

# Introducción al budismo, el arte y sus significados<sup>1</sup>

Jorge García Montaña  
[www.kalamas.org.mx](http://www.kalamas.org.mx)

*La nobleza más suprema es tener  
control sobre nuestra propia mente.  
La virtud más suprema es poseer  
una mente que desea  
beneficiar a los demás.  
La instrucción más suprema  
es el estado continuo  
de atención consciente.*

Atisha

El budismo es una cosmovisión, un modo de ver y vivir la vida, que nos permite abrir nuestras mentes y corazones para comprender la verdad del modo de ser de las cosas, y cultivar el amor incondicional hacia todos los seres sensibles. Sabiduría y compasión son los dos elementos de los que se vale el budismo para reeducar nuestra forma de ser ignorante y egoísta y encaminarla hacia una vida más plena, identificada con la verdadera naturaleza de lo que somos: seres con una infinita capacidad de abrirnos al flujo de la vida, iluminando todo aquello que nos ocurre y sensibilizándonos con todo aquello que nos sucede en nuestras múltiples experiencias vitales.

El propósito del presente artículo es realizar un ejercicio de síntesis para abarcar cuatro temas que se encuentran en el centro del budismo en general y que nos ayudarán a comprender las cualidades de muchos de los símbolos, signos, obras

---

<sup>1</sup> Artículo escrito especialmente para una conferencia realizada en el Centro Cultural de Tijuana, México, en noviembre de 2008, como parte del programa cultural en apoyo a la Exposición “Guanyin: tesoros de compasión”.

y pinturas con las que se representa la visión del mundo budista. Los temas son: 1. Breve introducción al budismo; 2. La presencia del BuddhaDharma en China y Tíbet; 3. Figuras, oraciones, mantras y mándalas y 4. Budismo para nuestra vida cotidiana.

## **1. Breve introducción al budismo**

Siddhartha Gautama, el señor que se convertirá en Buda, nació alrededor del año 566 antes de Cristo en lo que hoy es Nepal. Fue hijo del rey Suddodhana; su madre era Maya, quien murió a los siete días de haber nacido Siddhartha. Su época se caracterizaba por la existencia de un altísimo desarrollo espiritual; en aquel entonces, India se dividía en varios reinos, todos ellos con numerosos maestros y líderes religiosos. La liturgia dominante en esa época era la de los vedas, materializada físicamente en los brahmanes o sacerdotes de las castas más altas del hinduismo.

Habría que hacer un esfuerzo de imaginación para visualizar esos pueblos dedicados a la espiritualidad; cientos de personas, sobre todo jóvenes, se unían a diversos movimientos para cultivar la verdad. Entre ellas sobresalen dos corrientes: por un lado, el confucionismo y el taoísmo en China, liderado por el *Tao Te King* de Lao-Tse, y por el otro lado, en la India había una fuerte corriente de oposición al brahmanismo que se abocaba a una estricta austeridad y ascetismo; en ese campo las prácticas yoghis de Patanjali, en su célebre texto *Yoga-Sutra*, eran una guía indispensable para todo renunciante o buscador de la verdad. Para todas aquellas personas interesadas en conocer las raíces del budismo, es indispensable estudiar el *Tao Te King* de Lao Tse y el *Yoga-Sutra* de Patanjali. Son dos textos indispensables.

Pues bien, Gautama, el futuro Buda, vivía en la opulencia. Su niñez y juventud transcurre en un ambiente de disciplina militar, como la de cualquier príncipe de aquella época; pertenecía a una etnia llamada shakas que sobresalía en las artes guerreras. Se cuenta que su padre lo amaba tanto que durante los primeros años de su vida Gautama sólo estaba rodeado de belleza, ceremonias lúdicas y paz. Pero esta jaula de oro pronto se cae frente a la verdad de las cosas de la vida. Sucede entonces que alrededor de los 29 años, recién casado con su esposa Yasodhara, quien le da un hijo llamado Rahula, sale Gautama del palacio para enfrentar la

existencia del sufrimiento. Acompañado de su fiel asistente Channa, conoce lo que es la vejez, la enfermedad y la muerte al tener contacto directo con un viejo, con un enfermo y con un cadáver, es decir, los tres fenómenos existenciales por los que todos transitamos, y que su padre con tanto esfuerzo había tratado de esconderle. Pero también conoce a un monje, el cual le impacta profundamente por su rostro tranquilo, su vestimenta austera y su paciente caminar.

