. La madre de Yasa y su antigua esposa escucharon al Buda enseñar el Dharma y, al igual que Yasa y su padre, tuvieron una visión pura del Dharma y

experimentaron una profunda comprensión de cómo todo surge y cesa. También, como el padre de Yasa, tomaron refugio en el Buda, el Dharma y el Sangha, y le pidieron al Buda que las aceptara como sus seguidoras por el resto de sus vidas. Fueron las primeras mujeres en convertirse en seguidoras del Buda.

Los amigos de Yasa escucharon que se había afeitado el cabello y la barba, se había puesto una túnica amarilla y se había convertido en monje. Pensaron: "Esto no puede ser un dharma ordinario, ni una ordenación típica para ser monje, para que Yasa haya hecho esto. Debe haber sido algo realmente especial."

Así que fueron a ver al Venerable Yasa, quien los llevó a ver al Buda y le pidió que los aconsejara e instruyera. Después de escuchar al Buda enseñar, le pidieron que los ordenara como monjes. Escuchar el Dharma liberó sus mentes de apegos e impurezas, y, al igual que Yasa, se convirtieron en monjes budistas y arahants.

El Buda entonces se dirigió a los arahants, ahora un grupo de sesenta monjes, diciéndoles: "Monjes, yo estoy libre de todas las ataduras, y vosotros también estáis libres de todas las ataduras. Id ahora y vagad por el bienestar y la felicidad de muchos, por compasión hacia el mundo, y enseñad el Dharma. Explicad una vida santa que sea totalmente perfecta y pura. Hay seres que tienen solo un poco de polvo en sus ojos, que se perderán si no escuchan el Dharma, y lo entenderán."

Quería decir que los monjes, siendo arahants, ahora estaban libres de apegos, de deseos que los ataban a una vida ordinaria de intentar obtener lo que querían y evitar lo que no querían. Les aconsejó que deambularan y enseñaran el Dharma para ayudar a otros a alcanzar la felicidad, y que habría algunas personas con suficiente sabiduría para entenderlo.

El Buda les dijo a los monjes que ordenaran a los hombres que desearan ser ordenados, haciéndoles afeitarse el cabello y la barba, ponerse una túnica como la del Buda, inclinarse ante el monje arahant y luego arrodillarse con las palmas juntas y decir tres veces: "Me refugio en el Buda, me refugio en el Dharma, me refugio en el Sangha."

Mientras los monjes deambulaban en grupos por diferentes pueblos y ciudades, el Buda fue a Uruvela, donde había tres ascetas que eran hermanos, los tres llamados Kassapa, quienes enseñaban a un total de mil estudiantes. Los tres maestros y sus estudiantes dejaban crecer su cabello de forma natural, por lo que tenían barbas y rastas —cabello largo y enmarañado—, lo cual era típico de los ascetas, que vivían una vida meditativa en los bosques en condiciones rudas, con casi ninguna posesión, y no necesitaban preocuparse por arreglarse, peinarse o afeitarse el cabello y la barba.

El Buda le preguntó al líder de los tres: "Kassapa, si no te importa, me gustaría pasar una noche en tu cámara del fuego."

Kassapa respondió: "No me importa, gran monje, pero allí hay una serpiente naga real salvaje.

Tiene poderes sobrenaturales. Es terriblemente venenosa y puede matarte."

Un naga es un espíritu que aparece en forma de serpiente, y un naga real es uno con grandes poderes sobrenaturales. El Buda dijo:

"Quizás no me destruya, Kassapa, así que permíteme quedarme en la cámara del fuego."

Kassapa dijo: "Entonces quédate todo el tiempo que quieras, gran monje."

El Buda fue a la cámara del fuego y se sentó a meditar. Cuando el naga vio al Buda entrar, se enfureció y sopló humo por su boca. El Buda, con cuidado de no quemar a la serpiente, también sopló humo por su boca. El naga se enfureció aún más, así que sopló llamas por su boca. El Buda, que tenía control sobre elementos como el agua y el fuego, también sopló llamas por su boca, pero con cuidado de no herir al naga. Los ascetas se reunieron cerca de la cámara del fuego al ver llamas y humo saliendo de ella. Pensaron: "El gran monje, que es tan hermoso, está siendo destruido por el naga."

Cuando el sol comenzó a salir, el Buda puso al naga en su cuenco y se lo mostró a Kassapa, diciendo:

"Este es tu naga, Kassapa. Su fuego ha sido contrarrestado por el fuego."

Kassapa pensó: "El gran monje es muy poderoso y fuerte, ya que es capaz de luchar con fuego contra el fuego del naga real. Pero no es un arahant como yo."

El Buda luego fue a quedarse en el bosque cercano. Durante la noche, los cuatro grandes reyes que gobiernan el primer nivel del mundo celestial, iluminando el bosque, fueron a visitar al Buda y se sentaron como pilares de fuego en las cuatro esquinas a su alrededor.

Por la mañana, Kassapa fue a llamar al Buda para el desayuno, diciendo: "Es la hora, gran monje, la comida está lista. ¿Quiénes fueron esos que vinieron a ti en la noche?"

El Buda respondió: "Eran los Cuatro Grandes Reyes, Kassapa. Vinieron a mí para escuchar el Dharma."

Kassapa pensó: "El gran monje es muy poderoso y fuerte. Pero no es un arahant como yo."

Las dos noches siguientes, Sakka, que era el gobernante del mundo celestial de los treinta y tres dioses, y Brahma Sahampati vinieron a visitar al Buda.

Kassapa los vio, y de nuevo pensó: "El gran monje es muy poderoso y fuerte. Pero no es un arahant como yo."

Kassapa había invitado a muchas personas de las áreas circundantes para una ceremonia de

fuego. Pensó: "Si el gran monje muestra algún poder sobrenatural o milagro a estas personas, se volverá más famoso y mi fama disminuirá. Ojalá el gran monje no viniera mañana."

El Buda escuchó sus pensamientos y se mantuvo alejado.

Al día siguiente, Kassapa invitó al Buda a venir a desayunar y le preguntó por qué no había venido el día anterior. El Buda le dijo que era consciente de los pensamientos de Kassapa. Kassapa volvió a pensar: "El gran monje es muy poderoso y fuerte. Pero no es un arahant como yo."

El Buda necesitaba lavar un trapo, y Sakka, consciente de sus pensamientos, vino y excavó un estanque para lavarlo y colocó una gran piedra para frotarlo. Un espíritu del árbol, al darse cuenta de que el Buda se preguntaba dónde colgar el trapo para secarlo, dobló una rama del árbol para que pudiera colgarlo.

A la mañana siguiente, cuando Kassapa anunció que el desayuno estaba listo, vio el estanque, la piedra y la rama doblada y le preguntó al Buda al respecto. El Buda le contó lo que había sucedido, y de nuevo Kassapa pensó: "El gran monje es muy poderoso y fuerte. Pero no es un arahant como yo."

Otro día, cuando Kassapa llamó al Buda para el desayuno, le dijo a Kassapa que fuera adelante y que él lo seguiría. Pero cuando Kassapa llegó a la cámara de fuego, el Buda ya estaba sentado allí con una fruta de manzana rosa que había arrancado de un árbol en su camino. Kassapa reconoció que el Buda tenía algún poder sobrenatural para llegar antes que él, pero siguió pensando que el Buda no era un arahant como él.

Un día, los estudiantes de Kassapa no pudieron partir los troncos que necesitaban para sus fuegos. Pensaron que era tan extraño que debía deberse al poder sobrenatural del Buda.

El Buda le preguntó a Kassapa: "¿Deberían partirse los troncos, Kassapa? Cuando Kassapa estuvo de acuerdo en que los troncos debían partirse, quinientos troncos se partieron al instante. Pero Kassapa persistió con el mismo pensamiento.

Un día, hubo una gran tormenta e inundación, y el área donde el Buda se alojaba quedó completamente bajo el agua. Kassapa, esperando que el gran monje no hubiera sido arrastrado por el agua, fue en bote con algunos de sus estudiantes a buscar al Buda. Pero la lluvia y el agua, que caían por todas partes, no habían tocado el lugar seco donde el Buda caminaba. El Buda se elevó en el aire y flotó hasta el bote. Al ver este asombroso milagro, Kassapa tuvo el mismo pensamiento: "El gran monje es muy poderoso y fuerte. Pero no es un arahant como yo."

El Buda había mostrado sus poderes sobrenaturales para que Kassapa viera que estaba completamente iluminado y escuchara sus enseñanzas del Dharma. Pero Kassapa, obstinadamente, no podía aceptar que alguien fuera mejor o más avanzado que él.

Finalmente, el Buda pensó: "Este hombre equivocado seguirá pensando para siempre 'Pero no

es un arahant como yo'. Supongamos que le doy un shock."

Entonces, dijo: "Kassapa, no eres un arahant ni estás en el camino de convertirte en uno. No estás haciendo nada que te lleve a convertirte en un arahant."

El orgullo y la arrogancia de Kassapa se derrumbaron. Humildemente, se inclinó con la cabeza a los pies del Buda y pidió recibir la ordenación para convertirse en monje.

El Buda respondió: "Pero Kassapa, eres el líder de quinientos ascetas. Debes consultarles primero para que hagan lo que consideren apropiado."

Cuando Kassapa les dijo a sus estudiantes que quería llevar una vida santa bajo el gran monje, ellos dijeron:

"Desde hace mucho tiempo hemos tenido fe en el gran monje. Si tú llevas una vida santa bajo él, todos nosotros haremos lo mismo."

Todos se afeitaron la cabeza y la barba y fueron ordenados por el Buda. Cuando los otros dos hermanos Kassapa y sus estudiantes se enteraron de esto, también se afeitaron la cabeza y se convirtieron en sus monjes discípulos. Así, el Buda tuvo más de mil monjes discípulos.

Preguntas:

1. ¿En qué tipo de hogar vivía Yasa antes de conocer al Buda? (un palacio)
2. ¿Cómo se sintió el padre de Yasa al saber que su hijo se había convertido en monje? (feliz)
3. ¿Qué cualidad tenía el Buda en su corazón que lo llevó a ser cuidadoso de no lastimar a la naga? (bondad, compasión)
4. ¿Qué pensaba Kassapa de sí mismo en comparación con el Buda cuando vio los poderes sobrenaturales del Buda? (pensaba que era mejor que el Buda; pensaba que él era un arahant y que el Buda era poderoso pero no un arahant)
5. ¿Por qué el Buda mostró sus poderes sobrenaturales a Kassapa? (para que viera que el Buda estaba iluminado)
6. ¿Qué hizo que Kassapa finalmente aceptara que el Buda estaba completamente iluminado y él no? (el Buda le dijo que no era un arahant y que no estaba haciendo nada para convertirse en uno)

Lo que dijo el Buda:

"Sujīvam ahirikena kākasūrena dhamṣinā, pakkhandinā pagabbhena saṅkiliṭṭhena jīvitam."

"Fácil es la vida para el desvergonzado que es tan descarado como un cuervo, chismoso y atrevido, arrogante y corrupto."

- Dhammapada 244 (18:10)

Discusión sobre el Dharma - Humildad:

Antes de conocer al Buda, ¿cómo eran vistos Yasa y su familia por su comunidad?

Yasa y su familia eran muy ricos, exitosos y admirados en la sociedad.

Muchas personas como ellos, ricas, exitosas y populares, se sienten satisfechas de haber alcanzado su objetivo en la vida, por lo que no sienten la necesidad de buscar paz y felicidad siguiendo las enseñanzas de alguien o yendo a un maestro espiritual. Incluso si lo hicieran, no sentirían que hay algo importante que aprender de él.

Pero Yasa y su familia eran diferentes. Cuando escucharon la sabiduría del Buda, supieron que el Buda había alcanzado el verdadero objetivo en la vida y ellos no.

¿Por qué eran diferentes a los demás?

Tenían mentes abiertas, dispuestas a escuchar y aprender de los demás.

Eran lo suficientemente sabios como para entender las enseñanzas del Buda.

Y estaban dispuestos a admitir que había un objetivo más alto y mejor que alcanzar y que ellos no lo habían alcanzado.

Hay dos grandes diferencias entre la familia de Yasa y otras familias ricas.

Una es que tenían sabiduría. Tenían suficiente sabiduría para reconocer la sabiduría del Buda.

La otra es que tenían humildad, en otras palabras, eran humildes.

¿Qué es la humildad? ¿Qué significa ser humilde?

Es lo opuesto a la arrogancia.

La arrogancia significa mostrar que eres más importante y mejor que los demás, de una manera que resulta ofensiva o molesta para los demás.

¿Cómo se ve la arrogancia? ¿Qué hacen las personas cuando son arrogantes?

La arrogancia puede incluir presumir, alardear, actuar de manera autoritaria, actuar con "derecho", exigir que todo sea exactamente como tú quieres, esperar que otros te sirvan y hagan cosas por ti, menospreciar a otros con insultos o críticas, no aceptar el éxito de los demás, acusar a otros de hacer trampa cuando ganan, ser desconsiderado, no preocuparse por los demás, insistir en ser el primero o obtener lo mejor sin considerar a los demás, y tener una actitud de "yo primero".

¿Cómo se ve la humildad? ¿Qué hacen las personas cuando son humildes?

La humildad puede incluir apreciar lo que otros pueden hacer, aceptar que pueden ser mejores que tú en algunos aspectos,

reconocer las contribuciones, el talento y el éxito de los demás, ayudar y animar a otros a triunfar de manera desinteresada, dejar que otros vayan primero, que tengan lo mejor, ser consciente de lo que otros puedan necesitar y ayudarlos, y apreciar lo que tienes sin exigir más.

Una persona verdaderamente sabia es humilde, porque no tiene ego. Entiende la interdependencia de todo. Por eso, comprende la importancia de los demás, y de la bondad y la compasión. Por lo tanto, la sabiduría y la humildad van de la mano.

Una persona humilde está abierta a aprender de los demás, porque puede admitir que otros pueden saber más que ella, o tener más habilidad o talento. Yasa y su familia eran humildes, abiertos a aprender del Buda, por lo que inmediatamente escucharon y entendieron sus enseñanzas.

¿Y qué hay de Kassapa, era humilde? No, era arrogante. Estaba orgulloso de ser un asceta y un maestro. Pensaba que era genial, que sabía más que el Buda. No podía aceptar que el Buda fuera mejor, más avanzado espiritualmente que él. Una persona arrogante no puede aprender de los demás cuando cree que ya lo sabe todo. Mientras el Buda se quedaba con él, tuvo una gran oportunidad de escuchar sus enseñanzas, pero debido a su arrogancia, perdió esa oportunidad durante muchos días, hasta que finalmente tuvo humildad y pidió ser ordenado.

No es tan fácil ser humilde cuando, como Kassapa, muchos otros nos admiran o cuando tenemos un gran talento o habilidad. Especialmente cuando somos jóvenes, estamos desarrollando muchas habilidades y estamos orgullosos de ellas; mostramos con orgullo a nuestros padres, maestros y demás lo que hemos logrado. Recibimos atención y recompensas cuando lo hacemos bien. Competimos en deportes, arte, danza o música, y tratamos de ganar o dar lo mejor de nosotros.

¿Es eso bueno para nosotros? ¡Sí! Nos motiva a desarrollar plenamente nuestros talentos y habilidades.

Y es importante para desarrollar la confianza en uno mismo.

¿Tenemos que ganar o ser los mejores del grupo para tener confianza en nosotros mismos? ¡No!

Aprendemos a ser seguros incluso cuando fallamos, cuando perdemos, cuando otros lo hacen mejor.

¿Qué es la confianza en uno mismo? ¿Qué significa ser seguro?

Es la sensación de que somos valiosos y merecedores de respeto, independientemente de lo que otros puedan pensar. Sabemos que tenemos habilidades y capacidades, y que podemos aprender y mejorar. Podemos lograr cosas difíciles incluso si aún no sabemos cómo.

Esto nos ayuda a respetar y apreciar a los demás, y a entender cómo todos nos ayudamos

mutuamente, aprendemos unos de otros, todos somos valiosos, somos interdependientes. Y esto nos permite desarrollar la humildad.

Así que, cuando somos jóvenes, desarrollamos nuestra confianza en nosotros mismos, y a medida que nos volvemos más seguros, desarrollamos humildad.

¿Cómo se desarrolla la humildad y se evita la arrogancia?

Cuando alguien más tiene éxito, observamos nuestros sentimientos y cómo nos comportamos.

¿Nos cuesta aceptar o respetar su éxito?

¿Tenemos malos pensamientos sobre la persona exitosa?

¿Pensamos que su éxito fue injusto?

¿Les hablamos de manera irrespetuosa o decimos cosas negativas sobre ellos a otros?

¿Culpanos a otros por nuestro fracaso o falta de éxito?

Si es así, puede que necesitemos trabajar en desarrollar nuestra confianza en nosotros mismos.

Además, cuando tenemos éxito, observamos cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

¿Sentimos que somos mejores que todos los demás?

Si es así, podemos recordar que cada uno tiene sus propios talentos, habilidades y destrezas,

que todos tenemos debilidades y espacio para mejorar,

que todos experimentamos éxitos y fracasos en la vida,

y que todos tenemos días buenos y días malos.

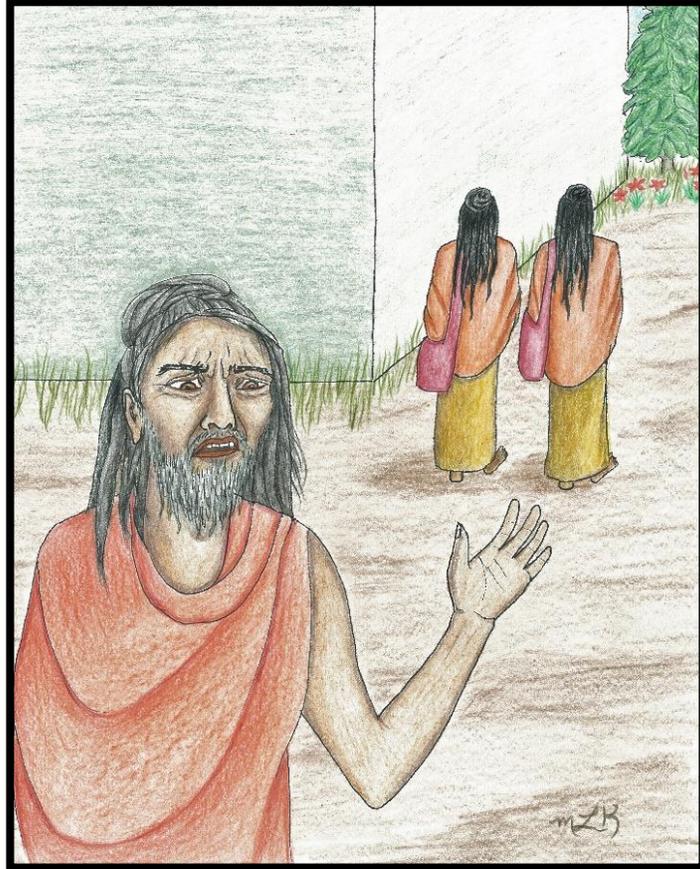
Recordando quiénes nos han ayudado a tener éxito, podemos estar agradecidos con ellos.

Podemos recordar que hay muchas cosas que aún necesitamos aprender.

Podemos recordar que el éxito es impermanente; todo cambia, es impermanente.

Podemos pensar en cómo hemos mejorado, comparando nuestro desempeño a lo largo del tiempo, en lugar de compararnos con los demás.

Podemos recordar que aprendemos de nuestros fracasos, por lo que también son valiosos.



Capítulo 13 - Moggallana y Sariputta

Después de que los tres Kassapas y sus estudiantes fueran ordenados como monjes por el Buda, caminaron con él en un largo viaje hacia la ciudad de Rajagaha, la capital de Magadha, un reino en el noreste de la India. El rey de Magadha, el rey Bimbisara, había escuchado que el Buda estaba completamente iluminado y había llegado a Rajagaha, así que fue junto con una gran multitud de 120,000 personas educadas de su reino a visitar al Buda. Se sorprendieron al ver al líder de los tres Kassapas, quien era un respetado maestro asceta, junto al Buda, y se preguntaron si el Buda se había convertido en estudiante de Kassapa o si Kassapa se había convertido en estudiante del Buda. El Buda, conociendo sus pensamientos, preguntó frente al rey y a la gran multitud:

"Kassapa, ¿cómo llegaste a dejar la adoración al fuego?"

El Venerable Kassapa, como muchos otros hombres santos en la India, había realizado ceremonias de fuego, ofreciendo diversas sustancias y objetos al fuego, sacrificándolos, es decir, renunciando a ellos, como una práctica espiritual antes de convertirse en monje budista.

Él respondió: "Cuando ofrecemos sacrificios al fuego, buscamos recompensas de cosas hermosas para ver y escuchar en los mundos celestiales. "Vi que estas no son cosas puras que buscar, por lo que la adoración del fuego y el sacrificio ya no me daban alegría."

El Buda preguntó más: "Pero si ya no te deleitas en cosas hermosas para ver, oír y saborear, entonces ¿qué te deleita aquí en este mundo?"

El Venerable Kassapa respondió: "Vi el estado de paz, no en este mundo, donde no hay posesión de cosas, no hay sentido de yo y los demás, y por eso la adoración y el sacrificio ya no me daban alegría."

Entonces el Venerable Kassapa se levantó y se inclinó a los pies del Buda, diciendo: "Señor, el Buda es mi guía; yo soy un estudiante."

El Buda luego dio una charla sobre el Dharma a la gran multitud. La mayoría de ellos, incluido el rey, tuvieron una visión y una comprensión profunda del Dharma, y todos se convirtieron en seguidores del Buda. El rey, lleno de alegría por escuchar y comprender el Dharma, invitó al Buda y a los mil monjes que lo acompañaban a una comida. Más tarde, después de la comida, el rey se sentó cerca del Buda y pensó:

"¿Dónde podría vivir el Buda que no esté demasiado lejos del pueblo ni demasiado cerca, accesible para las personas que quieran verlo, pero libre de tráfico y tranquilo por la noche, sin ser perturbado por voces, donde uno pueda permanecer oculto de la gente, bueno para un retiro de meditación? Este parque nuestro, el Bosque de Bambú, tiene todas estas cualidades. Tal vez debería ofrecer el parque del Bosque de Bambú al Buda y a su Sangha de monjes." Luego se lo ofreció al Buda, y se convirtió en el primer monasterio budista, un lugar para que el

Buda y sus monjes vivieran en edificios, en lugar de acampar.

Había otro grupo de hombres santos que se quedaban en Rajagaha - Sanjaya, un maestro muy conocido con sus 250 estudiantes. Eran vagabundos, viajando por diferentes pueblos y lugares sin quedarse en ningún lugar por mucho tiempo. Sanjaya tenía dos estudiantes excelentes que eran amigos cercanos: Sariputta, que tenía la piel de color dorado, y Moggallana, que tenía la piel oscura. Eran muy respetados por los otros estudiantes, y a menudo les enseñaban y aconsejaban. Sariputta y Moggallana habían hecho una promesa mutua de que el primero en encontrar el camino para terminar el ciclo de nacimiento y muerte se lo diría al otro.

Una mañana, el Venerable Assaji entró en Rajagaha para recibir comida. Era uno de los cinco ascetas que habían vivido en el bosque con el Buda durante seis años practicando el ascetismo extremo, y que se habían convertido en uno de los primeros cinco monjes ordenados por el Buda. Caminaba con mucha gracia y confianza, con los ojos mirando hacia abajo, unos metros por delante de él. Al verlo por primera vez, Sariputta sintió que había algo muy especial en él, y pensó:

"Hay arahants en el mundo, y este monje debe ser uno de ellos. Debería preguntarle quién es su maestro." Después de que el Venerable Assaji recogió su comida, Sariputta se acercó a él y lo saludó con cortesía. Luego, Sariputta dijo:

"Amigo, te ves sereno y el color de tu piel es claro y brillante. ¿Bajo quién te has hecho monje? ¿Quién es tu maestro? ¿De quién has aprendido el Dharma?"

El Venerable Assaji respondió: "Hay un gran monje, amigo, el hijo de los Sakyas, que era del clan Sakya. Me hice monje bajo ese señor. Él es mi maestro, y es su Dharma el que aprendo."

Sariputta preguntó: "Pero, ¿qué dice tu maestro, qué enseña?"

El Venerable Assaji respondió con humildad: "Hace poco que me hice monje, amigo, acabo de llegar al Dharma. No puedo enseñarte el Dharma en detalle. Pero te diré brevemente su significado."

Sariputta dijo: "Que así sea, amigo. Di tanto o tan poco como desees. Dime solo el significado ahora. No necesito más que el significado; aún no necesito los detalles."

El Venerable Assaji dijo: "Todas las cosas surgen de causas. Esas causas han sido enseñadas por el Buda. Todas las cosas llegan a su fin; esto también lo ha enseñado el Gran Monje."

Al escuchar esta declaración, Sariputta tuvo una visión pura del Dharma, comprendiendo profundamente el surgimiento de las cosas y su fin. Alcanzó el primer nivel de iluminación, por lo que se convertiría en un arahant en no más de siete vidas futuras.

Sariputta fue a ver a su amigo Moggallana, quien dijo: "Te ves sereno, amigo, y el color de tu

piel es claro y brillante. ¿Es posible que hayas encontrado el camino para poner fin al ciclo de nacimiento y muerte?"

Sariputta respondió: "Sí, amigo, lo he encontrado."

Moggallana preguntó: "Pero, ¿cómo lo encontraste, amigo?"

Sariputta le contó que había conocido al Venerable Assaji y las palabras que el Venerable Assaji había pronunciado sobre las enseñanzas del Buda.

Al escuchar esa breve declaración de las enseñanzas del Buda, Moggallana también tuvo una visión pura del Dharma, comprendiendo profundamente el surgimiento de las cosas y su fin. Al igual que Sariputta, alcanzó el primer nivel de iluminación.

Entonces Moggallana dijo: "Amigo, vayamos al Buda. El Buda es nuestro maestro."

Sariputta respondió: "Pero amigo, estos 250 estudiantes viven aquí, dependiendo de nosotros, mirándonos con respeto. Deberíamos decírselo primero, y ellos harán lo que deseen."

Les dijeron a los estudiantes: "Amigos, vamos al Buda. El Buda es nuestro maestro."

Los estudiantes dijeron: "Vivimos dependiendo de vosotros, mirándoos con respeto. Si vais a llevar la vida santa bajo el Gran Monje, entonces nosotros haremos lo mismo."

Así, Sariputta y Moggallana fueron a ver a Sanjaya y le contaron lo que iban a hacer.

Sanjaya dijo: "Amigos, no vayáis, guíenos juntos esta comunidad los tres."

Según la tradición de pedir o solicitar permiso tres veces, Sariputta y Moggallana repitieron tres veces su intención de ir al Buda, y cada vez Sanjaya respondió de la misma manera, insistiendo en que se quedaran. Pero Sariputta y Moggallana habían decidido ir al Buda, así que partieron con los 250 estudiantes hacia el Bosque de Bambú, donde el Buda y su Sangha se encontraban. Sanjaya se sintió tan afectado que la sangre caliente brotó de su boca.

El Buda vio a Sariputta y Moggallana acercarse a lo lejos y les dijo a sus monjes:

"Aquí vienen estos dos amigos, Kolita y Upatissa. Estos dos serán mis principales discípulos, una pareja auspiciosa."

Kolita es el nombre de Moggallana cuando era joven, y Upatissa es el nombre de Sariputta cuando era joven. La palabra "auspiciosa" significa afortunada, una indicación de éxito futuro.

Cuando llegaron, Sariputta y Moggallana se inclinaron ante el Buda y pidieron ser ordenados como monjes. El Buda los ordenó de inmediato diciendo:

"Venid, monjes, el Dharma está bien anunciado; llevad la vida santa para el completo fin del sufrimiento."

Una semana después de convertirse en monjes budistas, Moggallana se convirtió en un arahant, y una semana después, Sariputta se convirtió en un arahant.

Para entonces, muchos hombres conocidos en el reino de Magadha se habían convertido en monjes budistas. A algunas personas no les gustaba que los hombres abandonaran a sus familias. Pensaban que el Buda estaba haciendo que las mujeres no tuvieran hijos ni maridos porque los hombres se habían hecho monjes. Creían que estaba destruyendo familias. Cuando veían a los monjes budistas, para hacerles sentir culpables por llevarse a sus hombres, decían en voz alta y burlonamente:

"Gautama el monje vino a Magadha; se llevó a todos los hombres de Sanjaya; ¿a quién se llevará hoy?"

Cuando los monjes le contaron al Buda al respecto, él dijo:

"Esto no durará mucho, solo durará siete días. Al cabo de siete días desaparecerá. Así que cuando la gente se burle de vosotros con esas palabras, podéis corregirlos con estas palabras: 'Aquellos que guían por el Dharma son grandes héroes y Seres Perfectos; y cuando guían por el Dharma, ¿dónde está la razón para los celos?'"

Cuando la gente volvió a hablar negativamente a los monjes, estos dijeron lo que el Buda les había dicho que dijeran. Entonces la gente comenzó a pensar: "Los monjes guían por el Dharma, al parecer, no en contra del Dharma."

Después de siete días, dejaron de hacer comentarios negativos a los monjes.

Preguntas:

1. ¿Qué tipo de ceremonias abandonó Kassapa cuando se hizo monje? (ceremonias de fuego)
2. ¿Qué es un monasterio? (un lugar con edificios donde viven los monjes) ¿Qué notó Sariputta sobre el Venerable Assaji? (caminaba con gracia, mirando hacia abajo unos metros por delante, y su piel se veía clara y brillante)
4. ¿Qué sucedió cuando Sariputta escuchó al Venerable Assaji hablar un poco de las enseñanzas del Buda? (alcanzó el primer nivel de iluminación)
5. Cuando Moggallana y Sariputta se acercaron al Buda, ¿qué dijo él que serían? (sus principales discípulos)

6. ¿Por qué la gente hablaba de manera negativa a los monjes? (pensaban que el Buda les estaba robando a sus hombres, destruyendo sus familias)

Lo que dijo el Buda:

"Paravajjānupassissa, niccam ujjhānasañño, āsavā tassa vaḍḍhanti, ārā so āsavakkhayā."

"Aquel que busca los defectos de otra persona, que siempre critica a los demás, su dolor crece. Está lejos de la destrucción del dolor."

- Dhammapada 253 (18:19)

Discusión sobre el Dharma - La envidia:

¿Cómo crees que se sintió Sanjaya cuando sus preciados estudiantes, incluidos los maravillosos Sariputta y Moggallana, lo abandonaron?

Decepcionado, impactado, triste, rechazado, enojado.

También sintió envidia del Buda; de lo contrario, habría ido con sus estudiantes a ver al Buda.

Los monjes habían dedicado sus vidas a ser excelentes estudiantes del Buda.

¿Puedes imaginar cómo se sintieron cuando el Buda anunció que Sariputta y Moggallana, que ni siquiera habían llegado aún, serían sus principales discípulos, sus mejores estudiantes?

Puede que hayan pensado que no eran lo suficientemente buenos, que no valían mucho.

Puede que hayan sentido envidia de Sariputta y Moggallana, o envidia de la atención, el éxito y la fama que obtendrían.

¿Quién más sintió envidia en la historia? La gente del pueblo.

El Buda les dijo a los monjes que preguntaran a las personas que hacían comentarios negativos:

"¿dónde está la razón para la envidia?"

¿Por qué estaban celosos?

Sentían que el Buda les había robado a sus hombres, por lo que estaban celosos de él.

¿Qué significa exactamente la envidia?

La envidia y los celos significan casi lo mismo, pero hay una pequeña diferencia.

La envidia significa la sensación incómoda de querer lo que otra persona tiene.

Por ejemplo, querer el éxito o la atención que alguien más está recibiendo, o un sentimiento de "¿por qué él lo tiene, por qué yo no puedo tenerlo?"

Los celos son una emoción más dolorosa.

Significa el sentimiento negativo hacia una persona que tiene algo que deseas mucho, o que obtuvo algo que creías que merecías o que pensabas que era tuyo.

Incluye el sentimiento negativo hacia un rival que podría, o ya lo hizo, alejar a un amigo de ti.

Incluye el sentimiento cuando otros admiran a alguien y te ignoran.

Cuando sientes celos de alguien, lo resientes; podrías odiar verlo.

Así que la envidia implica un sentimiento de no tener lo que alguien más tiene, o de no ser lo suficientemente bueno, además de un sentimiento de enojo o resentimiento hacia la otra persona.

¿Alguna vez has experimentado que alguien te robara a un amigo?

¿O que alguien obtuviera algo que tú realmente querías tener?

¿O que alguien recibiera un premio o admiración que pensabas que merecías tú?

¿O que otros le dieran mucha atención a alguien y te ignoraran a ti?

¿O que un padre tratara mejor a un hermano o hermana que a ti?

La envidia puede ser una emoción extremadamente poderosa y dolorosa que todos experimentamos.

Sanjaya estaba tan molesto por perder a sus estudiantes que la sangre brotó de su boca.

La gente del pueblo estaba tan molesta que criticó al Buda frente a sus monjes.

La envidia nos hace tener pensamientos muy críticos, negativos o de odio hacia la otra persona cada vez que pensamos en ella.

Puede llevarnos a criticarla, decir cosas malas sobre ella, ridiculizarla o insultarla, o hacer algo para lastimarla o avergonzarla.

Podríamos pensar que, al hacer eso, otros verán sus defectos, por lo que pareceremos mejores que ellos. Pero, enfocarnos en ellos envenena nuestra mente con negatividad, lo que aumenta nuestro dolor y nos hace vernos y sentirnos más envidiosos, estresados o enojados.

¿Cómo podemos calmar los sentimientos dolorosos de la envidia? Aquí hay algunas ideas:

1. Sé consciente de tus pensamientos y sentimientos, y quizás escríbelos.

Cuando pienses en la persona hacia la que sientes envidia, trata de notar exactamente qué pensamientos, sentimientos, miedos o preocupaciones estás teniendo. Simplemente obsérvalos sin juzgar si son buenos o malos. ¿Estás teniendo recuerdos de lo que dijeron, de lo que hicieron? ¿Estás pensando en sus malas cualidades? ¿Estás imaginando lo que les dirías? ¿Estás deseando que desaparezcan, se muden o enfrenten dificultades? ¿Te sientes rechazado, indigno o enojado? Escribir tus pensamientos y sentimientos puede ayudar a aliviar el estrés.

2. Recuerda la Primera Noble Verdad: todos experimentan sufrimiento.

La persona hacia la que sientes envidia experimenta sufrimiento como tú.

Solo porque tengan lo que tú quieres no significa que sean más felices o que siempre serán más felices que tú.

Si tuvieras lo que esa persona tiene—todo lo que esa persona tiene, incluyendo todo su sufrimiento y sus karmas negativos—¿querrías ser esa persona? ¡No! No tenemos idea de cuánto sufrimiento tienen y tendrán en su futuro.

Estamos creando méritos, y es posible que ellos no tengan tantos méritos como nosotros.

Así que podemos ver lo absurdo que es querer lo que esa persona tiene.

Además, al ser conscientes de su sufrimiento, podemos intentar sentir compasión por ellos.

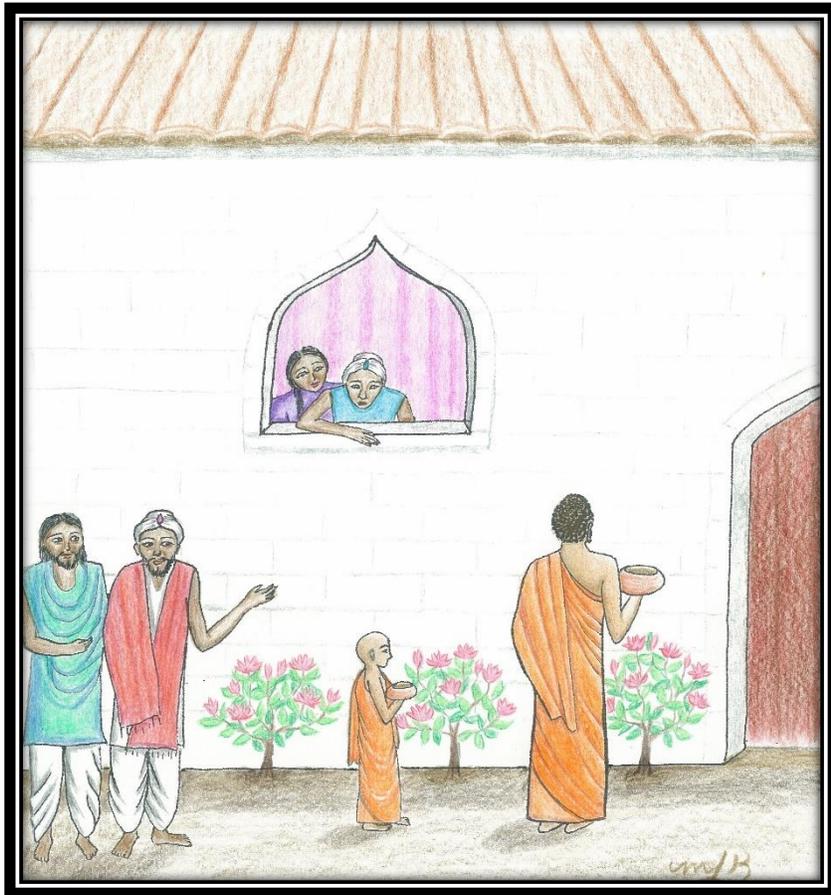
3. Recuerda el karma: obtenemos lo que nuestro karma nos permite tener. Incluso si creemos que no lo merecen, esa persona tiene el buen karma para tener las cosas buenas que posee; así que, déjalos disfrutarlo. Quizás aprenderán algo de ello y eventualmente se convertirán en una persona más amable.

4. Recuerda que los amigos son temporales. Si una persona te roba a un amigo, entonces ese amigo no era una persona muy amable ni leal, y por lo tanto no era un muy buen amigo. Ahora es el momento de encontrar un mejor amigo. Hasta que encuentres uno, puede que te sientas incómodo estando solo. Pero tú, como estudiante del Dharma, eres un amigo más valioso que alguien que no es leal contigo. Esto ayuda a mantener tu confianza en ti mismo.

5. Ve las virtudes. Intenta pensar en algo positivo sobre la persona hacia la que sientes celos: cualquier cualidad buena, cualquier palabra amable, cualquier acto de bondad. Esto nos ayuda a reducir nuestros pensamientos críticos sobre ellos.

6. Practica la bondad amorosa. Envía buenos deseos a la persona hacia la que sientes celos. Deséales paz, felicidad y liberación del sufrimiento. Incluso si no soportamos pensar en una persona, incluso si no encontramos nada positivo en ella, podemos desear que aprendan el Dharma y encuentren felicidad al practicarlo.

Siguiendo estas ideas, podemos cambiar nuestros pensamientos dolorosos por pensamientos edificantes y sanadores, lo que no solo nos hace sentir mejor, sino que también crea mérito y nos ayuda a desarrollar un buen hábito de transformar pensamientos negativos en positivos.



Capítulo 14 - Regreso a Kapilavatthu

Varios meses después de que el Buda alcanzara la iluminación, su padre, el rey Suddhōdana, escuchó que su hijo, ahora el Buda, estaba en Rajagaha. Envío un mensajero para persuadir a su hijo de que regresara a casa a Kapilavatthu para una visita.

Sin embargo, poco después de que el mensajero llegó y vio al Buda, quiso quedarse con el Buda y convertirse en monje. Luego, después de ser ordenado como monje, le dio al Buda el mensaje invitándolo a venir a Kapilavatthu. El Buda accedió a emprender el largo viaje.

Durante dos meses, el Buda viajó junto con un gran grupo de monjes, deteniéndose aquí y allá en el camino, hasta que finalmente llegaron a Kapilavatthu.

El clan Sakya, al que pertenecía la familia del Buda, era conocido por estar orgulloso de su estatus y riqueza, así que cuando el Buda llegó con su gran multitud de monjes, los Sakyas no estaban interesados en hacer ofrendas a ningún hombre santo ni en mostrar respeto saludándolos e inclinándose ante ellos.

El Buda quería que la gente viera que no era un hombre santo ordinario, sino que de hecho estaba completamente iluminado. Así que, frente a una multitud de personas, hizo que tanto fuego como agua brotaran al mismo tiempo de sus brazos y piernas. Este milagro sorprendió y asombró a la multitud, y supieron que no se trataba de un hombre santo ordinario.

Luego, dio una charla sobre el Dharma, en la que contó una historia sobre su vida pasada, cuando era un príncipe generoso que terminó regalando todo lo que tenía. Después de ver al Buda realizar el milagro y enseñar el Dharma, los Sakyas se convencieron de que él estaba verdaderamente iluminado.

Durante su estancia en Kapilavatthu, el Buda y sus monjes fueron, como de costumbre, a recibir comida de la gente del pueblo. Caminaban en pequeños grupos hasta una casa y se quedaban en silencio en la puerta, sosteniendo sus cuencos para que la gente les pusiera comida.

Cuando el rey Suddhōdana se enteró, se sorprendió. ¿Por qué su hijo, de una familia real, mendigaba comida? Fue al Buda y le dijo:

"¿Por qué me deshonras, hijo? ¿Por qué mendigas comida? ¿Por qué no tomas la comida en el palacio?"

El Buda explicó: "No te estoy avergonzando. Esta es nuestra tradición."

El rey dijo: "¿Qué quieres decir con 'nuestra tradición'? Nadie en nuestra familia ha tenido que mendigar comida."

El Buda respondió: "Esa no es la tradición de la familia real. Es la tradición de los budas. Todos los budas anteriores vivieron recibiendo comida de esta manera."

El rey Suddhōdana lo invitó al palacio para una comida. Después de la comida, el Buda contó una historia de una de sus vidas pasadas, en la que sus padres en esa vida renacieron para ser sus padres también en esta vida.

Al escuchar a su hijo enseñar, el rey Suddhōdana alcanzó el tercer nivel de iluminación, por lo que nunca tendría que nacer de nuevo como humano antes de convertirse en un arahant, alguien libre de todo sufrimiento y renacimiento. Su esposa, la reina Mahapajāpati, la hermana de la madre del Buda, alcanzó el primer nivel de iluminación, por lo que tendría como máximo solo siete vidas en un mundo celestial o como humano antes de convertirse en arahant.

En el palacio del rey, todos los parientes y amigos del Buda vinieron a verlo, excepto Yashodhara, que estaba en su habitación. Ella pensaba: "Ahora es un buda. ¿Debería ir a verlo? Si tengo alguna virtud, entonces él vendrá aquí y le mostraré mi reverencia."

El Buda preguntó dónde estaba Yashodhara y le dio su cuenco al rey, quien le dijo que estaba en su habitación. El Buda fue a su habitación con el rey, el Venerable Sariputta y el Venerable Moggallana.

Les dijo en voz baja: "Dejad que me respete como le guste. No digáis nada."

Yashodhara se acercó a él y se inclinó, sosteniendo sus pies y colocando su cabeza sobre ellos, según la tradición de respetar a un hombre santo con devoción. El Buda permaneció en silencio. Luego, ella se sentó.

El rey le dijo a su hijo: "Cuando ella escuchó que vestías túnicas naranjas, que tomabas solo una comida al día y que evitabas asientos elevados, guirnaldas y perfumes, hizo lo mismo. Cuando los parientes le ofrecieron apoyo, ni siquiera miraba a nadie, tan virtuosa era mi nuera."

El Buda respondió: "No solo en esta vida, sino en una vida pasada, ella me protegió y fue devota y fiel hacia mí," y contó la historia de esa vida pasada.

La reina Mahapajāpati, tía del Buda, tenía un hijo, que también era su medio hermano, llamado Nanda. El día que el Buda estaba de visita, la gente en el palacio disfrutaba de una celebración por el futuro matrimonio de Nanda, y se preparaban para la boda que tendría lugar pronto. Al final de la visita, cuando el Buda se preparaba para regresar al parque donde se alojaba, le entregó su cuenco a Nanda para que lo sostuviera.

El Buda salió por la puerta del palacio. Nanda no sabía qué hacer con el cuenco, así que simplemente siguió al Buda, esperando que este lo recuperara. Mientras el Buda continuaba caminando, Nanda lo seguía, esperando que en cualquier momento tomara el cuenco y así él podría regresar al palacio.

La princesa que pronto se convertiría en la esposa de Nanda lo vio irse y estaba ansiosa por que regresara al palacio con tiempo suficiente para la boda. Le gritó: "¡Vuelve pronto, príncipe!"

Nanda siguió al Buda, sosteniendo el cuenco. Cuando el Buda llegó al parque donde se alojaban los monjes, le preguntó a Nanda:

"¿Te gustaría abandonar la vida de hogareño y convertirte en monje?"

Nanda estaba muy ilusionado con su matrimonio, pero admiraba mucho al Buda y no quería ser irrespetuoso rechazando su oferta. Así que aceptó convertirse en monje. Se afeitó el cabello y la barba y se puso una túnica naranja. El Buda lo ordenó, y se unió a los demás monjes.

Al séptimo día de su llegada, el Buda volvió al palacio de su padre para almorzar. El príncipe Rahula, hijo del Buda y Yashodhara, tenía ahora siete años. Nunca antes había visto a su padre. Yashodhara señaló al Buda a Rahula. Como hijo de una familia adinerada, era apropiado que Rahula le pidiera a su padre su herencia antes de dejar la familia. Yashodhara le dijo:

"Ese es tu padre, Rahula. Ve y pídele tu herencia, la propiedad y la riqueza que un padre le da a su hijo."

El príncipe Rahula se acercó al Buda y dijo: "Incluso tu sombra me agrada, monje."

El Buda se levantó de su asiento y se alejó, así que el príncipe Rahula lo siguió y, siguiendo las instrucciones de su madre, dijo:

"Dame mi herencia, monje. Rahula preguntó de nuevo, y la tercera vez que lo hizo, el Buda respondió:

"Te daré la mayor riqueza. El dinero no es la mayor riqueza. La Verdad es la mayor riqueza. Al ser ordenado como monje, puedes encontrar la Verdad."

El Buda le pidió entonces al Venerable Sariputta que ordenara al pequeño príncipe Rahula como monje.

Sariputta preguntó: "¿Cómo debo darle la ordenación al príncipe Rahula, Señor?"

El Buda dio una charla sobre el Dharma a los monjes, instruyéndoles sobre cómo realizar la ordenación: primero, se afeita el cabello y la barba del hombre y se viste con una túnica naranja. Luego, se inclina ante el monje y se arrodilla, junta las palmas de las manos y toma refugio tres veces en el Buda, el Dharma y el Sangha.

El cabello de Rahula fue afeitado, y una túnica fue colocada sobre su pequeño cuerpo. Tomó refugio y luego siguió las instrucciones del Buda y los demás monjes.

Siguió obedientemente a los monjes, incluso cuando iban de casa en casa para recibir comida.

Sin embargo, el rey Suddhōdana se sentía muy angustiado. Fue a ver al Buda y le dijo:

"Le pido un favor al Buda."

Le dijo al Buda: "Señor, sufrí dolor cuando usted se fue para convertirse en monje. Luego estuvo Nanda. Pero Rahula es demasiado. El amor por nuestros hijos, la separación de nuestros hijos, Señor, corta como un cuchillo profundamente en la piel e incluso en nuestros huesos. Señor, sería bueno que los monjes no ordenaran a los niños sin el consentimiento de los padres."

El Buda dio una charla sobre el Dharma a su padre y luego a los monjes, instruyéndoles que a partir de ese momento no debían ordenar a los niños sin el consentimiento de sus padres. Así fue como el Buda estableció reglas para los monjes: cuando surgía una queja o un problema que necesitaba una solución, entonces anunciaba una nueva regla.