Y así empieza la búsqueda de Gautama para responder la pregunta de por qué sufrimos. De los 29 a los 35 años lleva una vida sumamente miserable ya que en aquel entonces se creía, y en la India se sigue creyendo, que haciendo sufrir al cuerpo y viviendo de unos cuantos granos de arroz habrá de surgir la verdad interna. Pero él se da cuenta de que no es así. Y al cumplir los 35 años se sienta debajo de un árbol para meditar y alcanzar la verdad del mundo. Y encuentra no una, sino Cuatro Nobles Verdades: 1. que todo ser sensible sufre; 2. que el sufrimiento tiene sus principales causas en el deseo, la aversión y la ignorancia; 3. que es posible hacer cesar ese sufrimiento, y 4. que para cesar el sufrimiento hay que seguir un Noble Camino Óctuple que nos permite concebir correctamente la visión, el pensamiento, el habla, las acciones, el modo de vida, el esfuerzo, la atención y el entendimiento.

No en vano, Buda, Gautama ya iluminado gracias al descubrimiento de esas Cuatro Nobles Verdades, señala en uno de sus sutras o enseñanzas que (cito) “Sólo vine al mundo para enseñar dos cosas: el sufrimiento y cómo liberarnos de él”. El Buda muere a los 80 años, por lo cual tuvo la oportunidad de diseminar sus enseñanzas durante 45 años.

Todas las corrientes budistas tienen un principio común: aceptan y reconocen como pilares de sus respectivas concepciones las Cuatro Nobles Verdades. No es posible comprender verdaderamente la esencia del budismo con palabras y conceptos; es necesario que uno mismo realice las prácticas, acciones y experiencia que nos propone el BudhaDharma, es decir, las enseñanzas del Buda y de los maestros que lo han seguido. Sin duda es recomendable empezar con un libro, o yendo a exposiciones lúdicas y pedagógicas, o asistiendo a una ceremonia o a un curso budista, o también participado en un taller de meditación. Pero nunca debemos

olvidar que el budismo es práctico y que, como tal, resulta decisiva nuestra propia experimentación de la verdad y del amor.

El budismo es, por lo tanto, un camino para transitar la vida en el que confluyen los campos de lo psicológico, lo filosófico y lo religioso. Pero hay que decir que no existe un budismo único, sino que hay varias ramas o corrientes autónomas y autosuficientes. El budismo ofrece una gran variedad de enfoques prácticos para trascender el sufrimiento derivado de nuestras percepciones erróneas sobre la realidad.

El centro de atención en el budismo es la mente, y los métodos que utiliza para conocerla son la meditación, el estudio, la reflexión y la experimentación. El samsara es el estado mental dominado por el sufrimiento; es donde todos estamos ahora. El nirvana es el estado mental donde no hay sufrimiento. Los dos, samsara y nirvana, son estados de conciencia interna que se recrean en cada uno de nosotros.

Para entender el sufrimiento y construir los estados internos de felicidad y paz interna el budismo ha montado, a través de los siglos, un edificio de tres pisos donde existen diversas herramientas para gestionar el sufrimiento que nace, como se dice en las escrituras, debido a nuestras perturbaciones mentales (malos pensamientos) y a nuestras aflicciones emocionales (sentimientos conflictivos). Estos tres pisos se pueden ver de dos maneras: como un camino gradual de desarrollo espiritual y como la senda del desarrollo histórico del budismo.

El primer piso del budismo es el llamado Hinayana o Theravada. Actualmente se practica en Birmania (hoy Myanmar), Sri Lanka, Tailandia, Laos, Vietnam, Indonesia y Camboya, entre otros países. Esta escuela se centra en la liberación individual, su prototipo o ideal humano es el *Arhat* (santo). Plantea que la causa del sufrimiento es el deseo. Por tanto, el proceso de liberación se realiza aplicando antídotos a cada uno de los estados mentales perturbados y afligidos que brotan a raíz de nuestras ansiedades por ver cumplidos nuestros deseos narcisistas y egoístas. El Theravada es la escuela antigua del budismo, y se estudia desde sus orígenes bajo la lengua pali. En términos de la academia occidental, podemos decir que el Theravada es el campo de la psicología.

El segundo piso del budismo es el Mahayana o Gran Vehículo. Se practica en China, Japón, Tíbet, Mongolia, entre otros países. Este tipo de budismo se encuentra enfocado en lograr la liberación de todos los seres humanos; su tipología ideal de budista es el *bodhisatva*, aquel que busca la iluminación para poder ayudar a que los demás dejen de sufrir. Para el Mahayana la causa básica del sufrimiento la constituyen las actitudes de apego y aferramiento al yo y a los objetos agradables. Por consiguiente, el proceso de liberación se sustenta en el desapego para eliminar la tensión y el conflicto generados por los apegos que surgen a causa de andar buscando entidades aisladas, fijas, permanentes, duraderas y definitivas para creer que así conseguimos seguridad y estabilidad frente a un mundo que se caracteriza por su impermanencia y flujos permanentes de sucesos. El Mahayana es la escuela reformista del budismo y su lengua de origen es el sánscrito, lengua que aún hoy en día se utiliza en la India en el campo médico. En términos de la academia occidental, el Mahayana equivale al campo de la filosofía. Es importante destacar que el budismo zen japonés y el budismo chan chino pertenecen a esta escuela. En Corea, el budismo zen tiene el nombre de Son.

Por último, el tercer piso del budismo es el Vajrayana o Camino del Diamante. Tiene su origen en el Tíbet, donde la religión original Bön se fusionó con algunas prácticas del tantra budista hindú. El Vajrayana está centrado en lograr la fusión del individuo con el cosmos, con lo Absoluto, y para ello recurre a todas las energías emocionales humanas, ya sean de amor, compasión y paciencia o de ira, enfado o de odio. El icono de persona ideal es el *Mahasiddha*, esto es, un gran yogui que ha alcanzado la cima de la conciencia suprema, o Mahamudra, el gran signo de la pureza innata de la mente. Para el Vajrayana la causa básica del sufrimiento es la ilusión y los engaños mentales de cómo vemos la realidad, de ahí que el proceso de liberación del sufrimiento se logra cuando somos capaces de fusionarnos íntegramente con alguna cualidad budaica, capaz de trascender los engaños e ilusiones a los que nos tiene sumergidos el samsara. La lengua más usual para la práctica Vajrayana es el tibetano. El Vajrayana es el campo devocional y religioso del budismo, en un símil con la academia occidental.

En realidad, esta división tripartita del budismo es arbitraria, pues cada uno de los tres caminos y escuelas interactúan entre sí, y aunque en ciertos linajes podemos encontrarlos más puros, en general se encuentran bastante mezclados, sobre todo el Mahayana con el Theravada y el Vajrayana con el Theravada y el Mahayana. Así pues, podemos decir que el desarrollo del budismo se ha sabido adaptar a las diferentes culturas nacionales. Es importante hacer notar que esta “visión del mundo” nunca ha sido razón o causa de una guerra, dado su sagrado principio de no violencia y de preservar y defender toda clase de vida: la de los seres humanos y la de todos los animales.