Preguntas:

1. ¿Por qué el Buda hizo que salieran fuego y agua de sus brazos y piernas? (para que la gente de Kapilavatthu viera que estaba completamente iluminado)
2. ¿Por qué el rey se sorprendió cuando el Buda fue a las casas a recibir comida? (porque las personas de la familia real nunca mendigaban comida)
3. ¿Qué le dijo el rey al Buda que hizo Yashodhara cuando escuchó que el Buda usaba túnicas naranjas, tomaba solo una comida al día y evitaba asientos altos, guirnaldas y perfumes? (ella hizo lo mismo)
4. ¿Cuántos años tenía Rahula cuando se convirtió en monje? (siete años)
5. ¿Qué dijo el Buda que no es la mayor riqueza, mientras enseñaba a su hijo, Rahula? (el dinero)
6. ¿Qué dijo el Buda que es la mayor riqueza? (la Verdad)

Lo que el Buda dijo:

"Asārē sāramatinō sārē ca asāradassinō micchā-saṅkappagōcarā tē sāram na adhigacchanti. Sāram sārātō ca asaram āsaratō ca ṅatvā sammā saṅkappa gōcarā tē saram adhigacchanti."

"Aquellos que confunden lo no esencial con lo esencial, y lo esencial con lo no esencial, morando en pensamientos erróneos, nunca llegan a lo esencial.
Aquellos que saben que lo esencial es esencial, y lo no esencial es no esencial, morando en pensamientos correctos, sí llegan a lo esencial."

- Dhammapada 12, 13 (1:12, 13)

Discusión sobre el Dharma - Tradiciones:

El rey Suddhōdana estaba molesto porque su hijo iba de casa en casa para recibir comida, algo totalmente inapropiado—vergonzoso, una deshonra—para una persona de la realeza. El Buda explicó que estaba siguiendo la tradición de los budas, no la tradición de la familia real.

Yashodhara seguía una tradición de la cultura india de inclinarse a los pies de un hombre santo, maestro o anciano para expresar devoción cuando se inclinó a los pies del Buda. Y siguió la tradición de los monjes budistas al usar túnicas naranjas, comer solo una comida al día, no sentarse en asientos elevados y no usar joyas, guirnaldas de flores o perfumes.

¿Qué significa "tradición"?

Significa actividades especiales, prácticas, creencias y formas de hacer las cosas que un grupo de personas realiza regularmente durante muchos años.

¿Puedes pensar en alguna tradición que tenga tu familia?

Hay diferentes tipos de tradiciones: nacionales, culturales, religiosas, locales y familiares. Por ejemplo, hay tradiciones nacionales en días festivos como el Día de la Independencia, que se celebra yendo a un picnic o desfile, viendo fuegos artificiales, volando cometas o jugando ciertos juegos.

Las tradiciones culturales incluyen usar la ropa y presentar la comida, el arte, la música y los bailes de antaño en la cultura propia—la tierra natal o región.

Las tradiciones religiosas incluyen formas de celebrar días festivos religiosos, realizar ceremonias religiosas y hacer oraciones.

Muchas personas tienen tradiciones familiares, como ir a un lugar específico cada verano, o reunirse con familiares en una época determinada del año, o una actividad o comida especial que disfrutan juntos como familia en ciertas ocasiones.

Hay tradiciones locales o comunitarias, como ferias del condado o festivales del pueblo.

¿Por qué tenemos tradiciones? ¿Por qué son importantes?

Reúnen a las personas, les recuerdan su historia, les dan un sentido de identidad y aumentan el orgullo por la cultura o la comunidad.

Dan a las personas un sentido de pertenencia al grupo, haciéndolas sentir más cercanas,

amistosas y armoniosas entre sí.

¿Cuáles son algunas tradiciones budistas que sigue tu familia?

Algunas familias meditan, recitan versos o rezan juntas en ciertos momentos.

Algunas hacen ofrendas como flores, velas e incienso en un altar o santuario.

Algunos participan en ceremonias o programas budistas en un templo.

Algunos preparan y ofrecen comida y otras cosas a los monjes.

Algunos visten de blanco u otras prendas tradicionales cuando van a un templo.

Algunos participan en ceremonias conmemorativas por seres queridos que han fallecido.

¿Por qué son importantes las tradiciones budistas para nosotros? Son recordatorios.

¿De qué nos recuerdan? Del Buda, el Dharma y el Sangha.

Nos recuerdan mantener nuestra mente enfocada en pensamientos positivos, que llevan a palabras y acciones más amables, lo que a su vez conduce a un buen carácter y buenos hábitos.

Nos recuerdan que pertenecemos a nuestra comunidad budista local y que formamos parte de una gran comunidad de millones de budistas en todo el mundo.

Nos recuerdan la importancia de hacer y ofrecer méritos, para que nosotros y otros nos beneficiemos de nuestras buenas acciones.

Y, lo más importante, nos recuerdan aprender y practicar el Dharma.

Algunas personas se sienten incómodas participando en tradiciones budistas cuando sus amigos no participan.

Quieren ser modernos, encajar con sus amigos y tomar sus propias decisiones sobre participar, en lugar de simplemente seguir a sus padres.

Es natural querer encajar con los amigos, sentir que perteneces a un grupo de amigos y tomar decisiones independientes de tus padres.

Pero, ¿deberíamos tomar decisiones basadas en lo que piensan y hacen nuestros amigos?

No. Es mejor pensar por nosotros mismos, considerando lo que es mejor para nosotros en general.

Consideremos lo que obtenemos al pasar más tiempo con nuestros amigos y comparémoslo con lo que obtenemos al participar en tradiciones budistas.

¿Qué bien obtenemos al elegir pasar unas horas con amigos?

Disfrutamos de algunas actividades divertidas y entretenidas durante esas horas con ellos.

¿Y qué beneficios obtenemos al elegir participar en tradiciones budistas con nuestra familia, en lugar de pasar esas horas con nuestros amigos?

Hacemos méritos, lo que definitivamente mejora nuestro futuro y nos protege.

Aprendemos y practicamos cánticos, oraciones, participación en ceremonias y meditación budistas, que se convierten en buenos hábitos, trayéndonos cada vez más méritos.

Podríamos encontrar un nuevo amigo o disfrutar de ver a un viejo amigo en el evento budista.

Damos un buen ejemplo a otros niños y animamos a otros jóvenes a asistir a más eventos budistas cuando nos ven participando.

Aprender las tradiciones budistas ahora nos ayuda a conectarnos con comunidades budistas en el futuro, a las que podemos unirnos y pertenecer en cualquier momento durante el resto de

nuestras vidas.

Es más probable que encontremos un amigo genuinamente amable, cariñoso y leal en la comunidad budista que entre personas que no conocen el Dharma.

Nos unimos a los millones de budistas que apoyan el Dharma y la Sangha para asegurar que sigan disponibles para las generaciones futuras.

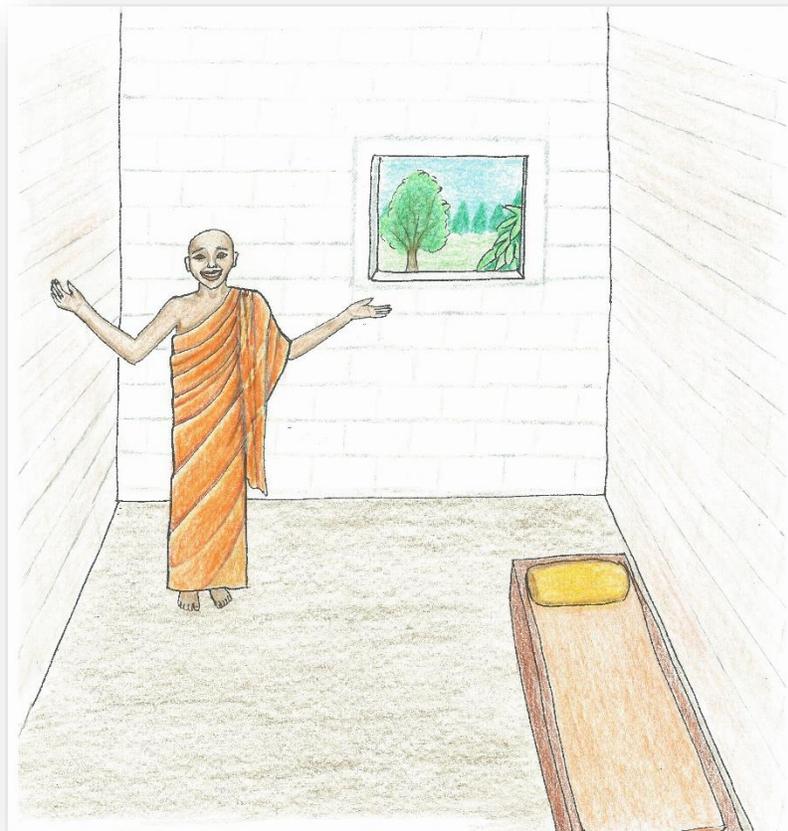
Cuando pensamos en si unirnos a las tradiciones budistas, podemos recordar los ejemplos de Buda y Yashodhara.

¿Cómo crees que se sintió el Buda cuando fue a las casas a pedir donaciones de comida, lo cual definitivamente no encajaba con su familia y sus amigos de la infancia?

No se sintió incómodo ni avergonzado en absoluto. Tuvo el coraje de mostrar a los demás la tradición de los budas, que era mucho más noble y admirable que buscar riqueza y poder como rey.

¿Cómo crees que se sintió Yashodhara, viviendo en un palacio, pero vistiendo túnicas naranjas, comiendo una vez al día, y sin usar joyas ni perfumes, sin encajar en absoluto con sus amigas?

Ella sabía que era más importante dedicarse a la práctica budista y alcanzar la sabiduría que vivir como sus amigas, sin importar lo que pensarán.



Capítulo 15 - Bhaddiya, el monje feliz

Después de que el Buda visitó Kapilavatthu, muchos príncipes conocidos del clan Sakya se habían convertido en monjes budistas. Pero dos jóvenes príncipes Sakya que eran hermanos, Mahanama y Anuruddha, no lo habían hecho. Anuruddha tenía tres palacios propios: uno para el verano, uno para la temporada de lluvias y otro para el invierno. Disfrutaba del entretenimiento de músicos todas las noches durante cuatro meses cada año mientras se quedaba en su palacio de la temporada de lluvias.

Un día, Mahanama estaba pensando: "Muchos príncipes Sakya conocidos se han convertido en monjes con el Buda como su maestro. Pero nadie en nuestra familia ha dejado la vida hogareña para vivir como monje. ¿Qué tal si yo me hago monje, o Anuruddha?"

Fue a Anuruddha y le dijo: "Muchos príncipes Sakya han sido ordenados como monjes por el Buda, pero nadie en nuestra familia lo ha hecho. ¿Qué tal si nos hacemos monjes?"

Anuruddha respondió: "Pero he sido criado con tantas comodidades y lujos. No puedo pasar de la vida hogareña a la vida de monje. Tú ve y conviértete en monje."

Mahanama dijo: "Está bien, Anuruddha, déjame contarte sobre la vida hogareña. Primero, un campo debe ser arado, luego las semillas deben ser plantadas, luego el agua debe ser canalizada, y el exceso de agua debe ser drenado, y luego las malas hierbas deben ser arrancadas. Luego la cosecha debe ser cortada y recogida, luego debe ser apilada, luego trillada, luego la paja debe ser removida, luego el polvo debe ser removido, luego debe ser tamizada, luego debe ser almacenada. Cuando eso se hace, todo debe hacerse de nuevo al año siguiente, y al siguiente. El trabajo nunca termina; no hay fin para el trabajo."

Anuruddha dijo: "Entonces, ¿cuándo habrá un fin para el trabajo? ¿Cuándo tendremos tiempo para relajarnos y disfrutar?" Mahanama dijo: "Anuruddha, el trabajo nunca termina. No hay fin para el trabajo. Nuestro padre y nuestro abuelo murieron ambos con su trabajo sin terminar. Así que ahora puedes experimentar esta vida de hogar. Yo voy a hacerme monje."

Así que Mahanama fue a quedarse con el Buda. Mientras tanto, Anuruddha fue a ver a su madre y le dijo:

"Madre, quiero hacerme monje. Por favor, dame tu permiso."

Su madre respondió: "Mis dos hijos son tan queridos y preciosos para mí. Si murierais, os perdería, pero no podría hacer nada al respecto. Pero, ¿por qué debería darte mi permiso para dejar la vida de hogar y hacerte monje mientras sigues vivo?"

Le preguntó una segunda y una tercera vez, y entonces ella dijo: "Mi querido Anuruddha, si Bhaddiya, el príncipe Sakya, se hace monje, entonces tú también puedes hacerlo."

Ella dijo eso porque sabía que Bhaddiya, quien era el gobernador de los Sakyas y amigo de

Anuruddha, no querría hacerse monje.

Anuruddha fue a visitar a Bhaddiya y le dijo: "Solo puedo hacerme monje si tú también te haces monje."

Bhaddiya respondió: "Si tu decisión de hacerte monje depende de la mía, entonces que ya no dependa de la mía. Tú y yo... bueno, tú hazte monje cuando quieras."

Anuruddha suplicó: "Ven, vayamos ambos de la vida de hogar y hagámonos monjes."

Bhaddiya, obstinado, dijo: "No puedo. Haré cualquier otra cosa por ti que pueda, pero no puedo hacer eso. Tú hazte monje."

Anuruddha le contó lo que su madre había dicho y volvió a suplicar: "Ven, hagámonos ambos monjes."

En aquel tiempo, la gente decía la verdad y cumplía su palabra. No prometían algo y luego no lo hacían. Bhaddiya le dijo:

"Espera siete años. Al final de siete años, ambos nos haremos monjes."

Anuruddha dijo: "Siete años es demasiado tiempo, no puedo esperar siete años."

Bhaddiya sugirió seis años, luego cinco años, cuatro años, tres años, dos años, un año, siete meses, dos meses, un mes y luego dos semanas, pero Anuruddha no quiso esperar tanto. Entonces Bhaddiya dijo:

"Espera siete días. Al final de siete días, ambos nos haremos monjes. Y así podré entregar el reino a mis hijos y a mis hermanos."

Satisfecho, Anuruddha respondió: "Siete días no es demasiado tiempo; te esperaré."

Al séptimo día, dos primos del Buda llamados Ananda y Devadatta, otros dos príncipes, y Upāli, el barbero, se unieron a Anuruddha y Bhaddiya para hacerse monjes. Viajaron con un ejército para protección, como de costumbre, como si fueran al campo de desfiles del parque.

Después de viajar un rato, le dijeron al ejército que regresara a casa y luego continuaron solos un trecho. Los príncipes se quitaron sus joyas de oro y sus ropajes reales y los enrollaron en una capa. Sabiendo que Upāli podría venderlos para obtener comida y lo que necesitara, se los entregaron, diciendo:

"Upāli, será mejor que regreses. Esto es suficiente en este fardo para que vivas."

Upāli comenzó a regresar a casa. Pensó:

"Estos Sakyas son feroces. Ahora incluso podrían hacerme matar por ayudar a los príncipes a escapar para convertirse en monjes. Así que estos príncipes Sakyas van a convertirse en monjes, pero ¿y yo?"

Abrió el fardo y colgó las cosas que contenía en un árbol, diciendo: "Que quien vea esto lo tome como un regalo."

Los príncipes, al verlo regresar, le gritaron: "¿Por qué has vuelto?"

Después de explicar su miedo a ser asesinado, dijo: "Así que he vuelto de nuevo."

Los príncipes estuvieron de acuerdo con Upāli, diciendo: "Hiciste bien en no regresar a casa, Upāli, porque los Sakyas son feroces. Es cierto, incluso podrían haberte matado por ayudarnos a convertirnos en monjes."

Los príncipes, junto con Upāli el barbero, fueron a ver al Buda y se inclinaron ante él. Uno de los príncipes dijo:

"Somos Sakyas, orgullosos de nuestra riqueza y estatus. Upāli el barbero nos ha cuidado durante mucho tiempo. Que sea ordenado como monje primero para que podamos inclinarnos ante él, dándole respeto, reverencia y honor. De esta manera, nuestro orgullo Sakya será humillado en nosotros, los Sakyas."

Así, el Buda ordenó a Upāli, y los príncipes se inclinaron con gran respeto, reverencia y honor ante el Venerable Upāli. Luego, el Buda ordenó a los príncipes.

Durante la temporada de lluvias, el Buda instruyó a los monjes en el Dharma y la meditación, y ellos practicaron intensamente cada día.

Finalmente, el Venerable Bhaddiya alcanzó las tres sabidurías: la capacidad de recordar sus vidas pasadas, la capacidad de ver el futuro de los demás según su karma y la pureza de la mente.

El Venerable Anuruddha también obtuvo la capacidad de ver el futuro de los demás según su karma.

El Venerable Ananda alcanzó el primer nivel de iluminación, por lo que se convertiría en un arahant dentro de siete vidas.

Y el Venerable Devadatta obtuvo algunos poderes sobrenaturales.

Pero el Venerable Bhaddiya comenzó a hacer algo muy peculiar. Cada vez que iba al bosque, bajo un árbol o en una habitación vacía, exclamaba constantemente:

"¡Oh, felicidad! ¡Oh, felicidad!"

Varios monjes pensaron que ese comportamiento era tan extraño que fueron a ver al Buda y le contaron al respecto. Sugirieron:

"Parece no haber duda, Señor, de que el Venerable Bhaddiya está insatisfecho con la vida de monje. O está recordando su antiguo puesto como gobernador." El Buda pidió al Venerable Bhaddiya que se acercara a él y le preguntó si era cierto que seguía diciendo "Oh, felicidad" cada vez que iba al bosque, se sentaba bajo un árbol o entraba en una habitación vacía.

"Es cierto, Señor", respondió el Venerable Bhaddiya.

"Pero, Bhaddiya, ¿qué bien ves en hacer esto?", preguntó el Buda.

El Venerable Bhaddiya dijo: "Antes, Señor, cuando tenía estatus real, había guardias tanto dentro como fuera del palacio, y también dentro y fuera de la ciudad, y además, dentro y fuera del distrito. Aunque estaba tan bien custodiado y protegido, sentía miedo, ansiedad, sospecha y preocupación. Pero ahora, Señor, cuando voy al bosque, me siento bajo un árbol o entro en una habitación vacía, ¡no siento miedo, ansiedad, sospecha ni preocupación en absoluto! Vivo relajado, en un entorno tranquilo, dependiendo solo de la comida y las cosas que otros nos dan, con mi mente como la de un ciervo salvaje. Este es el bien que veo en hacer esto".

El Buda entendió perfectamente lo que quería decir y dijo: "Quien no tiene conflicto en su mente, estará libre de miedo, será dichoso, libre de dolor, tan glorioso como cualquier deidad en los mundos celestiales".

Algún tiempo después, otro monje se comportó de manera extraña. El Venerable Nanda, el medio hermano del Buda, que estaba a punto de casarse cuando se hizo monje, parecía esforzarse por verse especialmente elegante. Planchaba sus túnicas y se pintaba el borde de los párpados con un poco de polvo negro hecho de cenizas. Además, usaba un cuenco brillante y vidriado, que se veía hermoso en comparación con los simples cuencos de barro que tenían los otros monjes. Fue a ver al Buda, quien le dijo:

"Nanda, no es apropiado que tú, un hombre del clan Sakya que, por dedicación al Dharma, ha dejado la vida hogareña para convertirse en monje, te pongas túnicas planchadas, te pintes los ojos y uses un cuenco vidriado. Lo que es apropiado para ti ahora es vivir en el bosque, comer solo la comida que recibes de la mendicidad, usar túnicas hechas de trapos desechados y vivir sin apego a los deseos".

Con esa instrucción, el Venerable Nanda ya no podía vivir en un monasterio u otro edificio, comer en las casas de la gente o usar túnicas hechas de tela nueva. Con esta nueva forma de vida, podía aprender a no apegarse a los lujos y otros deseos.

Preguntas:

1. ¿Por qué Anuruddha no quería convertirse en monje al principio? (tenía muchas comodidades y lujos)
2. ¿Qué le dijo Mahanama que lo hizo decidirse a convertirse en monje? (Mahanama le explicó que el trabajo de un cabeza de familia, como cultivar, nunca termina)
3. ¿Cuál era el trabajo de Bhaddiya antes de convertirse en monje? (era un gobernador)
4. ¿Por qué los príncipes Sakya querían que Upāli fuera ordenado primero? (ellos querían inclinarse ante él con respeto para deshacerse de su orgullo por su riqueza y estatus)
5. ¿Qué sentimientos o emociones negativas ya no tenía el Venerable Bhaddiya cuando era monje? (ya no sentía miedo, ansiedad, sospecha ni preocupación)
6. ¿Cómo instruyó el Buda al Venerable Nanda para que viviera de manera que pudiera aprender a no apegarse a los deseos y lujos? (debería vivir en el bosque, mendigar comida, usar túnicas hechas de harapos y vivir sin apego a los deseos)

Lo que dijo el Buda:

"Susukhaṃ vata jīvāma, yesaṃ no natthi kiñcanaṃ, pītibhakkhā bhavissāma devā ābhassarā yathā."

"Nosotros, que no poseemos nada, vivimos tan felices. Vivimos de la alegría como los dioses radiantes."

-Dhammapada 200 (15:4)

Discusión sobre el Dharma - El apego:

Cuando Mahanama sugirió que se hicieran monjes, Anuruddha no quiso. ¿Por qué? No quería dejar sus palacios y todas las cosas hermosas que tenía.

Cuando Anuruddha quiso que Bhaddiya se hiciera monje con él, Bhaddiya no quería ser monje, o al menos no tan pronto. ¿Por qué?

No estaba listo para dejar todo lo que tenía.

Cuando el Venerable Nanda dejó su vida familiar para convertirse en monje, no había dejado todo atrás por completo. Todavía quería ropa elegante y un cuenco hermoso.

Anuruddha, Bhaddiya y Nanda eran ricos, por lo que tenían muchas posesiones.

Tenían muebles caros, vajillas, ropa, zapatos, caballos, carruajes y juegos.

Al principio, no querían renunciar a todas esas cosas para convertirse en monjes; estaban demasiado apegados a sus pertenencias y a su estilo de vida cómodo.

Todas sus cosas caras también les daban estatus, mostrando a todos que eran importantes y exitosos.

El apego a las cosas, el deseo de cosas nuevas, el miedo a perder nuestras cosas y la sensación

de que las cosas son "mías" se llama posesividad.

¿Puedes recordar la sensación de querer comprar algo especial?

¿O la decepción o frustración cuando no podías conseguir algo?

¿O la emoción cuando finalmente conseguiste algo especial?

¿O la sensación de orgullo cuando lo mirabas o se lo mostrabas a tus amigos?

¿Alguna vez has sentido ansiedad cuando alguien jugaba con tu juguete nuevo especial, o te prestaba algo, preocupado de que pudiera dañarlo?

¿O has sentido miedo o pánico cuando perdiste algo y no podías encontrarlo?

¿O preocupación de que alguien te robara tus cosas?

¿O enojo cuando alguien tomaba algo que te pertenecía?

¿O tristeza y dolor cuando algo tuyo se rompió?

Todos tenemos estos sentimientos de posesividad en algún momento.

Para algunos de nosotros, la posesividad es tan fuerte que a menudo nos hace miserables.

Para el resto de nosotros, la posesividad es un sentimiento desagradable que surge a veces, pero que parece una parte normal de la vida.

Pero no tenemos que sentir emociones desagradables intensas; podemos reducir nuestra posesividad a través del Dharma y ser más pacíficos y satisfechos.

El Venerable Bhaddiya nos muestra lo felices que podemos ser cuando no somos posesivos.

Y no tenemos que renunciar a todas nuestras cosas y convertirnos en monjes.

De hecho, es posible que ya hayas sentido la alegría de no ser posesivo: vivir una vida sencilla con solo lo básico que necesitas para sobrevivir.

¿Puedes pensar en una situación en la que hayas experimentado eso? ¡Acampar!

¿Por qué a la gente le encanta tanto acampar, dejando sus hogares cómodos para vivir con mucha menos comodidad y conveniencia?

Quieren "alejarse de todo": no tener las responsabilidades y preocupaciones de cuidar todas sus cosas, y no preocuparse por lo que otros piensen de sus pertenencias.

Simplemente quieren poder disfrutar de lo que están viendo, escuchando, oliendo y sintiendo momento a momento mientras están en la naturaleza.

¿Qué práctica budista es similar a esto? ¡La atención plena!

El Buda instruyó al Venerable Nanda a vivir una vida de acampada para deshacerse de su apego a tener cosas especiales. Esto no fue un castigo, sino una forma de aprender a disfrutar de vivir con atención plena sin la distracción de querer cosas bonitas y especiales.

Pero después de acampar, queremos volver a casa y estar cómodos con todas nuestras cosas bonitas.

Entonces, ¿cómo podemos reducir nuestra posesividad? ¿Cómo podemos estar menos apegados a nuestras cosas?

Primero, echemos un vistazo de cerca a lo que nos hace sentir posesivos:

Muchos de nosotros comparamos lo que tenemos con lo que tienen nuestros amigos, y sentimos que necesitamos tener lo que ellos tienen.

Así que podemos preguntarnos: cuando veo a un compañero de clase o amigo que tiene algo nuevo que me gusta, ¿siento que yo también debo tenerlo?

Algunos de nosotros, como los príncipes de la historia, sentimos que otros pensarán que no

somos importantes si no tenemos cosas nuevas o caras.

Así que podemos preguntarnos: ¿cómo me siento si no tengo cosas nuevas o caras?

Algunos de nosotros nos sentimos no amados o descuidados si no tenemos las cosas que queremos.

Así que podemos preguntarnos: ¿cómo me siento cuando mis padres no me dan algo que quiero? ¿Siento que no se preocupan lo suficiente por mí?

Algunos de nosotros disfrutamos de la atención cuando mostramos a otros las cosas nuevas que tenemos.

Así que podemos preguntarnos: ¿cómo me siento cuando muestro mis cosas nuevas a mis amigos?

Cuando respondemos a estas preguntas y descubrimos que a veces nos sentimos poco importantes, no amados, descuidados, indignos, avergonzados o que no recibimos suficiente atención si no obtenemos cosas, entonces es muy importante saber que:

Nuestra identidad, quiénes somos, no está definida por las cosas que poseemos.

Y nuestra importancia, nuestro valor, no está definido por las cosas que poseemos.

Lamentablemente, muchas personas no creen esto. Por eso, siempre están tratando de demostrar su importancia comprando cosas nuevas, y pueden juzgarnos por lo que tenemos. Pero no deberíamos permitir que nos arrastren a esa forma de pensar desagradable.

Entonces, ¿qué define quiénes somos y cuán importantes somos?

Nuestro buen carácter, que incluye nuestra bondad, honestidad, compasión, disposición para ayudar, paciencia e interés en el Dharma, muestra nuestra bondad, que es lo que realmente somos. Estamos descubriendo nuestra bondad natural al aprender y practicar el Dharma.

Aunque esta bondad natural está dentro de nosotros, aún no la hemos descubierto por completo, por lo que estamos lejos de ser perfectos, pero nos hace dignos e importantes en todo momento, incluso si no poseemos nada, como aprendió el Venerable Bhaddiya.

A continuación, prestamos atención cuando surgen nuestros sentimientos incómodos de posesividad, y tratamos de reemplazarlos con pensamientos más positivos.

Notamos cuando queremos comprar algo que no podemos tener. Notamos cuando usamos palabras posesivas: "eso es mío", "ten cuidado con mis cosas", "no uses mis cosas" y "no toques".

Notamos cuando queremos esconder nuestras cosas de los demás o no compartirlas con ellos.

Notamos cuando nos preocupa que nuestras cosas puedan dañarse, perderse o ser robadas.

Cuando tenemos ese tipo de pensamientos y palabras, podemos reemplazarlos con pensamientos como estos:

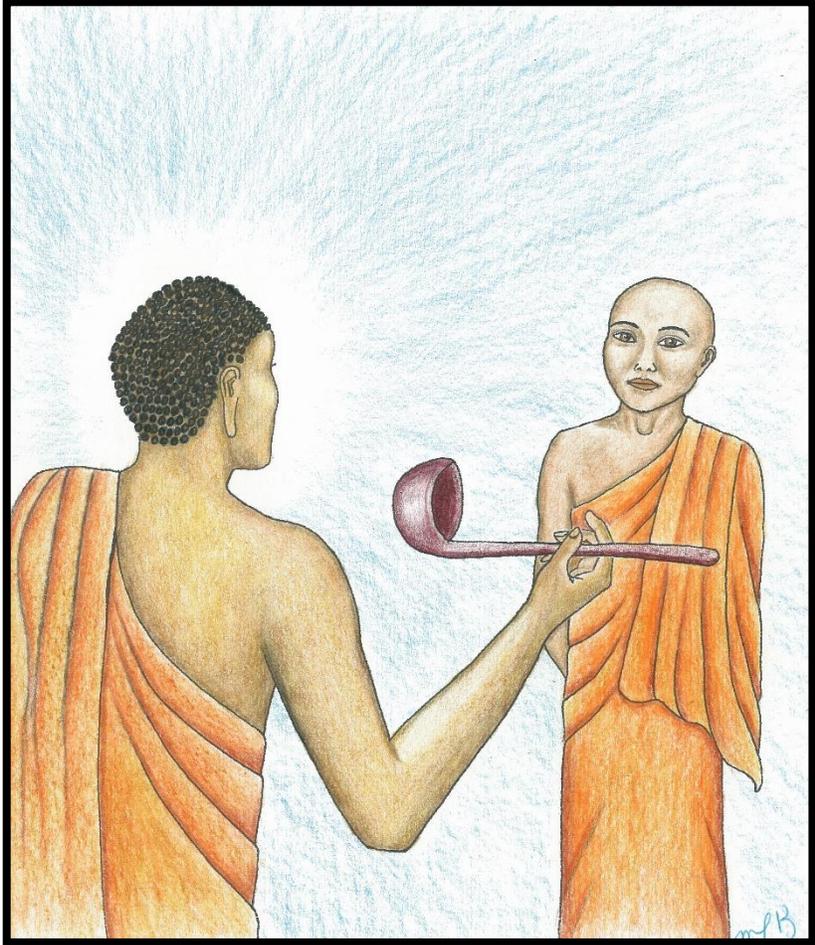
Todo es impermanente: solo usamos las cosas por un tiempo; un día ya no serán útiles.

Cada cosa nueva que poseemos solo nos dará alegría por un corto tiempo.

La alegría duradera proviene de nuestro propio ser interior, no de las cosas que poseemos.

Puedo disfrutar de las cosas al verlas sin tener que comprarlas o poseerlas.

Si comparto mis cosas nuevas con alguien en quien confío, puedo aprender a superar mis preocupaciones y mi posesividad.



Capítulo 16 - Rahula y el cucharón

El hijo del Buda, Rahula, fue ordenado monje cuando solo tenía siete años. Era bien disciplinado, inteligente y ansioso por aprender. El Venerable Sariputta, que era uno de los estudiantes más grandes y avanzados del Buda, lo cuidó, enseñándole y entrenándolo para ser un buen monje.

Un día, cuando el Venerable Rahula tenía once años, el Buda fue a visitar a su hijo. El Venerable Rahula lo vio llegar y, según la tradición, le preparó un asiento y un balde de agua con un cucharón, como una cuchara grande, para lavarle los pies. Cuando el Buda llegó, se lavó los pies en el agua y tomó asiento, y el Venerable Rahula se inclinó ante él.

El Buda vertió un poco de agua en el cucharón y preguntó: "Rahula, ¿ves esta pequeña cantidad de agua en el cucharón?"

Su hijo respondió: "Sí, Señor. El Buda dijo: "A menos que las personas tengan cuidado de evitar decir mentiras, tienen tan poco bien en ellas como esta pequeña cantidad de agua en el cazo."

Luego, el Buda arrojó el agua del cazo al suelo.

Preguntó: "Rahula, ¿viste esa pequeña cantidad de agua que tiré?"

Su hijo respondió: "Sí, Señor."

El Buda dijo: "A menos que las personas tengan cuidado de evitar decir mentiras, el bien que hay en ellas se tira así."

Esto significa que cuando una persona no tiene cuidado de evitar decir mentiras, la bondad en ella parece desaparecer, como si se tirara.

El Buda luego puso el cazo boca abajo.

Preguntó: "Rahula, ¿ves este cazo boca abajo?"

Su hijo respondió: "Sí, Señor."

El Buda dijo: "A menos que las personas tengan cuidado de evitar decir mentiras, el bien que hay en ellas se trata así."

Esto significa que otros pensarán que, como esas personas mienten, no tienen bondad en ellas, por lo que las tratarán como si no tuvieran nada bueno y no les tendrán respeto.

El Buda luego puso el cazo en su posición correcta.

Preguntó: "Rahula, ¿ves este cazo ahora vacío?"

El Venerable Rahula dijo: "Sí, Señor."

El Buda dijo: "A menos que las personas tengan cuidado de evitar decir mentiras, estarán tan vacías de bien como esto."

Esto significa que si una persona sigue diciendo mentiras y no intenta evitarlas, perderá sus cualidades positivas.

El Buda luego habló sobre un elefante que lucha en una guerra. En esos días, no había tanques ni aviones, por lo que la gente montaba elefantes para luchar en las guerras. Los elefantes podían luchar, derribando a otros jinetes de sus elefantes o caballos, golpeándolos con la cabeza, las orejas, los colmillos, la trompa o la cola, o pateando o pisando con sus patas.

El Buda le dijo a su hijo: "Supongamos que un hombre monta un gran elefante en la batalla, y el elefante lucha con sus cuatro patas, su cabeza, sus orejas, sus colmillos e incluso su cola, pero no con su trompa. El hombre en su lomo pensaría: 'Aunque el elefante usa todo su cuerpo para luchar, si no usa su trompa, entonces el elefante aún no ha dedicado su vida a defender al rey.'"

"Pero si el elefante usa todo su cuerpo y también su trompa, entonces el hombre pensaría: 'Usa todo su cuerpo y su trompa, y por lo tanto ahora ha dedicado su vida a defender al rey, porque está haciendo esfuerzo en todas las formas que puede. Ahora ya no necesita más entrenamiento.' Así, Rahula, a menos que las personas tengan cuidado de evitar decir mentiras, digo que aún necesitan más entrenamiento. Debes entrenarte de esta manera. Seguir el Dharma de algunas maneras no es suficiente. Debes seguir el Dharma en todas las formas que puedas." Debes entrenarte para nunca decir algo que sea una mentira, ni siquiera como broma."

El Buda entonces preguntó: "Rahula, ¿para qué crees que sirve un espejo?"

Su hijo respondió: "Para mirarse a uno mismo, Señor."

El Buda dijo: "De la misma manera, debes seguir observándote a ti mismo: las acciones de tu cuerpo, tu habla y tu mente."

Explicó: "Antes de actuar o hablar, piensa: '¿Esto terminará dañándome a mí? ¿Esto terminará dañando a alguien más? ¿Esto terminará dañando tanto a mí como a alguien más?' Si dañara a alguien, entonces es insano (incorrecto) y no deberías hacerlo o decirlo. Si no te dañara a ti ni a los demás, entonces es sano; puedes hacerlo."

Además, cuando estés haciendo o diciendo algo, piensa: '¿Esto me va a dañar? ¿Esto va a dañar a alguien más?' Si es así, entonces es insano y deberías dejar de hacerlo."

También, después de hacer o decir algo, reflexiona sobre si te ha dañado a ti o a alguien más de alguna manera. Si te das cuenta de que resultó algún daño, entonces aprendes que fue insano y no deberías volver a hacerlo."

El Venerable Rahula aprendió entonces a observarse a sí mismo, como si se mirara en un espejo, para ser consciente de si sus acciones, sus palabras e incluso sus pensamientos podrían ser dañinos para él mismo (karma negativo) o dañinos para los demás. Además, aprendió a reflexionar posteriormente sobre sus acciones, palabras y pensamientos y considerar si podrían haber sido dañinos para él o para los demás.

Preguntas:

1. El Buda dijo que, similar a un poco de agua en el cucharón, una persona que no tiene cuidado de evitar decir mentiras tiene ¿cuánta bondad en sí? (un poco)
2. ¿Qué le sucede a la poca bondad en una persona que no tiene cuidado de evitar decir mentiras? (se tira, parece desaparecer)
3. ¿Cómo tratarán los demás a una persona que no tiene cuidado de evitar decir mentiras? (los demás lo tratarán como si no tuviera bondad en sí, y no tendrán respeto por él)
4. ¿Qué le sucederá a las cualidades positivas de una persona que sigue diciendo mentiras y no intenta evitarlas? (la persona pierde sus cualidades positivas)
5. Un elefante que usa todo su cuerpo pero no su trompa es como una persona que sigue el Dharma de algunas maneras pero no de todas, y un elefante que usa todo su cuerpo, incluyendo su trompa, es como una persona que sigue el Dharma ¿de qué maneras? (de todas las maneras que pueda)
6. ¿Qué le enseñó el Buda a Rahula a observar en sí mismo, como si se mirara en un espejo? (sus acciones, su habla (palabras) y sus pensamientos)

Lo que dijo el Buda:

"Ekaṃ Dhammaṃ atītaṃ, musāvādiṃ jantuno, vitiṇṇaparalokassa, natthi pāpaṃ akāriyaṃ." Para un mentiroso que ha violado la única virtud del Dharma de la veracidad, no le importa su futuro en sus próximas vidas, y cometerá cualquier acto malvado."

Discusión sobre el Dharma - Honestidad:

Rahula, el hijo del Buda, criado cuidadosamente desde niño en el palacio por Yashodhara, era ahora un monje, entrenado por el gran Venerable Sariputta.

Era muy bien educado y disciplinado, así que seguramente sabía que no debía mentir.

Sin embargo, el Buda consideró importante enseñarle a no mentir, a no ser deshonesto. ¿Por qué crees que el Buda le instruyó especialmente a Rahula que no mintiera?

Porque no siempre es fácil evitar mentir o ser deshonesto.

Sabemos que no deberíamos mentir, pero hay muchas situaciones en las que podríamos sentir la tentación de mentir o ser deshonestos.

¿Puedes pensar en alguna situación en la que te hayas sentido tentado a mentir, o en la que te haya resultado difícil decir la verdad? ¿Cómo podríamos evitar mentir en esas situaciones?

De niños, podríamos mentir, por ejemplo, diciendo "No fui yo", porque tenemos miedo de ser castigados por nuestro error.

O podríamos mentir porque nos preocupa que nuestro padre o maestro se enfade si decimos la verdad, y no queremos molestarlos.

A menudo, incluso los adultos dicen una pequeña mentira, o incluso una gran mentira descarada, para mantener la paz, para que alguien no se enfade o se moleste.

En lugar de ser deshonestos, ¿qué podemos hacer?

Admitir nuestro error y disculparnos, explicar honestamente las circunstancias, decir por qué hicimos lo que hicimos, y no tener miedo de ser castigados.

Recordar que si nos pillan mintiendo, el castigo o el enfado serán mucho peores.

Si tienes miedo de decir la verdad, ¿qué puedes decir para ayudar a todos a calmarse?

Puedes decir: "No quiero molestarte, pero quiero decirte la verdad."

La gente a menudo miente para conseguir algo que realmente quiere, o cuando siente que necesita desesperadamente algo, miente para convencer a alguien de que se lo dé.

Si te encuentras tentado a mentir para conseguir lo que quieres, ¿qué puedes hacer en su lugar?

Piensa: si sientes que tienes que mentir para conseguirlo, probablemente no lo necesitas realmente. Puedes sobrevivir sin ello. ¡Y has hecho mérito al resistir el impulso de mentir!

La gente miente para poner una excusa por su error, cuando cree que los demás no entenderán o aceptarán la verdadera razón por la que hicieron algo mal. Por ejemplo, si llegan tarde, dicen que había mucho tráfico en lugar de admitir que se durmieron demasiado.

La mayoría de la gente ha mentido en algún momento de su vida para evitar sentirse avergonzada o para evitar sentir vergüenza.

En esas situaciones, en lugar de mentir, tal vez no necesitemos explicar o dar una excusa.

Podemos simplemente disculparnos sin dar explicaciones, o, si pareciera ofensivo no explicar, podemos dar una excusa general o vaga que no sea deshonesto, como "Hoy estoy teniendo un día difícil".

A veces la gente miente para evitar avergonzar a alguien más. No quieren decir algo que sea malo pero cierto sobre otra persona.

¿Cómo puedes evitar mentir sobre esa persona? Depende de la situación.

Si estás hablando con alguien en una posición de autoridad, como un profesor u otro personal escolar, o tu intención es protegerte a ti mismo o a alguien más de un daño, probablemente sea mejor decirles la verdad sobre la persona, incluso si es mala, porque puede ayudarla a largo plazo.

En otras situaciones, puedes intentar evitar hablar de la persona o simplemente decir algo positivo sobre ella.

A veces la gente miente para encajar con los demás, cuando no se sienten seguros siendo ellos mismos. Por ejemplo, dicen que les gusta algo que en realidad no les gusta, o que hicieron algo que en realidad no hicieron, para que los demás los acepten. Dicen lo que suena normal pero no es la verdad.

¿Cómo evitamos este tipo de deshonestidad? Recordando ser tú mismo, porque las personas amables te aceptarán tal como eres, y las personas desagradables no valen la pena como amigos. No necesitas cambiarte por los demás.

Además, los demás suelen sentirse más cómodos contigo cuando tú estás cómodo siendo tú mismo que cuando no eres genuino, cuando eres demasiado "seguidor".

A menudo, la gente dice que todo está bien o que no pasa nada cuando no es así, para que los demás no hagan preguntas o descubran información que no quieren revelar. A veces no queremos estresar a los demás con nuestro problema.

Es bastante normal en algunas culturas saludar a alguien diciendo casualmente "¿cómo estás?" y "bien" es la respuesta esperada.

Pero cuando alguien—como un padre, profesor, familiar o amigo—te pregunta cómo estás, ¿deberías ocultar tus sentimientos?

Si lo haces, entonces estás perdiendo la oportunidad de obtener apoyo, comprensión o incluso ayuda. Es mejor abrirte con aquellos que se preocupan por ti, incluso si es difícil, incluso si puede preocuparlos.

Además, estarían más molestos si esperaras y las cosas empeoraran antes de que se enteraran.

En algunas familias que están pasando por dificultades, los niños aprenden que mentir les ayuda a obtener lo que necesitan y a evitar conflictos.

Cuando las dificultades familiares son continuas, o cuando no hay buenos modelos a seguir en casa, los niños pueden no darse cuenta de que están mintiendo. Se convierte en un estilo de vida.

Por lo general, la gente miente para evitar el dolor—su propio dolor o el dolor de alguien más. Así que si alguien miente, no necesariamente significa que sea una mala persona.

Podemos tener compasión por ellos, esperando que puedan superar su dificultad.

Hay muchas razones por las que las personas no dicen la verdad, y muchas situaciones en las que nos sentimos tentados a ser deshonestos.

Al reflexionar sobre estas situaciones, podemos ser más conscientes de cuándo podrían surgir, para que podamos hacer nuestro mejor esfuerzo por ser honestos y mantener el hábito de la honestidad, evitando la deshonestidad.

También deberíamos pensar en las consecuencias negativas de mentir.

¿Qué podría pasar si mentimos?

Podrían pillarnos mintiendo. ¿Cómo te sientes si te pillan mintiendo? Avergonzado. El resultado suele ser peor que si hubieras dicho la verdad desde el principio.

Además, si mentimos, los demás no confiarán en nosotros.

¿Recuerdas al Buda sosteniendo el cucharón boca abajo?

Las personas pueden perder el respeto por nosotros si saben que somos deshonestos.

Además, para evitar que nos pillen, tenemos que recordar nuestras mentiras.

Y podríamos incluso tener que decir más mentiras para respaldar la primera mentira.

¿Qué pasa si mentimos muchas veces?

Desarrollamos el hábito de mentir. Una mentira lleva a otra.

Si tenemos el hábito de mentir, pensamos que podemos salirnos con la nuestra sin que nos pillen, lo que nos anima a involucrarnos en más comportamientos incorrectos.

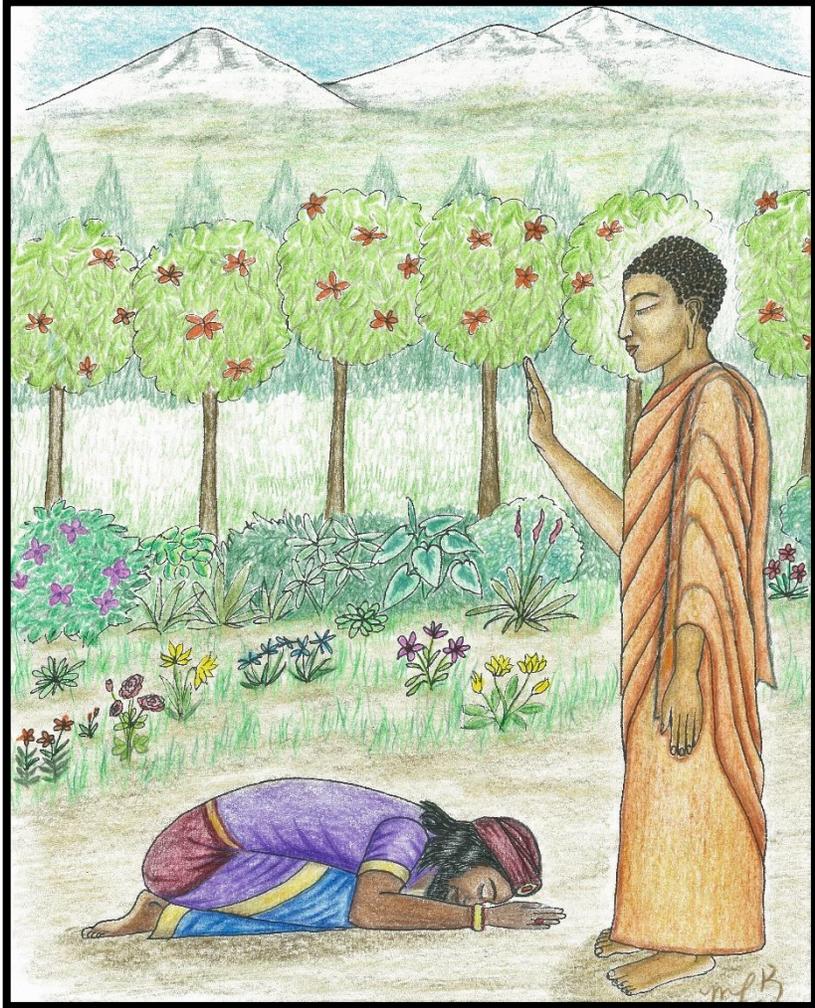
Esta es la lección que el Buda le estaba enseñando a Rahula: que cuando mentimos, nos involucramos en más comportamientos incorrectos, por lo que la bondad en nosotros desaparece, como mostró al tirar el agua del cucharón, y eventualmente nuestras cualidades positivas se pierden, como mostró con el cucharón vacío.

Entonces, ¿realmente evitamos el dolor mintiendo? No, terminamos con más dolor y dificultades cuando mentimos.

Deberíamos intentar ser conscientes cuando decimos algo que no es verdad.

Solo podemos aprender a ser honestos cuando somos conscientes de cuándo estamos siendo deshonestos.

Recuerda la enseñanza del Buda a Rahula sobre ser consciente de lo que está haciendo y diciendo, como mirarse en un espejo.



Capítulo 17 - Anathapindika y el Nuevo Monasterio

El Buda y sus monjes discípulos habían dejado a sus familias, por lo que no tenían hogares ni edificios donde vivir. Simplemente dormían en los bosques bajo los árboles, en cuevas, bajo grandes rocas salientes, en montones de paja o incluso en cementerios. Al levantarse temprano cada mañana, abandonaban esos lugares sin expectativas de regresar. De esta manera, al aprender a no apegarse a un hogar cómodo o a un lugar para vivir, practicaban el desapego.

Cuando se encontraban en un bosque llamado Bosque de Bambú, cerca de la ciudad de Rajagaha, un hombre rico que comerciaba con bienes, un mercader, vio a los monjes caminando lentamente y con gracia, mirando solo un poco hacia adelante, con expresiones muy serenas en sus rostros. El mercader sintió en su corazón una sensación de confianza y admiración hacia los monjes.