## **2. La presencia del BuddhaDharma en China y Tíbet**

En el mundo budista asiático no se usa el concepto de budismo, sino el de BudhaDharma en referencia a las enseñanzas y prácticas derivadas del Buda histórico y de sus principales seguidores. Por comodidad, nosotros seguiremos hablando de budismo, pero teniendo presente de que hacemos alusión al BudhaDharma.

Aunque el budismo en China se inicia en los primeros años de nuestra época, es hasta el siglo VI cuando el emperador Wu lo promueve apoyando de manera decisiva a Bodhidharma, considerado el patriarca del budismo Chan. Habría que notar que en el año 380, el sabio indio Kumarajiva dirigió la traducción de más de trescientas obras mahayanas. Muchos de estos textos fueron llevados a China y posteriormente traducidos. El budismo chino crece con base en la llamada Ruta de la Seda que conectaba comercialmente a la India con el Tíbet, partes de Afganistán, Paquistán y el noroeste de China, antes de nuestra era.

Como es natural, por su origen el budismo Chan mezcla importantes conceptos, creencias y prácticas tanto del taoísmo como del confucionismo; la proximidad de estas relaciones es tal que muchos autores afirman que el budismo chino es un taoísmo perfeccionado, y el Buda una personificación de Lao Tse, lo cual no me parece alejado de la realidad. Lo cierto que el budismo chino se adaptó bastante bien a los requerimientos culturales y religiosos de la población y de los

gobernantes. El budismo chino tiene varias escuelas, entre las más importantes están la Escuela de la Disciplina y la Escuela del País Puro que surgieron alrededor de los siglos VI y VII. La Escuela del País Puro concibe al Buda Amitabha como el centro de toda su devoción y práctica meditativa. Con el patriarca BudhaDharma nace la Escuela de la Espiritualidad que fomenta el crecimiento espiritual como un esfuerzo personal basado en la concentración mental y en la meditación abierta para dejar que la Mente de Naturaleza Pura surja cuando no hacemos nada.

El culto al Buda Amitaba se inició por el siglo II de nuestra era, y después surgen el Buda Maitreya y, como el centro de la práctica devocional, el Buda Avalokitesvara, que más tarde es adaptado en China en la figura de Kuan Yin (Guanyin); en el Tíbet tiene el nombre de Chenrezig, como ustedes pueden observar en la exposición de Tesoros de Compasión del Cecut. El budismo Chan convive hoy en día con las culturas religiosas del taoísmo y el confucionismo.

Retomemos un poco estas concepciones. Hay que tener siempre en cuenta que en el budismo las figuras, rupas, imágenes y estatuas no son objeto de devoción por sí mismas. Todas ellas representan alguna cualidad de nuestra mente; son representaciones físicas o, para decirlo en otras palabras, constituyen expresiones de nuestras cualidades mentales, ya sean positivas (amor, compasión, gozo, paciencia, ecuanimidad) o negativas (odio, agresión, enfado, envidia, orgullo). Así que en cada figura de Buda que observamos, nos estamos viendo a nosotros mismos, a nuestra mente de Luz Clara, de naturaleza abierta, luminosa y sensible a todo lo que existe.

Por ejemplo, en la figura de Guanyin podemos apreciar la cualidad de una mente “que ha visto todo” y, por ende, una mente que es pura, llena de compasión y amor. Por eso, Guanyin encarna la piedad y la misericordia hacia todos los seres que sufrimos; su actitud, símbolos y adornos están acomodados de tal manera que se esfuerzan al máximo para ayudarnos a salir de las causas y condiciones que nos producen dolor como son el hecho de haber nacido, enfermarse, envejecer, morir, perder lo que amamos, no tener lo que deseamos y tener lo que no deseamos. El culto a Guanyin se consolida de manera definitiva en el siglo VIII, cuando se convierte en una divinidad femenina.

Pero no veamos a Guanyin como una figura que está fuera de nosotros. No es así, la cualidad de compasión y amor hacia toda entidad sensible y que sufre está en nuestro interior, aunque a veces esa cualidad se esconde en nuestras emociones negativas y detrás de nuestros pensamientos perturbados. Ahora bien, en Guanyin a la cualidad del amor la acompaña la cualidad de la comprensión; por eso hay budas que se representan con mil brazos que sirven para ayudar a los demás. Las manos de Guanyin representan la acción de ayuda para que los demás dejemos de sufrir; y el ojo en la palma de la mano simboliza la comprensión de los fenómenos que experimentamos, buenos y malos. Guanyin es un bodhisatva que escucha todos los lamentos de dolor y sufrimiento, tanto físicos como mentales que nacen de nuestra condición de seres no iluminados y atrapados por nuestros propios actos de codicia, odio e ignorancia.

Vale la pena destacar dos características del budismo chino. De acuerdo con la primera, es austero y muy sencillo; durante siglos ha logrado mantenerse en un bajo perfil de colores, símbolos y ceremonias. Por eso, el budismo Chan tiene fuertes similitudes con el arte minimalista o el diseño de figuras y espacios que hacen alusión simbólica a la vacuidad. Chan es el zen chino, por lo que procura que la concentración y la meditación ayuden a lograr una mejor calidad de conciencia. Se trata de que la mente se apacigüe, se calme, para después enfocarla en un solo punto u objeto virtuoso, y de esa manera iluminar las zonas oscuras, sufrientes, de la mente samsárica.

En segundo término, su práctica básica es la meditación específicamente Chan. Esta técnica, basada en las escuelas zen, tiene la capacidad de generar estados mentales iluminados de manera directa y sin intermediaciones conceptuales, lógicas o ceremoniales. Chan es zen Mahayana; por eso desdeña las manifestaciones externas, ponderando la concentración y la meditación espiritual. La meta del budismo Chan es establecerse en la inmensidad de la vacuidad, en el verdadero modo de ser de las cosas, pues sólo así se logra contactar con la Realidad (con mayúscula) o el Absoluto, donde queda abolida toda representación mental conceptual. Este budismo tiene su más alto desarrollo alrededor del año 1300, con

Hui-neng, con el cual la meditación se convierte en la raíz de los estados celestiales de la mente, del espíritu más fino y sutil que podemos desarrollar los seres humanos.

Cabe señalar que el patriarca Bodhidharma fundó los primeros templos budistas en China. Dado que éstos se construían en lugares lejanos de las ciudades y feudos, eran fácil blanco de saqueos por parte de asaltantes nómadas que abundaban en aquella época. Bodhidharma, al ver cómo eran masacrados los monjes cuando los asaltantes invadían sus monasterios, decidió que a la par de las prácticas y estudios budistas, debían de aprender artes marciales para defenderse de aquellos temibles delincuentes. Así es como se construye el hoy famoso Templo Shaolin, donde surgieron el Kung Fu y otras artes marciales. (No estaría nada mal implementar estas estrategias de compasión defensiva en nuestras sociedades asediadas hoy en día por hordas de delincuentes.)

El budismo chino también cuenta con la Escuela de la Tierra Pura. Aunque su presencia en China no tiene tanta cobertura como el Chan, no deja de ser una rama importante en ese país. Esta escuela tiene su origen en el budismo japonés, que no veremos por cuestiones de tiempo, pero importa hacer algunos comentarios al respecto. La doctrina básica de Tierra Pura consiste en una práctica concentrada en invocar el nombre de Amitabha, que es el Buda de la Luz Infinita, con lo cual se crean méritos o estados mentales positivos que le permiten al practicante renacer en la Tierra Pura, donde precisamente mora Amitabha.