Un día, les preguntó a algunos de ellos: "Señores, si construyera algunos edificios para que vivieran, ¿vivirían en ellos?"

Uno de los monjes respondió: "El Bienaventurado no nos ha permitido tener edificios."

El mercader dijo: "Entonces, señores, pregunten al Bienaventurado y díganme qué dice."

Los monjes le contaron al Buda sobre su conversación con el mercader. El Buda dio su permiso para que se construyeran edificios, y los monjes se lo comunicaron al mercader.

En un solo día, el mercader hizo construir sesenta pequeñas casas para los monjes. Luego invitó al Buda y a sus monjes a almorzar al día siguiente, durante el cual ofrecería formalmente los sesenta edificios al Buda y a sus monjes.

El mercader, emocionado planeando el almuerzo del día siguiente, dio instrucciones a sus cocineros. Les dijo que se levantarán temprano y comenzarán a preparar arroz, curris, salsas y postres dulces para el gran grupo de monjes que vendrá al día siguiente. Mientras estaba ocupado dándoles instrucciones, su cuñado, Anathapindika, llegó a su casa para discutir algunos asuntos, después de haber viajado desde la ciudad de Sāvatti.

Anathapindika se quedó observando al mercader, preguntándose por qué estaba tan concentrado hablando con los cocineros sobre la preparación de la comida, como si fuera lo único importante. Cada vez que lo visitaba, el mercader dejaba todo de inmediato y lo recibía con entusiasmo. ¿Por qué lo estaba ignorando?

Cuando el mercader finalmente terminó de dar instrucciones a los cocineros, se acercó a Anathapindika y lo recibió. Cuando se sentaron, Anathapindika dijo:

"Pareces muy ocupado. ¿A qué se debe toda esta emoción? ¿Estás preparando una boda? ¿O estás haciendo alguna gran ofrenda religiosa? ¿O has invitado al rey y a sus ministros para

mañana?"

El mercader respondió: "No hay ninguna boda. Tampoco he invitado al rey y a sus ministros para mañana. Pero tengo una gran ofrenda religiosa. He invitado para mañana a la Sangha de monjes encabezada por el Buda, el Iluminado."

Anathapindika no podía creer lo que el mercader acababa de decir. Preguntó:

"¿Dijiste 'el Buda'?"

El mercader respondió: "Sí, dije 'el Buda'."

Anathapindika, todavía incrédulo, preguntó de nuevo: "¿Dijiste 'el Buda'?"

El mercader repitió: "Sí, dije 'el Buda'."

Anathapindika, aún en shock, preguntó: "¿Dijiste 'el Buda'?"

El mercader respondió de nuevo: "Sí, dije 'el Buda'."

Anathapindika dijo: "¡Esta noticia, el Buda, el Buda viniendo aquí, es una oportunidad muy rara! ¿Es posible ver a este Bienaventurado, el Plenamente Iluminado, ahora mismo?"

El mercader dijo: "Este no es el momento para ir a verlo." "Puedes verlo temprano mañana", dijo el comerciante.

Anathapindika se sintió abrumado, pensando: "¡Mañana temprano podré ver al Bendito, al Buda completamente iluminado!"

Esa noche, cuando se acostó en la casa del comerciante, estaba tan emocionado que no podía dormir. Se levantó tres veces, pensando que ya había amanecido. Finalmente, salió de la casa cuando todavía estaba oscuro. Seres celestiales le abrieron la puerta. El resplandor de las lámparas de fuego de las casas de la ciudad proporcionó un poco de luz al principio, pero a medida que se alejaba de la ciudad, se hizo muy oscuro, y entonces sintió miedo y pensó en regresar.

Un espíritu invisible llamado Sivaka lo animó a continuar, diciendo: "Cien elefantes, cien caballos, cien carros, cien mil damas con hermosas joyas y pendientes, todo esto no vale ni siquiera una parte de un paso adelante ahora. ¡Adelante! Es mejor avanzar que retroceder".

El espíritu lo repitió tres veces, y para entonces, Anathapindika ya no caminaba en total oscuridad. El sol comenzó a salir mientras caminaba, y su miedo desapareció. Estaba cerca del Bosque Fresco, donde el Buda se alojaba.

El Buda estaba despierto, caminando, y vio a Anathapindika acercarse. Luego se sentó y le dijo a Anathapindika: "Ven, Sudatta".

Feliz y lleno de esperanza, Anathapindika pensó: "¡Me está llamando por mi verdadero nombre! Sabe mi verdadero nombre aunque nunca nos hayamos visto antes".

Inclinándose ante el Buda, dijo: "Espero que el Bendito haya dormido bien".

El Buda dijo: "Un verdadero hombre santo siempre duerme bien, aquel que ha alcanzado el Nirvana completo, que ha rechazado todos los apegos. No hay conflicto en su corazón. Aquel que está en paz, que tiene la paz establecida en la mente, duerme en dicha".

El Buda continuó instruyendo a Anathapindika en el Dharma. Mientras Anathapindika estaba sentado escuchando, tuvo una comprensión profunda, una sabiduría profunda, de que todo aparece y luego desaparece. Dijo:

"Magnífico Señor, a partir de hoy, permíteme ser tu seguidor. Me refugio en ti mientras viva. Señor, por favor, acepta el almuerzo de mañana de mi parte".

El Buda aceptó en silencio la invitación.

Él y sus discípulos luego fueron a la comida proporcionada por el comerciante, quien ofreció los sesenta edificios al Buda y a la Sangha.

El comerciante se enteró de la invitación hecha por su cuñado para el día siguiente, pero Anathapindika no estaba en su propia casa en Sāvatti para ofrecer su comida a los monjes. Se estaba quedando en Rajagaha con el comerciante. Entonces, ¿cómo haría Anathapindika una ofrenda al día siguiente? El mercader, con pensamientos amables y generosos, le dijo:

"El Buda y sus monjes han sido invitados por ti para mañana. Pero tú eres un invitado aquí. Te daré dinero para que puedas ofrecer la comida al Buda y a los monjes."

Anathapindika respondió: "No es necesario. Tengo dinero para proveer la comida al Buda y a los monjes."

Un hombre del pueblo se enteró de la invitación y también ofreció generosamente dinero a Anathapindika para la comida. Anathapindika le dijo que no era necesario. El rey Bimbisara también se enteró de la invitación y ofreció dinero para la comida, pero Anathapindika respondió que no era necesario, que tenía suficiente dinero.

Anathapindika compró la comida para el almuerzo y, temprano a la mañana siguiente, dirigió a los cocineros para que la prepararan. Cuando estuvo lista, envió un mensajero al Buda para informarle que la comida estaba lista.

Cuando el Buda y sus discípulos llegaron a la casa del mercader con sus cuencos y se sentaron, Anathapindika sirvió al Buda y a los monjes todo tipo de buena comida. Después de la comida, Anathapindika se sentó cerca del Buda y dijo:

"Señor, por favor, acepta mi invitación para venir con tus monjes y quedarte conmigo durante la temporada de lluvias."

El Buda respondió: "Los Budas están felices de quedarse en habitaciones que están vacías."

Anathapindika dijo suavemente: "Lo sé, Bendito, lo sé."

El Buda entonces dio una charla de Dharma a todos los presentes en la casa del mercader.

Anathapindika era popular en la ciudad de Rajagaha, y muchos amigos y conocidos lo recibieron para visitarlos en sus hogares. Cuando terminó sus reuniones de negocios en Rajagaha, regresó a su ciudad natal.

En el camino, les dijo a las personas: "Señores, hagan jardines, construyan lugares para que un gran grupo de monjes se quede y preparen regalos de comida. Un Buda ha aparecido en el mundo. Él ha sido invitado por mí. Vendrá por este camino."

La gente estaba curiosa y emocionada de ver a un verdadero Buda, así que comenzaron a hacer los preparativos como Anathapindika les indicó.

Cuando Anathapindika llegó a su ciudad natal de Sāvatti, buscó una propiedad grande y tranquila para que el Buda y los monjes se quedaran. Vio el parque del príncipe Jeta, un área muy hermosa y pacífica, el lugar perfecto. Fue al príncipe Jeta y, después de saludarlo, le dijo:

"Señor, dame tu parque para usarlo."

El príncipe Jeta amaba su parque. Estaba tan apegado a su parque que no quería que otros lo usaran. Ciertamente no lo regalaría y no quería vender su hermoso parque, así que puso un precio enormemente alto por él. Dijo:

"El parque no puede ser dado a menos que se extiendan cien mil monedas de oro sobre él. Era una cantidad de dinero extremadamente alta, y parecía absurdo tener que esparcir el dinero sobre la tierra. Pero Anathapindika estaba decidido a regalar el hermoso parque al Buda. Aceptó el precio diciendo:

"El parque está tomado, señor."

El príncipe Jeta no podía creerlo. Dijo: "El parque no está tomado."

Los dos hombres no estaban de acuerdo sobre si el príncipe realmente había vendido el parque

a Anathapindika, así que acudieron a unos jueces para preguntar si el trato se había concretado. Los jueces dijeron que, tan pronto como Anathapindika aceptó la oferta, la venta se había realizado.

Anathapindika ordenó que se trajera su fortuna en monedas de oro cargadas en carros, y luego se colocaran ordenadamente en el suelo, espaciadas uniformemente en el parque, según la condición establecida por el príncipe Jeta para comprar la tierra. Después de terminar de colocar todas las cien mil monedas de oro en el suelo, quedó una pequeña porción del terreno del parque que aún no estaba cubierta con monedas de oro. No había suficientes monedas para cubrir la parte cercana a la puerta. Anathapindika pidió que trajeran monedas adicionales para cubrir ese espacio.

El príncipe Jeta, observando lo que ocurría y escuchando a Anathapindika pedir más monedas, pensó para sí: "Esto no puede ser un asunto ordinario, ya que Anathapindika está gastando tanto oro en esta tierra." Sabía que la tierra sería ofrecida al Buda, pero no sabía mucho sobre el Buda. Dijo:

"Basta, no cubran ese espacio. Déjenlo para que yo lo ofrezca. Será mi regalo."

Anathapindika pensó: "Este príncipe Jeta es una persona poderosa y conocida. Sería muy bueno que personas tan reconocidas se sintieran seguras en el Dharma." Así que dejó la porción de tierra para que el príncipe Jeta la ofreciera. El príncipe hizo construir una caseta de vigilancia, como una garita de seguridad, en el terreno como un regalo adicional.

Anathapindika luego ordenó y pagó la construcción de edificios en el terreno del parque. Pronto hubo edificios para que el Buda y los monjes vivieran, salas de meditación y reuniones, terrazas, cocinas, baños, almacenes, pasillos y estanques construidos en el parque, todo en preparación para el Buda y sus discípulos.

Este se convirtió en el famoso monasterio llamado Jetavana en la ciudad de Sāvatti.

Siguiendo la sugerencia de Anathapindika, la gente en el camino a Sāvatti trabajó con entusiasmo en la construcción de edificios para que el Buda y su gran grupo de monjes se alojaran durante su viaje. El Buda envió a algunos monjes para ayudar a dirigir a los aldeanos en la construcción de los edificios. La gente proporcionó túnicas, comida, medicinas y lugares para que los monjes se alojaran mientras ayudaban en los proyectos de construcción.

Un sastre pobre vio a la gente construyendo edificios para los monjes. Pensó: "Esto es extraordinario, toda esta gente construyendo edificios con entusiasmo, y a los monjes que supervisan el trabajo se les dan todas estas túnicas, comida y medicinas. ¡Yo también debería hacer un edificio!"

El sastre consiguió un poco de arcilla e hizo algunos ladrillos, luego montó un andamio para subir mientras colocaba los ladrillos para construir las paredes. Pero nunca antes había

construido un edificio. Su pared no estaba lo suficientemente recta, así que se derrumbó. Lo intentó una segunda vez, y de nuevo se cayó. Lo intentó una tercera vez, y cuando volvió a caerse, se sintió muy frustrado y molesto. Se quejó:

"Los monjes, los hijos de los Sakyas, aconsejan e instruyen a la gente que les da túnicas, comida, medicinas y lugares para quedarse. Pero yo soy pobre. Nadie me instruye ni me aconseja, ni supervisa mi construcción."

Los monjes se enteraron de su queja y se preguntaron qué hacer, así que se lo contaron al Buda. El Buda entonces lo discutió con ellos, diciendo:

"Monjes, permito que el trabajo de construcción se organice formalmente entre la gente. Un monje que supervise dicho trabajo de construcción se asegurará de que se complete de manera rápida y eficiente, y se asegurará de que todo lo que esté dañado o roto sea reparado."

Esto aseguraría que los monjes organizaran la construcción de edificios para que todos fueran tratados de manera justa y tuvieran la misma oportunidad de trabajar en la construcción de edificios para los monjes, ya fueran hábiles o no.

Preguntas:

1. ¿Dónde pasaban la noche los monjes antes de que el mercader construyera las sesenta casas? (bajo los árboles, en cuevas, sobre montones de paja o en cementerios)
2. ¿Qué aprendieron y practicaron los monjes durmiendo al aire libre en diferentes lugares? (el desapego, no aferrarse a un hogar cómodo o a un lugar particular para vivir)
3. ¿Qué tipo de habitación dijo el Buda que le hace feliz? (una habitación vacía)
4. ¿Qué pago pidió el príncipe Jeta a Anathapindika? (100,000 monedas de oro colocadas sobre la tierra)
5. ¿Qué hizo el príncipe Jeta cuando las monedas de Anathapindika no fueron suficientes para cubrir toda la tierra? (dio la tierra restante al Buda y a los monjes como su regalo, y construyó una casa de guardia en esa tierra)
6. ¿Quería el Buda permitir que la gente pobre fuera generosa, ayudando a construir edificios? (sí)

Lo que dijo el Buda:

"Sukhā mattheyyatā loke, atho petteyyatā sukhā, sukhā sāmāññatā loke, atho brahmaññatā sukhā."

"En este mundo, servir a la madre trae felicidad, servir al padre trae felicidad, servir a los monjes trae felicidad, y servir a los santos trae felicidad."

-Dhammapada 332 (23:13)

Discusión sobre el Dharma - Generosidad:

A menudo hablamos de la generosidad en el budismo. ¿Por qué es tan importante?

Es una forma de hacer mérito, de generar buen karma.

También nos ayuda a soltar algo, a deshacernos de algo.

¿De qué nos ayuda a deshacernos? De nuestra avaricia, egoísmo y apegos.

Todos estamos apegados a muchas cosas buenas, por ejemplo, nuestra familia, amigos, mascotas, juguetes, ropa, hogar y actividades favoritas.

Pero, ¿qué pasa cuando estamos demasiado apegados a demasiadas cosas?

Nos disgustamos cada vez que las perdemos o no podemos tenerlas, por lo que a menudo nos sentimos miserables.

Los monjes del Buda fueron entrenados para no apegarse a nada, ni siquiera al hogar, la ropa, el peinado o las posesiones, porque todos usan túnicas, tienen la cabeza afeitada, poseen muy pocas pertenencias y se quedan donde pueden.

Al no estar tan apegados a las cosas, podían vivir con mucha paz.

Nosotros no somos monjes, pero también podemos aprender a ser más pacíficos, soltando algunos apegos innecesarios.

¿Cómo? Practicando la generosidad, compartiendo lo que tenemos con los demás.

Por ejemplo, supongamos que estamos muy apegados al pastel de chocolate.

Cuando vemos que sirven pastel de chocolate, esperamos obtener un trozo grande.

Si nos dan un trozo muy pequeño o nos sirven al final, podríamos sentirnos decepcionados.

En lugar de estar tan apegados a un trozo de pastel, ¿cómo podemos practicar la generosidad?

Podemos ofrecer primero trozos de pastel a los demás, tomar el último trozo y asegurarnos de que todos hayan recibido un pedazo. Podemos compartir nuestra porción de pastel con alguien más.

¿Te sentirías más feliz comiendo el trozo más grande de pastel, o te sentirías más feliz sirviendo el pastel y asegurándote de que todos recibieran un trozo?

¿Crees que el comerciante y Anathapindika fueron más felices guardando su comida y dinero para sí mismos, o haciendo ofrendas al Buda y a sus monjes?

¡Ser generosos puede darnos mucha alegría! ¡Compartir la alegría nos da más alegría!

Incluso si no tenemos mucho que dar, como el sastre, podemos encontrar formas de ser generosos.

En lugar de intentar construir casas él mismo, ¿cómo podría haber sido generoso el sastre? Ofreciendo su tiempo y esfuerzo para ayudar a otros a construir casas.

De manera similar, podemos ayudar a otros, ofreciendo nuestro tiempo y esfuerzo.

Todos tenemos tiempo y energía que podemos ofrecer.

¿Puedes pensar en algunos ejemplos de cómo puedes ser generoso, ofreciendo tu tiempo y energía en casa?

Puedes ayudar a tus padres a llevar las compras, puedes poner la mesa para las comidas, recoger los platos de la mesa, lavar los platos o ayudar con la colada.

Puedes mirar a tu alrededor y ver qué necesita ser limpiado o guardado.

Cuando tus padres estén ocupados, puedes ayudar con tus hermanos pequeños.

Podemos usar nuestras habilidades para hacer un regalo para alguien.

¿Puedes pensar en algunos ejemplos? Hacer una tarjeta de cumpleaños, una manualidad o un proyecto de arte.

Y también podemos ser generosos compartiendo nuestros juguetes.

La generosidad significa que damos voluntariamente, porque queremos dar.

Si alguien te está intimidando o manipulando, o presionándote para que les des algo que realmente no necesitan, entonces no estás dando porque quieras hacerlo.

Cuando damos porque nos sentimos obligados a hacerlo, ¿es eso generosidad? No.

Y si cedemos ante la manipulación o la intimidación, entonces estamos animándoles a que lo hagan de nuevo con nosotros o con otros.

Además, la generosidad no significa intercambiar—dar para obtener algo a cambio.

Por ejemplo, si ayudamos a alguien para que nos dé dinero o una recompensa, o si le damos algo a un amigo para que haga algo por nosotros, ¿es eso generosidad? No.

¿Cuál es lo opuesto a generoso? Tacaño, o avaricioso, o egoísta, o demasiado apegado a las cosas.

La tacañería significa que queremos quedarnos con las cosas para nosotros mismos, no queremos compartir, no queremos dedicar nuestro tiempo libre a ayudar a alguien más.

A veces podemos tener buenas razones para no dar, para no compartir.

Para todos, incluidos los adultos, a veces no es fácil decidir si compartir o dar algo.

Para determinar si estamos siendo tacaños o razonables, podemos prestar atención a nuestros pensamientos al decidir si compartir o no.

Por ejemplo, al pensar en compartir un juguete con alguien, ¿te preocupa que lo puedan romper?

Por supuesto, es razonable no compartir algo frágil con alguien que podría romperlo, como un niño muy pequeño.

¿O te preocupa que si regalas un regalo, la persona que te lo dio se sentiría decepcionada de que lo hayas regalado? Esta es una preocupación razonable.

O, si regalas algo que es muy útil, ¿te preocupa que puedas necesitarlo en el futuro? Tenemos que equilibrar lo que realmente necesitamos con lo que otros podrían necesitar realmente.

No siempre es fácil tomar esas decisiones.

Si a menudo te cuesta compartir o dar a los demás, piensa en esto:

No tener lo que necesitamos es el resultado de haber guardado demasiado para nosotros mismos—haber sido demasiado tacaños—en vidas pasadas.

Nuestras acciones, nuestro buen y mal karma, resultan en nuestra buena y mala suerte.

Así que, la manera de tener lo que necesitas, de evitar ser pobre, es ser generoso.

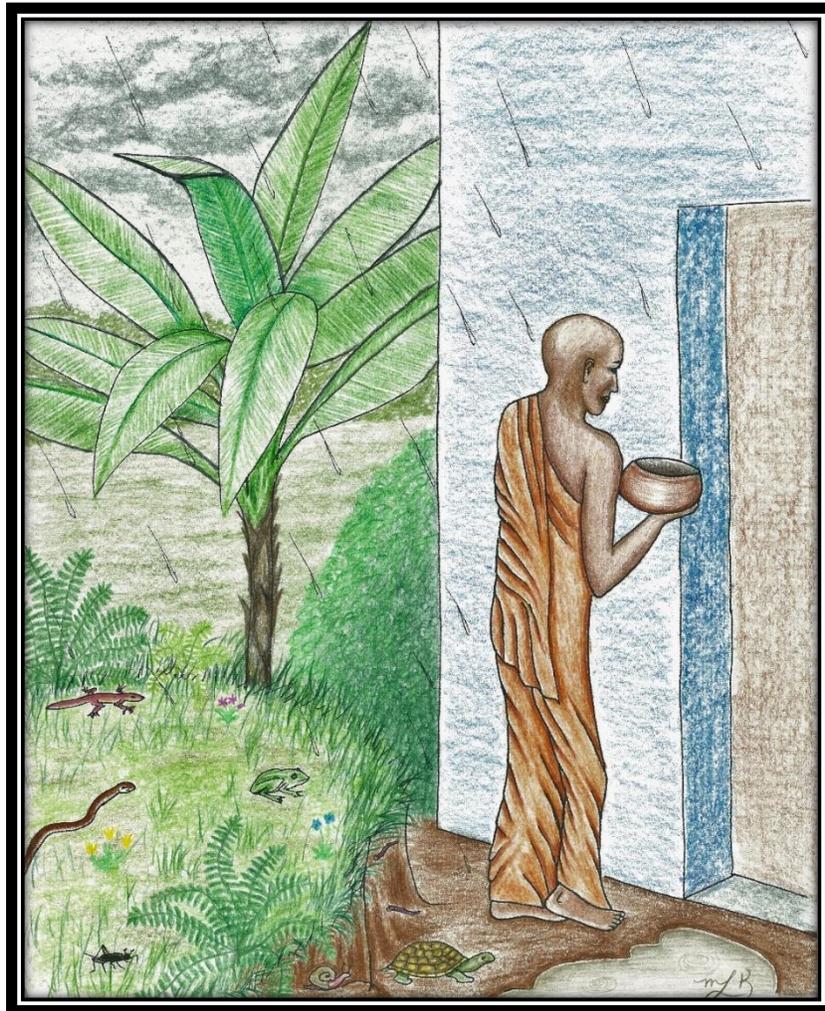
Eso puede no parecer tener sentido.

No tiene sentido para la mayoría de las personas en el mundo, que piensan que ahorrar y guardar tanto dinero como puedan, o invertirlo para ganar y guardar aún más dinero, es la mejor manera de volverse ricos.

Por supuesto, es bueno ahorrar dinero y no malgastarlo en cosas innecesarias.

Pero cuando tenemos lo que necesitamos y somos generosos con los necesitados, estamos haciendo mérito, creando las causas para la buena suerte.

Porque la generosidad genera mérito: es una buena acción que es la causa de la buena suerte.



Capítulo 18 - La temporada de lluvias

El número de monjes que eran estudiantes del Buda estaba creciendo. Cada vez más hombres querían convertirse en monjes con el Buda como su maestro. Después de escuchar sus enseñanzas, practicarlas y comprenderlas, el Buda instruyó a los monjes para que salieran y enseñaran el Dharma, de modo que muchas más personas pudieran aprender el camino hacia la iluminación. Esto no era solo para el beneficio de las personas, sino también para que los monjes practicaran la bondad amorosa, preocupándose verdaderamente por todas las personas y deseando que fueran felices y pacíficas, y por lo tanto caminando largas distancias hacia muchos pueblos y aldeas, acampando en el camino en condiciones incómodas, para ayudar a las personas a aprender el Dharma.

Los monjes viajaban en grandes grupos, caminando de un lugar a otro, de un pueblo o aldea al siguiente, en todo tipo de climas: en invierno, verano y la temporada de lluvias. Cuando viajaban en grupos tan grandes durante el clima lluvioso, caminaban sobre el suelo blando, empapado y húmedo en el momento en que la hierba nueva comenzaba a crecer y las plantas jóvenes brotaban del suelo. Las tiernas hierbas y plantas nuevas eran pisoteadas, aplastadas y rotas por los muchos pies que las pisaban. Pequeñas criaturas que salían del suelo para disfrutar de la lluvia, como insectos, arañas, ranas, caracoles, orugas y gusanos, eran pisoteadas. Aparecían caminos anchos y embarrados por donde los monjes habían caminado.

La gente de las aldeas se dio cuenta de esto. También observaron que los estudiantes de otros hombres santos se quedaban en un solo lugar durante la temporada de lluvias y, por lo tanto, no pisoteaban la hierba ni las plantas y no creaban caminos embarrados. Los aldeanos estaban molestos con los monjes del Buda y decían entre ellos:

"¿Cómo pueden estos monjes, los hijos de los Sakyas, andar vagando en las tres estaciones, pisoteando la hierba verde, dañando la vida vegetal y causando daño a tantas pequeñas criaturas? Estos otros hombres santos con sus enseñanzas mediocres al menos se quedan dentro durante la temporada de lluvias. Incluso los buitres que hacen sus nidos en las copas de los árboles se quedan en sus nidos durante la lluvia. ¡Pero estos monjes Sakyas andan vagando en las tres estaciones, pisoteando la hierba verde, dañando la vida vegetal y causando daño a muchas pequeñas criaturas!"

Algunos monjes escucharon las quejas de los aldeanos. Los monjes se preguntaron: "¿Qué debemos hacer?" Querían ayudar a las personas, pero no querían lastimar a las pequeñas criaturas. Si dejaban de viajar, entonces muchas personas no podrían aprender el Dharma. ¿Deberían rescatar a los seres humanos o deberían rescatar a los pequeños seres del sufrimiento?

Los monjes le contaron al Buda lo que decían los aldeanos. Esto no sorprendió en absoluto al Buda. Él sabía todo lo que estaba sucediendo. Pero, como era habitual en él, esperó hasta que alguien le contara sobre un problema para poder ofrecer una solución junto con una enseñanza del Dharma que la gente recordaría siempre.

El Buda sentía un intenso amor bondadoso hacia toda la vida, incluyendo a las pequeñas criaturas y las tiernas plantas que estaban siendo pisoteadas en el barro, y enseñó a sus estudiantes a desarrollar ese gran amor bondadoso hacia todos y a nunca dañar a ningún ser. Sin embargo, era importante que los monjes llegaran a la mayor cantidad de personas posible para que pudieran escuchar el Dharma y tener la oportunidad de hacer méritos mediante sus ofrendas a los monjes.

Sin embargo, ahora que más personas habían oído hablar del Buda, surgió otro problema: querían ir a verlo a él y a sus monjes, y les resultaba difícil encontrarlos durante sus viajes. Él tenía una solución para todos estos problemas: si los monjes se quedaban en un solo lugar durante la temporada de lluvias, entonces la gente podría encontrarlos fácilmente al menos durante esa temporada, y no habría grandes grupos de personas pisoteando la tierra blanda.

Así que anunció: "Monjes, les permito quedarse en un solo lugar durante la temporada de lluvias".

A partir de ese momento, los monjes se quedaban en un solo lugar durante la temporada de lluvias, donde la gente podía visitarlos, escucharlos enseñar el Dharma y proporcionarles comida y medicinas.

El Buda estableció una regla para los monjes de que debían permanecer en retiro, es decir, quedarse en un solo lugar para enfocarse en la meditación y el aprendizaje de sus enseñanzas, durante los tres meses completos de la temporada de lluvias. Y si debían salir por una situación inusual, como visitar a alguien que estuviera enfermo, debían regresar en un plazo de siete días.

Había un grupo de treinta monjes que comenzaron a viajar para visitar al Buda donde se encontraba en Savatthi. En el camino, comenzó la temporada de lluvias, por lo que, según la nueva regla, tuvieron que detenerse y permanecer en retiro. Se quedaron en un lugar llamado Saketa, que estaba bastante cerca de Savatthi, pero demasiado lejos para verlo dentro de los siete días. Finalmente, después del final de la temporada de lluvias, comenzaron a viajar, pero el camino estaba mojado y lleno de grandes charcos. Sus túnicas se empaparon y llenaron de barro, y se sintieron incómodos y cansados, ya que habían caminado largas distancias día tras día con las mismas túnicas mojadas.

Cuando finalmente llegaron al Buda en Savatthi, él les preguntó:

"¿Tuvieron alguna dificultad? ¿Consiguieron suficiente comida? ¿Pasaron su retiro en paz, con discusiones amistosas sin pelear?" Los monjes respondieron: "No tuvimos dificultades, obtuvimos suficiente comida, no discutimos. Pero no pudimos llegar a Savatthi a tiempo para estar contigo durante la temporada de lluvias, así que nos quedamos en Saketa. Estabas tan cerca, pero no pudimos verte. Estábamos ansiosos por verte, así que viajamos aquí rápidamente, y ahora estamos cansados y mojados."

El Buda sintió una gran compasión por ellos. Estaba complacido de que hubieran obedecido sus reglas y fueran tan disciplinados. Entonces, anunció que todos los monjes que obedecieran sus reglas y se quedaran en un lugar durante la temporada de lluvias podrían aceptar nuevas túnicas al final de la temporada de lluvias. Le dio al grupo de treinta monjes varias piezas de tela que le habían donado, y les dijo a los monjes que hicieran una nueva túnica con esas piezas y que eligieran a cuál de ellos debería recibirla.

Las túnicas estaban hechas de diez piezas de tela cosidas juntas, porque una sola pieza grande de tela es valiosa, y los monjes no poseen cosas valiosas. Cuando los monjes tenían que encontrar tela por su cuenta para hacer túnicas, a veces usaban telas que habían sido puestas en cuerpos muertos o que otros habían tirado. Luego, las piezas de tela se lavaban cuidadosamente y se teñían de color naranja, amarillo, rojizo o marrón.

Así que ahora, al final de la temporada de lluvias, la gente podía traer tela para que los monjes hicieran nuevas túnicas y ofrecerla en una Ceremonia de Ofrenda de Túnicas. También podían ofrecer otras cosas necesarias para los monjes, como un cinturón, un cuenco, una navaja, aguja e hilo, y un colador para filtrar insectos y suciedad del agua potable. Y, un monje que cumpliera muy bien con sus deberes y disciplina sería elegido por acuerdo de todos los demás monjes en esa comunidad para recibir una túnica especial que se cosía y teñía mientras los monjes cantaban constantemente.

Estas tradiciones para la Ceremonia de Ofrenda de Túnicas todavía se practican hoy en día en templos que siguen la tradición budista Theravada, incluyendo en países del sur de Asia.

Preguntas:

1. ¿Por qué los monjes viajaban tanto? (para enseñar el Dharma a muchas personas en diferentes pueblos y aldeas)
2. ¿Qué ocurría en el suelo cuando grandes grupos de monjes viajaban en la temporada de lluvias? (la hierba nueva y las plantas jóvenes que acababan de empezar a crecer eran pisoteadas, aplastadas y rotas; las pequeñas criaturas eran pisadas; y se creaban caminos anchos y lodosos)
3. ¿Por qué el Buda esperó hasta que los monjes le contaran las quejas de los aldeanos para dar una solución al problema? (normalmente esperaba hasta que alguien le contara sobre un problema para poder dar una solución y una enseñanza del Dharma que la gente recordaría siempre)
4. ¿Cuál fue la solución del Buda para el daño a las pequeñas criaturas y la necesidad de los monjes de enseñar el Dharma a muchas personas? (los monjes deben pasar la temporada de

lluvias permaneciendo en un solo lugar)

5. ¿En qué se supone que deben concentrarse los monjes durante el retiro de la temporada de lluvias? (meditación y aprendizaje de las enseñanzas del Buda)

6. ¿Qué sucede al final de la temporada de lluvias? (la Ceremonia de Ofrenda de Túnicas)

Lo que dijo el Buda:

"Apātakehi me mettāṃ, mettāṃ dvipātakehi me, catuppadehi me mettāṃ, mettāṃ bahuppadehi me."

"Ofrezco mi bondad amorosa a los que no tienen pies, ofrezco mi bondad amorosa a los que tienen dos pies, ofrezco mi bondad amorosa a los que tienen cuatro pies, ofrezco mi bondad amorosa a los que tienen muchos pies."

-Khandhaparitta

Discusión del Dharma - Bondad amorosa:

¿En qué se centraba siempre el Buda?

En enseñar el Dharma para ayudar a las personas a alcanzar la iluminación.

¿Por qué? Porque sabía que todos los seres no iluminados en el mundo están sufriendo: sintiendo estrés, incomodidad, desagrado, decepción, y la única manera de que el sufrimiento termine, de tener verdadera felicidad y paz, es alcanzar la iluminación.

Por eso tenía una bondad amorosa y compasión extremas, deseando y ayudando a todos los seres en todas partes a encontrar verdadera felicidad y paz y a liberarse del sufrimiento.

¿Por qué decimos "bondad amorosa"? ¿Por qué no simplemente amor, o simplemente bondad?

La palabra "amor" no es suficiente, porque a menudo significa un sentimiento de afecto hacia alguien con la expectativa de que nos devuelvan ese afecto. Es un intercambio de alegría: yo te doy alegría para que tú me des alegría.

Entonces, nos apegamos a la alegría que recibimos, y nos enojamos si no nos dan alegría. ¡Entonces la bondad desaparece!

La palabra "bondad" no es suficiente porque incluye hacer cosas amables y decir palabras amables sin amor; ser amable solo porque debemos ser amables, para que otras personas vean que hicimos lo correcto.

La bondad amorosa es amor junto con pensamientos, palabras y actos de bondad.

La bondad amorosa significa preocuparse verdaderamente por otros seres y desear su paz y felicidad, mientras se es amable en nuestras acciones, palabras y pensamientos.

El Buda nos enseña a tener bondad amorosa por todos los seres vivos.

Es fácil tener bondad amorosa por nuestra familia, amigos y otros que nos agradan. Pero, ¿qué pasa con aquellos que dañan, intimidan o abusan de otros, o que son odiosos? Naturalmente, no nos gustan; tememos que puedan hacer algo dañino, por lo que es difícil tener bondad amorosa hacia ellos.

Y si somos amables con ellos, pueden intentar controlarnos o manipularnos. Es mejor evitarlos.

Entonces, ¿cómo podemos tener bondad amorosa hacia todos los seres, incluyéndolos a ellos?

Podemos empezar por aprender a tener bondad amorosa hacia los animales que pueden hacernos daño.

¿Puedes pensar en algunos animales o criaturas que puedan hacernos daño o mordernos? Serpientes venenosas, arañas, tiburones, medusas, escorpiones, avispa, osos. También podemos aprender a tener bondad amorosa hacia criaturas que consideramos repugnantes. ¿Hay algún animal que no te guste? Babosas, gusanos, ratas, ciempiés.

El Buda nos aconsejó que aprendamos a tener bondad amorosa hacia todos los seres practicando la bondad amorosa con estas criaturas. ¿Cómo podemos hacerlo?

Ser cuidadosos de no hacerles daño y rescatarlos del peligro si podemos.

Podemos ver que son como nosotros: quieren comida, estar seguros y cómodos.

Suelen tener miedo de nosotros; solo intentan defenderse.

Son interesantes; cuando aprendemos más sobre ellos, los apreciamos más.

De manera similar, cuando aprendemos más sobre por qué las personas se comportan como lo hacen—por ejemplo, problemas que tienen en su familia—entonces es más fácil preocuparnos por ellas.

Cuando tenemos bondad amorosa hacia criaturas que no nos gustan, es más fácil tener bondad amorosa hacia personas que no nos gustan.

Y al ser cuidadosos de no dañar a ningún ser vivo, desarrollamos el hábito de cuidar a los demás, estemos donde estemos.

¿Hay otras formas en que podamos tener bondad amorosa hacia personas que no nos gustan? Podemos intentar ver que su odio, ira, codicia y otras cualidades negativas son como una enfermedad que los confunde y los hace ignorantes.

Pueden ser inteligentes en otros aspectos, pero están confundidos respecto a las emociones.

Creen que son fuertes y poderosos cuando actúan con odio e ira.

Pero están sufriendo por dentro; están reaccionando a algo doloroso o amenazante.

Y están creando un futuro peor para sí mismos con sus karmas negativos.

No podemos ver sus cualidades positivas cuando están cubiertos de emociones negativas.

¿Qué hacemos cuando hay alguien con una enfermedad contagiosa cerca de nosotros?

Nos mantenemos alejados para no enfermarnos. Y sentimos compasión por ellos.

De manera similar, nos mantenemos alejados de una persona llena de odio e ira para no ser influenciados o alterados por su comportamiento.

Y les damos nuestra bondad amorosa desde la distancia, enviándoles nuestro deseo de que aprendan a ser felices y pacíficos para que su odio e ira desaparezcan.
En nuestra mente, podemos decir algo como: "Que seas feliz y pacífico."

Pero, ¿realmente pueden ayudar solo los deseos y pensamientos? ¡Sí! Primero, nos ayudan a relajarnos.

Si no nos gusta una persona, entonces tenemos pensamientos negativos sobre ella—y tal vez ira, odio, venganza, celos o preocupación—que nos distraen y enredan nuestra mente con estrés.

Cuando enviamos amor-bondad hacia esa persona, no podemos tener pensamientos negativos al mismo tiempo.

¿Qué ocurre entonces con nuestros pensamientos negativos?

¡Desaparecen! Así que esa persona ya no nos molesta, al menos por un tiempo.

Y vemos que tenemos el poder de superar nuestros pensamientos negativos.

¡Cuanto más lo hacemos, más poder tenemos sobre nuestra mente!

En segundo lugar, los buenos pensamientos y deseos generan mérito.

Cada vez que hacemos, decimos o pensamos algo que es bueno, según el Dharma, es mérito: un buen karma, una causa para un buen resultado.

Cada vez que eliminamos un pensamiento negativo y lo reemplazamos con uno positivo, estamos purificando nuestra mente, dándonos más paz y acercándonos a la iluminación.

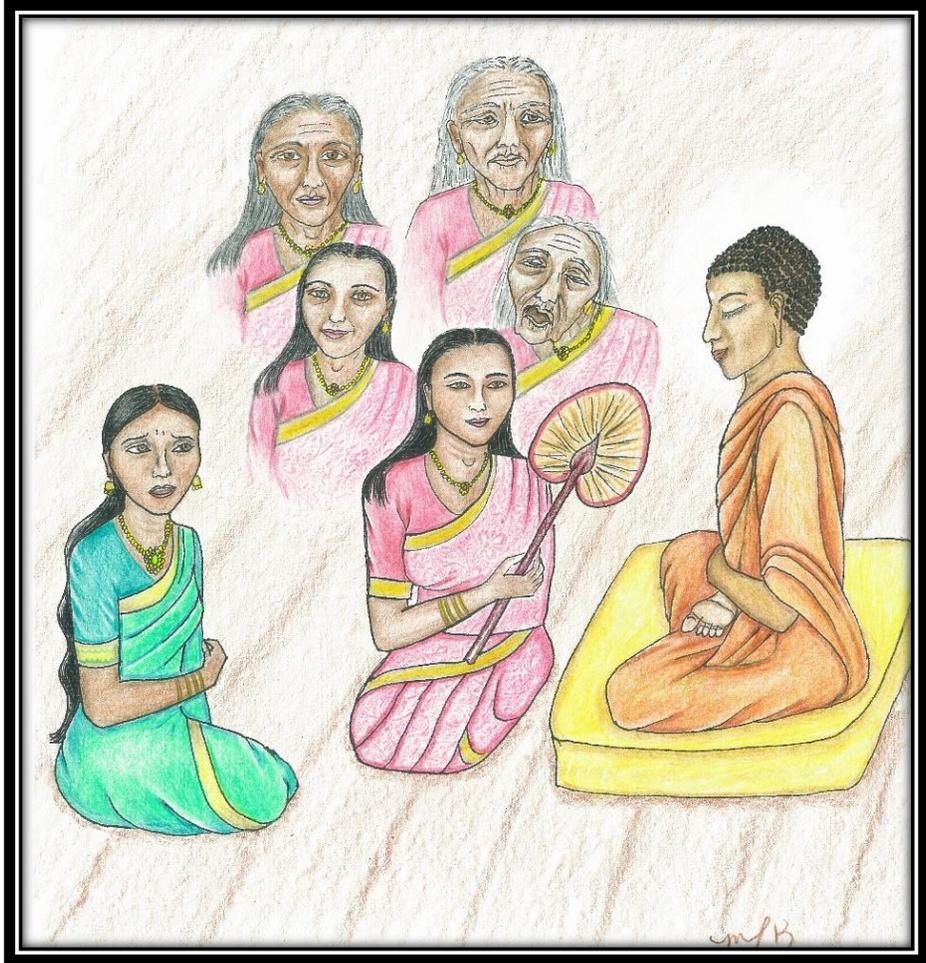
El mérito nos da un buen resultado, además de brindar paz y felicidad a otros cuando dedicamos nuestros méritos, ofreciéndolos a otros seres.

¿Hay otras formas de practicar el amor-bondad?

Ser considerado: dondequiera que estés, piensa en cómo podrían sentirse los demás a tu alrededor y trátalos como te gustaría ser tratado.

Busca maneras de ayudar a otros: tus padres, maestros, hermanas, hermanos, familiares, nuevos estudiantes, etc.

Practica meditaciones y oraciones de amor-bondad, deseando que todos los seres sean felices, pacíficos y libres de sufrimiento.



Capítulo 19 - Las primeras monjas budistas

El padre del Buda, el rey Suddhodana, enfermó gravemente y poco después falleció. Sin embargo, se había convertido en un arahant, por lo que alcanzó el nirvana, la dicha y la paz última, liberándose del ciclo de nacimiento y muerte. Cuando el Buda recibió la noticia de la muerte de su padre, regresó a su ciudad natal, Kapilavatthu.

La reina, Mahapajapati Gotami, tía del Buda, quien lo cuidó como una madre desde que era un bebé, ahora estaba sola, sin su esposo, el rey. Cuando supo que el Buda estaba en la ciudad, fue a visitarlo y le dijo:

"Señor, sería bueno que las mujeres pudieran ordenarse para abandonar la vida hogareña y vivir en la renuncia, siguiendo el Dharma y la Disciplina enseñados por ti."

El Buda respondió: "Gotami, no pidas la ordenación para que las mujeres abandonen la vida hogareña y vivan en la renuncia en el Dharma y la Disciplina."

Ella lo pidió tres veces, pero él no accedió. Triste y descontenta, entendió: "El Señor no lo permite." Se inclinó ante él y se marchó.

Después de la visita del Buda a Kapilavatthu, viajó durante muchos días, deteniéndose aquí y allá en el camino, hasta llegar a una ciudad llamada Vesali.

Mientras tanto, Gotami no abandonó su esperanza de ordenarse y vivir como los monjes. Se cortó el cabello muy corto y comenzó a usar una túnica similar a la de los monjes. Comenzó a caminar en el largo viaje hacia Vesali junto con varias mujeres del clan Sakya, incluyendo a Yashōdhara, quien era la esposa del príncipe Siddhartha, que más tarde se convertiría en el Buda.

Cuando finalmente llegaron a Vesali, al salón de meditación donde se encontraba el Buda, Gotami se quedó afuera en el porche. Sus pies, no acostumbrados a caminar largas distancias, estaban hinchados por haber caminado descalza en un viaje tan largo. Sus brazos y piernas estaban cubiertos de polvo debido al viento que levantaba el polvo del camino. Se sentía muy triste, y las lágrimas rodaban por sus mejillas mientras sollozaba, recordando el rechazo del Buda a su solicitud de ser ordenada.

El Venerable Ananda la vio y, sintiendo una gran compasión por ella, le preguntó con delicadeza: "Gotami, ¿por qué estás parada afuera en el porche así?"

Ella respondió: "Venerable Ananda, es porque el Buda no permite la ordenación de mujeres en el Dharma y la Disciplina."

El Venerable Ananda dijo: "Entonces, Gotami, espera aquí hasta que le pregunte al Buda sobre esto."

Entró y le dijo al Buda: "Señor, sería bueno que las mujeres pudieran pasar de la vida en el hogar a la vida sin hogar en el Dharma y la Disciplina enseñados por ti."

El Buda respondió: "Ananda, no pidas la ordenación de la vida en el hogar a la vida sin hogar para las mujeres en el Dharma y la Disciplina."

El Venerable Ananda preguntó una segunda y tercera vez, y el Buda se negó a considerarlo. El Venerable Ananda pensó: "El Buda no lo permite. Pero, ¿y si le pregunto de otra manera?"

Dijo: "Señor, ¿pueden las mujeres, después de ser ordenadas de la vida en el hogar a la vida sin hogar en el Dharma y la Disciplina, alcanzar la primera, segunda o tercera etapa de la iluminación, o la cuarta etapa, convirtiéndose en arahants?"

El Buda respondió: "Sí, Ananda."

El Venerable Ananda dijo: "Si eso es así, Señor, entonces, dado que Gotami ha sido extremadamente útil para ti cuando, como la hermana de tu madre, fue tu madre adoptiva y te dio leche cuando tu propia madre murió, dado que eso es así, Señor, sería bueno que las mujeres pudieran ser ordenadas."

El Buda respondió: "Ananda, si Gotami acepta ocho reglas principales, eso contará como su ordenación completa." Luego anunció ocho reglas para que las mujeres fueran ordenadas como monjas. Las reglas aseguraban que las monjas respetarían plenamente a los monjes. Además, tenían que seguir las mismas reglas que los monjes.

El Venerable Ananda regresó entonces a Gotami y le contó lo que el Buda había dicho. Ella respondió muy feliz, diciendo que aceptaba las ocho reglas para ser obedecidas por el resto de su vida, como una persona aceptaría una guirnalda de flores en su cabeza.

El Venerable Ananda le dijo al Buda que Gotami había aceptado las reglas. ¿Y qué pasó con las otras mujeres que viajaron con Gotami? El Buda les indicó a los monjes que las ordenaran como monjas. Así fue como comenzó la comunidad de monjas.

Gotami tenía una hija llamada Nandā la Hermosa, quien era la media hermana del Buda y extremadamente bella. Ahora que su padre, el rey Suddhōdana, había fallecido, su hermano Nanda y su pequeño sobrino Rahula se habían convertido en monjes, y Gotami y Yashōdhara se habían convertido en monjas, ella sintió que no había mucho que hacer en el palacio. Así que fue a su madre, la Venerable Gotami, y le pidió que también la ordenara como monja.

Sin embargo, pensó que el Buda probablemente criticaría la belleza, y no quería ser criticada. Por eso, nunca fue a escuchar las enseñanzas del Buda en persona, y en su lugar, le pedía a otra monja que escuchara al Buda y le contara lo que él había enseñado.

El Buda, sabiendo que ella lo evitaba porque disfrutaba de su belleza y estaba apegada a ella, quiso ayudarla. Así que estableció una regla que decía que cada monja debía escuchar sus

enseñanzas en persona y no enviar a otra monja a escuchar por ella.

Así que Nandā la Hermosa no tuvo más opción que ir a escucharlo enseñar. El Buda, con su poder espiritual, hizo que apareciera una imagen solo para Nandā la Hermosa: una mujer extremadamente bella sosteniendo un abanico de palma y agitándolo de un lado a otro para abanicar al Buda.

Impactada por esta imagen, Nandā la Hermosa pensó: "Sin razón alguna y por descuido, no fui a él, y sin embargo, mujeres tan hermosas se mueven con confianza alrededor del Buda. Mi belleza ni siquiera es una dieciseisava parte de la suya, y sin saber esto durante tanto tiempo, no vine al Buda".

Se quedó allí, contemplando a la hermosa mujer. El Buda dio una enseñanza sobre el Dharma, hablando del cuerpo como algo hecho de huesos untados de carne y sangre, con la vejez y la muerte, la arrogancia y la ira escondidas en su interior. Habló de lo que está hecho el cuerpo por dentro, incluyendo grasa, moco, vómito y sudor, y dijo que un tonto lo considera hermoso, pero no lo es cuando el cuerpo está muerto.

Nandā la Hermosa comprendió profundamente su enseñanza y alcanzó el primer nivel de iluminación. Más tarde se hizo famosa como la monja budista con mayor habilidad en la meditación.

Un evento similar lo experimentó la reina Khema, la principal reina del rey Bimbisara. Tenía la piel dorada y un rostro y cuerpo perfectos. Estaba muy orgullosa de su belleza y, al igual que Nanda, no quería visitar al Buda porque sospechaba que él la criticaría por disfrutar de su belleza, y no quería ser criticada.

El rey, siendo un conocido seguidor del Buda, no estaba contento de que su principal reina no fuera también una seguidora del Buda. Él quería que ella fuera a ver al Buda, pero ella no accedió a ir. Así que ideó un plan. Pidió a sus poetas que escribieran hermosos poemas sobre el Bosque de Bambú donde el Buda se alojaba, y que los recitaran donde ella pudiera escucharlos.

Cuando escuchó de los poetas todas las maravillas de los bosques, las flores, las mariposas y los pájaros en el Bosque de Bambú, finalmente le dijo al rey que quería ir a verlo. El rey le advirtió:

"Ve al bosque, pero sin haber visto al Gran Maestro, no tendrás permiso para regresar aquí."

El rey luego les dijo a los guardias que la acompañaran y que, si regresaba habiendo visto al Buda, estaría bien, pero si no lo había visto, debían señalárselo.

La reina fue entonces al Bosque de Bambú con los guardias y comenzó a caminar de regreso al palacio. Los guardias, siguiendo las órdenes del rey, la guiaron hacia el Buda, aunque ella no quería ir.

El Buda la vio acercarse y, con su poder espiritual, hizo aparecer una imagen de una diosa

celestial sosteniendo un abanico de palma, agitándolo para abanicarlo.

La reina Khema pensó: "Ya no me siento hermosa. Una mujer tan bella, como una diosa, está tan cerca del Buda. No soy lo suficientemente buena como para ser su sirvienta. Mi terrible mente, contaminada por mi loca arrogancia, ahora ha sido destruida."

Se sentó allí mirando la imagen de la hermosa diosa. Mientras la reina observaba, por el poder espiritual del Buda, la imagen de la diosa envejeció de una mujer joven a una mujer de mediana edad, luego más allá de la mediana edad, y luego a una anciana con la piel arrugada, el cabello gris y los dientes rotos y sueltos. Luego, la diosa muy anciana, delgada y débil, tropezó con su abanico, cayó y pareció morir. Entonces solo se pudieron ver los huesos, que luego se convirtieron en polvo.

La reina Khema, impactada por la imagen, reflexionó profundamente: "Incluso un cuerpo tan hermoso llega a la desgracia; mi cuerpo también llegará a la misma desgracia." Al darse cuenta de que seguramente perdería su belleza y que el cuerpo siempre envejece y un día morirá, se preguntó, ¿por qué estar tan apegada a él?

De esa experiencia, obtuvo una profunda comprensión de la impermanencia de todas las cosas, el sufrimiento de todos los seres y que el cuerpo no es lo que somos. El Buda en ese momento dio una enseñanza del Dharma, y ella tuvo una comprensión tan profunda de ella que alcanzó el primer nivel de iluminación.

El Buda luego, con su poder espiritual, hizo posible que ella recibiera el permiso para ser ordenada como monja. Ella se inclinó ante el Buda y regresó al palacio. Pero, cuando llegó, no se inclinó ante el rey como solía hacerlo. Él entendió por qué no lo hizo y le preguntó:

"Reina, ¿has ido a ver al Gran Maestro?" "Gran rey, solo has obtenido un poco de sabiduría espiritual, pero yo he alcanzado la verdadera sabiduría del Buda; ¡debes permitirme convertirme en monja!"

El rey accedió feliz y la hizo llevar en un palanquín de oro —un asiento sujeto a postes sostenidos por cuatro hombres— hasta la residencia de las monjas, para ser ordenada como monja.

Más tarde, se hizo muy famosa como la monja budista con la mayor sabiduría.

Preguntas:

1. ¿Qué hizo la reina Gotami después de que el Buda no accediera a ordenarla como monja? (Se cortó el pelo corto, se vistió con hábitos y caminó hasta donde estaba el Buda, con la esperanza de ser ordenada como monja)

2. Cuando el Venerable Ananda le preguntó al Buda si las mujeres ordenadas como monjas podían convertirse en arahants, ¿accedió él a que podían? (sí)
3. ¿Por qué la bella Nandā y la reina Khema no querían ver al Buda al principio? (pensaban que él las criticaría por disfrutar de su belleza)
4. ¿Las criticó? (no)
5. ¿Qué imagen mostró el Buda a la bella Nandā? (una mujer aún más bella que la bella Nandā)
6. ¿Qué imagen mostró el Buda a la reina Khema? (una diosa hermosa que envejeció, luego se volvió muy vieja y luego murió y se convirtió en polvo)

Lo que dijo el Buda:

"Passa cittakataṃ bimbaṃ, arukāyaṃ samussitaṃ, āturaṃ bahusankappaṃ, yassa natthi dhuvaṃ ṭṭiṭi."

"Mira este cuerpo hermoso y adornado, pero es una masa de llagas, sostenido por huesos, se enferma y no es permanente."

-Dhammapada 147 (11:2)

Discusión del Dharma - Vanidad:

La bella Nandā y la reina Khema disfrutaban de su belleza.

En otras palabras, eran vanidosas; tenían demasiada vanidad; estaban muy orgullosas de su apariencia; estaban demasiado apegadas a su belleza.

Dondequiera que iban, la gente las miraba, admirando su belleza, dándoles atención especial, haciéndolas sentir importantes y populares.

Desde tiempos antiguos, a la gente le gusta verse atractiva, tener cosas hermosas, y usar ropa y peinados para verse atractivos.

Esto es natural. Incluso algunas aves admiran las plumas coloridas o el canto hermoso de otra ave al elegir pareja.

Pero en nuestra sociedad, todos parecen juzgar a los demás solo por su apariencia, su belleza. Con esta presión, ¿qué nos sucede?

Para muchas personas —hombres y mujeres— su apariencia es una obsesión; se vuelven adictas a la atención que reciben por su aspecto.

Pueden mirarse al espejo muy a menudo, tomar muchas selfies y publicarlas en las redes sociales, comprar mucha ropa o hacerse más tatuajes, siempre esperar que otros las admiren y

enfocarse en cómo mejorar su apariencia.

Su vanidad—su apego a su apariencia—se convierte en una gran distracción, consumiendo mucho tiempo y dinero.

Incluso las personas que siempre son admiradas nunca están realmente satisfechas.

Se acostumbran tanto a la admiración de los demás, que les asegura que son especiales, que la esperan constantemente; quieren ser admiradas dondequiera que vayan.

¿Y qué sucede a medida que envejecen?

Se sienten muy molestas y ansiosas cuando ven signos de envejecimiento, como las arrugas.

Para muchos otros, su apariencia les angustia incluso cuando son jóvenes.

Se sienten insatisfechos cuando se miran al espejo, se sienten heridos cuando otros critican su apariencia, se comparan con la apariencia de los demás y sienten envidia de aquellos que consideran más atractivos.

A menudo se sienten poco atractivos, indignos, sin importancia, rechazados o no amados.

Todo ese anhelo, adicción a la atención, preocupación, insatisfacción y estrés proviene del apego a verse atractivos, que a su vez surge de la presión de la sociedad.

El Buda enseñó a la bella Nandā y a la reina Khema que esta forma de pensar—esta vanidad, este anhelo de sentirse atractivos—es ignorancia.

Siempre habrá alguien a quien la gente considere más hermoso que nosotros.

Solo juzgamos el exterior del cuerpo, pero ¿qué hay del interior?

Ignoramos lo repulsivo que encontraríamos el interior de nuestros cuerpos.

Ignoramos el hecho de que nuestros cuerpos están en constante cambio, incluyendo cambios por enfermedades, lesiones y el envejecimiento, y que un día el cuerpo definitivamente morirá.

Nandā y Khema se dieron cuenta de cuán ignorantes, descuidadas y arrogantes habían sido.

Sintieron una alegría mucho mayor al alcanzar la sabiduría que la que jamás sintieron al ser admiradas.

Una vez que se convirtieron en monjas, ¿qué hicieron con su cabello y su ropa?

Se afeitaron la cabeza y vistieron hábitos.

Ya no tenían que pensar en cómo lucían su cabello y su ropa, y ya no ansiaban la atención para satisfacer una necesidad de reafirmación.

Se dieron cuenta de que su valor ya no dependía de lo que otros veían en el exterior de su cuerpo, su belleza exterior.

Sabían que su valor estaba en su interior—en las buenas cualidades de su corazón, en su belleza interior.

¿Cuáles son algunos ejemplos de buenas cualidades? La bondad amorosa, la compasión, la paciencia, la tolerancia, la honestidad, la autodisciplina, la generosidad, la gratitud, la serenidad.

Nosotros no somos monjes ni monjas, entonces, ¿cómo podemos reducir nuestro estrés causado por la presión de la sociedad, con los demás siempre juzgándonos por nuestra apariencia?

Aquí hay algunos pensamientos y recordatorios útiles:

Recuerda que enfocarse demasiado en nuestra apariencia es una adicción que es estresante, consume mucho tiempo y energía y no conduce a una felicidad duradera.

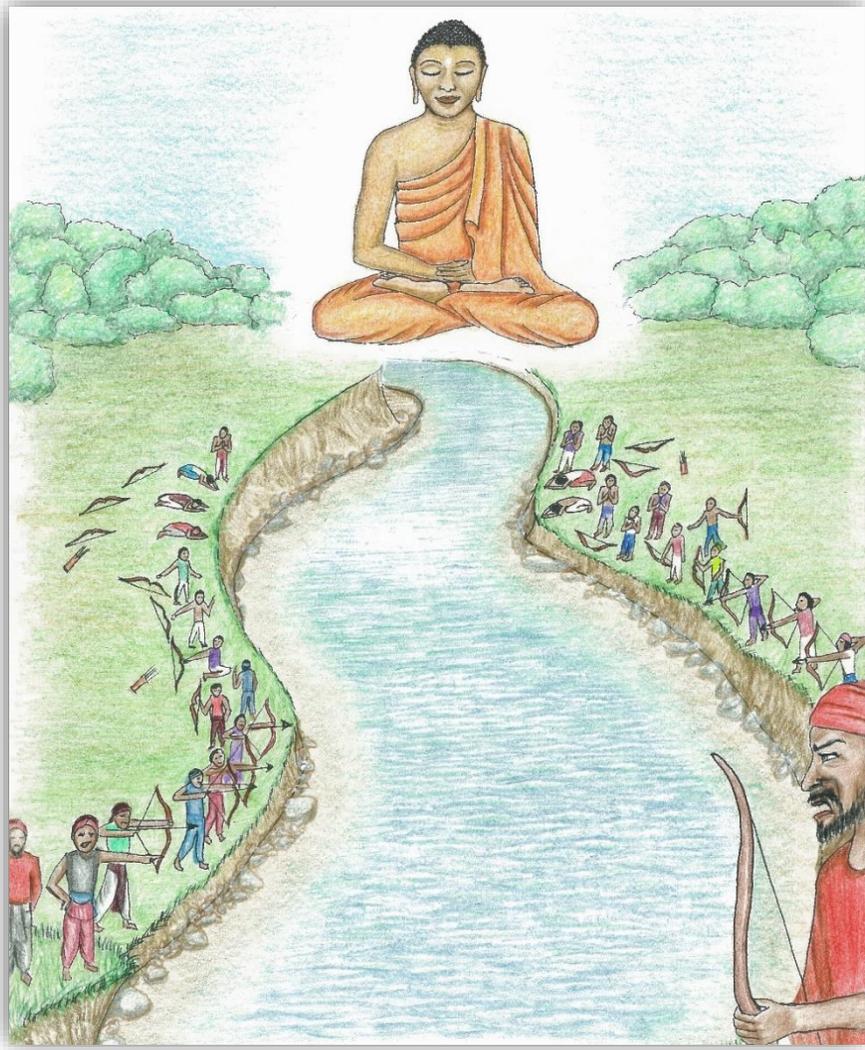
Cuando notamos que estamos comparando nuestra apariencia con la de los demás, pensemos: "Déjalos disfrutar de su belleza, no dura mucho; pero las buenas cualidades internas crecen y duran para siempre".

Recuerda que nuestras cualidades internas son mucho más importantes y valiosas, y nos brindan más paz mental que la belleza exterior.

Las personas que tienen belleza interior tienen una expresión atractiva y serena en su rostro que hace que quienes las rodean se sientan relajados. Tienen una sonrisa que hace felices a los demás y les devuelve la sonrisa, y sus ojos brillan con amabilidad.

Las personas que tienen belleza exterior pero que tienen mucha ira, odio, celos, egoísmo u otras malas cualidades, a menudo tienen una expresión arrogante, tensa, agresiva o artificial en su rostro.

Recuerda que no somos el cuerpo. El cuerpo es nuestro vehículo, como nuestro coche, que conducimos a lo largo de nuestra vida hasta que nuestro cuerpo muere. Luego obtenemos uno nuevo.



Capítulo 20 - La batalla en el río Rohini

El clan Sakya vivía en Kapilavatthu, la ciudad donde el Buda creció como el príncipe Siddhartha. Los Sakyas obtenían el agua para beber, cocinar, bañarse y regar sus cultivos de un pequeño río llamado río Rohini. Al otro lado del río vivía el clan Koliya, que también usaba el agua del río Rohini para todas sus necesidades.

Un año no llovió mucho, y el clima seco hizo que el río Rohini fluyera con mucha menos agua de lo habitual. Los agricultores del clan Koliya y los agricultores del clan Sakya necesitaban mucha agua para sus cultivos de arroz, y estaban preocupados de que no hubiera suficiente agua y que, por lo tanto, sus plantas murieran y no tuvieran suficiente comida. Ya las plantas a ambos lados del río comenzaban a marchitarse por el clima caluroso y seco.

Los agricultores de Koliya cruzaron el río para reunirse con los agricultores Sakyas. Los agricultores Koliyas dijeron:

"Amigos, si la pequeña cantidad de agua en el río se divide y comparte entre ambos, ninguno de nosotros tendrá suficiente para regar nuestros campos. Pero nuestros cultivos pronto estarán listos para la cosecha si los regamos bien ahora. Les pedimos que nos permitan usar esta pequeña cantidad de agua en el río para regar nuestros campos".

Su plan era cavar más zanjas que permitieran que suficiente agua del río fluyera hacia sus campos de arroz para que su arroz creciera sano y pudiera ser cosechado. Luego venderían parte de su arroz a la gente del clan Sakya para que todos tuvieran suficiente para comer.

A los agricultores Sakyas no les gustó esa idea. Ellos respondieron:

"Amigos, no podemos ir mendigando desesperadamente de puerta en puerta de las casas de su clan, cargando cestas con oro, plata y joyas preciosas para ofrecerles a cambio de algo de su arroz, mientras ustedes se sientan cómodamente con mucho arroz. Nuestros cultivos también estarán pronto listos para la cosecha y también necesitan suficiente agua."

Los agricultores de cada clan comenzaron a discutir con los agricultores del otro clan. Cada lado decía:

"No vamos a ceder."

Los agricultores Sakyanos estaban molestos, pensando: "¿Cómo se atreven a decirnos que dejemos de usar el agua y dependamos de ellos para obtener comida!"

Los agricultores Koliyanos estaban molestos porque los agricultores Sakyanos no confiaban en ellos y no aceptaban su oferta. Ningún lado estaba dispuesto a dejar que el otro tuviera más agua para cultivar sus campos. Parecía no haber solución.

Se sintieron tan frustrados y enojados entre sí que comenzaron a gritar. Todos se sintieron muy disgustados con los agricultores del clan opuesto.

Un agricultor empezó a golpear a otro del clan contrario, quien le devolvió el golpe. A medida que la pelea se intensificaba, un agricultor Koliya gritó con ira:

"Nos han amenazado confiando en el clan real de Kapilavatthu. El clan real de Kapilavatthu del que dependen se comporta como perros y chacales, animales del bosque. ¡Ni siquiera tienen esposas propias, se casan con sus propias hermanas! ¿Qué daño pueden hacernos sus ejércitos?"

Los agricultores del clan Sakya respondieron enojados: "¡Nos han amenazado confiando en su gente miserable, enferma de lepra! Los Koliya de los que dependen viven una vida miserable desde que fueron expulsados de la ciudad y vivían como animales en los árboles Kola. ¡¿Qué daño pueden hacernos sus ejércitos?!"

Estos insultos hacia sus clanes enfurecieron tanto a los agricultores que abandonaron la reunión. Acusar a la gente de casarse con sus propias hermanas era terriblemente ofensivo, y afirmar que habían sido expulsados de la ciudad por tener la temible enfermedad de la lepra y que vivían en los árboles como monos era igualmente ofensivo. Los agricultores Koliyanos informaron de la pelea a los ministros de agricultura del clan Koliya, quienes a su vez lo reportaron a la familia real Koliya. Y los Sakyas informaron de la pelea a los ministros de agricultura de Kapilavatthu, quienes luego lo reportaron a la familia real Sakya.

Los ministros y las familias reales de cada clan se indignaron, se enfadaron mucho y se sintieron completamente asqueados del otro clan cuando escucharon sobre los insultos. ¿Cómo se atrevían a insultarlos así? Cada uno sentía que quería destruir al otro clan y no volver a verlos nunca más. Así que cada uno planificó y se preparó para la guerra contra el otro.

El Buda, que se encontraba lejos en Savatthi, miró a su alrededor como de costumbre al amanecer con su poder sobrenatural y pudo ver a la gente de Kapilavatthu y Koliya preparándose para la batalla. Podía ver que comenzaría esa misma tarde. Las dos familias reales eran sus parientes más cercanos: su padre era del clan Sakya de Kapilavatthu y su madre provenía del clan Koliya. Sabía que podía evitar que la batalla tuviera lugar, salvar a la gente de matarse entre sí y guiarlos hacia la paz enseñando el Dharma.

Salió a recibir comida en su cuenco de la gente del pueblo como de costumbre, y luego pasó el día sentado en una habitación especial en meditación. Hacia el anochecer, salió de la habitación. Y de repente, estaba sentado a muchas millas de distancia en el cielo sobre el río Rohini, entre los ejércitos de los Sakyas y los Koliyas. Hizo que rayos de luz azul oscuro irradianan de su cabello, haciendo que el cielo se viera más oscuro y la escena más ominosa.

Esto asustó a los guerreros, que no podían verlo y no sabían qué estaba pasando. Luego, envió cinco colores de rayos de luz desde su cuerpo y, finalmente, hizo que su forma —

sentado con las piernas cruzadas en el cielo sobre el río— fuera visible para todos los guerreros.

Los Sakyas y los Koliyas quedaron impactados al verlo flotando en el aire sobre ellos. Sin embargo, ya habían visto o escuchado antes sobre sus poderes sobrenaturales, así que sabían que era realmente el Buda.

Cuando los Sakyas lo vieron, pensaron: "El Buda, que es nuestro propio pariente, ha venido. Tal vez sabe todo sobre nuestra pelea".

Hablarón entre ellos y decidieron: "Disparar armas y matar a otros no es lo correcto frente al Buda. Que los Koliyas nos maten o nos tomen prisioneros si quieren".

Dejaron caer sus armas al suelo y se inclinaron ante el Buda.

Los Koliyas hablaron entre ellos y tomaron la misma decisión. Dejaron caer sus armas y se inclinaron ante el Buda.

El Buda entonces descendió con gracia del cielo y se sentó en la orilla del río. Preguntó:

"¿Por qué han venido todos ustedes a este lugar?"

El rey de Kapilavatthu y el rey de Koliya se adelantaron. Uno de ellos dijo:

"Buda más exaltado, no hemos venido aquí para mirar el río".

El otro rey dijo: "Señor, no hemos venido aquí para nadar en el río. De hecho, hemos venido aquí para hacer la guerra entre nosotros".

El Buda dijo: "Sus altezas reales, ¿cuál es la verdadera causa de su pelea?"

Un rey dijo: "El agua de este arroyo Rohini es la verdadera causa".

El Buda preguntó: "Sus altezas reales, ¿cuál es el valor del agua de este arroyo Rohini?"

"Es de poco valor", dijeron los reyes.

"¿Cuál es el valor de la Tierra?", preguntó el Buda.

"Su valor es incalculable, Señor", respondieron los reyes.

El Buda les preguntó: "¿Cuál es el valor de las personas de vuestro clan?"

Ellos respondieron: "Su valor es incalculable, Señor."

El Buda dijo: "Por un poco de agua en este arroyo Rohini, que tiene tan poco valor, ¿por qué deseáis destruir a las personas de valor incalculable luchando entre vosotros? No se puede encontrar el más mínimo placer en conflictos inútiles y peleas vanas."

El Buda les dio una charla sobre el Dharma. Les enseñó sobre el daño de crear enemigos y odio. Les enseñó que cuando están ansiosos por obtener lo que desean y pelean por ello, se insultan y desarrollan odio, viven con la enfermedad de la infelicidad. Les dijo que están viviendo con odio, pero que él está libre de odio; que están desarrollando egoísmo y la sensación de que los demás son enemigos, pero que él está libre de desarrollar egoísmo y enemigos.

La gente de ambos clanes se sintió avergonzada de su necesidad, se disculpó y hizo las paces entre sí. Se sintieron extremadamente agradecidos con el Buda por intervenir y evitar que se mataran unos a otros, destruyendo ambos clanes. Les había salvado de una gran tragedia.

Sabían que el Buda, su propio pariente, había renunciado a la posibilidad de convertirse en un gran rey y disfrutar de todos los lujos, placeres y poderes que tendría un rey, y en su lugar decidió convertirse en asceta y monje. Pensaron que, por lo tanto, era apropiado ofrecerle jóvenes de las familias reales para que se convirtieran en sus monjes discípulos. Así, los Sakyas y los Koliyas ofrecieron al Buda 250 príncipes para que los ordenara como monjes.

El Buda los ordenó y luego los llevó cada día a Kapilavatthu o a Koliya para recibir comida en sus cuencos. La gente de ambos lados del río les ofreció abundante comida, así que, después de todo, había suficiente agua para que cada clan cultivara y cosechara cultivos saludables.

Los príncipes al principio no disfrutaban de la vida como monjes. Pensaban que era aburrido y que era difícil adaptarse al estilo de vida estricto. Sentían que solo se habían convertido en monjes porque no podían negarse a las peticiones de sus padres y parientes. Pero después de que el Buda les dio varias charlas sobre el Dharma, se sintieron muy satisfechos como monjes y alcanzaron la primera etapa de la iluminación, junto con algunos poderes sobrenaturales.

Preguntas:

1. ¿Qué les preocupaba a los Sakyas y Koliyas que les hizo discutir? (les preocupaba que no hubiera suficiente agua en el río para los cultivos de ambos clanes)
2. ¿Qué propusieron los agricultores Koliyas a los agricultores Sakyas? (Los kolyas propusieron usar más agua del río para sus plantas de arroz y vender parte de su arroz a los sakyas)
3. ¿Por qué los sakyas no aceptaron esa propuesta? (no querían depender de los kolyas para obtener comida, rogándoles por ella y pagando por ella)
4. Después de que algunos agricultores se golpearon y la pelea se intensificó, ¿qué hicieron los

agricultores de cada clan? (insultaron al otro clan)

5. ¿Qué enfureció tanto a los ministros y las familias reales? (los insultos hacia su clan)

6. ¿Qué les mostró el Buda que era más importante, el agua o las personas? (las personas)

Lo que dijo el Buda:

"Māvoca pharusam kañci, vuttā paṭivadeyyu taṃ, dukkhā hi sārambhakathā, paṭidaṇḍā phuseyyu taṃ."

"No hables con rudeza a nadie, porque si lo haces, podrían responderte con rudeza. El discurso iracundo duele, y la represalia podría alcanzarte."

-Dhammapada 133 (10:5)

Discusión sobre el Dharma - El habla hiriente:

¿Por qué los agricultores entraron en conflicto?

Estaban preocupados de que no hubiera suficiente agua, de que no obtendrían lo que necesitaban y de que los agricultores del otro clan estaban siendo injustos.

¿Qué sucedió cuando no pudieron llegar a un acuerdo?

Pelearon e insultaron al clan contrario.

¿Qué es exactamente un insulto? Palabras destinadas a hacer que una persona se sienta avergonzada, indigna, poco atractiva o tonta. Palabras usadas como un ataque personal, criticando la inteligencia, la capacidad, la apariencia, la forma de hablar o las acciones de alguien. Y palabras ofensivas o crueles sobre la identidad, la familia o algo o alguien que aman. Los insultos son diferentes de la crítica constructiva, que tiene la intención de ser útil.

En el budismo, practicamos el Habla Correcta como parte del Óctuple Sendero.

El Habla Correcta incluye evitar el habla hiriente.

El habla hiriente no solo incluye insultos, sino también críticas intencionalmente dañinas, malas palabras, palabras racistas; palabras odiosas, ofensivas, groseras o irrespetuosas, o cualquier palabra destinada a herir a otra persona.

¿Por qué es importante evitar el habla hiriente?

Para evitar herir a otros y crear mal karma, las causas de resultados negativos en nuestro futuro.

Y para volvernos más amables y compasivos con los demás, creando paz y felicidad a nuestro alrededor.

También hay otras razones para evitar el habla hiriente. ¿Puedes pensar en alguna? Cuando insultas a alguien o usas un habla hiriente contra alguien, ¿qué podrían hacerte a cambio? Tomar represalias, vengarse, como en la historia. ¿Cómo podrían vengarse? Insultarte a su vez, pelear, difundir rumores, volver a tus amigos en tu contra, dañar tus pertenencias, avergonzarte, robarte. Algunas personas no pueden soportar los insultos; no pueden manejar la sensación de vergüenza, por lo que se enfurecen y toman venganza de maneras particularmente impactantes o dañinas. Cuando alguien se venga de ti, naturalmente podrías sentirte molesto o enojado. ¿Y a qué podría llevar eso? A un comportamiento del que te arrepientas más tarde.

Hay otra razón para evitar el habla hiriente. ¡Revela debilidad! Cuando en una discusión, si una persona siente que no está ganando, no puede persuadir a la otra persona o no logra que esta esté de acuerdo, puede enfadarse. ¿Y entonces qué hace? Empieza a gritar. Para algunas personas, gritar no es suficiente. Intentan intimidar o dominar a la otra persona. Están tratando de ocultar el hecho de que están perdiendo la discusión. No tienen más palabras razonables que decir; no pueden pensar en nada inteligente que decir. O están demasiado enfadados para pensar con claridad. Es entonces cuando son débiles: están perdiendo la discusión o simplemente están demasiado enfadados. Y es entonces cuando recurren a los insultos u otro tipo de habla hiriente, o a la violencia. Así que, cuando estamos en una discusión, no queremos enfadarnos tanto que usemos insultos u otro tipo de habla hiriente. ¿Qué podemos hacer para evitar que llegue a ese punto? Recordar lo dolorosos que pueden ser los insultos. Algunas personas recuerdan durante el resto de su vida las palabras hirientes o insultantes que alguien les dijo. Tener en cuenta que el habla hiriente lleva a otros a tomar venganza. Recordar que estamos admitiendo nuestra propia debilidad cuando usamos el habla hiriente. Y recordar que sufriremos los resultados kármicos de nuestro habla hiriente. ¿Qué deberíamos hacer en su lugar, cuando una discusión se está saliendo de control? Es mejor alejarse, guardar silencio o decir "hablemos de esto más tarde". Puedes continuar la discusión cuando los ánimos se hayan calmado. Recuerda, se necesitan dos personas para discutir, así que puedes detenerla.

¿Y si alguien te insulta o usa habla hiriente contra ti? El silencio puede ser la mejor arma: cuando guardamos silencio, la otra persona se da cuenta de lo exagerado que está actuando. Podemos decir: "No quiero discutir más", o "esa es tu opinión". O podemos fingir estar de acuerdo, reflejando lo que están diciendo, por ejemplo: "Sí, soy exactamente lo que acabas de llamarme". ¿Puedes pensar en otras formas de responder sin enojarte?

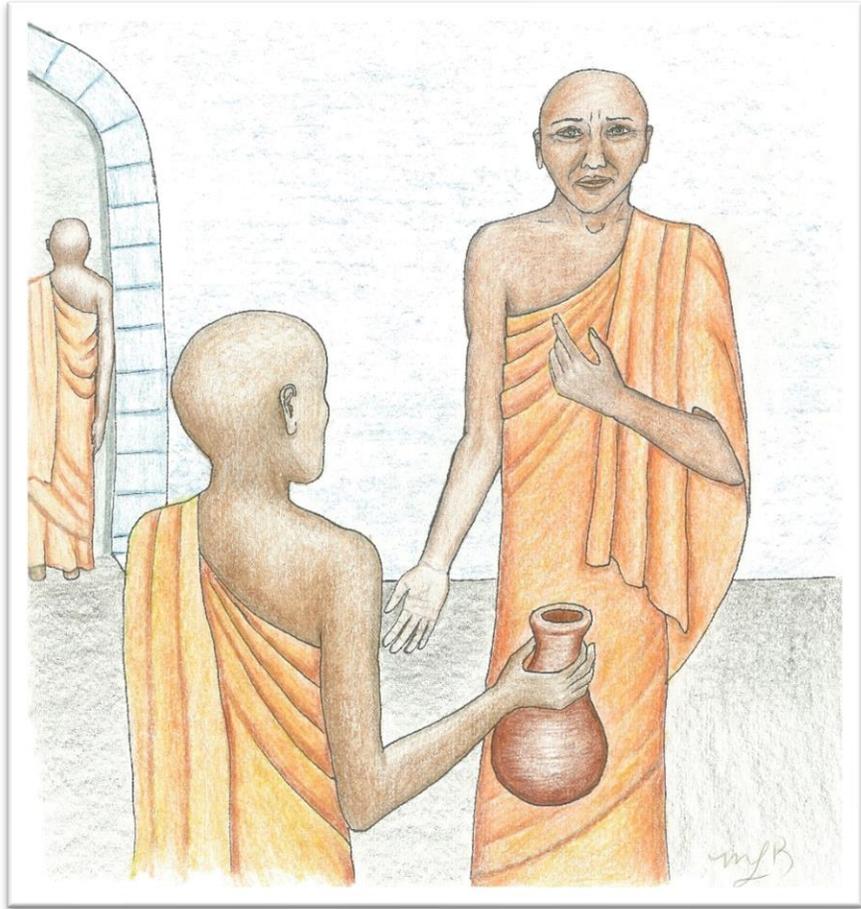
¿Cómo podemos calmar nuestra ira cuando alguien nos insulta?

Recordar que un insulto es solo un reflejo de la propia frustración, ira, ignorancia, celos u odio de esa persona: su propia debilidad y emoción desagradable.

No queremos unirnos a esa debilidad y dejar que nos arrastre hacia abajo.

Nos hacemos más fuertes si podemos resistir el impulso de vengarnos y usar habla hiriente contra ellos. En su lugar, podemos intentar sentir compasión por su frustración.

Así que, ¡la persona que nos insulta en realidad nos está ayudando a ser mejores personas!



Capítulo 21 - La disputa en Kosambi

Había un monasterio en la ciudad de Kosambi que se convirtió en el escenario de una gran discusión y conflicto —y mal comportamiento— entre los monjes. Todo comenzó con un pequeño error.

En el monasterio había dos monjes mayores. Cada uno de ellos tenía un grupo de monjes más jóvenes a los que guiaban y enseñaban. Uno era un maestro que enseñaba las enseñanzas de Buda a los demás monjes, y el otro era un experto en las reglas de Buda para los monjes. A lo largo de los años, Buda había creado una larga lista de reglas para que los monjes budistas las siguieran y así desarrollaran disciplina, autocontrol, humildad y otras cualidades positivas.

Un día, el monje maestro fue al baño y dejó una olla con agua limpia allí. El experto en reglas entró al baño después y encontró la olla de agua que había sido dejada. Se dio cuenta de que la última persona que había usado el baño era el maestro. Así que se acercó al maestro y le preguntó:

"¿Dejaste la olla de agua ahí?"

El maestro respondió: "Sí".

El experto en reglas dijo: "¿No sabías que era una violación de las reglas?"

El maestro contestó: "No, no lo sabía".

El experto en reglas dijo: "Es una violación, amigo".

El maestro respondió: "Entonces admitiré mi error".

El experto en reglas explicó: "Pero si no lo hiciste intencionalmente y fue por olvido, entonces no hubo violación".

El maestro simplemente se fue sin decir nada, pensando para sí mismo: "Bien, entonces no hice nada malo; no violé ninguna regla".

Había un grupo de monjes jóvenes sentados cerca que habían escuchado esta discusión y que eran estudiantes del experto en reglas. Él comentó a sus estudiantes: "Este maestro no sabe cuándo ha cometido una violación".

Los estudiantes admiraban a su mentor, el experto en reglas. Les gustaba intentar demostrar a los otros monjes jóvenes del monasterio, que eran estudiantes del monje maestro, que su mentor era mejor.

La situación que acababan de presenciar parecía una oportunidad perfecta para demostrarlo.

Así que se acercaron a los estudiantes del monje maestro y comenzaron una conversación. Uno de ellos dijo:

"Tu maestro ha violado las reglas, pero él cree que no lo hizo".

Los estudiantes del monje maestro se sorprendieron y no supieron qué decir. Fueron a su maestro, esperando que pudiera explicar la situación. Uno de ellos dijo: "Venerable señor, los otros estudiantes dijeron que usted violó las reglas pero que no lo admite".

El monje maestro quedó tan sorprendido al escuchar eso. Él había admitido el error al principio, pero luego el experto en las reglas dijo que no había violación si era involuntario, ¿cómo puede decir esto ahora? Les dijo a sus estudiantes:

"El experto en las reglas me dijo que no había violación, ¡y ahora dice que sí la hubo! Entonces, es un mentiroso."

Los estudiantes se sintieron reconfortados por la explicación de su maestro, y estaban molestos y disgustados porque el experto en las reglas culpaba a su maestro de una violación después de decirle que no la había cometido. No podían esperar para decirles a los otros estudiantes que su mentor no valía la pena. Así que fueron inmediatamente a los estudiantes del experto en las reglas y dijeron:

"Su maestro es un mentiroso."

Los estudiantes del experto en las reglas fueron directamente a su mentor y exclamaron: "¿Puedes creerlo? ¡Te llamaron mentiroso!"

El experto en las reglas no iba a tolerar esta impertinencia. Pensó que debía poner fin a este comportamiento arrogante y egoísta. Así que convocó una reunión con otros monjes mayores de un monasterio cercano para discutir si el maestro debía ser castigado.

Los monjes mayores tuvieron una discusión y luego fueron a hablar con el maestro. Le dijeron: "Amigo, has cometido una violación. ¿Reconoces que has cometido una violación?"

El maestro, habiendo olvidado accidentalmente retirar la olla de agua después de usar el baño, pensó que no había violación. Dijo:

"Amigos, no he cometido ninguna violación, que yo sepa."

El experto en las reglas, junto con los otros monjes mayores, acordaron suspender al maestro del monasterio, a pesar de que él aún no creía haber cometido una violación.

Suspender al maestro fue un castigo muy severo, especialmente porque no era un monje cualquiera. Había estudiado el Dharma durante muchos años, y no solo era un experto en el Dharma, sino que también tenía un gran conocimiento de las reglas que el Buda había

establecido para los monjes. Era sabio, comprensivo y humilde; seguía las reglas y quería continuar su formación avanzada como monje. ¡No podía permitir que lo expulsaran del monasterio! Fue a sus amigos cercanos y les contó lo sucedido. Dijo:

"¡Esto no es una violación, no es una violación! ¡No he violado nada! Por lo tanto, no estoy suspendido. He sido suspendido por un acto injusto de esos monjes. He sido suspendido sin razón, así que la suspensión no es válida. Espero que me apoyen en esto."

Sus amigos lo entendieron y estuvieron de acuerdo en que estaba mal que lo suspendieran. Envió mensajes a sus amigos por todo el país para que también lo apoyaran.

Un grupo de monjes que apoyaban al maestro monje fue a reunirse con el experto en reglas y otros que estaban de acuerdo con la suspensión, y les explicaron que la suspensión era injusta e inválida. El experto en reglas y su equipo se mantuvieron firmes en su postura de que la suspensión era, de hecho, apropiada, y dijeron:

"No apoyemos ni sigamos a un monje que ha sido suspendido."

Sin embargo, los amigos del maestro monje y todos los monjes que estaban de acuerdo con él continuaron apoyándolo y siguiéndolo lealmente.

Un día, cierto monje fue a ver al Buda, que se encontraba cerca del monasterio, y le contó sobre este gran desacuerdo. El Buda se mostró muy preocupado y dijo:

"Habrá una división en el Sangha. Habrá una división en la comunidad de monjes."

El Buda se levantó de su asiento y fue a ver al experto en reglas y a su equipo de monjes que habían suspendido al maestro monje. Le ofrecieron un asiento y el Buda les aconsejó:

"Monjes, no suspendan a un monje solo porque creen que debería ser suspendido. Por ejemplo, supongan que un monje ha cometido un error y no cree que fue su culpa o que hizo algo malo, pero otros monjes sí creen que lo hizo. Monjes, ustedes saben lo grave que es crear una división en el Sangha. No deberían castigar a ese monje cuando él no cree que fue su culpa. Si lo castigan, eso llevará a desacuerdos, discusiones, peleas y conflictos. Llevará a una división en la comunidad de monjes: dos grupos que no pueden estar de acuerdo entre sí."

Luego, el Buda visitó a los monjes que apoyaban al maestro monje. Después de que le prepararon un asiento, les aconsejó:

"Monjes, no piensen que cuando cometen un error no necesitan disculparse o corregirlo solo porque creen que no fue su culpa o que no hicieron nada malo. Por ejemplo, supongan que cometen un error y creen que no es su culpa, pero otros monjes piensan que sí lo es. Monjes, ustedes saben lo grave que es crear una división en el Sangha. Deberían admitir el error para ser considerados con los demás monjes. Sería absurdo causar ira, odio, miedo, discusiones y

peleas solo porque no admitieron el error. Eso llevará a una división en la comunidad de monjes."

Después de dar este consejo para ayudar a todos los monjes a comprenderse mejor entre sí y a ser más pacíficos y armoniosos, el Buda se levantó y se fue.

Preguntas:

1. ¿El maestro monje dejó la olla de agua en el baño a propósito o porque se olvidó? (porque se olvidó)
2. ¿Por qué pensó que no había violado las reglas de los monjes? (el experto en las reglas dijo que si no tenía la intención de violar las reglas, o si fue por olvido, entonces no es una violación)
3. ¿Qué le dijo el monje maestro a sus estudiantes sobre el experto en las reglas? (que era un mentiroso)
4. ¿Qué hizo el experto en las reglas después de escuchar que los estudiantes del monje maestro lo llamaron mentiroso? (convocó una reunión con otros monjes para discutir si debería ser castigado)
5. ¿Qué intentaba evitar el Buda en la comunidad de monjes? (una división)
6. ¿Estuvo de acuerdo el Buda en que el monje maestro debería ser castigado? (no)

Lo que dijo el Buda:

"Na pasesaṃ vilomāni, na pasesaṃ katākataṃ, attano va avekkheyya, katāni akatāni ca."
"No busques faltas en los demás, no observes lo que otros hacen o dejan de hacer. Pero veamos nuestros propios actos, lo que hacemos y lo que dejamos de hacer."

-Dhammapada 50 (4:7)

Discusión sobre el Dharma - Admitir los errores:

¿Cómo te sientes cuando ves a alguien cometer un error, por ejemplo, hacer algo vergonzoso, malo o torpe, o decir algo incorrecto o tonto?

Quizás nos reímos, o quizás nos sentimos contentos de no haber cometido ese error.

O tal vez sentimos compasión por ellos.

Cuando vemos programas de televisión con personas cometiendo errores, portándose mal o comportándose de manera inapropiada, es gracioso o entretenido.

Pero, ¿cómo te sientes si cometes un error?

Quizás podamos reírnos de nosotros mismos. Pero por lo general, no nos sentimos tan bien al respecto.

Nadie quiere sentirse "mal", equivocado o tonto.

Así que, a veces es difícil admitir que cometimos un error. Podríamos poner una excusa o culpar a alguien más para tratar de evitar la culpa.

¿Qué enseñó el Buda a los monjes que debían hacer cuando cometían un error?

Debían admitir sus errores, incluso si no fue su culpa, o incluso si no tenían la intención de hacer algo malo.

¿Por qué era tan importante? Para evitar la ira, las discusiones y las peleas.

¿Es su enseñanza solo para los monjes? No, también se aplica a nosotros.

Cuando cometemos un error que podría haber molestado o irritado a otra persona, por ejemplo, si rompemos algo, si decimos algo desconsiderado, o si no hicimos algo que prometimos hacer, es importante disculparse, incluso si no tenemos la intención de hacer algo malo o lastimar a alguien.

¿Deberíamos simplemente decir "lo siento"?

Si solo decimos "lo siento" automáticamente sin realmente sentirlo, parece que no nos importa de verdad.

¿Deberíamos decir "no fue mi intención" o "no fue mi culpa", o culpar a alguien más? Esto no es suficiente. Es solo defendernos sin reconocer cómo se siente la otra persona.

Todavía pueden sentirse molestos contigo, lo que podría llevar a discusiones o peleas más adelante.

Cuando cometes un error que podría haber ofendido, decepcionado o herido a alguien, es importante conectar con la otra persona desde el corazón, con compasión, entendiendo sus sentimientos.

Tu contacto visual, tus palabras y tus acciones deben mostrar que te importa y que quieres intentar enmendar el error.

Si cometiste un error inocente, puedes decir con amabilidad: "No era mi intención herirte, fue un error y lo siento mucho". Entonces, podrían perdonarte.

A veces cometemos un error que puede ser ofensivo o molesto para los demás, pero no hay oportunidad o forma adecuada de disculparnos.

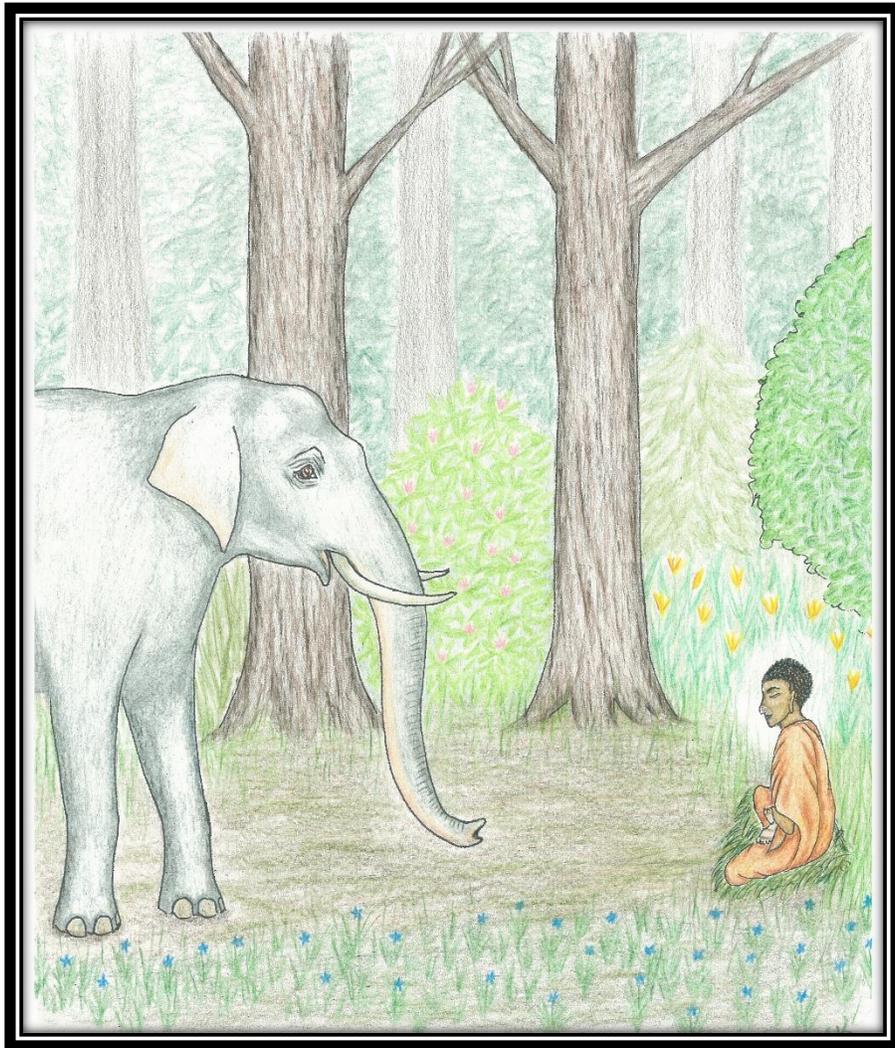
Aún así, debemos prestar atención a esos errores, admitirlos ante nosotros mismos y sentir remordimiento, arrepentirnos de haber cometido el error, y decidir no volver a hacerlo.

Por ejemplo, cada grupo de jóvenes monjes en la historia debería haber notado su error de criticar al mentor de los otros monjes. Deberían haber sentido remordimiento y decidido no hacerlo de nuevo.

Aunque preferimos ver los errores de los demás antes que los nuestros, el Buda nos enseña que es importante que notemos nuestros propios errores.

Fíjate en que cuando señalamos con el dedo los errores de los demás, hay tres dedos de nuestra mano apuntando hacia nosotros mismos, señalando nuestros propios errores. Eso significa que cuando señalamos el error de alguien, deberíamos mirar tres veces más nuestros propios errores.

Por supuesto, es incómodo sentirse culpable o avergonzado por nuestros errores. Pero solo podemos corregir los errores y no repetirlos si los notamos en primer lugar. Si ignoramos nuestros errores, si pensamos que no importan, ¿desaparecerán? No. No aprenderemos de ellos, así que los repetiremos una y otra vez. Cuando somos honestos con nosotros mismos, notando nuestros errores y malas acciones, entonces podemos dejar de hacer el mal y dejar de cometer esos errores. Notar nuestros errores se convierte en un buen hábito de corregirnos a nosotros mismos. Cuantos más errores notemos, más podremos corregirnos, mejorarnos y ser mejores personas. Así que, cometer errores, y ser consciente de ellos, ¡es algo bueno! En lugar de sentirte mal por ellos, ¡siéntete bien de haberlos notado!



Capítulo 22 - La disputa en Kosambi, Parte 2

Después de la disputa entre dos grupos de monjes en el monasterio de Kosambi, el Buda les enseñó que cuando cometen un error, deben admitirlo, incluso si creen que no es su culpa, para prevenir la ira y los conflictos que podrían surgir si no admiten sus errores. Después de enseñarles, dejó el monasterio y se quedó en otro lugar a cierta distancia.

A pesar del buen consejo dado por el Buda, las disputas y las peleas entre los monjes empeoraron. Discutían en voz alta y con fuerza. Gritaban y usaban palabras de enojo e insultos. Grupos de monjes se peleaban entre sí, creando un alboroto muy ruidoso. No podían resolver sus desacuerdos. En lugar de un monasterio pacífico, era un ambiente hostil en el que vivir.

Uno de los monjes fue a ver al Buda, con la esperanza de que pudiera ayudar a poner fin a este desastre. Le describió al Buda lo que estaba sucediendo en el monasterio: la ira, los gritos, los insultos y la obstinada negativa a detener las discusiones, y le suplicó:

"Señor, sería bueno que, por compasión, fueras a visitar a esos monjes."

El Buda accedió a visitarlos. Fue a ver a los monjes de Kosambi y les dijo: "Basta, monjes, no más peleas, no más discusiones, no más luchas, no más disputas."

En respuesta, un monje dijo: "Señor, Bienaventurado, maestro del Dharma, por favor, espera, vive aquí plácidamente. Y no te preocupes por esto. Somos nosotros quienes seremos conocidos por estas disputas y peleas."

Nuevamente, el Buda les dijo a los monjes que dejaran de pelear, discutir, luchar y disputar.

En lugar de aceptar detenerse, los monjes dieron la misma respuesta. El Buda les dijo que se detuvieran por tercera vez. Una vez más, los monjes no accedieron a detenerse, sino que simplemente le pidieron que se quedara con ellos y no se involucrara en sus disputas.