Debemos hacer un ejercicio de imaginación para visualizar esa tierra como un lugar donde las casas son de oro y las flores contienen diamantes; los caminos están hechos de luz, se experimenta una paz infinita y una sostenida y eterna tranquilidad; es un lugar donde nada sobra, y nada falta. Es la utopía más perfecta que uno puede imaginar. Para llegar ahí, el budismo de la Tierra Pura propone a sus practicantes recitar una y otra vez el mantra de “namo Amito fo”. Un practicante que repite sucesivamente este mantra, logra erradicar de su mente los molestos pensamientos perturbados y las incómodas emociones afligidas. Si el mantra consigue inundar todo el espacio dentro de la mente, entonces no hay cabida para malas ideas y emociones negativas; no le damos oportunidad a que penetren en ella estímulos impuros o no virtuosos.

Si logramos que la mente se encuentre cada vez más pura, entonces al momento de la muerte, la conciencia sutil, aquella parte de la mente más refinada y elevada, tiende a reposar en lo que conoce: en un estado de paz, calma y plenitud. Vale la pena aclarar que la Tierra Pura no existe fuera, no es lugar ni un espacio donde debemos ir. La Tierra Pura ya existe en nuestra mente, sólo que no nos hemos dado cuenta porque con la vida que llevamos nos hemos olvidado de habitarla.

Desde 1950 el mundo occidental ha venido conociendo cada vez más lo que es el budismo tibetano. Desde la ocupación China a la Tierra de las Nieves, lamas, gueshes y monjes tibetanos salieron forzosamente de sus monasterios enclaustrados en las montañas de los Himalayas para exponer al mundo sus ancestrales conocimientos y prácticas budistas. El budismo tibetano tiene su más alta representación en el Vajrayana, al cual se llega caminando por el Hinayana y el Mahayana.

El budismo tibetano ha recorrido tres épocas. La primera va del siglo V al VII; la segunda del siglo XI hasta el XX; la tercera época, la contemporánea, es la que ahora se vive como un budismo exiliado y en proceso de adaptación a las culturas y religiones donde ha prosperado, de manera destacada España, Inglaterra, China, Estados Unidos, y en América Latina, Argentina y México.

Los primeros textos (sutras), escritos en sánscrito, que llegaron al Tíbet datan del siglo V y provenían del norte de la India. Pero es hasta el siglo VII cuando se traducen al tibetano gracias al Rey Srong Tsang, fundador de Lhasa, la capital. En esa época llega al Tíbet el sabio indio Padmasambhava, que era un maestro con mucha experiencia en los tantras budistas indios, Vajrayana. Con base en sus enseñanzas, nace la primera escuela budista tibetana: Nyingmapa, también llamada “de los monjes de los gorros rojos”. Dado que las prácticas tántricas indias y budistas tenían un cierto parecido a las prácticas de la religión antigua Bön del Tíbet, los Nyingmas fueron bien aceptados por el pueblo tibetano. Más tarde, el budismo tibetano original de la primera época sufre un fuerte revés cuando los distintos monarcas feudales de aquella época promovieron el Bön en contra de las enseñanzas budistas traídas por sabios y monjes indios.

La segunda época del budismo tibetano inicia en el siglo XI con la llegada de Atisha al Tíbet, quien reorganiza la vida monástica, imprime a las enseñanzas un sistema que aún hoy se estudia, el Lam Rim, que quiere decir Camino Gradual a la Iluminación, y readapta las prácticas tántricas vajrayanas a ciertas consideraciones de la autóctona religión Bön. La obra mayor de Atisha es *Una Luz en el Camino*. Él escribe:

La nobleza más suprema es tener  
control sobre nuestra propia mente.  
La virtud más suprema es poseer  
una mente que desea  
beneficiar a los demás.  
La instrucción más suprema  
es el estado continuo  
de atención consciente.

Dada la rara mezcla que había entre las prácticas chamánicas Bön y las prácticas budistas basadas en los sutras y tantras indios, en el siglo XIV aparece otro gran reformador del budismo tibetano: Lama Tson Gkapa, el cual reintroduce una disciplina muy dura dentro de los monasterios, formando la Escuela Geluk o “monjes de los gorros amarillos”, la cual será predominante durante los próximos siglos.

De hecho, todos los budólogos coinciden que Tson Gkapa es el padre del budismo tibetano tal y como lo conocemos hoy en día; precisamente de esta escuela nacen los linajes de los lamas, cuyas máximas manifestaciones son los Dalai Lama (reencarnación de Chenrezig) y los Panchen Lamas (reencarnación de Amitabha). Tson Gkapa fue un gran escritor, su obra monumental es el Lam Rim titulado *El Gran Tratado de los Estadios*. En él escribe:

La única manera de resolver todos mis problemas  
Es seguir un camino espiritual  
La única manera de hacer que mi vida sea significativa  
Es seguir un camino espiritual...  
Ya que he de irme pronto de este mundo  
No tiene sentido depender en exceso de las cosas  
Buenas o malas de este mundo...  
Todos los miedos y peligros de la existencia

Vienen de los engaños mentales y de las acciones contaminadas...

Actualmente existen cuatro escuelas dentro del budismo tibetano, cada una de las cuales son autónomas y tienen sus propios linajes y maestros, si bien en general conviven mucho entre sí, pues el budismo tibetano está acostumbrando a la comprensión de lo otro y a la tolerancia a las diferencias. Además de las escuelas Nyingmapa y Geluk, existen las escuelas Sakya y Kagyu.

Es importante destacar que el budismo tibetano desarrolló una gran cantidad de técnicas de meditación, de las cuales sólo unas cuantas conoce el mundo occidental. Mucha experiencia y prácticas milenarias se han perdido desde 1950 y ahora se hacen grandes esfuerzos por reconstruir lo que destruyó la Revolución cultural de Mao; bajo la justificación del Libro Rojo, desaparecieron más de seis mil monasterios, miles de textos, estatuas, pinturas y objetos ceremoniales.

Chenrezig, que es el Buda tibetano de la compasión, constituye el centro cosmológico de las diferentes escuelas budistas de ese país. Todas ellas, unas más que otras, contienen elementos tántricos y se identifican no sólo en el campo teórico y práctico del Mahayana, sino también del Vajrayana.

El budismo Vajrayana nace entre los siglos VII y VIII como una parte del tantra hindú que busca la liberación del sufrimiento y de las emociones negativas mediante las energías disponibles, incluidas las mágicas, penetrando lo más rápido posible al mundo de la realidad y de la verdad. El Vehículo del Diamante, al reencauzar todas nuestras energías en la misión de lograr la iluminación, nos propone este sagrado objetivo en una sola vida, y quizá en unos cuantos años, o en algunos días... tal y como el mismo Buda lo dice en el *Satipatthana Sutta*:

Monjes, aquel que practique los cuatro fundamentos de la Atención (la del cuerpo, la de las sensaciones, la de la conciencia y la de los objetos mentales)

De esta manera durante siete años puede esperar que se produzca en él el Conocimiento Supremo aquí y ahora y el estado de Sin Vuelta.

Monjes, ni si quiera siete años... sino seis, cinco, cuatro, tres años...

Monjes, ni si quiera un año. Si una persona practicara estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete meses, seis, cinco...

Monjes, ni si quiera medio mes. Si una persona practicara estos Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante una semana, podría esperar el Conocimiento Supremo aquí y ahora y el estado de Sin Vuelta...

Por eso he dicho, que el camino de pacificación de los seres, de las penas y las lamentaciones, para la destrucción de dolor y la aflicción, y para alcanzar el recto sendero, necesitamos practicar los Cuatro Fundamentos de la Atención.

En esta fórmula —quizá el primer *fast track*— para alcanzar la iluminación podemos encontrar lo que persigue la meditación Vajrayana: tomar plena conciencia del estado impermanente en que se encuentran nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y todo, absolutamente todo lo que aparece en nuestra mente, es decir, los objetos mentales. El budismo tibetano asume esta consigna del Buda. Para llegar a esta comprensión suprema se recurre a una serie de prácticas y símbolos, bastante coloridos por cierto, que nos permiten enfocar la mente en la plena conciencia de la atención de lo que estamos pensando, haciendo y diciendo.