El Buda pensó: "Estos hombres equivocados parecen obsesionados. Es imposible hacerles ver el mal que están haciendo." Luego se levantó y se fue.

A la mañana siguiente, se vistió, tomó su cuenco y caminó hacia la ciudad de Kosambi para recibir ofrendas de comida para el desayuno. Después de comer, dijo en voz alta:

"Cuando muchas voces gritan, nadie piensa:
'Estoy siendo un tonto, yo también participé en esta pelea, yo ayudé a causar esto.'
Olvidan hablar con sabiduría;
hablan con sus mentes obsesionadas solo por las palabras.
Con bocas descontroladas, gritan como les place.
Ninguno de ellos sabe siquiera qué lo lleva a hacer esto.
"Piensan: 'Él me insultó, me golpeó, me robó.'"

Pero el odio nunca se calma en aquellos a quienes les gusta sentir odio hacia sus enemigos. El odio seguramente se calma en aquellos a quienes no les gusta tener enemigos, a quienes no les gusta odiar a los demás.

El odio nunca se calma con el odio. Se calma con la armonía y la comprensión. Esos otros no son conscientes de que deberían contenerse;

no son conscientes de que deberían tener autocontrol.

Sin embargo, hay algunos que son conscientes, por lo que sus disputas se calman y se resuelven."Como si estuviera hablando con los monjes que discutían, el Buda dijo en voz alta:

"Las personas que golpean y asesinan a otros, las personas que roban ganado, caballos y riquezas, aunque están enfocadas en esas terribles acciones, incluso ellos pueden llevarse bien entre sí. Entonces, ¿por qué ustedes no pueden llevarse bien también?"

El Buda luego habló como si estuviera dando consejos a aquellos que no les gusta discutir:

"Si puedes encontrar un amigo en quien puedas confiar, que sea virtuoso e inquebrantable, entonces mantén su compañía.

Siendo contento y consciente, podrás superar cualquier amenaza de peligro.

"Si no puedes encontrar un amigo en quien puedas confiar, que sea virtuoso e inquebrantable, entonces, como un rey que deja atrás un reino conquistado, camina como un elefante en el bosque, solo.

Es mejor caminar solo que tener amistades con tontos.

No hay una verdadera amistad con los tontos.

Camina solo, no hagas daño a nadie, y no tendrás conflictos.

Sé como un elefante en el bosque, solo."

Más tarde, el Buda se fue al Parque de Bambú del Este para visitar a tres monjes que vivían allí: el Venerable Anuruddha, el Venerable Nandiya y el Venerable Kimbila. Cuando llegó, el guardia de seguridad del parque vio al Buda acercarse y dijo:

"No entres en este parque, monje. Aquí viven tres hombres, tratando de ser buenas personas. No los molestes."

El Venerable Anuruddha lo escuchó hablando al Buda y dijo: "Amigo, guardia de seguridad, no excluyas al Bienaventurado. Él es nuestro propio maestro que ha venido."

El Venerable Anuruddha llamó a los otros dos monjes, que estaban meditando en el bosque:

"¡Salgan, venerables señores, salgan! ¡Nuestro maestro ha venido!"

Los tres fueron a recibir al Buda. Uno colocó el cuenco y la túnica exterior del Buda, otro preparó un asiento para él, y el tercero le dio un cuenco de agua para lavarse los pies, para que se sintiera cómodo de acuerdo con las costumbres de la India. Se inclinaron ante él y se sentaron.

El Buda dijo: "Espero que todos estén bien, Anuruddha, que estén cómodos y que no tengan problemas para recibir ofrendas de comida."

El Venerable Anuruddha respondió: "Estamos bien, Bienaventurado, estamos cómodos y no tenemos problemas para recibir ofrendas de comida."

El Buda continuó: "Espero que vivan en armonía, Anuruddha, tan amistosos y pacíficos como la leche con el agua, mirándose unos a otros con ojos llenos de bondad."

"Sin duda lo hacemos, Señor," respondió el Venerable Anuruddha.

"Pero, Anuruddha, ¿cómo viven en paz y armonía entre ustedes?" preguntó el Buda.

El Venerable Anuruddha respondió: "Señor, pienso que es muy afortunado estar viviendo con tales amigos. Mis pensamientos, palabras y acciones siempre están llenos de bondad amorosa hacia estos monjes, tanto en público como cuando estamos solos aquí." Pienso, ¿por qué debería hacer solo lo que yo quiero hacer, por qué no hacer lo que a ellos les gustaría hacer? Y actúo de acuerdo con esto. Somos diferentes en cuerpo, pero somos uno solo en nuestras mentes, pienso.

El Venerable Nandiya y el Venerable Kimbila dijeron algo similar. Añadieron: "Señor, así es como vivimos en armonía, tan amistosos y pacíficos como la leche y el agua, mirándonos unos a otros con ojos llenos de bondad."

El Buda respondió: "Bien, bien, Anuruddha. Espero que todos viváis con diligencia y autocontrol."

"Seguro que lo hacemos, Señor", afirmó.

El Buda preguntó: "Pero, Anuruddha, ¿cómo lo hacéis?"

Él respondió: "Señor, cualquiera de nosotros que regrese primero de la aldea con su comida prepara los asientos, dispone el agua para beber y para lavar, y coloca el cubo de basura en su lugar. Cualquiera de nosotros que regrese último come cualquier comida que haya quedado si lo desea, limpia y guarda todo y barre el área. Quien note que las vasijas de agua para beber, para lavar o para el baño están bajas o vacías, las llena. Si alguna es demasiado pesada para él, llama a otro de nosotros para que le ayude. Hablamos regularmente juntos sobre el Dharma. Es de esta manera que vivimos con diligencia y autocontrol."

Debido a su bondad amorosa, cuidado y respeto mutuo, de tal manera que cada vez que uno de ellos nota algo que necesita ser hecho lo hace inmediatamente, y todos felizmente realizan su trabajo diario para ayudarse y apoyarse mutuamente, nunca tuvieron ninguna pelea o resentimiento.

Después de que el Buda les dio algunas instrucciones sobre el Dharma, continuó su viaje, caminando solo. Decidió quedarse en un área de la jungla por un tiempo. Mientras estaba sentado solo, pensó:

"Estaba viviendo en incomodidad, molesto por aquellos monjes de Kosambi que discuten, pelean, disputan y se enfrentan. Ahora estoy solo y sin compañía, viviendo en paz y comodidad, lejos de todos ellos."

Cerca, en la jungla, había un elefante que estaba siendo molestado por los otros elefantes de la manada. Solo tenía hierba pisoteada y trozos de ramas rotas para comer, y agua sucia para beber, viviendo con la manada. Cuando salía del río para bañarse, su cuerpo era empujado por otros elefantes. Considerando esta situación, el elefante pensó:

"¿Por qué no debería vivir solo, lejos de esta multitud?"

Así que dejó la manada y fue a donde el Buda estaba en la jungla. Cuando vio al Buda sentado allí, el elefante le trajo raíces y hojas para comer, y llenó su trompa con agua y la puso en el cuenco del Buda para que bebiera. Con su trompa, apartó las hojas para hacer un área lisa para que el Buda caminara.

Curiosamente, el Buda había pensado poco antes en un elefante: que cuando uno no tiene un amigo en quien confiar y que sea virtuoso, uno debería estar solo, como un elefante solo en el bosque.

El elefante pensó: "Estaba viviendo molesto por los otros elefantes, y ahora, solo y lejos de la manada, vivo en paz y comodidad, lejos de todos esos elefantes."

El Buda era consciente de lo que el elefante estaba pensando, y dijo en voz alta: "El elefante está de acuerdo con este aquí. El elefante de largos colmillos vive feliz solo en el bosque. Nuestros corazones están en armonía."

Mientras tanto, en Kosambi, los aldeanos notaron que el Buda había dejado el pueblo, y pensaron: "Estos monjes aquí nos están causando un gran daño. Han molestado al Buda hasta que se fue. Ignorémoslos y no los honremos ni respetemos más, y no les demos más comida aunque vengan a pedirla. Entonces, o se irán o se corregirán con el Buda."

Así que, cuando veían a los monjes en el pueblo, apartaban la mirada en lugar de saludarlos cortésmente. No abrían sus puertas cuando los monjes esperaban afuera de sus casas. Y, efectivamente, al ser ignorados por los aldeanos, los monjes supieron que tenían que hacer algo, así que decidieron visitar al Buda y resolver su disputa.

Cuando llegaron, el monje maestro que había sido suspendido reflexionó sobre lo que había sucedido: "Sí, violé las reglas, y fui suspendido correctamente."

Luego compartió ese pensamiento con sus amigos, y se acercaron al grupo de monjes que lo habían suspendido, y repitieron lo que él había dicho. Ese grupo de monjes luego lo informó al Buda. Como el monje maestro admitió su error, todos acordaron que su suspensión había terminado y se le permitió regresar al Sangha, la comunidad de monjes. La disputa había terminado.

Preguntas:

1. Cuando el Buda les dijo a los monjes que dejaran de pelear, ¿qué dijeron ellos? (que él debería vivir en paz con ellos y no involucrarse en sus disputas)
2. ¿Qué emoción negativa se calma con la armonía y el entendimiento? (el odio)
3. Si no podemos encontrar un amigo que sea virtuoso y en quien podamos confiar, ¿qué dice el Buda que deberíamos hacer? (estar solos como un elefante en el bosque)
4. ¿Cómo vivieron el Ven. Anuruddha y los otros dos monjes tan pacíficamente juntos? (su bondad amorosa, cuidado y respeto mutuo, y cada vez que uno notaba que algo debía hacerse, lo hacía, y felizmente realizaban su trabajo diario para apoyarse y ayudarse mutuamente)
5. ¿Cómo se sintieron el Buda y el elefante cuando estaban solos en el bosque? (en paz)
6. ¿Qué le pasó finalmente al monje maestro? (fue readmitido en el Sangha después de admitir su error) (admitió su error y fue aceptado de nuevo en la Sangha)

Lo que dijo el Buda:

"No ce labhetha nipakaṃ saḥāyaṃ, saddhiṃ caraṃ sādhuviḥārīdhīraṃ, rājā va ratṭhaṃ vijitaṃ pahāya, eko care mātangaraññe va nāgo."

"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 en soledad.

-Dhammapada 329 (23:10)

Discusión sobre el Dharma - La Paz:

¿Cómo comienzan las grandes disputas?

En la historia, hubo un malentendido entre el experto en las reglas y el monje maestro, cuando el experto en las reglas dijo que no había violación si el error no era intencional, y el monje maestro no respondió.

Cada uno pensó que tenía razón y que el otro estaba equivocado.

Este es un comienzo típico de una disputa. ¿Alguna vez has estado en un conflicto que comenzó así? Todos hemos experimentado esto.

Nos gusta tener la razón, y cuando alguien no está de acuerdo, nos gusta demostrar que está equivocado.

Y a veces nos sentimos ofendidos cuando otros dicen que estamos equivocados.

Un conflicto se convierte en una disputa cuando alguien no soporta estar equivocado y se siente terriblemente ofendido y enojado cuando alguien no está de acuerdo con él.

Este sentimiento comienza desde la infancia, desde el momento en que los niños buscan siempre la aprobación de los padres y los maestros por decir o hacer lo correcto, y cuando tienen miedo de equivocarse, no soportan sentirse avergonzados cuando están equivocados.

La mayoría de nosotros crecemos aprendiendo que todos cometemos errores, y que incluso si estamos equivocados, está bien; seguimos siendo amados y respetados. Cuando cometemos un error, lo admitimos y los demás pueden perdonarnos y seguir respetándonos. Y perdonamos a los demás y los respetamos cuando admiten sus errores.

Algunas personas no aprenden esto, por lo que siempre necesitan demostrarle a todos que tienen razón y que cualquiera que no esté de acuerdo está equivocado, o siempre culpan a los demás por cualquier cosa que salga mal. ¡Esto causa muchas disputas!

Entonces, el Buda nos enseñó que para vivir en paz, debemos aceptar que a veces cometemos errores y que a veces estamos equivocados, y no siempre culpar a los demás o discutir cuando otros no están de acuerdo con nosotros.

¿Qué más podemos hacer para mantener un ambiente pacífico cuando estamos con otros?

En esta historia, ¿qué hicieron los tres monjes - el Venerable Anuruddha y sus amigos - para mantener la paz entre ellos, para evitar conflictos?

Inmediatamente hicieron cualquier trabajo que necesitara hacerse, sin esperar a que alguien más lo comenzara. Dividieron el trabajo entre ellos de manera justa, sin discutir sobre quién hacía el trabajo más fácil o más difícil.

Con sus palabras y acciones, demostraron que se preocupaban por los demás, que querían que todos estuvieran cómodos.

No insistían en hacer lo que querían, sino que consideraban lo que a los demás les gustaría hacer.

¿Haces eso con las personas con las que vives, con los miembros de tu familia?

¿Puedes dar algunos ejemplos de hacer cualquier trabajo que sea necesario, sin que te lo pidan? ¿O cómo repartes el trabajo con tu hermana o hermano?

Al practicar con tu familia, serás más capaz de hacerlo en otros entornos a medida que crezcas, como en tu lugar de trabajo o con tus compañeros de piso.

Además, para vivir en paz, podemos elegir amigos con los que sea más fácil llevarse bien.

¿Puedes describir algunas cualidades que tienen estos amigos? Amabilidad, compasión, honestidad, paciencia, tolerancia, no ser arrogantes ni egoístas.

Pero, por supuesto, hay momentos en que quienes nos rodean no muestran esas cualidades,

cuando están causando problemas o discutiendo.

¿Qué deberías hacer, irte o quedarte con ellos?

Si te quedas, existe el riesgo de que te involucres en el mal comportamiento también.

Recuerda, el mal comportamiento de una persona se extiende fácilmente a otros que se asocian con él o ella.

Incluso entre los monjes de la historia, que estaban practicando el Dharma y aprendiendo a vivir vidas disciplinadas, el mal comportamiento de algunos monjes se extendió a otros cuando se unieron a los gritos y peleas.

Si te vas, les estás dando un mensaje de que no te gusta su comportamiento.

Quizás se den cuenta de que están siendo molestos.

En la historia, los monjes de Kosambi no parecieron captar el mensaje de que estaban siendo molestos cuando el Buda se fue; simplemente siguieron peleando. Pero finalmente entendieron el mensaje cuando los aldeanos los ignoraron.

¿Alguna vez has decidido dejar a tus amigos cuando están discutiendo o portándose mal?

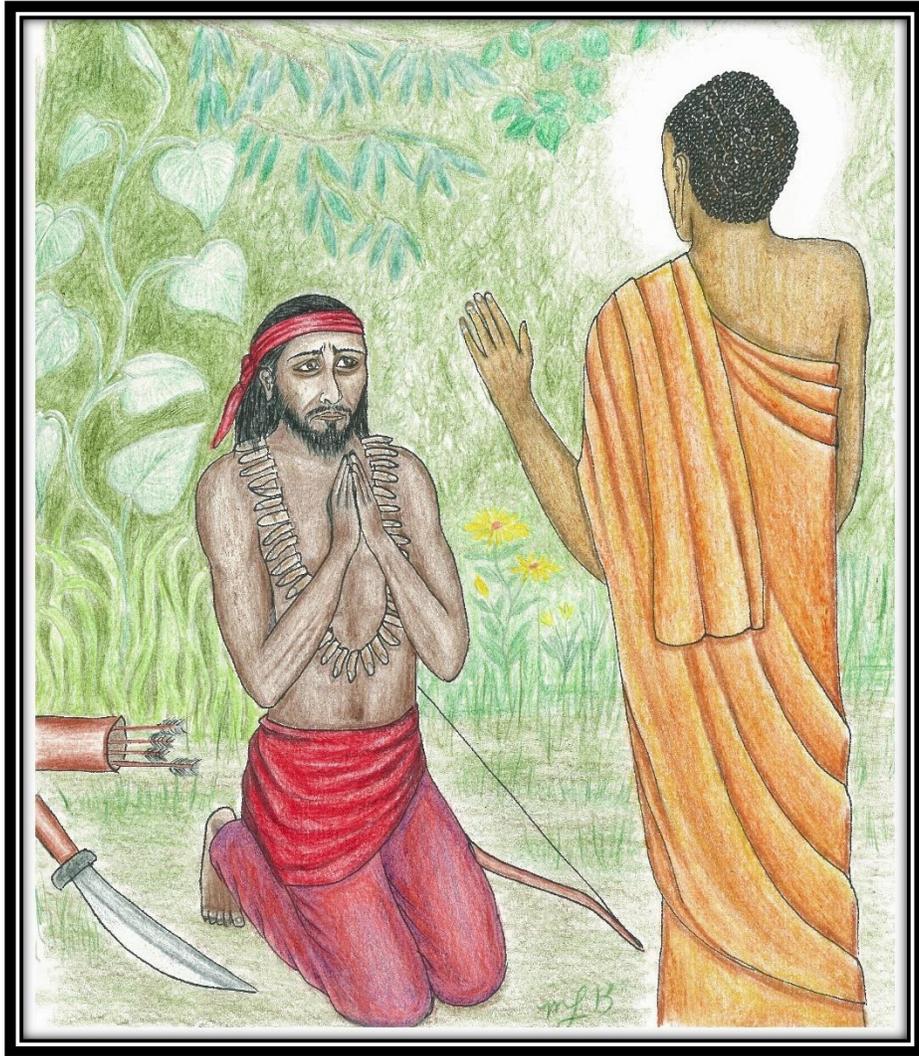
¿Cómo te sentiste cuando te fuiste?

¿Te sentiste excluido o solo? ¿Te preocupó lo que otros niños pudieran pensar cuando estabas solo? ¿Te preocupó perder a tus amigos?

A veces es difícil irse.

Pero las palabras del Buda en esta historia nos dan fuerza para sentir que está bien estar solo: podemos alejarnos solos, sintiéndonos fuertes y seguros como un elefante, o como un rey sabio o como el Buda.

Entonces, las personas con buenas cualidades te respetarán por tener la fuerza y la independencia para alejarte de los problemas.



Capítulo 23 - La historia de Angulimala

Había una vez un niño llamado Ahimsaka, que significa "el que no hace daño". Pero cuando creció, se volvió violento y parecía no importarle ningún ser vivo. Se convirtió en un conocido ladrón y asesino en el reino de Kosala. Cuando asesinaba a alguien, le cortaba uno de sus dedos y lo llevaba en un collar de muchos dedos alrededor de su cuello, por lo que luego fue llamado Angulimala, que significa collar de dedos. La gente de los pueblos y ciudades del reino oyó hablar de él y se asustó. Solo viajaban en grandes grupos para evitar ser asesinados.

Una mañana, el Buda tomó su cuenco y fue al pueblo de Savatthi para recibir comida de los aldeanos. Después de su comida, comenzó a caminar por un camino donde Angulimala estaba escondido. Mientras caminaba, pasó junto a varias personas: pastores, vaqueros, agricultores y viajeros. Cada uno de ellos le advirtió:

"¡No tomes este camino, monje! ¡En este camino está el bandido Angulimala! ¡Hombres en grupos de diez, veinte, treinta e incluso cuarenta han viajado por este camino, y todos han sido asesinados por Angulimala!"

Pero el Buda simplemente continuó caminando por el camino en silencio. Con su mente iluminada, podía ver cuándo alguien tenía una mente lista para escucharlo y entender su enseñanza. Sabía que podía enseñar a Angulimala y no tenía miedo.

Angulimala vio al Buda acercarse a lo lejos y se sorprendió de que un monje viniera solo. Pensó:

"¡Qué maravilloso, qué asombroso! ¡Hombres han venido por este camino en grupos de cuarenta, y ahora este monje viene solo! Parece que este es su destino. ¿Por qué no matar también a este monje?"

Se ajustó el arco y las flechas sobre los hombros, agarró su espada y su escudo, y comenzó a correr hacia el Buda. Cuando se acercó, Angulimala cargó contra él para atacarlo.

Pero, de alguna manera, ¡Angulimala no podía acercarse lo suficiente! El Buda simplemente caminaba a un ritmo normal, y aunque Angulimala corría tan rápido como podía, no podía correr lo suficiente para alcanzar al Buda.

Angulimala pensó: "Puedo correr y alcanzar a un elefante al galope y agarrarlo, o a un caballo o un ciervo al galope. Pero, aunque estoy yendo tan rápido como puedo, ¡no puedo alcanzar a este monje que simplemente camina a un ritmo normal!"

Esto se debía a los poderes sobrenaturales del Buda. Finalmente, después de correr tan rápido como podía, jadeando, sudando y sin aliento, gritó: "¡Detente, monje! ¡Detente!"

El Buda dijo: "Yo me he detenido, Angulimala. Tú detente también."

Angulimala estaba confundido. No sabía qué quería decir el Buda. Pensó: "Se supone que estos

monjes Sakya dicen la verdad. Pero este monje está caminando, y sin embargo dice que se ha detenido. ¿Qué quiere decir? ¿Es verdad o mentira? Voy a interrogarlo."

Dijo: "Mientras estás caminando, monje, me dices que te has detenido. Pero ahora que yo me he detenido, dices que no me he detenido. Monje, ¿qué quieres decir con eso? ¿Cómo es que tú te has detenido y yo no?"

El Buda respondió: "Yo me he detenido de hacer daño a cualquier ser vivo. Pero tú no tienes autocontrol hacia nada." Por eso es que yo me he detenido y tú no."

Estas pocas palabras del Buda calaron profundamente en la mente de Angulimala, cambiándolo de repente y por completo. Dijo: "Oh, por fin, un hombre sabio al que puedo respetar; este monje ha aparecido ahora en este bosque. Seguramente renunciaré a todo mal, al escuchar tus palabras que hablan el Dharma."

Angulimala arrojó sus armas al suelo y se inclinó a los pies del Buda con devoción. Le pidió al Buda que lo ordenara como monje.

El Buda simplemente dijo: "Ven, monje." Y así fue como Angulimala se convirtió en monje.

El Buda regresó hacia Savatthi con Angulimala caminando junto a él como su ayudante, su monje asistente.

Cuando llegaron a Savatthi, fueron a un parque para quedarse. En ese momento, había grandes multitudes de personas reunidas en la puerta del palacio del rey de Kosala, el rey Pasenadi.

Terriblemente alterados, gritaban y exigían a voz en cuello que el terrible ladrón y asesino Angulimala fuera destruido.

El rey Pasenadi, en su carruaje y con 500 de sus hombres a caballo, salió del palacio y se dirigió al parque donde el Buda se hospedaba. El rey bajó del carruaje, se acercó al Buda, se inclinó y se sentó cerca de él.

El Buda preguntó: "¿Qué ocurre, gran rey? ¿Te está atacando el rey de Magadha? ¿O son los Licchavis, o algún otro gobernante hostil?"

El rey respondió: "No es eso, señor. Un bandido ha aparecido en mi reino. Sigue asesinando a la gente y lleva sus dedos como un collar. Nunca voy a tener éxito en detenerlo, mi señor."

El Buda dijo: "Pero, gran rey, si vieras que Angulimala se ha afeitado la cabeza y la barba, se ha puesto la túnica de monje, se ha ordenado y sigue todas las reglas de los monjes, sin matar ni robar, viviendo la vida santa, haciendo solo el bien, ¿aún harías eso con él?"

Con gran respeto por los monjes del Buda, el rey dijo: "Deberíamos inclinarnos ante él, invitarlo, o pedirle que acepte ofrendas de ropa, comida, alojamiento y medicina, o deberíamos

organizar su protección, refugio y defensa. Pero, señor, él es un criminal que comete tales actos malvados, ¿cómo podría tener tal virtud y autocontrol?"

Angulimala estaba sentado no muy lejos. El Buda extendió su brazo, señaló a Angulimala y dijo: "Ahí está Angulimala."

El rey se sorprendió tanto que se le erizó el cabello. El Buda notó su expresión de miedo y dijo: "No temas, gran rey, no temas. No hay nada que temer."

El horror y el miedo del rey desaparecieron con las palabras tranquilizadoras del Buda. El rey se acercó a Angulimala y le dijo: "Señor, Angulimala fue una vez una persona noble, ¿no es así?" "El rey supuso que debió haber sido una buena persona en su vida anterior, para poder vivir como monje ahora.

"Sí, gran rey", respondió Angulimala.

El rey preguntó: "¿Cuál era el nombre de la familia de tu padre? ¿Y el de la familia de tu madre?"

Angulimala respondió: "La familia de mi padre, gran rey, se llamaba Gagga. La familia de mi madre se llamaba Mantāni".

El rey, respetuosamente, creó un nuevo nombre para Angulimala como hijo de Gagga y Mantāni, y dijo: "Permita el noble monje Gagga Mantāniputta que me encargue de conseguir sus ropas, comida, alojamiento y medicinas".

El Venerable Angulimala pensó que vivir en el bosque, mendigar comida y usar ropas hechas de harapos, como lo estaba haciendo en ese momento, era suficiente para él. Así que respondió: "No es necesario, gran rey".

El rey Pasenadi regresó junto al Buda y dijo: "Es maravilloso, señor, es asombroso cómo el Buda entrena a los no entrenados, calma a los inquietos, serena a los intranquilos. A quien no podíamos controlar sin castigo ni armas, el Buda lo ha controlado sin castigo ni armas. Y ahora, señor, debemos partir. Estamos ocupados y tenemos mucho que hacer". Y se inclinó respetuosamente y se marchó.

Una mañana, el Venerable Angulimala salió con su cuenco para recibir comida de la gente de Savatthi. Fue de casa en casa y se paró en la puerta, esperando una ofrenda de un poco de comida de cada uno. Entonces vio que había una joven que estaba dando a luz y que sufría un terrible dolor y angustia. Sintiendo una profunda compasión, no sabía qué podía hacer para ayudarla. Pensó: "¡Qué cosas horribles deben sufrir las personas, qué dolor padecen!". Después, fue al Buda y le contó lo que había visto.

El Buda le aconsejó que fuera y bendijera a la mujer diciendo: "Hermana, desde que nací, nunca

he tomado deliberadamente la vida de un ser vivo. Por esa verdad, que tú y el niño tengan paz".

El Venerable Angulimala dijo: "¿No estaría mintiendo? He tomado deliberadamente la vida de tantos seres vivos".

El Buda respondió: "Entonces, Angulimala, dile: 'Hermana, desde que nací con el noble nacimiento, nunca he tomado deliberadamente la vida de un ser vivo. Por esa verdad, que tú y el niño tengan paz'".

El Buda quería decir que, desde que Angulimala se convirtió en monje, fue como si hubiera renacido como monje; dejó atrás su vida anterior y desde ese momento nunca mató a ningún ser vivo.

Así que el Venerable Angulimala fue a la mujer y pronunció las palabras que el Buda le había aconsejado decir, bendiciéndola. Y la mujer y su hijo se curaron, se liberaron del dolor y se sintieron muy en paz.

Después, el Venerable Angulimala se sentó solo, meditando, controlando completamente su mente, manteniéndola libre de distracciones. Su meditación se volvió muy profunda, y de repente supo directamente que no tendría más nacimientos, que esta era su última vida, porque en ese momento había alcanzado la meta final de la vida espiritual sagrada. Había alcanzado la iluminación. Se había convertido en un Arahant.

Una mañana, algunos días después, salió a recibir comida de la gente en la ciudad de Savatthi, y alguien le arrojó un gran terrón duro de tierra y piedras. Luego, otra persona golpeó su cuerpo con un palo grande, y alguien más le lanzó un gran trozo afilado de cerámica a la cabeza. Le hicieron sangrar la cabeza, le rompieron el cuenco y le rasgaron la túnica. Sabían que era un asesino antes de convertirse en monje y todavía estaban enojados con él. Cuando regresó al lugar donde se alojaban los monjes, el Buda le dijo:

"Recibe este dolor, hombre santo, recibe el dolor. Estás experimentando aquí y ahora, en esta vida, los resultados de los actos que hiciste antes. De lo contrario, habrías experimentado los resultados de tu karma durante muchos, muchos años en el infierno."

Más tarde, cuando el Venerable Angulimala estaba solo, meditando felizmente, pensó:

"Aquel que vivió de manera imprudente, pero nunca más es imprudente, aquel que hizo malas acciones pero ahora las entierra con buenas acciones, aquel que como joven monje tiene devoción por el Dharma del Buda, él ilumina el mundo como una luna llena cuando las nubes desaparecen.

Que mis enemigos escuchen el Dharma, que vengan a la enseñanza del Buda.
Que sirvan a las personas que practican el Dharma porque están en paz.

Que mis enemigos escuchen el Dharma y aprendan sobre la tolerancia y la bondad.
Entonces no desearían hacerme daño; no intentarían lastimar a otros seres. Que mi enemigo,
que protege y cuida a todos los seres, alcance la paz última.

Fui desagradable en el pasado, pero ahora soy inocente.
Mi nombre Ahimsaka ahora es verdadero; no lastimo a nadie.
Aunque una vez viví como el bandido con el nombre de 'collar de dedos',
Y fui arrastrado por la gran inundación de la ignorancia,
Busqué refugio en el Buda.
He encontrado el refugio que conduce al fin del sufrimiento.
Hice tantos actos que habrían llevado a nacimientos en lugares horribles,
Sin embargo, el resultado de esos actos lo experimento ahora,
Así que no necesito sufrir en el futuro, porque no tendré más nacimientos.
Oh, la gente es tonta si es imprudente y corre tras los deseos;
Pero aquellos que meditan diligentemente alcanzan la dicha más elevada."

Preguntas:

1. ¿Por qué Angulimala no pudo alcanzar al Buda y matarlo? (el Buda usó su poder sobrenatural)
2. ¿Qué fue lo que el Buda había detenido pero que Angulimala no había detenido? (dañar a los seres vivos)
3. ¿Cómo se sintió el Venerable Angulimala en su corazón cuando vio a la mujer dando a luz? (compasión) ¿Por qué la gente le arrojaba cosas al Venerable Angulimala? (sabían que antes era un asesino)
5. ¿Por qué el Venerable Angulimala tuvo que sufrir que la gente le arrojara cosas, a pesar de ser un Arahant? (era el resultado de su mal karma)
6. Al final de la historia, ¿qué deseó el Venerable Angulimala para sus enemigos? (que escucharan el Dharma, sirvieran a quienes practican el Dharma y alcanzaran la paz última)

Lo que dijo el Buda:

"Yassa pāpaṃ kataṃ kammaṃ, kusalena pithīyathi, so imaṃ lokaṃ pabhāseti, abbhā mutto va candimā."

"Aquel que con buenas acciones cubre el mal que ha hecho, ilumina este mundo como la luna liberada de las nubes."

Discusión sobre el Dharma - La Confianza:

Angulimala hizo un cambio extremadamente dramático, de asesino a monje.

Pensemos por qué hizo ese cambio.

Al principio, Angulimala creía que era extremadamente poderoso, ya que podía quitarle la vida a las personas y aterrorizar toda la zona, teniendo control sobre tanta gente.

Pero luego vio a alguien con un poder mucho mayor: el Buda.

¿Era poderosa la mente de Angulimala? No, su mente era débil.

El Buda señaló que Angulimala no tenía autocontrol.

No tenía poder sobre sí mismo.

La mente del Buda era extremadamente poderosa. Tenía una gran sabiduría y autocontrol, y no sentía miedo.

Angulimala admiró eso y tuvo confianza en que el Buda podía ayudarlo.

Tenía confianza en el Buda y sus enseñanzas.

Pero no tenía mucha confianza en sí mismo.

Cuando vio por primera vez a la mujer sufriendo durante el parto, ¿intentó ayudarla? No.

Aunque sintió compasión por ella, ni siquiera lo intentó.

No tenía ninguna confianza en que pudiera hacer algo para ayudarla.

Fue al Buda, quien le aconsejó que dijera algo que la sanara.

Pero no se sintió seguro cuando pensó en las cosas horribles que había hecho antes.

Solo se sintió confiado cuando se vio a sí mismo como una persona nueva, una persona buena que ahora seguía el Dharma.

Y entonces, sin preocupaciones y con plena confianza, pudo ayudar y sanar a la mujer y a su bebé.

No solo eso, ¿qué sucedió cuando meditó? Pudo meditar muy profundamente. Así que su confianza lo ayudó a meditar mejor.

Cuando la gente atacó al Venerable Angulimala, arrojándole cosas, pareció perder su confianza nuevamente.

El Buda señaló que era el resultado de su karma pasado,

¡Pero el Venerable Angulimala ya se había convertido en un Arahant!

Así que vemos que cuando una persona es amable, compasiva y de mente pura, ¿qué sucede con su karma negativo pasado? No desaparece; uno aún debe sufrir los resultados de su karma negativo pasado.

Así que, Angulimala tuvo que sufrir el dolor y la humillación de que la gente lo odiara y le arrojara cosas.

¿Qué hubiera pasado si no se hubiera convertido en una persona bondadosa y virtuosa?

¿Cuáles habrían sido los resultados de sus karmas negativos?

Habría sufrido terriblemente durante mucho tiempo.

Pero después de convertirse en una persona virtuosa, ¿qué pasó con el dolor que tuvo que soportar? Fue mucho menor.

¿Qué cualidad o rasgo de carácter ganó Angulimala cuando conoció al Buda, cuando siguió el

Dharma y cuando bendijo a la mujer?

Ganó confianza.

Aprendemos de esta historia que, incluso si nos hemos portado mal, tomado malas decisiones, cometido errores graves —incluso si hemos hecho cosas terribles— podemos tener plena confianza en que seguir el Dharma puede ayudarnos a estar en paz y ser felices.

Cuando cometemos un error grave, a veces la culpa puede abrumarnos o hacernos sentir deprimidos, con pensamientos de no ser lo suficientemente buenos, indignos o fracasados. En cambio, sin importar lo que hayas hecho o dejado de hacer, considéralo como una oportunidad para aprender.

Piensa en cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez, cómo puedes evitar cometer el error nuevamente. Y decide no volver a hacerlo.

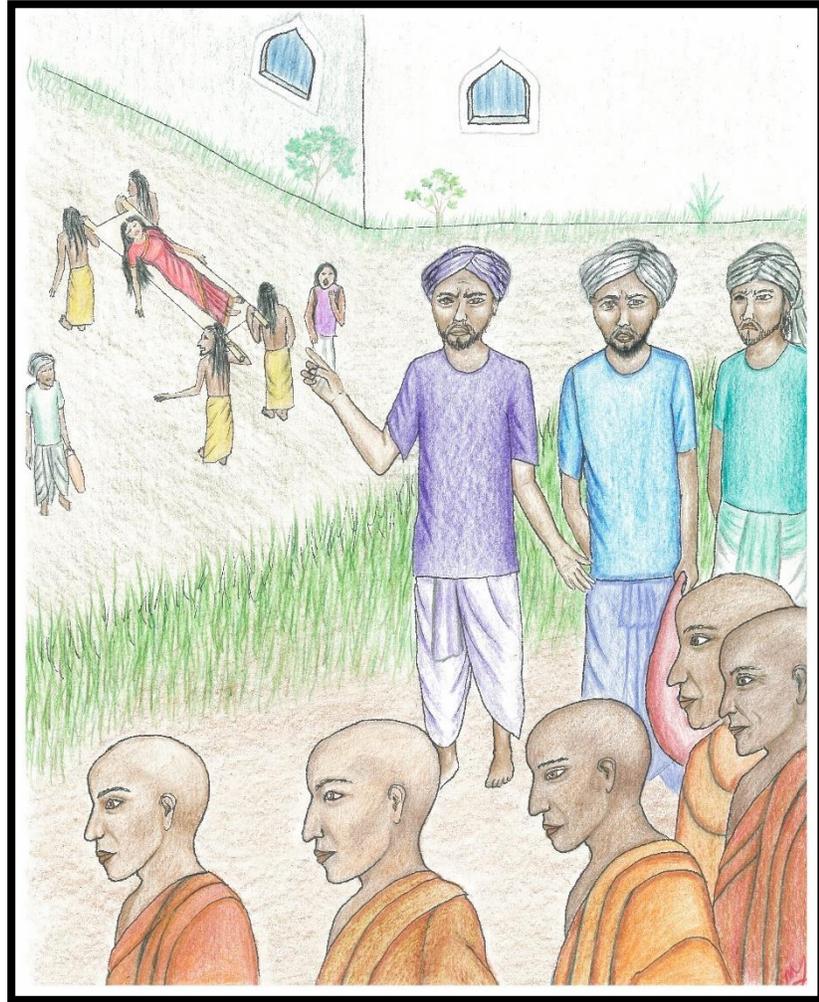
Quizás puedas ayudar o ser especialmente amable con alguien a quien lastimaste.

Y puedes rezar por ellos.

Recuerda que eres una buena persona, especialmente porque eres consciente de tus errores y estás aprendiendo el Dharma.

Y luego, deja ir todos los malos sentimientos.

Recuerda a Angulimala: ¡si él pudo superar sus errores del pasado, nosotros también podemos!



Capítulo 24 - La historia de Sundari

Muy a menudo durante su vida, el Buda vivió y enseñó en el monasterio de Jetāvana, en la ciudad de Sāvatti, la capital del reino de Kosala, cerca de las montañas del Himalaya. Los habitantes de Sāvatti mostraban su gran devoción al Buda y a sus monjes proporcionándoles abundante buena comida, nuevas túnicas, medicinas y amplias viviendas en el monasterio.

También había en Sāvatti algunos ascetas errantes que no eran tan bien atendidos. Parecían personas santas, vestían harapos y sobrevivían de las ofrendas de comida, pero no hacían mucho esfuerzo por desarrollar virtudes y purificar sus mentes. No recibían mucha comida ni otras ofrendas de la gente de Sāvatti. Sentían que la gente se había olvidado de ellos desde que el Buda y sus monjes habían llegado a la ciudad. Se sentían muy celosos y no soportaban toda la atención y el respeto que el Buda y sus monjes recibían. Entre esos ascetas había una joven asceta errante llamada Sundari, que era muy hermosa.

Un día, uno de los ascetas le dijo: "Hermana, ¿harías un favor por nosotros, tus parientes?" Aunque no eran realmente parientes, querían expresar su estrecha conexión con ella para hacerla sentir importante.

Ella respondió: '¿Qué les gustaría que hiciera? ¿Qué puedo hacer por ustedes? Haría cualquier cosa por mis parientes, incluso dar mi vida por ustedes'.

Ellos dijeron: 'Entonces, hermana, visita regularmente el monasterio de Jetāvana'.

Ella accedió. Sabía lo que querían que hiciera. Debía visitar el monasterio regularmente por la noche, como si estuviera visitando al Buda en privado, como una novia secreta. Eso arruinaría su reputación, porque los monjes no pueden tener novias. La gente de Sāvatti estaría tan disgustada con el Buda que dejaría de hacer ofrendas a él y a sus monjes. Y entonces la gente haría sus ofrendas a los ascetas en su lugar. ¡Parecía un gran plan!

Sundari caminó entonces hacia el monasterio de Jetāvana por la noche, cuando la gente salía del monasterio para ir a casa. Les pareció extraño que una mujer fuera sola al monasterio después de que el programa hubiera terminado. Después de pasar junto a ellos, regresó al campamento de los ascetas. Temprano en la mañana, cuando la gente venía a ver al Buda, ella salió del campamento y fue vista caminando desde el monasterio.

Después de unos días, cuando muchas personas la habían visto ir al monasterio por la noche y salir por la mañana, los ascetas pagaron a alguien para que la matara y enterrara su cuerpo en una zanja en el monasterio. Lo hicieron para que la gente pensara que el Buda o sus monjes la habían matado y escondido el cuerpo para evitar que otros descubrieran que tenía una novia. ¡Eso haría que el Buda y sus monjes se vieran muy, muy mal!

Los ascetas fueron a ver al rey Pasenadi, el rey de Kosala, y le informaron: 'Gran rey, la monja errante Sundari no puede ser encontrada'.

El rey preguntó: '¿Dónde sospechan que está?'

Ellos respondieron: 'En el monasterio de Jetāvana, gran rey'.

'Entonces busquen en el monasterio de Jetāvana', dijo el rey, dándoles permiso para buscar allí.

Los ascetas fueron al monasterio y fingieron buscarla, registrando por todos lados. Luego desenterraron su cuerpo del hoyo en la zanja donde había sido enterrada. Colocaron su cuerpo en una camilla y lo llevaron por la ciudad de Sāvatti, caminando por cada calle, gritando:

'¡Miren lo que han hecho los monjes, los hijos de los Sakyas! ¡Estos hijos de los Sakyas son mentirosos malvados, descarados y audaces que hacen el mal! Afirman practicar el Dharma con pureza, hablar la verdad, ser virtuosos y buenos, ¡pero no son monjes, no son hombres santos! ¿Dónde están el monje y el hombre santo en ellos? ¡Están lejos de ser monjes y hombres santos! ¿Cómo pueden hacerle esto a ella y luego matarla?'

La gente de Sāvatti estaba horrorizada y enojada. Cuando vieron a los monjes, repitieron las palabras de los ascetas, gritando: "¡Estos hijos de los Sakyas son unos mentirosos malvados y desvergonzados que hacen el mal!"

Les gritaron insultos y nombres groseros y horribles. Humillaron agresivamente a los monjes con las peores palabras posibles.

Los monjes, con calma y en silencio, continuaron caminando, y luego informaron al Buda de lo que estaba sucediendo. El Buda dijo:

"Monjes, este alboroto no durará mucho. Solo durará siete días. Al cabo de siete días, desaparecerá. Cuando la gente insulte a los monjes de esa manera, di esto: 'El mentiroso va al mundo del infierno, y también la persona que hace el mal y dice: 'Yo no lo hice'. Ambos tienen este resultado en la vida venidera, como hombres cuyos actos son malos'".

Cuando los monjes volvieron a salir a la ciudad, la gente los insultó de nuevo. Los monjes les contaron con calma lo que el Buda les enseñó a decir:

"El mentiroso va al mundo del infierno, y también lo hace una persona que hace el mal y dice: 'Yo no lo hice'. Ambos tienen este resultado en la próxima vida, como hombres cuyos actos son malos".

Cuando la gente escuchó eso, razonaron que, dado que los monjes creían que cuando murieran, irían inmediatamente a un mundo infernal si mentían o afirmaban falsamente que no habían hecho nada malo, entonces no harían eso, no mentirían ni negarían que habían hecho algo malo. No harían nada que resultara en ir a un mundo infernal después de esforzarse tanto en la vida disciplinada de un monje budista que busca la iluminación. Por lo tanto, llegaron a la conclusión de que el Buda y sus monjes no debían haber matado a Sundari.

Se decían unos a otros: "Estos monjes, estos hijos de los sakyas, no lo hicieron. No lo hicieron ellos. Lo juran".

La gente habló entre sí durante los días siguientes y, efectivamente, después de siete días, las acusaciones, los insultos y los gritos cesaron.

Varios monjes fueron a ver al Buda y le dijeron: "Es maravilloso, Señor. ¡Es maravilloso lo bien que fue predicho por el Bienaventurado!"

El Buda entonces les aconsejó: "Las personas que son descuidadas provocan a los demás con palabras que son como dardos lanzados a un elefante en la batalla. Pero cuando se le digan palabras duras a un monje, que las soporte con una mente imperturbable".

Más tarde, el rey investigó lo sucedido, y los ascetas confesaron su crimen de contratar a alguien para asesinar a Sundari. El Buda y sus monjes fueron entonces honrados aún más que antes, y desde ese momento en adelante, fueron bien cuidados por la gente de Sāvatti.

Preguntas:

1. ¿Por qué tenían envidia los ascetas del Buda y sus monjes? (el Buda y sus monjes recibían mucha buena comida, ropa, medicinas y alojamiento, y los ascetas no recibían mucho de la gente de Sāvatti. Los ascéticos estaban celosos del Buda y sus monjes porque la gente de Sāvatti les hacía ofrendas a ellos y no a los ascéticos. Esto les hacía sentir que su estatus y su influencia estaban disminuyendo, ya que la gente prefería seguir las enseñanzas del Buda en lugar de las suyas)
2. ¿Por qué los ascetas le pidieron a Sundari que visitara regularmente el monasterio de Jetāvana? (para que la gente pensara que ella visitaba secretamente al Buda por la noche)
3. ¿Por qué la mataron? (para que pareciera que el Buda o sus monjes la habían matado y escondido el cuerpo para evitar que otros descubrieran que tenía una novia)
4. ¿Qué hicieron los monjes mientras la gente les gritaba cosas terribles? (continuaron caminando con calma y en silencio)
5. ¿Qué dijeron los monjes que les pasaría si mentían o negaban que habían cometido un acto malvado? (irían a un mundo infernal en su próxima vida)
6. ¿Cuánto tiempo dijo el Buda que la gente continuaría culpando e insultando a los monjes? (siete días)

Lo que dijo el Buda:

"Netaṃ ajjatanāṃiva, nindanti tuṅhimāsināṃ, nindanti bahubhāṇinaṃ, mitabhāṇinampi nindanti, natthi loke anindito."

"En verdad, esta es una práctica antigua, no solo de hoy: culpan a los que permanecen en silencio, culpan a los que hablan mucho, culpan a los que hablan con moderación. No hay nadie en este mundo que no sea culpado."

-Dhammapada 227 (17:7)

Discusión sobre el Dharma - La Culpa:

En un capítulo anterior, hablamos sobre admitir errores, ser honestos y disculparse cuando alguien está molesto por un error que cometiste, incluso si fue involuntario o no fue tu culpa. Pero, ¿qué haces cuando alguien te culpa de algo que no hiciste?

Los ascetas errantes, y luego los habitantes del pueblo, culparon al Buda y a sus monjes de matar a Sundari. Todo el pueblo estaba en su contra, creyendo que eran asesinos.

¡Imagina cómo se sintieron los monjes! Probablemente se sintieron terribles al ver que su querido maestro era acusado de un crimen tan horrible. Sería tan vergonzoso que te griten, te insulten y te llamen con nombres terribles. ¡Y estas personas solían ser sus amigos y sus generosos y amables benefactores!

¿Reaccionaron los monjes mientras les gritaban? No, siguieron caminando, sin decir nada. Probablemente estaban impactados, y no podían decir nada en su defensa, porque no sabían qué había pasado, quién había matado a Sundari. No tenían forma de demostrar que no lo hicieron.

Así que fueron al Buda en busca de consejo.

¿Les aconsejó que se quedaran callados y no dijeran nada? No. Si no dicen nada, ¿qué podría pensar la gente? Podrían pensar que los monjes son culpables del crimen.

¿Les aconsejó que contraatacaran y les gritaran a la gente? No. ¿Qué crees que pasaría si lo hicieran? Probablemente más peleas y gritos.

¿Qué les aconsejó que hicieran? Defenderse: decir algo en su defensa para demostrar que no hicieron lo que se les acusaba.

¿Alguna vez te han acusado de hacer algo realmente malo que no hiciste?

¿Cómo te sentiste? Quizás te sentiste humillado, avergonzado, estresado, frustrado o enfadado.

Podríamos preocuparnos de que, si nos culpan, los demás nos desprecian o piensan que somos malas personas o tontos. Así, podríamos perder la confianza en nosotros mismos.

Por supuesto, si te culpan injustamente, puedes decir que no lo hiciste y explicar por qué no fuiste tú. Si sabes quién lo hizo, quizás tengas que denunciarlo.

Pero a veces no podemos probar que no hicimos lo que se nos acusa.
Entonces, ¿qué podemos hacer para calmar los malos sentimientos —el dolor, la vergüenza, el estrés, la ira— de ser culpados injustamente?

Recuerda que no estás solo; en algún momento de nuestras vidas, todos experimentamos ser culpados por algo malo que no hicimos.

El Buda ha dicho que, no importa lo que hagamos, no importa lo buenos que seamos, ya seamos habladores o callados, todos somos culpados por hacer cosas malas en algún momento. Dijo que no hay nadie en el mundo que no haya sido culpado.

Incluso el Buda fue culpado de los peores crímenes, como vemos en esta historia.

Así que ser culpado no significa que haya algo malo en ti.

Podría ser un error honesto —quizás la persona pensó equivocadamente que lo hiciste tú.

Pero a veces no es tan honesto; hay algo mal en la persona que te está culpando.

Esa persona podría estar intentando volver a los demás en tu contra.

En la historia, los ascetas intentaban manipular a los aldeanos, tratando de volverlos contra el Buda para que los ascetas recibieran toda la atención en su lugar.

O la persona podría estar celosa de ti, como los ascetas estaban celosos del Buda.

O quizás la persona hace el tipo de cosas malas que te está acusando de hacer.

Al culparte, cree que nadie notará que él hace esas cosas.

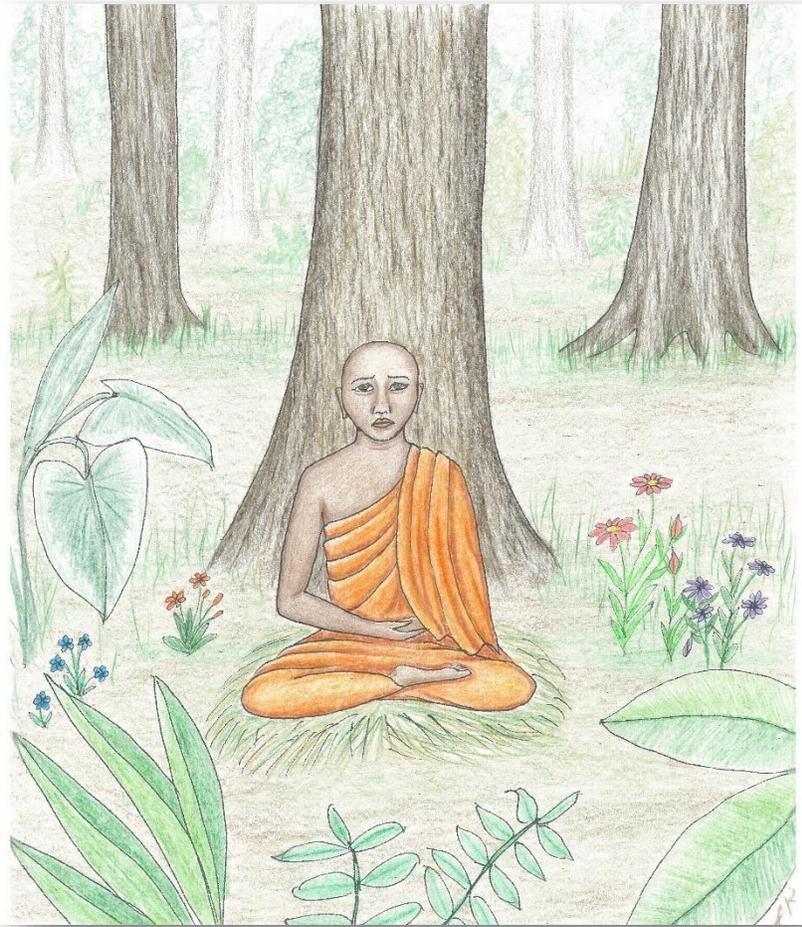
Quizás la persona está intentando molestarte para sentir poder sobre ti.

Hay muchas razones por las que otros podrían culparte injustamente.

Para calmarte y evitar perder la confianza, recuerda al Buda y a sus monjes siendo injustamente culpados por los ascetas.

Recuerda que eres una buena persona; no dejes que la negatividad de los demás te confunda.

Una persona que te culpa sin razón está creando karma negativo. Intenta sentir compasión por esa persona, porque está confundida por sus emociones negativas, creando sufrimiento para sí misma, y trata de tener buenos deseos de que supere esas emociones y su sufrimiento.



Capítulo 25 - Sona intenta meditar

En una aldea en la tierra de Magadha, en el noreste de la antigua India, vivía el clan Kolivisa. En el clan Kolivisa, un millonario tenía un hijo llamado Sona. Desde que nació, el pequeño Sona recibió regalos lujosos y disfrutó de un estilo de vida opulento. Vivía con su familia en una gran mansión y tenía muchos sirvientes que lo cuidaban.

Sona tenía una piel muy suave y delicada, incluso en su adolescencia. Y había algo extremadamente inusual en sus pies. No solo eran completamente suaves, como la seda, ¡sino que también tenía un vello muy suave creciendo en las plantas de los pies! Nadie había visto jamás a alguien con vello en las plantas de los pies; la gente se sorprendía y maravillaba al verlo. Su familia quería que siguiera siendo especial y único, así que, para proteger sus pies de volverse ásperos y perder el vello, sus padres no le permitían caminar sobre el suelo. Nunca tuvo que hacer ningún tipo de trabajo, excepto aprender a gestionar el negocio de su padre para poder hacerse cargo cuando llegara el momento de que su padre se retirara. Tenía mucho tiempo libre para hacer lo que quisiera, y disfrutaba tocando su laúd, un instrumento de cuerdas con una forma similar a una guitarra.

El rey Bimbisara, que gobernaba las 80.000 aldeas de la tierra de Magadha, planeó una gran reunión para discutir algunos asuntos del reino. Invitó a un representante de cada aldea a la reunión. Había oído hablar de Sona y sus pies inusuales, y sintió curiosidad. Así que también invitó a Sona a través de un mensajero enviado desde el palacio, con un mensaje: "Que venga Sona. Quiero que Sona venga."

Cuando los padres de Sona escucharon esto del mensajero del rey, se sintieron encantados de que el rey estuviera tan interesado en su hijo. Para asegurarse de que Sona causara una buena impresión, le dijeron:

"El rey quiere ver tus pies, querido Sona. Ahora bien, no estires tus pies hacia el rey. Eso sería irrespetuoso. En su lugar, siéntate frente a él en posición de loto, con las plantas de los pies hacia arriba, para que pueda ver tus pies mientras estás sentado."

Sus padres organizaron que viajara en una litera, que es un asiento cubierto como una pequeña tienda sobre dos largos postes, llevada sobre los hombros de cuatro sirvientes. Sona fue transportado cómodamente en la litera todo el camino hasta el palacio del rey.

Cuando llegaron, Sona se acercó al rey y se inclinó cortés y respetuosamente. Luego se sentó frente al rey en posición de loto completa, como le habían dicho sus padres, con cada pie descansando sobre el muslo opuesto. El rey vio el suave vello que crecía en las plantas de los pies de Sona y quedó asombrado.

Entonces el rey se dirigió a la gran multitud de personas que estaban reunidas allí, incluido Sona. Les instruyó sobre los objetivos que deberían alcanzar en sus vidas.

Luego, el rey les dijo: "Os he instruido sobre los objetivos de esta vida. Ahora id y honrad al Buda. Él os instruirá sobre los objetivos que debéis alcanzar para vuestras vidas futuras". La enorme multitud de personas hizo lo que el rey les aconsejó y viajó para ver al Buda. Cuando llegaron, el Buda les instruyó en el Dharma. Quedaron muy complacidos con sus enseñanzas y lo aceptaron como su maestro, declarando en voz alta que tomaban refugio en los Tres Refugios: el Buda, el Dharma y la Sangha. Luego, partieron para el largo viaje de regreso a sus aldeas.

Pero Sona no quería irse. Estaba fascinado con el Dharma y quería aprender más. No deseaba volver a las comodidades y lujos de su vida en la mansión, porque le parecía tan carente de sentido. ¿Qué iba a lograr en su vida? ¿Cuál era el propósito de despertar cada día solo para comer, hablar, aprender a manejar el negocio de su padre, tocar su laúd, comer de nuevo y dormir? Quería ser como los monjes, aprendiendo y practicando el Dharma y la meditación cada día. Decidió que esa era la forma en que quería pasar su vida.

Así que fue al Buda y le pidió que lo ordenara como monje. El Buda le dijo que podía hacerlo si sus padres estaban de acuerdo. Se envió un mensaje a través de un mensajero a sus padres para pedir su permiso, y ellos accedieron. Entonces fue ordenado como monje, se afeitó la cabeza y vistió túnicas como los demás monjes. Tomó asiento entre los monjes para escuchar al Buda hablar sobre el Dharma y para oír a los otros monjes discutir el Dharma.

Sona estaba ansioso por experimentar la paz, la satisfacción y la sabiduría que el Buda y los otros monjes tenían. Había experimentado todo tipo de placeres y riquezas que podía desear, pero no había experimentado una paz y satisfacción reales. Ahora que era monje, quería aprender y practicar la meditación. Recibió instrucciones de meditación y entendió que la mejor manera de practicar era hacer un retiro de meditación, lo que significaba meditar muchas horas al día durante unos días, semanas o meses, permaneciendo en silencio, solo y sin distracciones.

Así que, muy poco después de convertirse en monje, fue a un lugar tranquilo en el bosque llamado la Arboleda Fresca para hacer su retiro de meditación. Construyó una pequeña choza con algunas ramas y hojas de palma para dormir por la noche y refugiarse durante la lluvia. ¡Esto era totalmente diferente a la atmósfera segura y cómoda, pero ruidosa y ocupada de la mansión! Ahora estaba solo en el hermoso bosque y estaba listo para comenzar, decidido a hacer grandes esfuerzos para aprender realmente a meditar.

Todos los días, durante horas, se sentaba con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, intentando calmar y concentrar su mente. Después de un tiempo sentado, necesitaba estirar las piernas, así que seguía las instrucciones del Buda para la "meditación caminando": caminar muy lentamente y con atención de un lado a otro en una pequeña área de terreno liso, su sendero de meditación.

Mientras caminaba, intentaba constantemente ser consciente de cada movimiento y sensación en su cuerpo. Ya no le importaba en absoluto el vello de sus pies. Eso ya no tenía importancia. Mientras estaba sentado, intentaba centrar su mente solo en la respiración o en otros temas en

los que se le había instruido concentrarse.

¡Pero no era tan fácil! Su mente seguía divagando hacia otros pensamientos, y pronto comenzaba a pensar en todo tipo de cosas. Al principio, pacientemente volvía a llevar su mente a la meditación. Pero, una y otra vez, su mente se distraía, y pronto estaba tan dispersa y descontrolada como lo había estado en casa con su familia. ¡Estaba resultando frustrante!

Sus pies tiernos y suaves no estaban acostumbrados a caminar por el suelo. Durante la meditación caminando, notó que sus pies le dolían, se hinchaban y le salían ampollas terribles. Pero estaba decidido a ignorar el dolor y perseverar en sus esfuerzos por dominar la meditación caminando. Pronto las ampollas reventaron y comenzaron a sangrar. Aun así, siguió practicando su meditación caminando, intentando ser fuerte y disciplinado como los otros monjes. El sendero de meditación se llenó de manchas de sangre de sus pies.

Día tras día intentaba meditar, pero no podía calmar su mente lo suficiente como para experimentar una verdadera paz. Simplemente seguía pensando y pensando, sin meditar. Se sintió realmente frustrado y pensó:

"Esto no sirve de nada. Tengo suficiente energía y determinación para poder concentrarme bien como los otros monjes. Pero después de todo este esfuerzo, no he obtenido la paz que esperaba. Todavía deseo esto y aquello. Debería regresar a casa y vivir con mi familia. Con esa riqueza, puedo hacer ofrendas de comida, vivienda y otras cosas a los monjes para ganar mérito. Eso al menos me dará algo de felicidad."

Ese mismo día, el Buda fue a visitar a Sona. Cuando el Buda llegó a la cabaña de meditación de Sona, este le preparó un asiento y se inclinó para saludarlo. El Buda le dijo:

"Cuando estabas solo en retiro, Sona, ¿no estabas pensando justo ahora: 'Cualquiera que sean los estudiantes que el Bienaventurado tiene que son enérgicos, yo soy uno de ellos. Sin embargo, mi corazón no está libre de apego a las cosas. Ahora todavía hay riquezas en mi familia; podría usar esas riquezas y hacer mérito. Tal vez debería regresar a la vida familiar y usar esas riquezas para hacer mérito'?" Sona respondió: "Sí, Señor."

El Buda preguntó: "Antes eras un buen intérprete de laúd, ¿no es así?"

Sona dijo: "Sí, Señor."

El Buda entonces preguntó: "Cuando las cuerdas de tu laúd estaban demasiado tensas, ¿sonaba bien y respondía bien a tus dedos?"

Sona respondió: "No, Señor."

El Buda preguntó además: "Cuando las cuerdas de tu laúd estaban demasiado flojas, ¿sonaba bien y respondía bien a tus dedos?"

Sona respondió: "No, Señor."

"Cuando las cuerdas de tu laúd no estaban ni demasiado tensas ni demasiado flojas y estaban bien afinadas, ¿sonaba bien y respondía bien entonces?"

"Sí, Señor," concordó Sona.

El Buda dijo: "Así también, Sona, esforzarse demasiado lleva a la agitación. No esforzarse lo suficiente lleva a la pereza. Por lo tanto, intenta meditar con la cantidad adecuada de energía, ni demasiado intensa ni demasiado perezosa. Mantén la calma y relájate, pero permanece completamente alerta. Inténtalo de nuevo."

Sona accedió a intentarlo, y al día siguiente, se sentó a meditar. Esta vez, no forzó su mente a concentrarse. No se agitó cuando su mente divagaba. En cambio, simplemente observó sus pensamientos, dejándolos venir y irse. Cuando sus pensamientos comenzaron a ir demasiado rápido, prestó atención a su respiración. Estaba completamente consciente momento a momento, notando cada pequeña cosa que sentía, al inhalar y al exhalar. Cuando su mente divagaba, la traía de vuelta a la respiración con suavidad y paciencia. Su mente se volvió cada vez más calmada. No sentía preocupación, ansiedad, decepción, incomodidad, expectativa o deseo.

Ahora, finalmente, ¡podía meditar!

Preguntas:

1. ¿A quién le dijo el rey a la multitud de personas que visitaran? (el Buda)
2. ¿Qué pensó Sona de su vida en su mansión después de visitar al Buda? (era sin sentido, sentía que no iba a lograr nada)
3. ¿Qué le pasó a sus pies cuando practicó la meditación caminando? (le dolían, se llenaron de ampollas y sangraron)
4. ¿Qué estaba haciendo mal Sona en sus esfuerzos por meditar? (se esforzaba demasiado)
5. ¿Qué lleva a la agitación cuando intentas meditar? (esforzarse demasiado)
6. ¿Qué lleva a la pereza cuando intentas meditar? (no esforzarse lo suficiente)

Lo que dijo el Buda:

"Suppabuddham pabujjhanti sadā Gotamasāvakā,
yesaṃ divā ca ratto ca, bhāvanāya rato mano."

"Aquellos discípulos de Gotama siempre despiertan felices,
cuyas mentes se deleitan en la práctica de la meditación día y noche."

-Dhammapada 301 (21:12)

Discusión sobre el Dharma - Meditación:

¿Qué es la meditación?

Generalmente, significa enfocar tu mente en una cosa simple, como la respiración, o en la bondad amorosa.

También puede significar atención plena, como estar consciente en cada momento, de cada pequeña cosa que escuchas y sientes. Puedes ser consciente mientras estás sentado, de pie o caminando muy lentamente, como practicaba Sona la meditación caminando.

El Buda enseñó y fomentó la práctica de la meditación.

¿Es importante solo para los monjes? No, puede ayudar a cualquiera. ¡Puede ayudarte a ti!

¿Cómo?

Nos ayuda a estar tranquilos y en paz.

Nos entrena para concentrarnos, lo que nos ayuda a ser más exitosos en todo lo que hacemos.

Nos ayuda a evitar el estrés, la ira y la ansiedad, para que podamos pensar con más calma y claridad, y tener más paciencia.

¿Has meditado antes? ¿Cuál es tu forma favorita de meditar?

¿Sabes cómo sentarte en una posición que sea buena para la meditación?

Es mejor sentarse en el suelo sobre un cojín o una manta doblada.

Siéntate erguido, con la espalda recta.

Podemos sentarnos con las piernas cruzadas, en media loto (con un pie descansando sobre el muslo opuesto) o en la posición de loto completa (cada pie descansando sobre la parte superior del muslo opuesto).

Podemos descansar las manos sobre las rodillas, o colocar una mano en la palma de la otra.

Podemos cerrar los ojos o mantenerlos parcialmente cerrados.

Nuestra cabeza debe estar mirando al frente, con la barbilla ligeramente recogida.

Debemos mantener el cuerpo lo más quieto posible, para que la mente también pueda estar lo más quieta posible.

Aquí hay algunos ejemplos de meditación que puedes probar. Encuentra cuál te gusta más.

Para meditar en la respiración, toma respiraciones largas, profundas y lentas, prestando mucha atención a cómo se siente exactamente, en cada momento, inhalar y exhalar. Puedes enfocarte en cómo se siente en la nariz, en el pecho o cómo se mueve el abdomen con cada respiración.

Para practicar la meditación de la bondad amorosa, desea que tú estés en paz, feliz y libre de todo daño y sufrimiento, e imagínate rodeado de una luz brillante y cálida de amor y protección. Luego desea que tus amigos y familiares estén en paz, felices y libres de todo daño y sufrimiento; imagínalos rodeados de una luz brillante y cálida de amor y protección... Luego desea lo mismo para otras personas que conoces,... todas las personas en tu vecindario,... tu ciudad,... tu país,... todas las personas en el mundo,... todos los animales y otros seres en la tierra,... y todos los seres en el universo,... que estén en paz, felices y libres de todo daño y sufrimiento; imagínalos rodeados de una luz brillante y cálida de amor y protección.

O puedes meditar en un objeto: coloca el objeto —por ejemplo, una estatua o imagen de Buda, una flor, una piedra— frente a ti. Míralo con mucha atención. Observa su forma, colores, cada lado (arriba, abajo, izquierda, derecha, centro), luego el objeto completo. A continuación, cierra los ojos e intenta verlo en tu mente.

Para meditar en un lugar imaginario: elige un lugar en el que te gustaría estar, por ejemplo, en la cima de una montaña, junto a un lago, en un bosque, en la playa, en el fondo del océano o en la luna. Cierra los ojos. Imagina que estás sentado allí solo.

Imagina sentir el suelo debajo de ti. ¿Qué sonidos podrías escuchar? ¿Qué podrías sentir en tu piel? ¿Qué podrías ver? Intenta imaginar las muchas cosas que ves, sientes y escuchas en tu lugar imaginario.

¿Alguna de estas técnicas de meditación te ayuda a sentirte relajado pero completamente alerta, como el Buda le aconsejó a Sona? ¿O tu mente está ocupada, llena de pensamientos, como le ocurría a Sona?

¿O te sientes cansado o con sueño?

La meditación es como un deporte o una habilidad que requiere mucha práctica para aprender a hacerla bien.

Al igual que entrenamos nuestro cuerpo regularmente para desarrollar nuestra fuerza y practicar un deporte, podemos entrenar nuestra mente regularmente para desarrollar la fortaleza mental necesaria para meditar.

Primero, tenemos que recordar practicar.

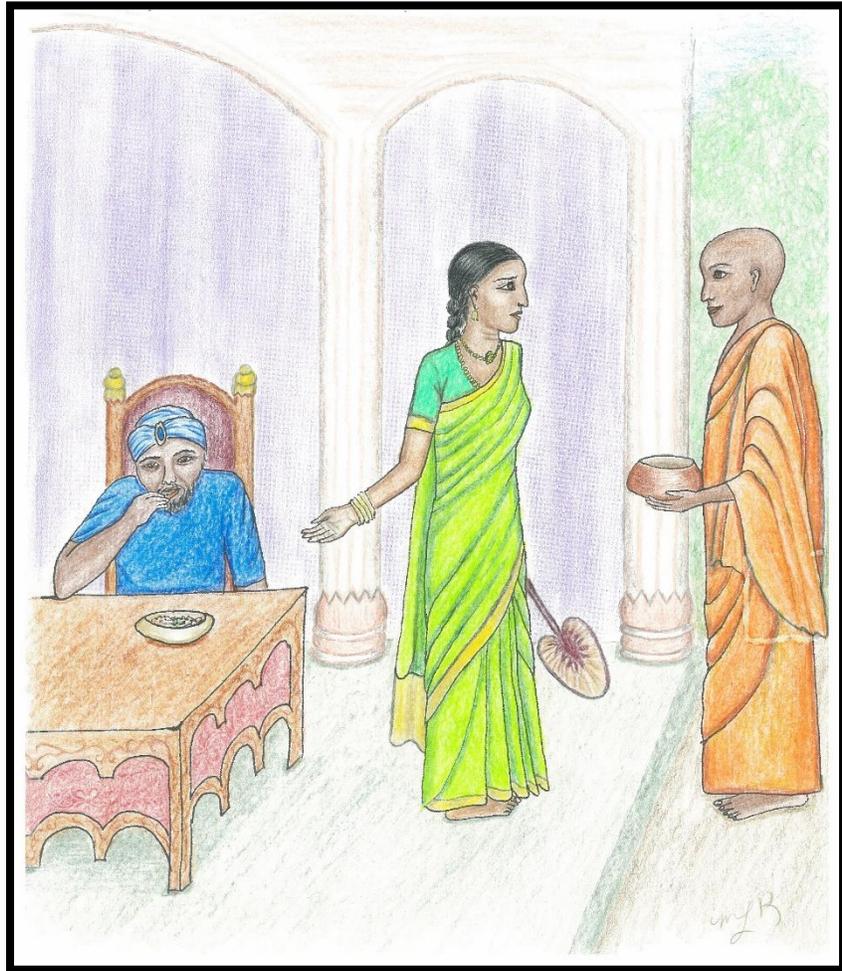
La mejor manera de recordarlo es incorporarlo a tu rutina diaria: medita antes o después de cepillarte los dientes por la mañana, o justo antes de irte a dormir.

Solo necesitas unos momentos, tal vez solo un minuto o dos, para meditar.

Si sientes, como Sona, que es difícil calmar tu mente, no te desanimes.

Después de un tiempo, te acostumbrarás a la sensación fresca y relajada que sientes después de meditar, y entonces te gustará hacerlo todos los días, como te cepillas los dientes cada día sabiendo que obtendrás una sensación de frescura y limpieza en tu boca después.

Cuando seas mayor, estarás muy contento de haber comenzado el buen hábito de la meditación cuando eras joven, un hábito que te ayudó a ser exitoso y feliz.



Capítulo 26 - Visakha y Migara

Visakha era la hija de un hombre muy rico. Cuando era una niña muy pequeña, de siete años, su abuelo escuchó que el Buda llegaba a su ciudad y animó a Visakha a llevar a todas sus amigas y sirvientas y unirse a él para darle la bienvenida al Buda. Cuando fueron a recibirlo, se sentaron entre la multitud y escucharon su enseñanza del Dharma. La pequeña Visakha no era una niña ordinaria; a su corta edad, entendió lo que él enseñaba y experimentó la dicha y la sabiduría del primer nivel de iluminación, lo que significa que estaba en el camino hacia la iluminación completa y la alcanzaría en esta vida o en no más de siete vidas como ser humano o en un mundo celestial. Su abuelo se sintió tan feliz y afortunado de que el Buda y sus monjes estuvieran en su ciudad natal que los invitó a comer en su casa todos los días durante las siguientes dos semanas.

Cuando Visakha tenía dieciséis años, se casó con el hijo de un hombre muy rico llamado Migara. Visakha se mudó a la casa de su marido y su familia. Era muy amable, tenía excelentes modales y respetaba a los padres de su marido, siempre ofreciéndoles comida primero, antes de que se sirviera a los demás.

También era muy devota del Buda. A Migara esto no le gustaba en absoluto. Él y su familia no tenían ningún interés en el Buda y preferían a otros maestros religiosos. La devoción de Visakha por el Buda le molestaba tanto que llegó a pensar en romper el matrimonio entre Visakha y su hijo.

Una mañana, estaba sentado a la mesa comiendo su gachas de arroz, y Visakha lo abanicaba con un abanico de bambú para mantenerlo fresco en aquella mañana calurosa. Un monje budista llegó a la entrada de la casa, sosteniendo su cuenco para recibir comida. Visakha se apartó para que Migara pudiera ver al monje y ofrecerle algo de gachas.

Migara, sin embargo, no tenía ningún respeto por los monjes budistas y no quería ofrecerle nada. Quería que el monje se fuera, así que fingió no verlo. Migara mantuvo la cabeza baja y siguió comiendo lentamente, como si estuviera totalmente concentrado en disfrutar de sus gachas.

Visakha se sintió impactada y disgustada por su comportamiento. Pensó: "¿Cómo puede simplemente ignorar a un monje que necesita comida? Tenemos mucha comida que podemos ofrecer". Sabía que si le pedía permiso a Migara para servirle comida al monje, él se enfadaría y definitivamente no lo permitiría.

Se sintió dividida entre faltarle al respeto al monje al no ofrecerle comida y faltarle al respeto a su suegro al ofrecerle comida al monje de todos modos. Teniendo una gran devoción por el Buda, sintió un fuerte impulso de servirle comida al monje sin importar qué. ¡Ignorar al monje o rechazarlo sería grosero y faltarle el respeto a un estudiante del Buda! ¡Eso sería terrible!

Pero tomar comida de la casa de Migara y servirla al monje sin el permiso de Migara sería como

robarle a su suegro. No solo estaría mal ofrecer comida robada, sino que seguramente Migara se enfadaría y trataría de destruir su matrimonio con su hijo. ¡Eso también sería terrible!

¡Qué dilema! Ambas opciones eran impensables. Tenía que hacer algo más. ¿Qué debía hacer?

Le dijo al monje: "Venerable señor, puede irse. Mi suegro está comiendo comida pasada".

Migara la miró con ira e incredulidad, pensando: "¡Ha deshonrado a la familia!".

Migara ordenó a los sirvientes: "Quiten la comida. ¡Echen a esa chica de la casa! ¡Dice que estoy comiendo basura!".

Pero todos los sirvientes respetaban y admiraban mucho a Visakha, así que no se atrevieron a moverse ni a hacer nada en su contra.

Visakha dijo con educación: "Querido padre, no hay ninguna razón válida para que me vaya. Ocho personas de mi clan fueron enviadas conmigo para quedarse aquí en su casa y reportar cualquier mala conducta mía. Por favor, llámelos y haga que investiguen si soy culpable de alguna falta."

Migara llamó a las personas del clan de Visakha y les describió lo sucedido.

Les dijo: "Mientras yo comía mi avena, esta chica dijo que lo que yo estaba comiendo era impuro. Se ha comportado mal y debería ser expulsada."

Entonces Visakha les explicó: "Señores, cuando mi suegro ignoró al monje en la puerta y siguió comiendo, no estaba generando méritos en esta vida. Solo estaba disfrutando de los méritos de vidas pasadas, que es lo que lo hizo rico en esta vida. Disfrutar de los resultados de méritos pasados sin generar nuevos méritos es como comer comida vieja y rancia. Por eso le dije al monje que se fuera, y que mi suegro estaba comiendo comida rancia."

Visakha explicaba que Migara era rico porque había generado muchos méritos. Eso significaba que debía haber sido generoso, ayudado a otros y realizado otros actos virtuosos, o buenos karmas, que le dieron el buen resultado de ser rico en esta vida. Pero, observó, no estaba generando muchos méritos en esta vida. Por lo tanto, solo estaba disfrutando de los resultados de méritos antiguos de hace mucho tiempo, y por eso eran viejos y rancios, no frescos y nuevos.

Los ocho hombres de su clan estuvieron de acuerdo en que ella era inocente y no había mentido ni lo había insultado. Migara entonces aceptó que ella no era culpable de ninguna falta.

Migara seguía molesto con ella e intentó encontrar faltas en su comportamiento en otros incidentes. Sin embargo, nadie más encontró que se hubiera comportado mal. Como ella quería

respetar sus deseos, y él deseaba que se fuera, planeó abandonar su casa de todos modos. Pero después de un tiempo, la actitud de Migara hacia ella cambió, y le pidió que lo perdonara.

Ella dijo: "Padre, lo perdono, pero solo me quedaré si puedo servir a los monjes como me plazca, ya que mi familia y yo tenemos una fe completa en el Buda."

Migara accedió, y después de un tiempo, invitó al Buda a su hogar. A partir de ese momento, él también se convirtió en un gran seguidor del Buda. Lamentó su anterior rechazo al Buda y sus monjes. Ahora podía ver el buen carácter de Visakha. Estaba profundamente agradecido con ella por haberlo guiado hacia el camino de la iluminación a través del Dharma del Buda. No solo Migara, sino todos en la casa —toda su familia y todos sus empleados y sirvientes— también se volvieron devotos del Buda.

Pronto, Visakha se hizo famosa por su gran generosidad hacia el Buda y la Sangha. Ella pensó en lo que podrían necesitar, vio lo que era necesario y lo compró para ellos. Gastó una gran cantidad de dinero para comprar tierras y construir un monasterio con 500 habitaciones para el Buda y sus monjes. Ese se convirtió en uno de los dos monasterios en los que el Buda se alojaba con más frecuencia.

También hizo donaciones de túnicas y medicinas para los monjes y para las monjas budistas. Se aseguró de que estuvieran bien atendidos, donando comida para los monjes que vivían en el monasterio o lo visitaban, para los monjes enfermos y para los monjes que cuidaban de los enfermos. También ayudó a las monjas de muchas maneras. Cuando pensaba en ellos haciendo uso de sus regalos, se sentía enormemente feliz y en paz. El mérito que había acumulado, así como la alegría que sentía al hacer las donaciones, le permitieron calmar y concentrar muy bien su mente en la meditación.

Preguntas:

1. ¿Cómo se sentía Migara acerca de la devoción de Visakha hacia el Buda? (le molestaba, no le gustaba en absoluto)
2. ¿Qué hizo Migara cuando llegó el monje? (ignoró al monje, fingió no verlo, mantuvo la cabeza baja como si estuviera concentrado en disfrutar su comida)
3. ¿Por qué Visakha no sirvió comida al monje? (si pedía permiso, Migara no lo permitiría, y si servía comida de todos modos, sería como robarle a Migara y él se enojaría y arruinaría su matrimonio)
4. ¿Qué quiso decir Visakha cuando dijo que Migara estaba comiendo comida pasada? (está disfrutando de los resultados de su mérito pasado y no está generando mérito nuevo)
5. ¿Qué tipo de persona era Visakha? (generosa, respetuosa, amable, devota del Buda)

6. Después de su generosidad hacia la Sangha, y después de sentir la alegría de hacer las donaciones, ¿qué pudo hacer mejor Visakha? (meditar; concentrar su mente en la meditación)

Lo que dijo el Buda:

"Puññaṃ ce puriso kayirā, kayirāth' etaṃ punappunaṃ, tamhi chandaṃ kayirātha, sukho puññaṃ uccayo.

Pāpo' pi passati bhaddam, yāva pāpaṃ na paccati, yadā ca paccati pāpaṃ, atha pāpo pāpāni passati."

"Si uno hace buenas acciones, que las haga una y otra vez; deléitese en el mérito, porque la acumulación de mérito conduce a la felicidad.

Mientras el acto malvado no madure, el malhechor se siente bien, pero cuando el acto malvado madura, entonces siente el doloroso resultado de su mala acción."

-Dhammapada 118 (9:3), 119 (9:4)

Discusión sobre el Dharma - Mérito:

¿Qué es el "mérito"?

El mérito significa buen karma, la causa de buenos resultados, la causa de ser afortunado.

El mérito incluye buenas acciones. ¿Cuáles son algunos ejemplos de buenas acciones en la historia?

Ofrecer comida, hacer donaciones, ser generoso, honrar a los padres.

El mérito también incluye prácticas budistas.

¿Qué prácticas budistas realizas tú? ¡Oraciones, cánticos, meditación, atención plena y aprender el Dharma, como lo que estamos haciendo ahora mismo!

El mérito también incluye ser virtuoso, actuar con buen carácter.

¿Cuáles son algunos ejemplos de comportamiento virtuoso? Amabilidad, compasión, paciencia, tolerancia, honestidad, perdonar a los demás, admitir nuestros errores, ser considerados.

En realidad, el mérito incluye todo lo que decimos o hacemos con amor, con un buen corazón.

El mérito es la causa de ser afortunado. ¿Cuáles son algunos ejemplos de ser afortunado o tener suerte?

Tener riqueza, buena salud, inteligencia, una familia amorosa, buenos amigos, un buen hogar, un buen vecindario, buenos maestros, experiencias felices, éxito.

Esto ocurre como resultado de hacer mérito, actuar o hablar con amor, con un buen corazón.

¿Estamos disfrutando de los méritos de vidas pasadas? ¡Sí!

¿Significa eso que siempre tendremos buena fortuna? No.

Como dice el Buda, todo es impermanente, todo cambia.

Y todos, incluso el Buda, han cometido errores, malos karmas, en vidas pasadas, por lo que

todos experimentamos algún sufrimiento a veces: enfermedades, lesiones, pérdidas, dificultades.

Incluso las personas muy virtuosas y amables sufren mucho a veces porque están experimentando los resultados de viejos karmas negativos.

Pero no deberíamos preocuparnos por eso. Es mejor centrarse en el presente, no en el pasado. Ahora estás creando muchos méritos nuevos, así que estás construyendo un buen futuro para ti, y los momentos difíciles no parecerán tan malos.

Cuando hacemos méritos nuevos, desarrollamos buenos hábitos, y luego es más fácil seguir haciéndolos en el futuro.

¿Qué pasa cuando las personas no creen en los méritos y el karma?

Migara actuaba como si no creyera en el karma. No sabía que solo estaba disfrutando de los resultados de sus buenas acciones en vidas pasadas, así que pensó que no tenía que hacer mucho para crear una buena vida para sí mismo.

No parecía preocupado por ser grosero con el monje y por el karma negativo.

De manera similar, las personas que se comportan de manera egoísta y hacen malas acciones, por ejemplo, ser desagradables, dañar a otros, tomar cosas de otros sin devolverlas, mentir, intimidar, a menudo no sufren castigos o consecuencias, por lo que piensan que pueden salirse con la suya. Todo parece irles bien.

Piensan que no les pasará nada malo.

Pero eventualmente, en una vida u otra, experimentarán los resultados de su comportamiento. Son como un cangrejo en una olla de agua. Está feliz y bailando en el agua fresca de la olla, pensando que todo está genial.

Pero cuando se enciende el fuego debajo de la olla, el cangrejo sufre y se cocina.

O son como una persona que ha ahorrado dinero en el banco, pero que lo gasta todo y no gana más dinero para depositarlo, y termina siendo muy pobre.

Hacer méritos es como ganar dinero y ahorrarlo en un banco; tenemos una riqueza de buen karma. Cuantos más méritos hagamos, más estaremos creando un buen futuro.

Pero, a diferencia del dinero, los méritos se quedan con nosotros, incluso después de morir, de una vida a otra.

También podemos compartir nuestros méritos, u ofrecerlos a otros.

Podemos compartir méritos con alguien que está sufriendo, que necesita ayuda.

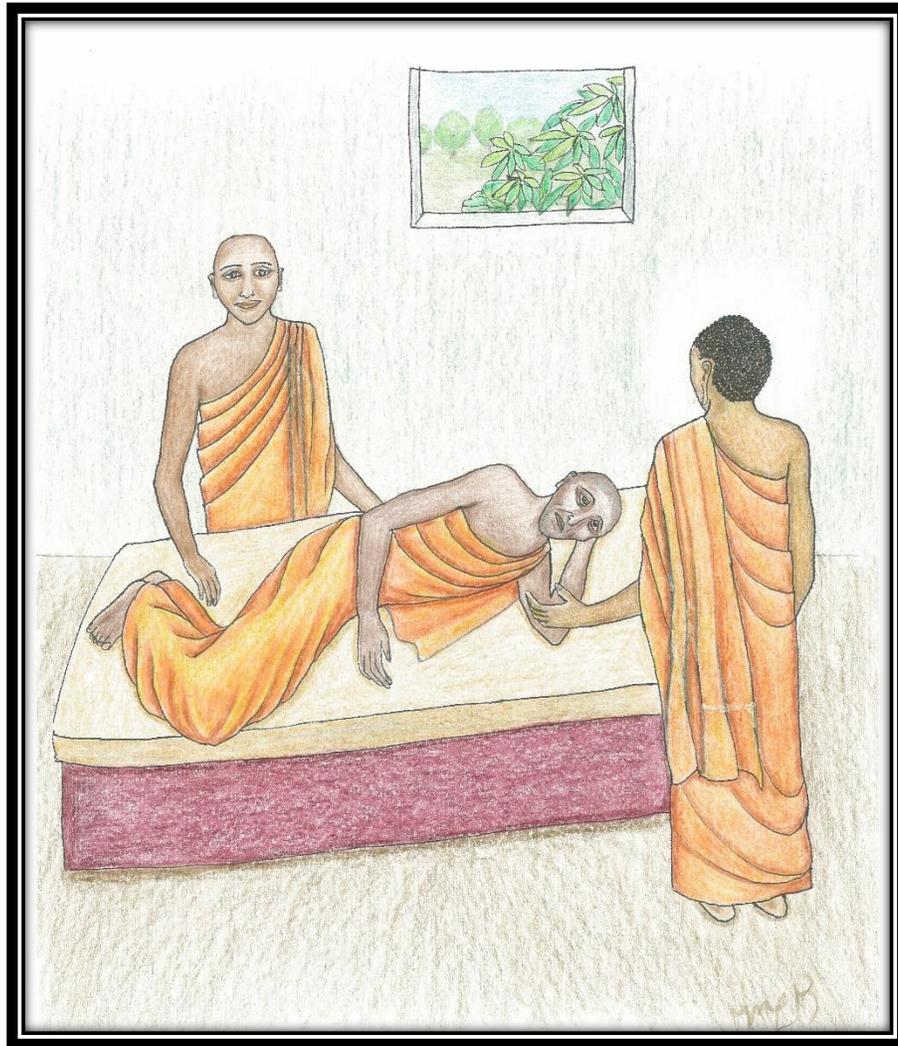
Podemos ofrecer méritos a seres queridos que han fallecido, para que tengan un buen renacimiento en una nueva vida feliz.

También ofrecemos méritos a todos los seres, para ayudar a todos los seres dondequiera que estén.

Si damos nuestros méritos a otros, ¿los perdemos?

Parece lógico que si lo damos todo, no nos queda nada para nosotros.

Pero, en realidad, compartir méritos, ser generosos y compasivos, ¡nos da aún más mérito!



Capítulo 27 - El monje enfermo

Había una vez un monje que padecía una enfermedad llamada disentería, que causa diarrea terrible. La enfermedad se contrae al tocar superficies contaminadas, como pomos de puertas y mesas, especialmente cuando las manos no se lavan bien, o por alimentos o agua contaminados.

El monje estaba extremadamente débil y deshidratado, y siempre tenía sed debido a la enfermedad. El agua que bebía simplemente pasaba por su cuerpo. Estaba sufriendo terriblemente y se debilitaba cada vez más.

La diarrea se volvió grave e incontrolable, y el baño no estaba muy cerca de su habitación. Estaba tan débil que apenas podía caminar. A veces no llegaba al baño, por lo que tenía accidentes. Se debilitó demasiado para lavar su ropa o bañarse. Así que yacía en el suelo de su habitación sobre una estera, con su túnica sucia.

El Buda, junto con el Venerable Ananda, visitó el monasterio donde vivía el monje enfermo. El Venerable Ananda era el asistente del Buda, que permanecía cerca de él para atender cualquier necesidad del Buda. A menudo viajaban juntos visitando diferentes monasterios para ver cómo estaban los monjes y ofrecer consejos, orientación y enseñanzas.

Cuando llegaron, el Buda caminó por el monasterio con el Venerable Ananda. Vieron al monje enfermo tendido en su estera. Inmediatamente sintieron una gran compasión por él, sufriendo solo sin nadie que lo ayudara.

El Buda le preguntó: "¿Cuál es tu enfermedad, monje?"

El monje respondió: "Es disentería, Bendito."

El Buda preguntó: "Pero, monje, ¿no tienes a nadie que te ayude?"

El monje respondió: "No, Bendito."

El Buda pareció sorprendido y preguntó: "¿Por qué los otros monjes no te cuidan, monje?" El monje parecía incómodo y dijo: "No soy de utilidad para los monjes, Señor, por eso no me cuidan."

El Buda se volvió hacia el Venerable Ananda y le dijo: "Ananda, ve y trae un cubo de agua. Lavemos a este monje."

El Venerable Ananda respondió: "Sí, Señor", e inmediatamente trajo el agua.

El Buda acomodó el cuerpo del monje enfermo para que pudiera ser lavado, le quitó la túnica sucia y luego vertió agua del cubo sobre el monje enfermo mientras el Venerable Ananda lo

lavaba minuciosamente.

Luego, el Buda sostuvo la parte superior del cuerpo del monje enfermo y el Venerable Ananda sostuvo la parte inferior, y juntos lo levantaron y lo colocaron en una cama. Le pusieron una túnica limpia.

Más tarde, el Buda convocó a todos los monjes del monasterio a una reunión. Cuando todos se habían reunido en la sala de meditación, les preguntó:

"Monjes, ¿hay un monje enfermo en una habitación aquí?"

Ellos respondieron: "Sí, Bendito."

"¿Qué enfermedad tiene ese monje?", preguntó.

Respondieron: "Tiene disentería, Señor."

El Buda preguntó: "¿Tiene a alguien que lo cuide?"

Dijeron: "No, Bendito."

Él preguntó: "¿Por qué los monjes no lo cuidan?"

Admitieron: "Señor, ese monje no es de utilidad para los monjes, por eso no lo cuidan."

El Buda señaló: "Monjes, no tienen a su padre o madre para cuidarlos. Si no se cuidan unos a otros, ¿quién los cuidará?"

Los monjes no sabían qué decir.

El Buda les instruyó: "Si me cuidarían a mí, entonces cuiden a cualquier otro que esté enfermo."

Les dio instrucciones más específicas a los monjes: "Si un monje enfermo tiene un maestro, entonces el maestro debe cuidarlo hasta que se recupere. O su compañero de habitación, o su discípulo, o su compañero de clase debe cuidarlo hasta que se recupere. Si no tiene a ninguno de esos, entonces la comunidad de monjes debe cuidarlo. No cuidar a un monje enfermo está mal."

Preguntas:

1. ¿Cuál era el trabajo y las responsabilidades del Venerable Ananda al trabajar para el Buda? (era el asistente del Buda, y se mantenía cerca de él y viajaba con él para atender cualquier necesidad que el Buda tuviera)

2. ¿Qué le ocurría al monje que yacía en la estera? (estaba muy enfermo y débil por la diarrea)
3. ¿Por qué los otros monjes del monasterio no lo cuidaban? (no era de utilidad para ellos)
4. ¿Cómo cuidaron el Buda y el Venerable Ananda al monje enfermo? (lo lavaron, le cambiaron la túnica y lo levantaron para ponerlo en una cama)
5. ¿Cómo crees que se sintieron los monjes del monasterio cuando el Buda les preguntó por qué no cuidaban al monje enfermo? (avergonzados, apenados) ¿Qué enseñó el Buda a los monjes? (así como cuidarían al Buda, deberían cuidar a cualquier otra persona que esté enferma; es incorrecto no cuidar a alguien que está enfermo)

Lo que dijo el Buda:

"Hitva ratiṃ ca aratiṃ ca, sītibhutaṃ nirūpadhiṃ,
sabbalōkābhibhuṃ vīraṃ, tamaḥaṃ brūmi brāhmaṇaṃ."

"Aquel que ha abandonado los gustos y los disgustos se ha vuelto tranquilo, y es como un héroe que ha conquistado todos los mundos: él es un verdadero hombre santo."

-Dhammapada 418 (26:36)

Discusión sobre el Dharma - Servicio Desinteresado:

¿Cómo te sentirías si tuvieras que cuidar a alguien que estuviera muy enfermo con disentería, como el monje enfermo?

Quizás sentirías miedo de enfermarte tú mismo, porque es contagioso.

Puede que te sientas disgustado por el olor.

Tal vez no sabrías qué hacer; podrías sentirte inseguro de cómo cuidar a alguien que está muy enfermo.

Quizás no querrías tocar la ropa o las sábanas sucias.

Es incómodo ver a alguien que está sufriendo.

Hay muchas otras cosas que preferirías hacer.

Los monjes del monasterio probablemente tuvieron los mismos pensamientos.

Y, además, no iban a recibir nada a cambio por ayudar al monje enfermo.

Normalmente, la gente piensa que si ayudan a alguien que lo necesita, entonces alguien los ayudará cuando ellos lo necesiten: un intercambio: si yo hago por ti, entonces tú harás por mí.

Ni siquiera lo consideraron. Simplemente pensaron que, como el monje enfermo no les era de ninguna utilidad, no necesitaban ayudarlo.

El Buda y el Venerable Ananda no pensaron de esa manera.

¿Qué tipo de sentimiento tuvieron hacia el monje enfermo?

Tuvieron compasión: se enfocaron en aliviar el sufrimiento de los demás.

No se limitaron a hacer solo lo que les gustaba hacer, o a hacer solo lo que les daba alguna recompensa o beneficio.

No estaban pensando en sí mismos y en lo que querían o no querían.

En cambio, abrieron sus corazones para cuidar a alguien que estaba sufriendo.

Ayudar a los demás, o hacer un servicio por los demás sin pensar en lo que obtendrás a cambio, se llama "servicio desinteresado".

Significa ayudar sin pensar en lo que te gusta o no te gusta, o en obtener una recompensa. Es lo opuesto al servicio egoísta, ayudar solo si obtienes algo a cambio.

Significa ayudar porque quieres que los demás sean felices.

Si no obtenemos ningún beneficio para nosotros mismos, ¿por qué hacer servicio desinteresado?

En realidad, hay beneficios. ¿Puedes pensar en alguno?

Un beneficio es que nos volvemos más felices cuando hacemos servicio desinteresado.

La mayoría de la gente piensa que es más feliz cuando hace lo que le gusta hacer, y cuando hace algo que le da dinero u otro tipo de recompensa.

Eso puede darnos felicidad por un rato.

Pero obtenemos una felicidad mucho más satisfactoria y duradera cuando ayudamos a los demás, o cuando ayudamos a aliviar el sufrimiento de otros.

Por ejemplo, ¿qué te haría más feliz, ver a una persona ser salvada en la televisión o salvar realmente la vida de una persona? ¿Comer tu comida favorita o alimentar a un perro hambriento?

Por otro lado, cuando siempre pensamos en nosotros mismos, nos volvemos miserables porque nos enfocamos en nuestras decepciones y problemas.

El otro beneficio del servicio desinteresado es que ganamos mérito.

¿Qué es el mérito? El buen karma, es la causa de la buena fortuna, de las buenas circunstancias en el futuro, como estar sano, tener éxito y estar a salvo del peligro.

Todos perdemos oportunidades de hacer servicio desinteresado en algún momento.

¿Puedes pensar en razones por las que no ayudamos cuando hay una oportunidad de hacerlo?

Esperamos que alguien más lo haga,

o apartamos la mirada de algo que debería hacerse,

o ignoramos a alguien que podría necesitar ayuda,

o no estamos seguros de qué hacer exactamente para ayudar,

o pensamos que es el trabajo de otro o la culpa de alguien más,

o pensamos que podemos hacerlo más tarde,

o no tenemos ganas de hacerlo,

o estamos demasiado ocupados.

Podemos desarrollar un buen hábito de ayudar a los demás, y encontrar maneras de ayudar, ayudando a las personas en nuestra familia.

¿Puedes pensar en algunos ejemplos?

Recoger todos los platos después de las comidas.

Guardar los platos limpios.

Poner la mesa.

Limpiar el desorden de la hermanita o el hermanito.

Ayudar a la hermana o al hermano con la tarea.

Sacar la basura.

Guardar la ropa limpia.

Guardar las compras del supermercado.

Cuidar de una mascota.

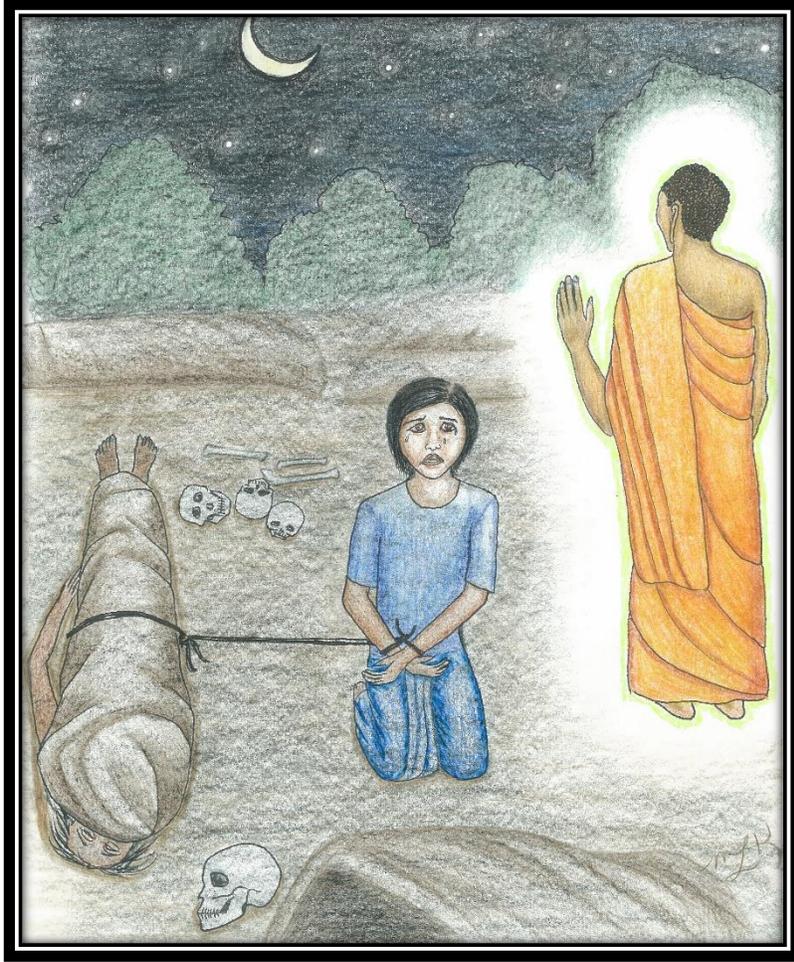
Si alguien en nuestra familia está enfermo, podemos ofrecernos a ayudar en lo que podamos, como llevarle agua o servirle comida.

¿Haces alguna de estas tareas en casa? Si no, piensa por qué no.

Quizás es porque tus padres las han hecho toda tu vida.

Pero si te ofreces a ayudarlos, es un acto maravilloso de gratitud hacia tus padres por todo lo que hacen por ti, y muestra compasión hacia tus padres, que tienen que trabajar duro para mantener a la familia. Y ganas mérito al ayudarlos.

Recuerda el consejo del Buda a los monjes: si harías un servicio por él, entonces hazlo por los demás.



Capítulo 28 - La historia de Sopaka

Un niño llamado Sopaka nació de padres muy pobres. Era un niño de corazón bondadoso e inocente. Cuando Sopaka era muy pequeño, su padre murió repentinamente. Más tarde, el tío de Sopaka se casó con su madre y se convirtió en su padrastro. El padrastro era un hombre enojado y cruel que siempre regañaba y gritaba a Sopaka, e incluso lo golpeaba, pensando que Sopaka era solo otra responsabilidad que no quería tener. Sabía que la madre de Sopaka quería mucho al niño, y esto frustraba aún más al padrastro.

Un día, Sopaka se enzarzó en una pelea con su primo, lo que enfureció al padrastro. Esa tarde, el padrastro le dijo a Sopaka que saliera a pasear con él. Sopaka notó que tenía una voz amable y pensó que quizás su madre le había pedido al padrastro que fuera bueno con él. Inocentemente, esperó que su padrastro estuviera de mejor humor.

Salió de la casa con su padrastro. Había un cementerio cerca. Mientras se acercaban, Sopaka caminó más cerca de su padrastro porque tenía miedo de ver los cadáveres de aspecto horrible que había allí. En lugar de pasar de largo por el cementerio, su padrastro entró directamente en él. Sopaka se preguntó por qué iba allí, pero no se atrevió a esperar solo afuera. Así que también entró. El padrastro caminó cerca de algunos cadáveres y sacó una cuerda. Sopaka se preguntó qué estaba pasando, pero estaba tan asustado por los cadáveres que se acercó mucho a su padrastro. Observó cómo su padrastro ataba la cuerda alrededor de uno de los cadáveres. ¿Qué estaba haciendo?

De repente, el padrastro le tendió el otro extremo de la cuerda a Sopaka y agarró sus manos. Con horror, shock y confusión, Sopaka vio cómo su padrastro ataba firmemente el extremo de la cuerda alrededor de ambas manos de Sopaka. ¡Estaba atado al cadáver!

Gritó: "¡Oh, padre, no me hagas esto, por favor! ¡Tengo miedo!"

Pero el padrastro se alejó.

"¡No me dejes aquí, tengo miedo!!", lloró Sopaka.

Intentó liberarse, pero la cuerda era muy gruesa y estaba fuertemente atada alrededor de sus manos. Intentó caminar, pero no podía arrastrar el pesado cadáver del otro extremo de la cuerda. Estaba atrapado allí, completamente aterrorizado.

Estaba muy oscuro, y se escuchaban ruidos de animales cerca en la jungla. Vio chacales merodeando. Lloró más fuerte y gritó tan alto como pudo pidiendo ayuda. Pero no había nadie. Estaba completamente solo.

Pero a través de sus lágrimas, vio una luz brillante. ¿Era su imaginación? ¿O podría ser alguien que venía con una antorcha? La luz era mucho más brillante que una antorcha. Entonces escuchó una voz amable que llamaba su nombre: "Sopaka". ¿Lo estaba imaginando?

La voz amable volvió a llamarlo, diciendo: "No tengas miedo, estoy aquí para ayudarte".

De repente, la cuerda que ataba sus muñecas tan fuertemente se soltó y cayó. Vio a un hombre santo con túnicas, con lóbulos largos y el rostro más amable y amoroso que jamás había visto, rodeado de una luz brillante.

Pensó que estaba en el cementerio, pero de repente estaba sentado en un edificio con el hombre santo. Era el Buda, quien con su poder sobrenatural había roto las cuerdas y transportado repentinamente a Sopaka al Monasterio de Jetavana, lejos del cementerio.

Le dieron ropa limpia y comida. Estaba en silencio, asombrado, y no podía creer lo que había sucedido.

Mientras tanto, el padrastro había regresado a casa.

Inmediatamente, la madre de Sopaka preguntó: "¿Dónde está mi hijo?"

El padrastro actuó sorprendido y no dijo nada.

La madre estaba terriblemente angustiada. Lo buscó por todas partes, llamándolo una y otra vez. Pero solo había silencio en la oscura noche. Se sintió impotente y lloró toda la noche.

Finalmente, pensó: "La gente dice que el Buda lo sabe todo, el pasado, el presente y el futuro. Quizás él pueda decirme dónde está mi hijo."

Fue temprano en la mañana al Monasterio de Jetavana y entró en el templo. El Buda vio su rostro preocupado y triste, con lágrimas corriendo por sus mejillas.

Le preguntó: "Hermana, ¿por qué lloras?"

Ella respondió, sollozando: "Mi único hijo, fue a dar un paseo con mi esposo anoche, pero no regresó a casa. Ha estado desaparecido toda la noche."

El Buda dijo suavemente: "Hermana, tu hijo está aquí, a salvo conmigo."

Pero, ¿dónde estaba? La madre de Sopaka no lo veía, así que no entendía lo que él quería decir.

El Buda dijo: "Te lo mostraré."

Pero primero le enseñó el Dharma. Le enseñó que los hijos no son una protección, y que los familiares no son un refugio contra el sufrimiento. En cambio, el Dharma nos protege del sufrimiento y es un refugio contra el sufrimiento, el miedo, el dolor y la tristeza. Le dijo que no sirve de nada buscar a los hijos o a los familiares sin buscar el camino hacia el Nirvana. Ella comprendió profundamente lo que él le estaba enseñando.

La llevó a otra habitación y señaló a un joven con un rostro feliz y radiante, sentado con monjes vestidos con túnicas. ¡Era Sopaka! Ella se sintió tan aliviada de que estuviera a salvo, y dio su permiso para que Sopaka se convirtiera en monje y se uniera a los otros monjes que vivían en el monasterio. Su madre estaba tan feliz de que él pudiera vivir una vida santa, libre del abuso del padrastro.

La madre de Sopaka, ahora una devota seguidora del Buda, regresó a casa sola, pero sintiéndose en paz.

Preguntas:

1. ¿Qué tipo de persona era Sopaka? (bondadoso e inocente)
2. ¿Por qué Sopaka no huyó de su padrastro cuando fueron al cementerio? (tenía miedo, así que se quedó cerca del padrastro)
3. ¿Qué le hizo el padrastro a Sopaka en el cementerio? (lo ató a un cadáver)
4. ¿Qué vio Sopaka después de pedir ayuda en el cementerio? (una luz brillante, y luego un hombre santo con túnicas, el Buda)
5. ¿Qué le enseñó el Buda a la madre de Sopaka sobre los hijos y los familiares? (Si no nos protegen del sufrimiento)
6. ¿Qué dijo el Buda que es una protección y refugio del sufrimiento? (el Dharma)

Lo que el Buda dijo:

"Pāṇimhi ce vano nāssa, hareyya pāṇinā viṣaṃ, nābbaṇam viṣamanveti;
natthi pāpaṃ akubbato."

"Si en la mano no hay herida, incluso se puede llevar veneno en ella. El veneno no afecta a la mano sin heridas. Del mismo modo, no ocurre mal alguno a quien no comete actos malvados."

-Dhammapada 124 (9:9)

Discusión sobre el Dharma - El Coraje:

El Buda protegió a Sopaka de un sufrimiento terrible.

El pobre Sopaka estaba atrapado en un cementerio donde podría haber sufrido durante días en

angustia y horror y haber muerto. Pero de repente, su desafortunada situación cambió. El Buda lo protegió, lo salvó, con poderes milagrosos.

¿Fue el Buda en persona a salvar a todos los que estaban infelices o sufriendo?

No, salió y salvó a las personas a quienes podía ayudar no solo con un problema particular, sino con la forma de terminar con todo su sufrimiento: aquellos que estaban listos para aprender el Dharma.

¿Quién está listo para aprender el Dharma? Algunas personas no están interesadas en él o no lo entienden cuando lo escuchan. Pero aquellos que tienen suficiente mérito, suficiente buen karma de vidas pasadas, están interesados en él y lo entienden cuando lo escuchan.

Sopaka debió tener mucho buen karma, haber hecho mucho mérito en vidas pasadas, para ser salvado por el Buda y convertirse en su estudiante.

También debió tener karma negativo, para ser maltratado por su terrible padrastro.

Pero solo tuvo que sufrir un poco antes de que el Buda lo salvara, y luego estuvo completamente protegido; el cruel padrastro nunca más podría lastimarlo.

Todos experimentamos algún sufrimiento como resultado de acciones negativas que hemos hecho en vidas pasadas, nuestro karma negativo.

El Dharma no puede prevenir los resultados de nuestro karma pasado.

Pero el Dharma puede protegernos del daño y darnos coraje.

¿Cómo puede el Dharma protegernos? ¿Puedes pensar en algún ejemplo?

Cuando somos conscientes, cuando practicamos la atención plena, entonces estamos más atentos a lo que sucede a nuestro alrededor, y somos más cuidadosos, lo que nos protege de peligros y accidentes.

Cuando somos amables y compasivos, es menos probable que otros se enojen con nosotros o quieran hacernos daño.

Cuando somos amables con alguien, esa persona se siente más feliz y amable hacia los demás, y esos otros se sienten más felices y amables con otras personas, así que estamos difundiendo la amabilidad, como un efecto dominó. ¡Recuerda, la amabilidad es contagiosa!

Cuando estamos en peligro y recitamos un mantra, por ejemplo, "Namo Buddhaya", o "Om Mani Padme Hum", entonces el mérito de recitarlo puede evitar que se nos haga daño.

Cuando podemos calmar nuestra mente con la atención plena y lo que hemos aprendido del Dharma, entonces tenemos menos estrés en nuestro cuerpo, lo que nos protege de las enfermedades.

Cuando tenemos miedo, preocupación, ira o estamos alterados, nuestros pensamientos negativos vuelven a nuestra mente una y otra vez, repitiéndose una y otra vez.

Puede que estemos intentando encontrar una solución al problema, pero la ansiedad no nos ayuda.

¿Qué podemos hacer para calmar y consolar nuestra mente?

Podemos dar un paseo, leer o hablar con un amigo.

Pero, ¿hay algo en el Dharma que nos pueda dar valor?

Y podemos hacer oraciones, cantos budistas (en silencio o en voz alta), practicar la atención plena o meditar para que nuestra mente esté más tranquila, clara y segura, de modo que nuestro miedo y preocupación se desvanezcan.

¿Cómo podemos practicar la atención plena? Cierra los ojos y sé consciente de lo que escuchas y de lo que sientes en el cuerpo, justo ahora en este momento, y luego en el siguiente momento, y así sucesivamente, momento a momento.

Mientras hacemos esto, los pensamientos perturbadores desaparecen.

Y es menos probable que digamos o hagamos algo de lo que nos arrepintamos después.

Podemos visualizar al Buda - imaginarlo en nuestra mente - mientras cantamos un mantra.

Hacer algo para ayudar a los demás también distrae nuestra mente de la preocupación. Por ejemplo, ayudar a un padre, hermana, hermano, otro familiar, maestro o amigo te distrae de los pensamientos perturbadores y también genera mérito.

Recordar que todo es impermanente, que cualquier problema que tengamos desaparecerá pronto, ayuda a calmar nuestra mente y nos da valor.

Sentir compasión por todos los seres -incluso por los abusones y los alborotadores- deseando que estén libres de sufrimiento, reduce nuestro odio y miedo hacia los demás, y entonces no sentimos que sean tan amenazantes.

Podemos sentirnos seguros sabiendo que ahora estamos generando mérito al aprender y seguir el Dharma, y no creando karmas negativos, por lo que estamos creando un buen futuro para nosotros mismos.

¿Y si algo parece injusto y necesitamos valor para solucionar el problema?

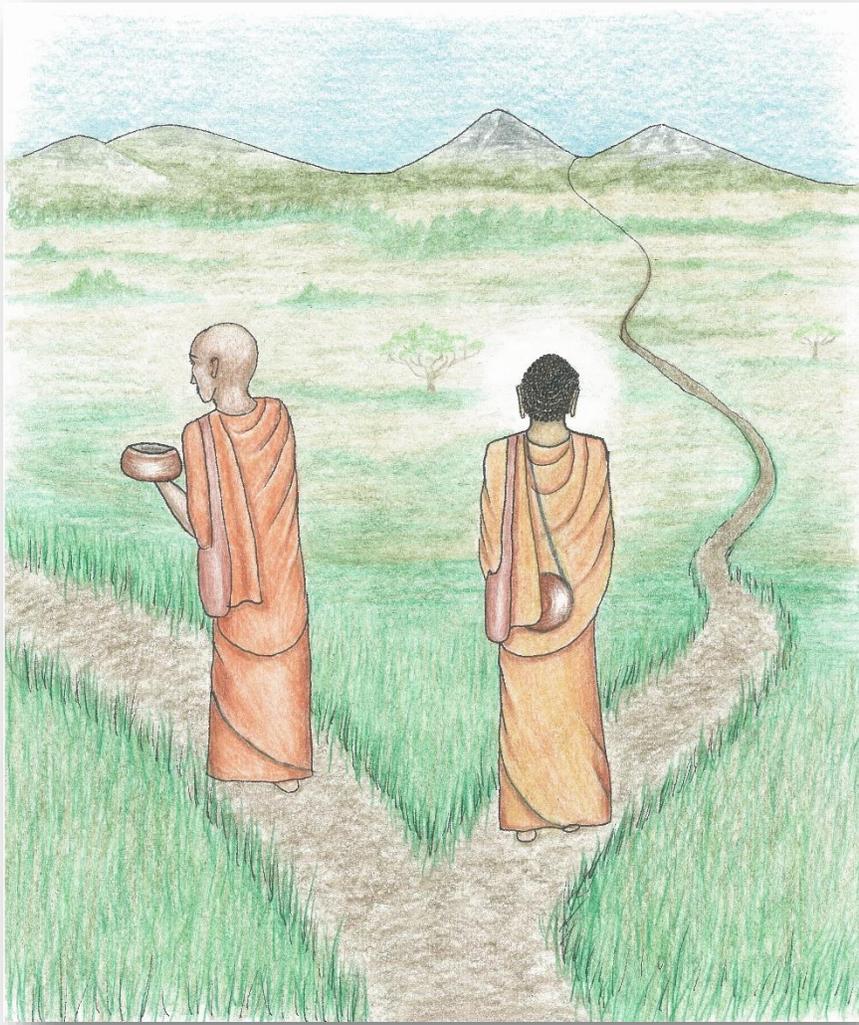
Si sentimos ira u odio, entonces sufrimos con esas emociones negativas y podemos hacer algo de lo que nos arrepintamos después.

En cambio, podemos recordar que todo sucede debido a causas y condiciones: las malas acciones pasadas -los karmas negativos- son la causa de que ocurran situaciones desagradables, lo que resulta en sufrimiento.

Así que, en lugar de aferrarnos a la ira y el odio, podemos trabajar hacia una solución:

Si alguien te trató injustamente, cuando tu mente esté tranquila, puedes explicarle cómo te sientes e intentar llegar a un entendimiento.

Si otros fueron tratados injustamente, puedes intentar ayudarlos para que no sigan siendo tratados injustamente. Al ayudarlos, generas mérito, lo que beneficia a ambos.



Capítulo 29 - Nāgasamāla y Meghiya

Un día, el Buda estaba en un viaje con un monje llamado Venerable Nāgasamāla, quien le servía como asistente. Caminaban por un sendero, o camino de tierra. Después de haber caminado durante unas horas, el Venerable Nāgasamāla vio que, a poca distancia por delante, el camino se dividía en dos direcciones. Tenían que decidir si seguir el camino que iba hacia la derecha o el que iba hacia la izquierda.

El Venerable Nāgasamāla señaló el camino de la izquierda y dijo: "Señor, este es el camino. Vayamos por aquí."

El Buda señaló el camino de la derecha y respondió: "Este es el camino, Nāgasamāla. Vayamos por aquí."

El Venerable Nāgasamāla estaba seguro de que el camino de la izquierda era mucho más corto y les ahorraría mucho tiempo para llegar a su destino.

Volvió a señalar hacia la izquierda y dijo: "Señor, ese es el camino."

El Buda señaló de nuevo hacia la derecha y dijo: "Nāgasamāla, este es el camino."

El Venerable Nāgasamāla estaba frustrado porque el Buda no estaba de acuerdo con él.

Por tercera vez, señaló hacia la izquierda y dijo con firmeza: "Señor, ese es el camino."

Por tercera vez, el Buda señaló hacia la derecha y dijo: "Nāgasamāla, este es el camino."

El Buda sabía algo que el monje no sabía. Pero el Venerable Nāgasamāla solo pensaba en lo que tenía sentido para él: que debían tomar el camino más corto para llegar a su destino. Para él estaba muy claro cuál era el camino correcto, y no podía entender por qué el Buda no estaba de acuerdo con él. Tampoco le gustaba que le dijeran que estaba equivocado. Su frustración se convirtió en ira.

Estaba decidido a tomar el camino que sabía que era el más corto. Había estado llevando el cuenco y la túnica exterior del Buda todo el tiempo, y si el Buda no iba a seguir su consejo sobre qué camino tomar, tenía que devolverle esas cosas. Pero estaba tan enfadado que simplemente se agachó y las dejó en el suelo.

El Buda no se molestó por este mal comportamiento, sino que simplemente dijo: "Mi cuenco y mi túnica, Nāgasamāla?"

Obstinadamente, el Venerable Nāgasamāla no respondió y no se movió. Estaba demasiado enfadado para reaccionar.

Así que el Buda se agachó, recogió su túnica y su cuenco, y se los colgó al hombro para llevarlos

él mismo. Caminó lentamente solo por el camino de la derecha.

El Venerable Nāgasamāla caminó solo por el camino de la izquierda. Estaba seguro de que el Buda se daría cuenta de su error y vendría rápidamente al camino por el que él estaba caminando. Caminó con confianza sin mirar atrás.

De repente, escuchó un ruido proveniente de la dirección de unos arbustos junto al camino, y al momento siguiente, varios ladrones salieron arrastrándose desde detrás de los arbustos.

Uno de ellos lo golpeó inmediatamente en la cabeza y otro le dio una patada. Uno de ellos rompió su cuenco, estrellándolo contra el camino, y otro tomó su túnica superior y la rasgó.

Después de que huyeron, el Venerable Nāgasamāla notó que su cabeza sangraba y sus túnicas estaban muy rasgadas. Recogió los pedazos de su cuenco roto. Estaba en estado de shock. Deseando estar de nuevo con el Buda, se dio la vuelta. Caminó muy rápido con su túnica rasgada y su cuenco roto de regreso a la bifurcación del camino y luego siguió por el camino que el Buda había elegido. Finalmente alcanzó al Buda y lo llamó.

El Buda se detuvo, y el Venerable Nāgasamāla se inclinó con profundo respeto y devoción y le contó lo que había sucedido.

El Buda dijo: "Un hombre sabio y un hombre necio caminaron y vivieron juntos. El sabio deja lo que sabe que es malo". El Buda quiso decir que cuando una persona que aún no ha desarrollado sabiduría está con una persona sabia, debe seguir el consejo de la persona sabia, que sabe alejarse de lo que es malo.

En otra ocasión, el Venerable Meghiya estaba sirviendo como asistente del Buda. Una mañana, fue al Buda y le dijo:

"Señor, quiero ir a Jantugrama para recibir ofrendas de comida".

El Buda respondió: "Es hora de hacer lo que creas correcto, Meghiya".

El Venerable Meghiya tomó su cuenco y su túnica exterior y fue a Jantugrama. Se acercó a algunas casas, donde la gente puso algo de comida en su cuenco. De regreso al lugar donde el Buda y los monjes se estaban quedando, caminó junto a la orilla de un río. Durante su caminata, vio un lugar donde había muchos árboles de mango.

Pensó: "Este hermoso y acogedor bosque de mangos es un buen lugar para quedarse para la práctica espiritual de una persona que busca practicar. Si el Buda lo permite, vendré a este bosque de mangos para practicar".

Con gran inspiración para meditar intensamente en el bosque de mangos, fue al Buda y le contó al respecto. La respuesta del Buda fue:

"Espera, Meghiya, todavía estamos solos. Espera hasta que llegue algún otro monje".

El Venerable Meghiya no entendía por qué tenía que esperar para obtener el permiso del Buda para meditar. ¿Por qué tenía que esperar?

El Venerable Meghiya dijo: "No te queda nada más por hacer, Señor. Pero nosotros, los monjes, todavía tenemos algo que hacer. Necesitamos practicar. Si se permite, Señor, me gustaría ir a ese bosque de mangos para mi práctica espiritual".

Por segunda vez, la respuesta del Buda fue: "Espera, Meghiya, todavía estamos solos. Espera, Meghiya, estamos todavía solos. Espera hasta que llegue otro monje."

El Venerable Meghiya, sintiéndose impaciente, insistió y preguntó de nuevo. No quería simplemente obedecer y esperar como el Buda le había dicho, porque no veía ninguna razón para esperar.

El Buda, sin embargo, sabía que no era el momento adecuado para que el Venerable Meghiya pudiera meditar bien. Aun así, respondió:

"Ya que dices 'practicar,' Meghiya, ¿qué puedo decirte? Es hora de que hagas ahora lo que creas correcto."

El Venerable Meghiya se inclinó y se fue al manglar, donde se sentó bajo un árbol para su práctica de meditación diurna. Esperaba tener una gran meditación ahora que estaba en un lugar tan hermoso.

Pero eso no sucedió. Comenzó a tener muchos pensamientos negativos. Incluso tuvo pensamientos horribles de odio, de hacer daño a otros y de crueldad.

Pensó: "Es sorprendente, aquí estoy yo, un monje que ha dejado la vida hogareña y familiar, y sin embargo, estoy acosado por estos pensamientos malvados y malsanos."

Por la tarde, regresó al Buda y le contó lo que había sucedido.

El Buda dijo: "Meghiya, cuando una persona aún no ha alcanzado la meta, cinco cosas lo llevarán hacia la meta: Primero, un monje tiene buenos amigos y compañeros. Segundo, un monje es perfecto en virtud, obedece las reglas de los monjes, se contiene para evitar incluso pequeños comportamientos incorrectos. Tercero, habla de acuerdo con el Dharma sobre temas que conducen a la iluminación. Cuarto, deja de lado las cosas malsanas y es persistente en hacer cosas saludables. Quinto, un monje tiene comprensión y sabiduría que conducen al fin del sufrimiento."

El Buda continuó: "Pero para establecerse en esas cinco cosas, un monje debe, además, hacer estas cuatro cosas: abandonar el apego al cuerpo para reducir los deseos, tener bondad

amorosa para deshacerse del odio, practicar la atención plena en la respiración para detener los pensamientos dispersos en la mente, y recordar la impermanencia."

Continuó diciendo: "Los pensamientos malos e inútiles vienen y tientan a la mente. Al no entender estos pensamientos, la mente los persigue. Un hombre que entiende estos pensamientos se deshace de ellos con atención plena. Y aquel que está iluminado ha terminado con todos ellos, porque ya no hay tentación que agite su mente."

Preguntas:

1. ¿Por qué el Venerable Nāgasamāla no estuvo de acuerdo con el Buda sobre qué camino tomar? (estaba seguro de que el camino de la izquierda era mucho más corto y les ahorraría mucho tiempo)
2. ¿Cómo se sintió el Venerable Nāgasamāla cuando el Buda no estuvo de acuerdo con él sobre el camino a tomar? (frustrado y enojado)
3. ¿Por qué el Venerable Nāgasamāla no le dio su cuenco y su túnica al Buda? (estaba enojado) ¿Por qué el Venerable Meghiya no obedeció la instrucción del Buda de esperar? (no veía ninguna razón para esperar)
5. ¿Qué les sucedió cuando hicieron lo que querían hacer, en contra de la instrucción del Buda? (el Venerable Nāgasamāla fue golpeado por ladrones, y el Venerable Meghiya tuvo malos pensamientos cuando intentaba meditar)
6. ¿Qué aprendieron el Venerable Nāgasamāla y el Venerable Meghiya? (deberían seguir el consejo del Buda, deberían obedecer sus instrucciones)

Lo que el Buda dijo:

"Karaṇīyaṃ atthakusulena, yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu anatimāni."

"Aquel que hace el bien, que desea alcanzar hábilmente la paz, debe actuar de esta manera: debe ser capaz, recto, honesto, obediente, gentil y humilde."

-Karaṇīyasetta Sutta

Discusión del Dharma - Obediencia:

En la historia que escuchamos sobre no obedecer instrucciones.
También el Buda mencionó obedecer las reglas de los monjes.
Cuando escuchas la palabra "obedecer", ¿piensas en una persona o situación en particular?
Quizás piensas en obedecer a tus padres, o obedecer a tus profesores.
O piensas en obedecer las reglas del aula, o las reglas de un juego o deporte.
O obedecer leyes como las de tráfico, o las reglas de una piscina.
Tal vez piensas en entrenar a una mascota para que te obedezca.

Piensa por un momento en lo que pasaría si no tuviéramos reglas y si nadie nos dijera nunca qué hacer y qué no hacer.

Podría ser peligroso: nosotros y otros podríamos resultar heridos.
Y habría caos: demasiada perturbación, confusión y distracción.
Entonces, ¿por qué es importante obedecer las reglas, y obedecer a padres y profesores?
Para protegernos a nosotros y a otros del daño, el peligro y el caos.

Los estudiantes del Buda, sus monjes, debían obedecerlo como su maestro.
Pero, como los estudiantes en nuestro mundo moderno, a veces no obedecían.
¿Por qué el Venerable Nāgasamāla no siguió simplemente el consejo del Buda sobre el camino a tomar, y por qué el Venerable Meghiya no obedeció al Buda y esperó?
Porque pensaron que sabían más que el Buda; no veían ninguna razón para hacer lo que él decía.

¿Alguna vez has estado en una situación similar, en la que un padre o profesor te pidió que hicieras algo, y no veías ninguna razón para hacer lo que te dijeron, así que no lo hiciste?
¿O no querías obedecer porque pensabas que tu padre o profesor era demasiado estricto?
Si los ignoras, te quejas o preguntas "por qué", ¿cómo crees que reaccionarán?
Pueden pensar que solo estás tratando de evitar hacer lo que te están pidiendo, y frustrarse o enojarse contigo.
¿Cuál podría ser una mejor manera de responder?
Diles tu razón para no obedecer: explica por qué crees que no deberías hacer lo que te están pidiendo.
Incluso si te sientes impaciente, como los monjes de la historia, intenta tener compasión por tus padres y maestros.
Considera que están tratando de crear un ambiente pacífico y ordenado para todos, y es bueno que tú apoyes eso.
Puede que no siempre estés de acuerdo con ellos, y como los monjes de la historia, quizás pienses que sabes más.
Por supuesto, los padres y los maestros pueden cometer errores, y es posible que tú sepas algo que ellos no saben.
Pero si tienen buenos valores y un buen corazón, aprecia que tienen la sabiduría de muchos años de experiencia y están tratando de guiarte de la mejor manera que conocen.

Además, cuando no estés de acuerdo con lo que un padre o maestro te pide que hagas, considera que quizás estén estresados, tengan prisa o estén ocupados y no tengan tiempo para discutir si deberías obedecerles o no.

En esos momentos, es mejor simplemente obedecerles, incluso si no estás de acuerdo, siempre y cuando nadie salga perjudicado.

¿Y si estás tan enfadado o molesto, como el Venerable Nāgasamāla, que no quieres hacer lo que un padre o maestro te dice?

Las emociones o los estados de ánimo pueden hacernos sentir abrumados, especialmente cuando nos están diciendo qué hacer.

A veces necesitamos tomarnos un tiempo para calmarnos antes de estar listos para responder de manera adecuada.

Entonces, ¿qué puedes hacer en esa situación, en lugar de responder con ira?

Puedes pedir un poco de tiempo para calmarte primero.

Algunos jóvenes tienen la costumbre de negarse a hacer lo que un padre o maestro les instruye o les aconseja, o cuestionan todo lo que se les pide que hagan.

Por ejemplo, ¿has visto a alguien que, cuando un padre o maestro le dice que haga algo, a menudo pregunta "¿por qué?" o "¿por qué tengo que hacerlo?"

¿O a alguien que a menudo simplemente ignora lo que el padre o maestro dice?

¿O a alguien que a menudo grita o se queja en voz alta cuando se le pide que haga algo?

¿O a alguien que a menudo viola las reglas, como las reglas del aula?

Estas personas perturban el aula, la familia o cualquier entorno en el que se encuentren, haciéndolo desagradable.

Sus comportamientos son el resultado de causas y condiciones.

¿Puedes pensar en algunas razones por las que se comportan así?

Quizás estos niños tienen dificultades familiares, o han sufrido algún trauma, por lo que no confían ni respetan a los demás, o no soportan que les digan qué hacer.

Puede que hayan aprendido malos comportamientos de las redes sociales, otros niños o adultos que son abusivos y desconsiderados. Tal vez anhelan atención y conflicto.

En cualquier caso, están sufriendo, así que podemos ser compasivos y desear que superen sus problemas y sufrimiento, y aprendan el valor de obedecer las reglas y no ser disruptivos.

En lugar de tener esos buenos pensamientos, algunos jóvenes siguen el comportamiento desobediente y irrespetuoso de otros, pensando que son duros, feroces y poderosos.

Y así consiguen la atención que desean.

Hoy en día, más personas, incluidos los adultos, piensan que actuar de manera irrespetuosa hacia los demás demuestra poder sobre ellos.

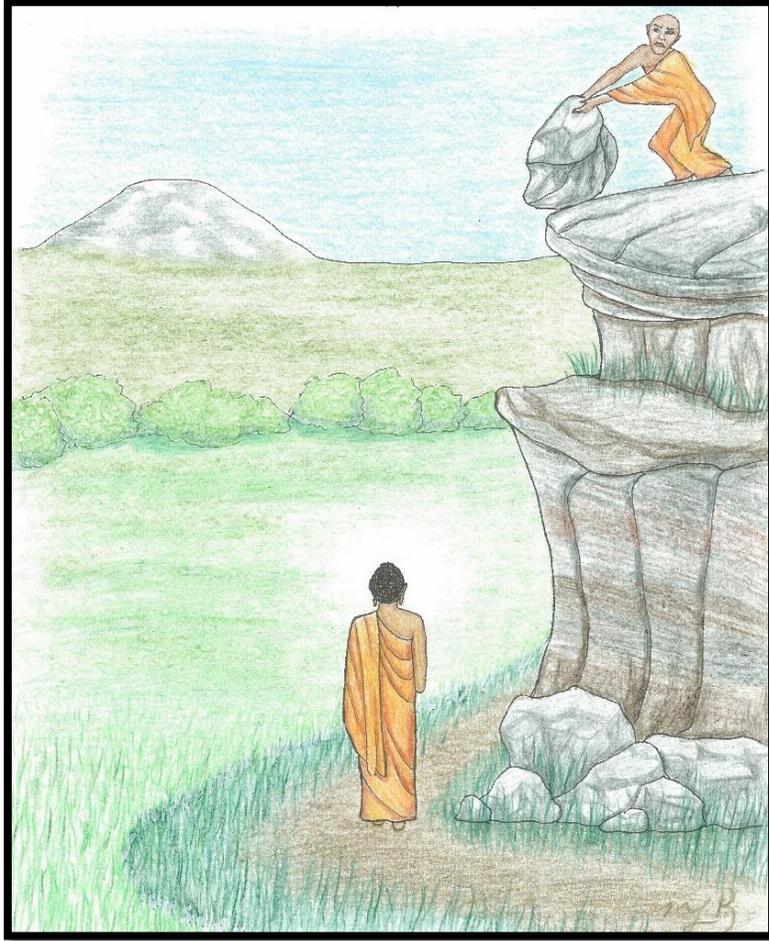
Así que los niños que también quieren ese poder y atención siguen o imitan esos comportamientos.

¿Alguna vez has notado a algún niño que haga eso?

No saben cómo ser fuertes, poderosos y tener el control de manera constructiva, desarrollando su mente a través del Dharma.

Así que intentan ser poderosos de una manera destructiva, dañando a otros, siguiendo comportamientos tontos y creando karma negativo para sí mismos.

Su comportamiento es un recordatorio para nosotros de lo que no debemos hacer, y de no seguir el comportamiento irrespetuoso de otras personas, sino de pensar por nosotros mismos qué es lo correcto, de acuerdo con el Dharma.



Capítulo 30 - La Ira de Devadatta

Devadatta era primo del Buda y compañero de juegos del príncipe Siddhartha cuando eran niños. Fue quien le disparó a un cisne y discutió con el príncipe Siddhartha sobre a quién le pertenecía el cisne. Cuando creció, se ordenó como monje budista, por lo que fue un discípulo del Buda.

Sin embargo, después de haber sido monje durante muchos años, todavía tenía deseos de popularidad, admiración y fama. Un día, cuando el Buda tenía 72 años, Devadatta, ya un hombre mayor, sentado solo, pensó:

"¿A quién puedo influenciar para ganar mucho honor y fama?"

Entonces pensó: "Está el príncipe Ajatasattu. Es joven y tiene un futuro glorioso. ¿Y si lo convengo para que se dedique a mí? Entonces podré obtener mucha admiración, popularidad y todo lo que desee."

Así que comenzó a caminar hacia Rajagaha para visitar al príncipe Ajatasattu, el hijo del buen rey Bimbisara. Cuando Devadatta llegó al palacio, usó sus poderes sobrenaturales para disfrazarse. Cambió su forma a la de un niño pequeño con serpientes alrededor de su cuerpo y luego se sentó en el regazo del príncipe para asustarlo.

El príncipe Ajatasattu se sintió muy ansioso al ver a este extraño niño con serpientes vivas envueltas alrededor de su cintura sentado en su regazo. Estaba asustado, preocupado por lo que pudiera pasar. ¿Qué clase de persona misteriosa era esta? Sospechaba que era algún tipo de ser poderoso y peligroso disfrazado. ¿Cómo había entrado en el palacio, por qué estaba aquí y qué quería?

Devadatta, en la forma del extraño niño, preguntó: "¿Me tienes miedo, príncipe?"

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

"Yo soy Devadatta", respondió.

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

Devadatta entonces apareció en su forma normal de monje, vistiendo sus hábitos y sosteniendo su cuenco, de pie frente al príncipe.

El príncipe quedó muy impresionado y pensó que Devadatta era uno de los monjes más grandes y consumados por poseer tales poderes sobrenaturales. Así que sirvió a Devadatta con profunda devoción mañana y tarde, con muchas ofrendas de comida y con numerosos carruajes tirados por caballos para que Devadatta no tuviera que caminar.

Devadatta entonces se sintió enormemente honrado, poderoso y famoso por tener al respetado príncipe Ajatasattu sirviéndole tan bien. Pero ahora que había cumplido ese deseo, quería algo más. Quería gobernar a los monjes, ser el líder de todos los monjes budistas. Curiosamente, al mismo tiempo que tuvo ese deseo, sus poderes sobrenaturales desaparecieron.

Mientras tanto, el Buda se dirigía a Rajagaha. Después de llegar, algunos de sus monjes le dijeron:

"Señor, el príncipe Ajatasattu va a servir a Devadatta cada mañana y tarde con muchos carruajes tirados por caballos y ofrendas lujosas de comida." Los monjes parecían perturbados porque Devadatta, aunque tenía poderes sobrenaturales, no era un monje excepcionalmente bueno, por lo que no creían que mereciera tal honor y devoción.

El Buda respondió: "Monjes, no os enfadéis ni os molestéis por los regalos, el honor y la fama de Devadatta. Si alguien sostiene carne cruda bajo la nariz de un perro feroz, el perro se volverá mucho más feroz. Del mismo modo, mientras el príncipe Ajatasattu siga sirviendo a Devadatta como lo hace, la bondad de Devadatta disminuirá y no aumentará. Los regalos, el honor y la fama de Devadatta han surgido para su propia destrucción."

Un día, algún tiempo después, el Buda estaba enseñando el Dharma, rodeado por una gran multitud de seguidores, incluido el rey Bimbisara. Devadatta se levantó de su asiento, se arregló la túnica sobre el hombro, levantó las manos con las palmas juntas en señal de respeto hacia el Buda y le dijo:

"Señor, ahora eres viejo, agobiado por la edad, avanzado en la vida y llegando a la última etapa de la vida. Deberías descansar ahora y vivir en la dicha en esta vida. Puedes entregarme la Sangha de monjes. Yo me encargaré de la Sangha de monjes."

El Buda respondió: "Basta, Devadatta. No pienses en tomar el control de la Sangha de monjes."

Pero Devadatta insistió, proponiendo de nuevo que él liderara a los monjes. El Buda dijo de nuevo:

"Basta, Devadatta. No pienses en tomar el control de la Sangha de monjes."

Devadatta fue persistente, sugiriendo una vez más que debería liderar a los monjes.

Entonces el Buda dijo: "Ni siquiera le entregaría el Sangha de monjes a Sariputta y Moggallana. ¿Por qué habría de dejar que el Sangha sea gobernado por alguien tan perezoso, por un escupitajo como tú?"

Devadatta, en estado de shock, se dio cuenta: "En público, incluso frente al rey, el Buda me ha deshonrado con las palabras 'escupitajo' y ha elogiado a Sariputta y Moggallana en lugar de a

mí."

Devadatta quedó totalmente ofendido y furioso. ¡Cómo se atrevía el Buda a hablar de él de esa manera!

No había nada que pudiera hacer o decir, especialmente frente a toda esa gente. Se inclinó en silencio ante el Buda y se marchó.

Más tarde, el Buda habló con los monjes. Les instruyó para que anunciaran al público que Devadatta había cambiado, y que todo lo que Devadatta hiciera era responsabilidad suya, y que el Buda y el Sangha de monjes no tenían parte en ello.

Cuando la gente del pueblo de Rajagaha escuchó el mensaje sobre Devadatta, denunciándolo, respondieron de dos maneras diferentes. Las personas que no eran sabias, que carecían de buen juicio y de mucha fe y confianza en el Buda, dijeron:

"Estos monjes, hijos de los Sakyas, están celosos de la popularidad, el honor y la fama de Devadatta."

Las personas que eran sabias, que tenían buen juicio y fe y confianza en el Buda, dijeron: "Este no es un asunto ordinario para que el Buda haya denunciado a Devadatta y lo haya separado del Sangha."

Con su deseo de gobernar el Sangha frustrado, y habiendo sido insultado en público, Devadatta sintió una ira tan intensa que comenzó a tener terribles pensamientos de odio y venganza. Fue a ver al príncipe Ajatasattu y le dijo:

"Los hombres solían vivir mucho tiempo, pero ahora no viven tanto. Tal vez mueras siendo solo un príncipe. Entonces no podrías gobernar la tierra como rey. Así que, ¿por qué no matas a tu padre y te conviertes en rey? Y yo mataré al monje Gotama y me convertiré en el nuevo Buda."

El príncipe Ajatasattu pensó: "El señor Devadatta es poderoso y fuerte, así que debe saber qué es lo correcto."

El príncipe ató una daga a su muslo y, en pleno día, se dirigió hacia el palacio interior donde estaba su padre. Se sentía temeroso, ansioso y preocupado. Los guardias del rey en la entrada del palacio interior lo vieron y pensaron que tenía una mirada sospechosa. Aunque era el hijo del rey, no confiaban en él, así que lo arrestaron y lo registraron. Encontraron la daga atada a su pierna y le preguntaron:

"¿Qué es lo que quieres hacer, príncipe?"

El príncipe, habiendo sido criado para decir solo la verdad, respondió: "Quiero matar a mi padre."

Un guardia preguntó: "¿Quién te incitó a hacer esto?"

"El señor Devadatta," respondió el príncipe.

Los oficiales del palacio no estaban seguros de qué hacer en esta extraña situación. Algunos pensaron que el príncipe y Devadatta deberían ser ejecutados, junto con todos los monjes budistas, ya que estaban asociados con Devadatta. Otros pensaron que los monjes no deberían ser asesinados, ya que no habían hecho nada malo, pero que el príncipe y Devadatta sí deberían ser ejecutados. Otros más pensaron que nadie debería ser asesinado, pero que el rey debería ser informado y sus órdenes cumplidas.

Los guardias llevaron al príncipe Ajatasattu ante el rey Bimbisara, le contaron lo sucedido y preguntaron sobre el castigo para el príncipe, Devadatta y los monjes.

El rey preguntó: "¿Qué tienen que ver el Buda, el Dharma y el Sangha con esto? ¿No ha sido Devadatta denunciado públicamente en Rajagaha por el Buda?" Luego, el rey se volvió hacia su hijo y le preguntó: "¿Por qué quieres matarme, príncipe?"

"Quiero el reino, señor", respondió su hijo.

"Si quieres el reino, príncipe, el reino es tuyo", ofreció el rey.

Así, el rey le entregó el reino. Así de simple, el padre simplemente le dio todo su poder como rey al hijo que quería matarlo.

Ahora que Ajatasattu estaba al mando del reino, Devadatta le hizo una petición al nuevo rey Ajatasattu:

"Gran rey, envía a algunos hombres a quitarle la vida al monje Gotama".

El nuevo rey ordenó a los hombres que estaban cerca de él: "Hagan lo que el señor Devadatta diga".

Devadatta instruyó a uno de los hombres: "Ve, amigo, el monje Gotama vive en este lugar que te describiré. Quítale la vida y regresa por el camino que te indicaré". Luego, Devadatta les dijo en privado a los otros hombres que se colocaran en ciertos puntos del camino de regreso y esperaran al primer hombre que pasara por allí.

Después de que Devadatta le dio los detalles, el hombre tomó su espada, escudo, arco y flechas, y fue al lugar donde el Buda se hospedaba. Pero cuando se acercó al Buda, se sintió tan aterrorizado que se quedó quieto, su cuerpo paralizado por el miedo.

El Buda lo vio y le dijo: "Ven, amigo, no tengas miedo".

El hombre dejó sus armas, se acercó al Buda y se inclinó humildemente ante él, diciendo:

"Señor, he actuado mal como un tonto confundido y torpe, ya que vine aquí con malas intenciones, con la intención de cometer un asesinato. Señor, te ruego que perdones mi maldad".

El Buda dijo: "Ciertamente, amigo, has actuado mal como un tonto confundido y torpe, ya que viniste aquí con malas intenciones, con la intención de cometer un asesinato. Pero como admites que estabas equivocado, de acuerdo con el Dharma, lo perdonamos. Las enseñanzas sobre la disciplina se fortalecen cuando un hombre reconoce su maldad, actúa de acuerdo con el Dharma y se abstiene de cometer maldades en el futuro". El hombre escuchó al Buda enseñar el Dharma y le pidió permiso para convertirse en su seguidor. El Buda lo aceptó y le instruyó que regresara al palacio de Ajatasattu por otro camino. Cuando los hombres apostados a lo largo del camino original no vieron al hombre regresar, se preguntaron qué había sucedido y fueron al lugar donde el Buda estaba sentado al pie de un árbol. Los hombres se acercaron a él y, al escucharlo enseñar el Dharma, se convirtieron en sus seguidores.

Mientras tanto, cuando el primer hombre llegó al palacio de Ajatasattu, se acercó a Devadatta y le confesó:

"No he quitado la vida al Buda, señor. El Buda es poderoso y fuerte."

Devadatta respondió: "Está bien, amigo, no le quites la vida al monje Gotama. Yo mismo le quitaré la vida al monje Gotama."

Más tarde, Devadatta subió a la Roca del Pico del Buitre cuando el Buda caminaba abajo, a la sombra de la roca. Devadatta empujó una enorme piedra para que cayera y matara al Buda. Al rodar, la piedra quedó atrapada entre dos trozos de la roca, pero un fragmento muy afilado de la piedra cayó y cortó el pie del Buda, haciéndolo sangrar. Era una herida extremadamente grave y dolorosa.

El Buda miró hacia arriba y le dijo a Devadatta:

"Hombre equivocado, has creado mucho mal karma, pues con malas intenciones, con la intención de cometer un asesinato, has hecho que un Buda sangre."

Devadatta no pareció importarle, ya que pronto tuvo otro plan.

En Rajagaha había un elefante llamado Nalagiri que había matado violentamente a un hombre. Devadatta fue a los establos de elefantes y comenzó a hablar con los cuidadores. Mencionó que conocía muy bien al rey y que podía influir en él para que les aumentara el salario y la comida, y luego sugirió:

"Cuando el monje Gautama baje por este camino, suelten al elefante Nalagiri en el camino." Eso era bastante simple de hacer, y esperaban que Devadatta pudiera conseguir que el rey les diera más salario y más comida, así que los cuidadores de elefantes accedieron.

A la mañana siguiente, el Buda y un grupo de monjes fueron a la ciudad a recibir comida. Caminaron por el camino que Devadatta había mencionado a los cuidadores de elefantes.

Los cuidadores de elefantes los vieron acercarse y soltaron a Nalagiri en el camino. Nalagiri vio al Buda acercarse a lo lejos, levantó su trompa y su cola, extendió sus orejas y luego cargó hacia el Buda.

Los monjes vieron al elefante a lo lejos y exclamaron:

"¡Señor, el elefante salvaje Nalagiri, el asesino de hombres, está suelto en el camino! ¡Señor, retroceda! ¡Señor, retroceda!"

El Buda dijo con calma: "Vengan, monjes, no tengan miedo. Es imposible, no puede suceder, que alguien le quite la vida a un Buda mediante la violencia." Cuando un Buda muere, no es a causa de la violencia de otro ser.

Sin embargo, los monjes suplicaron al Buda que diera media vuelta. No querían que resultara herido o atacado por el elefante.

La gente de la zona observaba con ansiedad al elefante y a los monjes en el camino, preguntándose qué sucedería.

El Buda solo pensó en la bondad amorosa hacia Nalagiri. El elefante sintió el intenso amor del Buda, bajó su trompa y se acercó a él, deteniéndose frente a él. El Buda acarició la frente de Nalagiri y le habló con palabras amables de enseñanza sobre el karma. Con su trompa, Nalagiri recogió polvo del camino alrededor de los pies del Buda y lo esparció sobre su cabeza, luego regresó tranquilamente a su establo, ahora un elefante domesticado y pacífico.

Los habitantes del pueblo difundieron la noticia sobre Devadatta intentando matar al Buda, y la fama y el honor de Devadatta se desvanecieron. Las personas que dudaban del Buda comenzaron a tener fe y confianza en él.

Preguntas:

1. ¿Qué quería obtener Devadatta cuando visitó al príncipe Ajatasattu? (honor, fama, popularidad, admiración, lo que él quisiera)
2. ¿Qué hizo Devadatta con sus poderes sobrenaturales para influenciar al príncipe Ajatasattu y hacerle creer que era un monje grande y poderoso? (transformó su cuerpo en un niño pequeño con serpientes alrededor de su cintura)
3. ¿Por qué Devadatta se enfureció tanto con el Buda? (el Buda no le permitió ser el líder de los

monjes y lo insultó, y elogió a Sariputta y Moggallana)

4. ¿Por qué el príncipe Ajatasattu intentó matar a su padre, el rey? (Devadatta le dijo que lo hiciera)

5. ¿Qué explicó el Buda a los monjes sobre por qué Devadatta no podía matar al Buda? (los Budas no pueden ser asesinados por la violencia)

6. ¿Cómo domesticó el Buda al elefante asesino Nalagiri? (con bondad amorosa, acarició al elefante y le habló con palabras amables sobre el karma)

Lo que dijo el Buda:

"Paradukkhūpadānena, attano sukhamicchati, verasaṃsaggasaṃsattḥo, verā so na parimuccati."

"Enredado por los lazos de la ira, aquel que busca su propia felicidad causando dolor a otros nunca se libera de la ira."

-Dhammapada 291 (21:2)

Discusión sobre el Dharma - La ira:

¿Hubo algún evento extraño en esta historia que te resultó difícil de creer?

Un evento extraño fue que un monje transformara su cuerpo en un niño pequeño con serpientes vivas alrededor de él.

Podrías preguntarte, ¿por qué un monje tendría poderes sobrenaturales? ¿Y cómo los obtuvo?

El Buda tenía poderes sobrenaturales que usaba para mostrar a las personas que estaba completamente iluminado, para que creyeran en lo que tenía que enseñar, el Dharma.

Algunos monjes también desarrollaron poderes sobrenaturales como resultado de su intensa meditación y práctica espiritual, pero el Buda les advirtió que no los exhibieran ni los usaran para otros propósitos negativos o egoístas.

Devadatta tenía estos poderes, pero ¿siguió el consejo del Buda? No, usó sus poderes con fines egoístas.

Otro evento extraño fue que el Buda insultó a Devadatta.

Podríamos esperar que el Buda siempre se comportara como un ejemplo de conducta perfecta. Entonces, ¿por qué insultaría a alguien?

Su propósito era enseñar a otros el Dharma, y a veces la mejor manera de enseñar era hacer o decir algo que pudiera parecer desagradable, pero que finalmente sería lo más útil para ellos.

Insultó a Devadatta porque sabía que revelaría la ira destructiva oculta dentro de él, y que, en última instancia, era la mejor manera de que Devadatta, y otros, aprendieran.

Efectivamente, tuvo el resultado esperado: Devadatta se enfureció enormemente.

¿Por qué se enfadó tanto? ¿Fue solo porque lo insultaron? No, también fue porque tenía un fuerte deseo de más poder, popularidad y admiración, y el Buda frustró ese deseo.

Nosotros también experimentamos ira cuando nuestros deseos se frustran, cuando realmente queremos algo y no podemos tenerlo, o nos lo quitan.

Cuanto más deseos y expectativas tenemos, más a menudo nos sentimos decepcionados o enojados.

¿Puede la ira ser útil, algo que nos pueda ayudar?

Sí, la ira nos motiva a alejarnos, o a proteger o defender a nosotros mismos o a otros de alguien que es dañino. Mostramos ira para decirle a alguien que se está portando mal.

Por ejemplo, podemos mostrar ira hacia alguien que es abusivo, y un padre puede mostrar ira hacia un niño que se porta mal.

Esos son tipos de ira constructivos o útiles.

Pero cuando la ira no es constructiva, o cuando nos aferramos a ella por demasiado tiempo, nos daña. Entonces es destructiva. ¿Cómo es destructiva?

Pensemos en lo que sucede en la mente cuando estamos enojados.

¿Qué tipo de pensamientos podrían surgir en tu mente sobre una persona que te hace sentir muy enojado?

Podemos pensar en lo terrible que es esa persona, deseamos que sufra por lo que hizo, o podemos tener pensamientos de venganza.

Podemos sentir envidia o celos hacia una persona que obtuvo algo que nosotros no obtuvimos.

Podemos sentir ira hacia una persona que obtuvo algo bueno pero no lo merecía.

Estos pensamientos de odio, mala voluntad, venganza o envidia perturban nuestra mente.

Cuando tienes estos pensamientos, ¿puedes concentrarte bien en otras cosas? ¿Puedes comunicarte bien y tomar buenas decisiones? Probablemente no. La ira nos distrae y nos quita la capacidad de pensar, hablar y actuar con cuidado y sensatez.

Puede hacernos decir o hacer cosas de las que luego nos arrepentimos, que nos hacen sufrir más tarde.

Por ejemplo, decimos o hacemos cosas que hieren a otros, y luego podemos perder amigos.

¿Puede el enfado dañar también nuestro cuerpo? Sí, tener mucha ira con el tiempo provoca cambios dañinos en el cuerpo, incluyendo daños al corazón, al sistema inmunológico y a la digestión.

¿Cómo podemos soltar nuestra ira para no aferrarnos a ella demasiado tiempo y para no decir o hacer algo de lo que luego nos arrepintamos?

Aquí hay algunas ideas que pueden ayudarte en diferentes situaciones:

Cuando un amigo te molesta, piensa si realmente quieres herir o perder a ese amigo. Para mantener la amistad, intenta evitar hablar cuando estés muy enfadado. Espera a que te calmes para poder comunicarte mejor.

Cuando alguien intenta molestarte, recuerda que la calma puede ser la mejor arma. Actuar con

calma puede hacer que pierdan el interés en intentar molestarte.

Recuerda que "las personas heridas (son las que) hieren a otras": aquellos que hieren a los demás están sufriendo por dentro. Esto te ayuda a desarrollar compasión en lugar de odio.

Recuerda que todos recibirán los resultados de su karma. Aquellos que dañan a otros sufrirán las consecuencias de lo que hacen, y no es tu responsabilidad castigarlos, lo que podría crear karma negativo para ti.

Desea o reza para que la persona que te ha molestado se vuelva feliz y en paz, y entonces dejará de molestarte.

Intenta pensar en las cualidades positivas de la persona que te ha molestado, o en las cosas buenas que ha hecho.

Recuerda que puedes elegir cuándo soltar tu ira. Cuanto antes la sueltes, antes podrás disfrutar de tu día.

Respira profundamente: exhala la ira, inhala la paz.

Cierra los ojos y sé consciente, notando todo lo que escuchas y sientes.

Canta o di una oración.

Sal al exterior, da un paseo o haz una actividad al aire libre: skateboarding, baloncesto, etc.

Habla con un amigo.

Escribe en un diario.

Dibuja una imagen o una viñeta.

Lee un libro.

Escucha música.

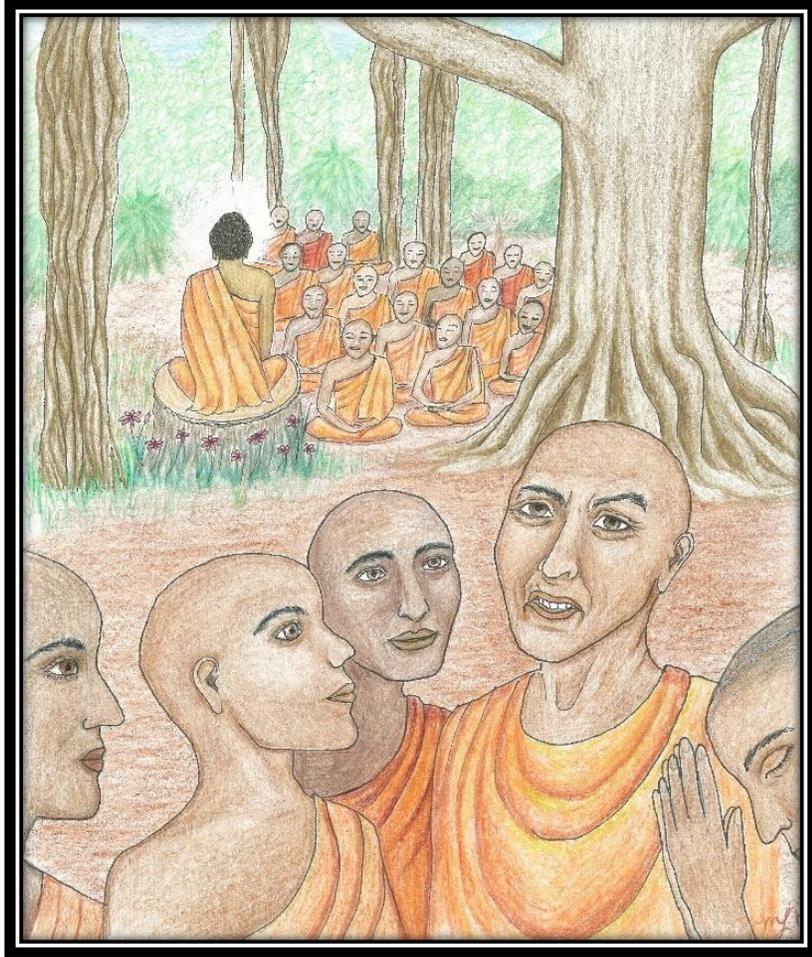
Limpia tu habitación.

Acuéstate o toma una siesta.

Date un baño o una ducha.

Bebe agua fría o jugo para refrescar tu mente.

Mírate en un espejo: en lugar de parecer enfadado, intenta relajar tu rostro.



Capítulo 31 - Devadatta divide el Sangha

Mucha gente perdió el respeto por Devadatta porque intentó matar al Buda. Pero Devadatta todavía tenía a algunos de los monjes estudiantes del Buda como amigos, y a menudo iban juntos en un gran grupo a comer en las casas de las familias de la zona. Les decían a las familias lo que querían que les ofrecieran antes de llegar a la casa. Esto molestaba a las familias. Se quejaban entre sí sobre los monjes, diciendo:

"¿Cómo pueden los monjes, hijos de los Sakyas, ir a comer juntos entre las familias, informándoles de antemano de lo que quieren? A todos les gustan las cosas buenas; estos monjes no son diferentes de la gente común."

Los otros monjes budistas también estaban molestos por el comportamiento de Devadatta y se lo contaron al Buda.

El Buda entonces le preguntó a Devadatta si era cierto que iba en grandes grupos a comer a las casas de las familias después de decirles lo que querían que les ofrecieran.

Devadatta respondió: "Es cierto, Señor."

El Buda le dijo que estaba mal hacer eso, y luego dio una charla sobre el Dharma. Estableció una regla de que los monjes debían ir en grupos de no más de tres a la casa de una familia. Eso sería más compasivo con las familias, que entonces no tendrían que preparar comida para tanta gente. Además, evitaría causar conflictos entre los monjes.

Más tarde, Devadatta se reunió con algunos monjes que eran sus amigos. Refiriéndose al Buda de manera irrespetuosa como "el monje Gautama", Devadatta les dijo:

"Creemos un desacuerdo y un conflicto en la Sangha del monje Gautama," la comunidad de monjes.

Un monje llamado Kokālika respondió: "El monje Gautama es poderoso y fuerte, amigo. ¿Cómo podemos hacer eso?"

Devadatta respondió: "Vayamos al monje Gautama y exijamos cinco nuevas reglas que harían que un monje tenga menos apegos y más autodisciplina. El monje Gautama nunca concederá tal petición. Podemos decirle a la gente que se negó a conceder esta solicitud, y, como la gente admira la autodisciplina, eso creará un desacuerdo y un conflicto en la Sangha del monje Gautama."

Devadatta quería que la gente pensara que él era más autodisciplinado—y por lo tanto mejor—que el Buda.

Así que Devadatta fue con sus amigos, que también eran sus seguidores, a visitar al Buda y le

dijo:

"Señor, usted dice que es bueno tener pocos deseos, estar contento, estar dedicado al autocontrol y deshacerse de los apegos. Aquí hay cinco reglas que llevarán a estas cosas: (1) los monjes deben vivir en el bosque toda su vida, no en aldeas; (2) solo deben mendigar comida, no recibir comida por invitación; (3) solo deben usar harapos como túnicas, y no aceptar túnicas dadas por la gente; (4) solo deben vivir bajo los árboles, no en un edificio; y (5) no deben comer ningún pescado ni carne.

Si un monje viola alguna regla, será castigado. Propongo que acepte estas reglas."El Buda dijo: "Que aquel que desee vivir en el bosque y aquel que desee vivir en un pueblo lo haga; que aquel que desee comer comida obtenida de la mendicidad y aquel que desee aceptar invitaciones lo haga; que aquel que desee vestir harapos y aquel que desee usar túnicas ofrecidas por los laicos lo haga; y que aquel que desee vivir al pie de un árbol lo haga durante ocho meses al año, pero no durante la temporada de lluvias. He permitido que se consuma pescado y carne si no se ve, se escucha o se sospecha que ha sido matado específicamente para el monje".

Devadatta se alegró de que su plan hubiera funcionado, diciendo: "El Buda no acepta estas cinco reglas".

Él y sus seguidores se inclinaron ante el Buda y se marcharon. Devadatta fue a la ciudad de Rajagaha y le contó a la gente sobre las cinco reglas que había propuesto y que el Buda se había negado a aceptar, y les dijo que él y sus seguidores habían decidido vivir de acuerdo con esas cinco reglas.

La gente imprudente se dejó persuadir por Devadatta, pensando: "Estos monjes son realmente disciplinados, pero el monje Gautama vive en el lujo, pensando en el lujo".

La gente sabia se molestó al escuchar a Devadatta y dijo: "¿Cómo puede Devadatta intentar crear desacuerdo y conflicto en la Sangha?".

Algunos monjes se enteraron de lo que Devadatta le había dicho a la gente y se lo informaron al Buda, quien entonces le preguntó:

"Devadatta, ¿es cierto que estás intentando crear un desacuerdo y un conflicto en la Sangha?". Devadatta, sabiendo que el Buda podía leer su mente, admitió: "Es cierto, Señor".

El Buda le dijo: "No crees un desacuerdo ni un conflicto en la Sangha. Aquel que rompa la armonía de la Sangha experimentará un sufrimiento extremo debido al karma, la causa y el efecto. Pero aquel que reúna a la Sangha, que traiga paz a la comunidad de monjes que está en conflicto, obtendrá un gran mérito y disfrutará de la próxima vida en un mundo celestial. No intentes crear un conflicto en la Sangha; es algo muy grave".

A la mañana siguiente, cuando el Venerable Ananda salió a recibir comida en la ciudad, Devadatta lo vio y le dijo: "Amigo Ananda, a partir de hoy continuaré con mis monjes separado del Buda y sus monjes".

Devadatta se reunió entonces con muchos monjes y les hizo votar sobre si seguirían sus cinco reglas adicionales que el Buda se había negado a aceptar. Quinientos monjes nuevos que aún no habían aprendido mucho del Buda votaron a favor de las reglas de Devadatta. Así que Devadatta se llevó a estos quinientos monjes con él a otra ciudad.

El Venerable Sariputta y el Venerable Moggallana le contaron al Buda lo que Devadatta había hecho. El Buda respondió:

"¿No sientes compasión por esos nuevos monjes, Sariputta? Ve a ellos antes de que se arruinen". Venerable Sariputta y Venerable Moggallana viajaron hasta donde Devadatta estaba enseñando a una gran multitud de monjes.

Al ver a los dos respetados monjes mayores acercarse, Devadatta anunció con orgullo: "Mirad, monjes, estoy enseñando bien el Dharma. Incluso los discípulos principales del monje Gautama, Sariputta y Moggallana, vienen a mí y se unen a mi enseñanza."

Kokālika advirtió: "Amigo Devadatta, no confíes en ellos. Hay algo malvado en esto."

Devadatta se sintió encantado con la idea de que los mayores monjes del Buda quisieran escucharle enseñar, y dijo: "No, amigo, son bienvenidos ya que han venido a seguir mi enseñanza."

Devadatta ofreció la mitad de su gran asiento a Venerable Sariputta para que se sentaran juntos, pero Sariputta y Moggallana se sentaron en otro lugar.

Después de enseñar durante la mayor parte de la tarde, Devadatta se volvió hacia Venerable Sariputta y dijo, muy parecido a como lo haría el Buda: "Amigo Sariputta, los monjes aún no están cansados ni somnolientos. Quizás te gustaría dar una charla sobre el Dharma. Me duele la espalda, así que la descansaré."

Venerable Sariputta aceptó su invitación a enseñar. Devadatta luego se acostó sobre su lado derecho en la misma postura que el Buda solía adoptar, y se quedó dormido.

Venerable Sariputta enseñó el Dharma a la multitud, aconsejándoles sobre los temas que deseaban escuchar al leer sus mentes con sus poderes sobrenaturales. Luego, Venerable Moggallana también aconsejó a la multitud con el Dharma usando sus poderes sobrenaturales, hasta que las personas en la multitud comprendieron profundamente el Dharma y tuvieron una visión pura de cómo todo en el mundo surge y desaparece.

Entonces Venerable Sariputta dijo: "Monjes, vamos a regresar con el Buda. Quien crea en el

Dharma del Buda, que venga con nosotros."

Luego, Venerable Sariputta y Venerable Moggallana, junto con los quinientos monjes, comenzaron a caminar hacia el Bosque de Bambú, donde el Buda se estaba quedando.

Kokālika despertó a Devadatta, diciendo: "¡Amigo Devadatta, levántate! ¡Los monjes han sido llevados por Sariputta y Moggallana! ¿No te dije que no confiaras en ellos, porque tienen intenciones malvadas?"

Devadatta estaba tan enfadado y celoso que sintió como si sangre caliente brotara de su boca.

Cuando Venerable Sariputta y Venerable Moggallana regresaron al monasterio del Buda, le informaron al Buda lo que había sucedido. El Buda les dijo a ellos y a los otros monjes que Devadatta moriría una muerte miserable porque intentó imitar al Buda. Dijo que la mente de Devadatta está obsesionada con ocho cosas: obtener lo que quiere y no obtenerlo, ser famoso y no ser lo suficientemente famoso, ser honrado y no ser honrado, deseos malvados y amigos malvados. Como resultado de esas obsesiones, sufrirá en el futuro. Por eso, el Buda aconsejó a los monjes que intentaran constantemente superar esas ocho cosas. Les dijo que Devadatta cayó en la negatividad debido a sus deseos malvados, sus amigos malvados y al detener sus esfuerzos espirituales una vez que obtuvo poderes sobrenaturales.

Preguntas:

1. ¿Qué quería Devadatta que la gente pensara de él cuando le pidió al Buda que aceptara las cinco nuevas reglas? (quería que la gente pensara que era mejor que el Buda)
2. ¿Qué tipo de problemas quería causar Devadatta al pedirle al Buda que aceptara las cinco nuevas reglas? (quería crear desacuerdos y conflictos en la comunidad de monjes del Buda)
3. ¿Aceptó el Buda esas cinco nuevas reglas? (no)
4. ¿Qué monjes votaron a favor de las cinco reglas de Devadatta y decidieron seguirlo? (500 monjes nuevos que aún no habían aprendido mucho del Buda)
5. ¿Por qué visitaron el Venerable Sariputta y el Venerable Moggallana a Devadatta? (para traer a los monjes de vuelta al Buda)
6. ¿Con qué ocho cosas dijo el Buda que estaba obsesionado Devadatta? (obtener lo que quiere y no obtenerlo, ser famoso y no ser lo suficientemente famoso, ser honrado y no ser honrado, deseos malvados y amigos malvados)

Lo que dijo el Buda:

"Jayaṃ veraṃ pasavati, dukkhaṃ seti parājito, upasanto sukhaṃ seti, hitvā jayaparājayaṃ."

"La victoria crea enemigos; los derrotados viven en dolor. Felices viven los pacíficos, rechazando tanto la victoria como la derrota."

-Dhammapada 201 (15:5)

Discusión sobre el Dharma - Conflicto:

Devadatta deseaba intensamente fama, popularidad y admiración, tanto que, a pesar de ser un monje, estaba dispuesto a hacer cosas terribles para conseguirlas.

Era tan codicioso de poder—"hambriento de poder". ¿Habías escuchado ese término antes? Y Devadatta era lo suficientemente encantador—tenía suficiente carisma—como para persuadir a la gente a seguirlo.

Sabía que podía ganar poder sobre las personas al causar problemas—haciendo que otros se quejaran, tuvieran desacuerdos, discutieran y tuvieran conflictos.

El Buda sabía que cuando las personas tienen grandes desacuerdos y conflictos, se distraen, se molestan y no pueden concentrarse en el trabajo, los estudios y la meditación.

Pierden mucho tiempo y energía discutiendo y haciendo estrategias contra sus oponentes. Por eso, el Buda hizo esfuerzos para proteger a la comunidad de monjes de Devadatta o de cualquier otro que intentara provocar desacuerdos y conflictos.

En todo tipo de situaciones, cuando alguien quiere ganar contra un rival o quiere controlar a otros, podría usar la estrategia de provocar desacuerdos y conflictos—la estrategia de "divide y vencerás".

¿Alguna vez has visto a alguien causar un conflicto entre amigos?

Pueden hacer eso para que un amigo se una a ellos y deje al otro amigo.

Algunas personas les gusta causar discusiones y desacuerdos porque no les gusta ver a otros felices y en paz.

Y otros simplemente están aburridos y disfrutan discutiendo o viendo a otros discutir y pelear.

¿Cómo empiezan las personas el conflicto? ¿Qué hacen para enfadar a la gente?

Pueden quejarse o decir cosas malas sobre una persona, o insultar, ridiculizar, rechazar o acosar, difundir rumores, o influir o controlar a otros mediante la presión de grupo.

Aunque, en general, votar es bueno, Devadatta hizo que los monjes votaran sobre sus reglas como una forma de presión de grupo.

Estos son todos ejemplos de personas creando conflictos por razones egoístas.

¿Cómo podemos evitar quedar atrapados en conflictos innecesarios, como cuando alguien está tratando de influirnos o presionarnos para que estemos de acuerdo con algo?

Deberíamos tratar de ser conscientes del carácter de esa persona observando su comportamiento.

¿Suelen ser útiles con otras personas, o solo con ciertos amigos? ¿Son un amigo leal o a veces

parecen no importarles? ¿Son genuinamente amables y cariñosos, o parecen egoístas? ¿Te hacen sentir incómodo?

Si no sientes que puedes confiar realmente en ellos, probablemente sea mejor evitarlos o evitar estar de acuerdo con ellos cuando intentan influirte o presionarte.

Si los 500 nuevos monjes hubieran sido más conscientes del carácter desagradable y egoísta de Devadatta, podrían haber evitado involucrarse en su plan.

¿Hay alguna vez buenas razones para la discusión o el conflicto? ¡Sí! ¿Puedes pensar en alguna?

La discusión, cuando es respetuosa, es una forma apropiada de resolver un desacuerdo.

Además, es importante hablar si tú o alguien más está siendo dañado o puede ser dañado— realmente dañado, no solo cuando estás decepcionado por algo sin importancia, como conseguir otro caramelo.

Cuando alguien está haciendo algo dañino para otro, puede que necesitemos defender lo correcto cuestionándolos o señalando lo que están haciendo mal.

¿Cómo podrían responder si hacemos eso?

Pueden discutir, gritar, enfadarse y comenzar un gran conflicto.

Pero si por bondad estamos protegiendo a alguien del daño, es un buen karma.

También podemos hacer buen karma siendo pacificadores—ayudando a las personas que están en un conflicto a encontrar una solución pacífica.

¿Alguna vez has ayudado a otros a resolver su conflicto? ¿Cómo lo hiciste?

Podrías comenzar ayudándoles a sentirse tranquilos y cómodos, y luego escuchar atentamente a la persona o personas en cada lado del conflicto contar su punto de vista—su lado de la historia—un lado primero, y luego el otro lado.

Puedes hacerles preguntas para que entiendas completamente su lado de la historia.

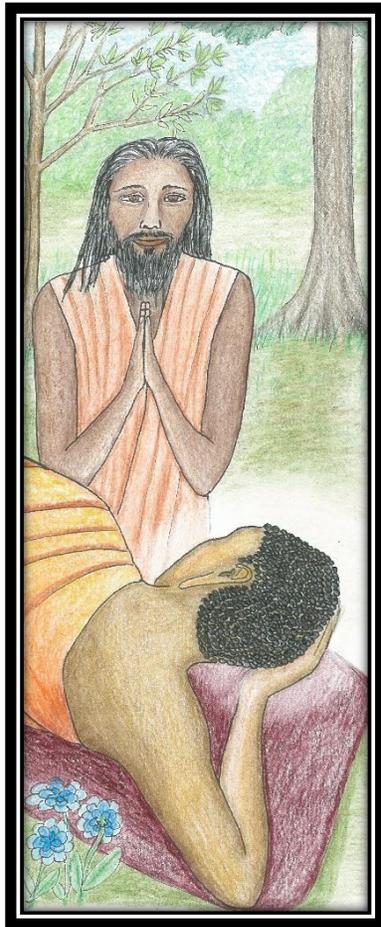
Luego, puedes ver si hay algunos hechos en los que puedan estar de acuerdo, y puedes ayudar a aclarar los puntos exactos de desacuerdo.

Después, tal vez puedas intentar ayudarlos a llegar a un acuerdo en alguno de esos puntos, lo que podría llevar a una solución. Por ejemplo, un lado podría reconocer que el otro tenía razón.

O bien, puedes pedir a cada lado que sugiera posibles soluciones a su conflicto y ayudarlos a acordar una solución que ambas partes consideren aceptable, incluso si es un compromiso o no es exactamente lo que uno u otro lado desea.

O puedes sugerir a alguien más que pueda ayudarlos, como un consejero escolar.

Este proceso se llama mediación. ¡Quizás puedas intentar ser un mediador si tus amigos o hermanos tienen un conflicto!



Capítulo 32 - El Buda fallece

Cuando el Buda tenía ochenta años, durante la temporada de lluvias, se enfermó gravemente, con un dolor extremadamente intenso. Estaba tan enfermo que podría haber muerto, lo que, para un buda, significa que pasaría al nirvana final, la paz última, sin volver a renacer. Permaneció atento y plenamente consciente, sin quejarse del dolor. Pensó:

"No es correcto que yo pase al nirvana sin informar a mis asistentes y a la Sangha de monjes."

Así que hizo desaparecer la enfermedad y se recuperó. El Venerable Ananda—su principal asistente, su acompañante, el monje que solía estar cerca de él en sus últimos años—se sintió muy aliviado al ver que lucía más saludable. Dijo:

"Estoy acostumbrado a verte cómodo y saludable, Señor. Cuando estabas enfermo, me sentí tenso, no podía ver con claridad, mis pensamientos estaban todos confusos. Pero sabía que no pasarías al nirvana sin anunciárselo a los monjes."

El Buda respondió: "Ananda, ¿qué espera la Sangha de mí? El Dharma que he enseñado no tiene versiones secretas y públicas; no he guardado nada en secreto. Ahora soy viejo, Ananda, tengo ochenta años. Así como un carro viejo se mantiene en funcionamiento con parches, también me parece que mi cuerpo se mantiene en funcionamiento con la necesidad de parchearlo. Solo está cómodo al no prestar atención a los síntomas y al detener la sensación en el cuerpo. Por eso, Ananda, cada uno de ustedes debe hacer del Dharma su único refugio, estando atentos, plenamente conscientes y deshaciéndose del anhelo por las cosas del mundo."

Una mañana, el Buda le pidió al Venerable Ananda que trajera su estera y lo acompañara. Cuando se sentaron, el Buda dijo:

"Cuando alguien ha desarrollado, establecido y llevado a cabo correctamente las cuatro bases del éxito, podría, si lo deseara, vivir hasta el final de la era o lo que quede de ella. Ananda, yo he hecho todo eso; podría, si lo deseara, vivir hasta el final de la era o lo que quede de ella.""
Esto fue una indirecta para que el Venerable Ananda le pidiera al Buda que viviera mucho más tiempo, pero el Venerable Ananda no lo entendió y no captó la indirecta. Su mente estaba distraída y confundida por Mara, el espíritu maligno. El Buda repitió su indirecta dos veces más, pero el Venerable Ananda aún no la captó. El Buda dijo:

"Puedes irte, Ananda, ahora es el momento de hacer lo que desees."

Ananda se inclinó y se alejó para sentarse al pie de un árbol cercano.

Mientras tanto, Mara, el espíritu maligno, se acercó al Buda y le dijo: "Alcanza el nirvana final ahora. Ahora es el momento de que alcances el nirvana final. Una vez dijiste: 'No alcanzaré el nirvana, Oh Maligno, hasta que los monjes, monjas y seguidores hombres y mujeres sean

sabios, disciplinados, perfectamente seguros y educados para aprender el Dharma correctamente, practicar el Dharma de la manera verdadera, y enseñar y explicar el Dharma.' Pero ahora todo eso se ha cumplido. Además, dijiste: 'No alcanzaré el nirvana final, Oh Maligno, hasta que esta vida santa se haya vuelto exitosa, extendida y compartida entre muchos, hasta que la gente la tome como un buen ejemplo para otros.' Pero ahora todo eso se ha cumplido. Así que, alcanza el nirvana final ahora."

Esperaba que el Buda tuviera menos influencia sobre las personas si entraba en el nirvana final.

El Buda dijo: "Puedes descansar, Oh Maligno. Pronto tendrá lugar mi logro del nirvana final. Dentro de tres meses alcanzaré el nirvana final."

Con esas palabras, el Buda renunció a su voluntad de vivir y reveló que su cuerpo moriría y que alcanzaría el nirvana final, el objetivo último. Justo entonces, ocurrió un enorme y aterrador terremoto.

El Venerable Ananda le preguntó al Buda por qué había ocurrido un terremoto tan grande. El Buda explicó que hay varias razones. Una es la causa natural, cuando grandes fuerzas hacen temblar el agua, lo que hace temblar la tierra. Otra es cuando un ser poderoso en un mundo celestial, o un monje o hombre santo con poderes sobrenaturales, hace temblar la tierra. Otros grandes terremotos ocurren en momentos muy especiales de la vida de un Buda, como su nacimiento, su iluminación completa, su primera enseñanza del Dharma, su renuncia a la voluntad de vivir y su entrada en el nirvana final.

Luego dijo: "Y ahora, Ananda, este mismo día he renunciado a mi voluntad de vivir."

Ananda suplicó: "Señor, vive hasta el final de la era, por compasión hacia el mundo, por el bien, el bienestar y la felicidad de los seres de los mundos celestiales y de los humanos."

El Buda dijo: "No, Ananda, no me pidas eso ahora. El momento de pedir eso ya ha pasado."

El Venerable Ananda lo pidió dos veces más, y en la tercera petición, el Buda le preguntó por qué lo pedía por tercera vez. El Venerable Ananda repitió lo que el Buda había dicho antes sobre vivir más tiempo. El Buda le dijo que si le hubiera suplicado que viviera hasta el final de su edad cuando le dio la gran pista, él habría accedido a vivir más tiempo. Así que le dijo que el Venerable Ananda era culpable de no haberle pedido que viviera más, a pesar de haber recibido una pista tan grande. El Venerable Ananda, que tenía una capacidad asombrosa para concentrarse y recordar todas las enseñanzas del Buda, había dejado que su mente se distrajera cuando algo tan importante le estaba siendo comunicado.

El Buda dijo: "¿No te he dicho ya, Ananda, que hay separación de todo lo que es querido, de todo lo que es amado? ¿Cómo puede ser que algo que ha nacido, que ha llegado a existir, no muera? Eso no es posible. Algo ha sido abandonado por mí: mi voluntad de vivir. He dicho que dentro de tres meses alcanzaré el nirvana final. Es imposible que retracte esas palabras."

Le había dicho a Mara que entraría en el nirvana final en tres meses.

Le pidió al Venerable Ananda que llamara a todos los monjes del monasterio. Cuando estuvieron reunidos, el Buda les dijo:

"Monjes, ahora os he enseñado las cosas que conozco directamente. Estas cosas debéis aprenderlas a fondo, desarrollarlas y practicarlas constantemente para que esta vida santa (la Sangha de los monjes budistas) dure mucho tiempo, y, con compasión por el mundo, para el bienestar y la felicidad de muchas personas y seres celestiales. Monjes, todas las cosas deben pasar. Alcanzad la perfección a través de la diligencia. Pronto alcanzaré el nirvana final. Soy viejo y me queda poca vida; pronto os dejaré. Sed diligentes y atentos, sed virtuosos, monjes. Con pensamientos bien concentrados, vigilad vuestros corazones. Quien viva diligentemente este Dharma dejará el ciclo de renacimientos y todo sufrimiento llegará a su fin."

El Buda viajó con grandes grupos de monjes a muchos pueblos diferentes para enseñar por última vez. En un pueblo vivía Cunda, el hijo de un orfebre, quien ofreció al Buda y a sus monjes una arboleda de mangos para acampar y una comida. Cunda había preparado varios alimentos en su casa para la ofrenda, incluyendo carne picada de cerdo, que es carne de cerdo o un tipo de hongo que los cerdos comen. Cuando Cunda fue al Buda para invitarlo a él y a los monjes a la comida, el Buda dijo:

"Sírvale la carne picada de cerdo que has preparado a mí, Cunda. Pero sirve cualquier otro alimento que hayas preparado a la Sangha de monjes."

Más tarde, después de que se sirvió la comida, el Buda le dijo: "Cunda, si sobra algo de carne picada de cerdo, entiérrala en un hoyo. No veo a nadie más que a mí que pueda digerirla si la come." Después de comer su comida y darle a Cunda una charla sobre el Dharma, el Buda fue atacado por una grave enfermedad con sangrado y un dolor extremo, causado por haber comido el picadillo de cerdo. Soportó el dolor con atención plena, sin quejarse.

Luego se dirigió con el Venerable Ananda hacia el pequeño pueblo de Kusinara. En el camino, el Buda le dijo que esa misma noche, entre dos árboles sala cerca de Kusinara, alcanzaría el nirvana final. Preocupado de que alguien pudiera culpar a Cunda por su muerte después de haber comido su comida, el Buda le dijo a Ananda que le dijera a Cunda que era un gran mérito para él que el Buda alcanzara el nirvana después de recibir la última comida de su parte, y que, por lo tanto, Cunda tendría una larga vida, una buena posición, felicidad, fama y renacería en un mundo celestial.

Cuando llegaron cerca de Kusinara, el Buda dijo: "Ananda, por favor, prepara un lecho para mí con la cabeza hacia el norte entre estos dos árboles sala. Estoy cansado y me acostaré".

Después de que el Venerable Ananda preparó el lecho, el Buda se acostó con atención plena sobre su costado derecho, con la cabeza apoyada en su mano derecha y un pie sobre el otro. Los árboles, que normalmente no estarían en flor en esa época, estaban llenos de flores,

esparciendo pétalos sobre el cuerpo del Buda.

El Buda dijo: "Ananda, los dos árboles sala están cubiertos de flores aunque no es la temporada. Las esparcen sobre mi cuerpo por devoción. Pero no es así como se honra, reverencia o respeta a un Buda. Más bien, es el monje o la monja, o el seguidor o la seguidora que vive de acuerdo con el Dharma, practica el Dharma, quien honra, reverencia o respeta a un Buda con la más alta devoción de todas. Por lo tanto, Ananda, practica de esta manera: 'Viviremos de acuerdo con el Dharma, practicando el Dharma'".

El Venerable Ananda hizo varias preguntas y el Buda las respondió. Luego, el Venerable Ananda, que aún no había completado el objetivo de convertirse en un arahant, se alejó. Entró en un edificio, se paró apoyado contra el marco de la puerta y lloró, diciendo: "Todavía soy solo un aprendiz cuyo trabajo no está completado. ¡Mi maestro está a punto de alcanzar el nirvana final, mi maestro que tiene compasión por mí!".

El Buda preguntó a los monjes: "¿Dónde está Ananda?".

Los monjes le dijeron dónde estaba y lo que había dicho. El Buda le dijo a un monje que trajera a Ananda, y le dijo:

"Ananda, no estés triste. ¿No te he dicho ya que hay separación de todo lo que es querido y todo lo que amas? ¿Cómo puede ser que algo que ha nacido, que ha llegado a existir, no deba morir? Eso no es posible. Ananda, durante mucho tiempo has atendido constantemente mis necesidades con actos de bondad amorosa, de manera útil, alegre, sincera y sin vacilación. Has acumulado mérito, Ananda. Sigue esforzándote y pronto estarás libre de todas las impurezas." Esto significaba que pronto el Venerable Ananda se convertiría en un arahant.

Luego dijo: "Monjes, los budas del pasado también tuvieron asistentes como Ananda, y los del futuro también los tendrán. Ananda es sabio, monjes. Sabe cuándo es el momento para que los monjes vengan a verme, y cuándo es el momento para que las monjas me vean, y para que los seguidores hombres y mujeres me vean, y para que los reyes y ministros me vean. Cuando cualquier grupo de monjes, monjas, hombres o mujeres viene a ver a Ananda, se alegran de escucharlo hablar y se decepcionan cuando vuelve a guardar silencio."

Después de esas amables palabras de elogio para el Venerable Ananda, el Buda le dijo que fuera al pueblo y anunciara que el Buda entraría en el parinirvana esa noche. Cuando se hizo el anuncio, la gente del pueblo se sintió abrumada por el dolor y fue inmediatamente a visitar al Buda.

Un asceta errante llamado Subhadda escuchó que el Buda alcanzaría el parinirvana esa noche. Había oído que en el mundo había personas completamente iluminadas de vez en cuando, y se preguntaba si el Buda era una de ellas.

Quería escuchar al Buda enseñar para estar seguro de que el Buda estaba completamente

iluminado. Se acercó al Venerable Ananda y le pidió ver al Buda.

El Venerable Ananda respondió: "Amigo Subhadda, no molestes al Buda. Está cansado."

El Buda escuchó su conversación y le dijo a Ananda que no lo dejara fuera, que lo dejara entrar. Incluso en sus últimos momentos, el Buda quería ayudar a los demás.

Subhadda se acercó al Buda y le hizo una pregunta. La respuesta del Buda hizo desaparecer las dudas de Subhadda. Luego tomó refugio en el Buda, el Dharma y el Sangha, y solicitó ser ordenado como monje. El Buda le dijo al Venerable Ananda que lo ordenara en el Sangha. Subhadda más tarde se convirtió en un arahant.

El Buda les preguntó a los monjes si tenían alguna pregunta. Ninguno de ellos tenía ninguna. Las últimas palabras del Buda fueron:

"En verdad, monjes, os digo esto: es la naturaleza de todas las cosas disolverse. Alcanzad la perfección con diligencia."

Entró en meditación, cada vez más profunda, y luego ocurrió un gran terremoto, señalando el momento en que alcanzó el parinirvana, la paz y felicidad última e infinita que es tan profunda que no puede ser descrita con palabras.

Preguntas:

1. ¿Por qué el Buda hizo desaparecer su enfermedad anterior? (no quería fallecer sin antes decirles a los monjes)
2. ¿Por qué el Venerable Ananda no le pidió al Buda que viviera más tiempo cuando el Buda le dio la primera pista? (su mente estaba confusa y distraída)
3. ¿A quién le dijo el Buda por primera vez que entraría en el nirvana final en tres meses? (Mara)
4. ¿Cunda generó buen karma o mal karma al ofrecerle al Buda la comida que lo enfermó? (buen karma)
5. ¿Cuál es la mejor manera de honrar al Buda, ofreciendo flores? (no, viviendo de acuerdo con el Dharma, practicando el Dharma)
6. ¿Por qué el Buda permitió que Subaddha lo viera incluso en los últimos momentos de su vida? (incluso en sus últimos momentos quería ayudar a los demás)

Lo que el Buda dijo:

"Uttitṭhe nappamajjeyya, dhammaṃ sucaritaṃ care, dhammacāri sukhaṃ seti, asmiṃ loke paramhi ca."

"¡Despierta! ¡Sé diligente! Vive una vida recta. Aquel que vive practicando el Dharma vive feliz tanto en este mundo como en el siguiente."

-Dhammapada 168 (13:2)

Discusión sobre el Dharma - Vivir el Dharma:

El Buda vivió su vida ayudando constantemente a los demás, debido a su gran compasión por su sufrimiento.

Viajó por todas partes, caminando, a diferentes pueblos y aldeas, incluso cuando estaba enfermo, para poder enseñar el Dharma a tantas personas como fuera posible que estuvieran listas para aprenderlo.

Cuando estaba extremadamente enfermo, a punto de morir, ¿qué hizo para ayudar al Venerable Ananda, a Cunda y a Subaddha? Mostró una gran compasión hacia ellos al pronunciar palabras amables que los ayudarían.

Y les instruyó a todos, no solo a los monjes, sino a todos, a vivir de acuerdo con el Dharma, practicando el Dharma, y a ser diligentes en el aprendizaje y la práctica del Dharma. Esto era tan importante que fueron sus últimas palabras.

Sin embargo, muchas personas en los tiempos modernos sienten que la religión no es importante, porque su vida parece lo suficientemente buena y no creen que la religión realmente la mejorará.

Pero, ¿es lo suficientemente buena?

Todos los días, siempre estamos haciendo lo que tenemos que hacer para evitar problemas y cosas que serían desagradables o nos harían sentir incómodos o estresados.

Y nos preocupamos por proteger o perder cosas.

Todos los días experimentamos no obtener lo que queremos, que las cosas no salgan como esperamos.

¿Qué sienten las personas generalmente cuando no obtienen lo que quieren, o cuando obtienen lo que han estado tratando de evitar, como ser rechazados por un amigo?

Se sienten decepcionados, agitados, extremadamente molestos o incluso deprimidos.

¿No es así la vida? Sí. Estamos acostumbrados a esto; es normal.

Puede que no nos demos cuenta cada vez que estamos agitados, frustrados, decepcionados o preocupados, porque lo experimentamos tan a menudo en la vida cotidiana.

Pero, ¿qué sucede con el tiempo, a lo largo de varios años, si a menudo nos sentimos así?

Puede llevar a un estrés continuo, depresión, ansiedad y enfermedad.

No tenemos que estar tan estresados.

Las enseñanzas del Buda pueden hacernos mucho más felices y pacíficos.

¿Cómo sabemos esto? Podemos verlo en las personas que se dedican al Dharma, que lo practican con sinceridad y diligencia: vemos que son más seguras y tranquilas incluso cuando

enfrentan dificultades, en comparación con quienes no practican el Dharma.

¿Qué significa ser diligente? Significa hacer esfuerzos continuos, seguir intentando hacer algo con interés y atención.

¿Cómo vivimos de acuerdo con el Dharma, practicándolo con diligencia?

¿Y por qué deberíamos pensar en hacerlo cuando somos jóvenes?

Porque formamos nuestro carácter, y nuestros hábitos buenos y malos, cuando somos niños, y los malos hábitos son muy difíciles de cambiar cuando somos mayores.

Pero estamos tan ocupados. Cuando nuestra mente está llena de tantas cosas que tenemos que hacer, no solemos pensar en el Dharma.

Muchos de nosotros no tenemos tiempo para sentarnos a meditar o leer libros sobre el Dharma.

El Venerable Ananda también estaba muy ocupado atendiendo al Buda, y no tenía mucho tiempo para meditar.

Estaba tan ocupado haciendo cosas como llevar mensajes al Buda y de él, aconsejando y tratando con las muchas personas que querían visitar al Buda, haciendo recados, llevando agua al Buda y limpiando su habitación.

Pero practicaba el Dharma con diligencia haciendo todo lo que podía para ser útil a los demás dondequiera que estuviera.

Cuando lloró por la muerte del Buda, tenía dudas sobre si estaba practicando el Dharma lo suficiente, porque no era como los otros monjes que pasaban mucho tiempo meditando y que se habían convertido en arahants.

Pero el Buda lo tranquilizó y le dio confianza de que estaba practicando el Dharma a través de las cosas cotidianas que hacía, incluyendo ser útil a los demás.

Y más tarde sí se convirtió en un arahant.

Nosotros también podemos practicar el Dharma a través de las cosas cotidianas que hacemos, ya sea en la escuela, en casa, con amigos o solos.

Una forma de hacerlo es recordar el Noble Óctuple Sendero, o al menos algunas partes de él, y aplicarlo a nuestra vida diaria haciéndonos algunas preguntas.

Por ejemplo, para la Visión Correcta, podemos recordar las Cuatro Nobles Verdades, o al menos la primera: que la vida está llena de sufrimiento.

Podemos preguntarnos: ¿vi a alguien sufriendo hoy? ¿Y sentí compasión por la persona que estaba sufriendo?

Tal vez vimos a alguien enfermo, a un hermano o hermana que estaba molesto, a alguien luchando por hacer su tarea escolar, o a alguien siendo molestado o acosado.

Para la Recta Intención, podemos preguntarnos: ¿Tuve la intención correcta al ayudar a alguien? ¿Lo hice con bondad amorosa o compasión, porque realmente me importaba la persona a la que ayudaba, o porque sentí que debía hacerlo?

Para la Recta Palabra, podemos preguntarnos: ¿Le dije hoy palabras amables a alguien? ¿Dije hoy palabras de enojo? ¿Dije algo deshonesto?

Para la Recta Acción, podemos preguntarnos: ¿Hice algo que pudo haber lastimado o dañado a alguna persona u otro ser vivo hoy? ¿Tomé algo que no era mío?

Para el Recto Sustento, podemos preguntarnos: ¿Hice bien todo mi trabajo escolar y/o tareas hoy?

Para el Recto Esfuerzo, podemos preguntarnos: ¿Hice esfuerzos para rezar, meditar o ayudar a otros? ¿Me tentó la pereza, ver demasiada televisión, juegos de computadora o videojuegos?

Para la Recta Atención, podemos preguntarnos: ¿Tomé un momento de atención plena hoy? Podemos tomar un momento de atención plena cerrando los ojos por un instante y simplemente ser conscientes de todo lo que escuchamos y todo lo que sentimos en o sobre nuestro cuerpo. Por ejemplo, sentimos nuestros párpados sobre los ojos, nuestra lengua contra los dientes, nuestra camisa sobre los hombros y la espalda, nuestro vientre moviéndose al respirar, nuestros dedos de los pies tocándose. Este momento de atención plena puede ayudarnos a sentirnos tranquilos y centrados.

Para la Recta Concentración, podemos preguntarnos: ¿Practiqué un momento de concentración meditativa hoy? Podemos hacerlo enfocándonos en un objeto. Podemos mirar cuidadosamente un objeto pequeño y simple, por ejemplo, una piedra o la llama de una vela, manteniendo nuestra mente enfocada en él, memorizando sus colores, forma, tamaño y otras características; luego, cerramos los ojos e intentamos visualizarlo. O podemos cerrar los ojos y enfocarnos en nuestra respiración, tomando tres respiraciones largas y profundas, y simplemente mantener nuestra mente enfocada en la respiración. Esto también puede ayudarnos a relajarnos y aprender a practicar la meditación en la respiración.

Al hacernos estas preguntas y realizar estos momentos de meditación, nos damos cuenta de cómo estamos practicando el Dharma todos los días, ¡incluso cuando estamos muy ocupados!

He ganado una abundante corriente de mérito,
honrando así al Buda, al Dharma y a la Sangha,
los más dignos de respeto.

Por el poder espiritual de ese mérito, que nuestros obstáculos sean destruidos.