Nos quedan por exponer dos temas más; en aras de la brevedad y en respeto al tiempo de todos, voy a exponerlos de una manera breve y concisa, tratando de ligar las siguientes ideas con lo que hemos visto hasta aquí.

### **3. Figuras, oraciones, mantras y mandalas**

Como decíamos, el budismo, sobre todo el tibetano, recurre a la materialización de una serie de objetos artísticos para simbolizar las cualidades que desea cultivar en nuestra mente, pero también aquellas que pretende destruir. Todas las cualidades objeto de cultivo y de adiestramiento son las que nos producen felicidad, tranquilidad y comprensión. En cambio, todas aquellas cualidades objeto de eliminación y superación son las que nos producen sufrimiento, ira y agresión. Esta lógica de comportamiento resulta coherente con el modo en que trabaja el *karma* en el mundo: acciones y pensamientos positivos tienen como efecto experiencias de felicidad y paz; por el contrario, acciones y pensamientos negativos producen experiencias de sufrimiento e inquietud. Es en este contexto donde se define el arte budista que, como se puede observar, está correlacionado con la ética, con la manera en que nos comportamos con nosotros mismos y con los demás.

Todas las figuras representativas de algún buda o de algunas de sus características tienen elementos comunes. En la cabeza cuentan con un relieve, como una especie de chipote, que simboliza la iluminación. Casi siempre sus ojos están semiabiertos, representando un acto meditativo. Por lo general, las narices son largas y respingadas con lo que se designa una actitud de no discriminación hacia todos los olores del mundo. En la palma de sus manos aparece el dibujo de un ojo que representa la sabiduría.

La figura del Buda más grande que se conoce se encuentra en Tailandia; es el Buda recostado que simboliza el paranirvana. Casi todas las figuras se representan sosteniendo una flor de loto, que simboliza la pureza del dharma, de las enseñanzas del Buda, y se encuentran en posición clásica de meditación, aunque podemos encontrar algunas de pie, dando la bienvenida a las personas que inician el camino espiritual.

Las oraciones en el budismo tienen una función diferente de las que se realizan en otras religiones. Sin embargo, tienen en común la finalidad de adiestrar la mente hacia el cultivo de estados mentales positivos. Por ejemplo una de las más conocidas es ésta que dice así:

Que todos los seres tengan las causas de la felicidad.  
Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.  
Que todos los seres puedan permanecer en el gozo.  
Que todos los seres puedan practicar la ecuanimidad, y estar libres  
Del apego, la aversión y la ignorancia.

Hay oraciones para cada una de las cualidades de los budas. Pero también hay súplicas para que los santos budistas nos auxilién en el camino del desarrollo espiritual. Por ejemplo, ésta que señala lo siguiente:

En tu infinita compasión  
Te suplico que aceptes, por el bien de todos los seres sintientes,  
todos mis méritos,  
Y que envíes oleadas de fuerza inspiradora a todos los seres,  
incluido a mí mismo.

A veces las oraciones budistas se cantan y otras veces se leen en silencio. Lo que más se recomienda es aprenderlas de memoria para practicarlas en los momentos de meditación o en las ceremonias llamadas puyas.

El mantra es como una pequeña oración invocadora que casi siempre se conjuga con una determinada meditación y puede ser un fonema, como el famoso OM o AUM; puede ser una palabra o sonido que contribuya a la paz y apertura mental, pues mucho del sufrimiento mental proviene de una mente estrecha empobrecida por estar concentrada en el campo individualista del yo. El mantra protege a la mente y la concentra cuando ésta se libera del campo del egocentrismo, unifica el cuerpo y la conciencia; evoca, invoca y convoca aquello que el mantra señala.

Un mantra tiende a llenar nuestra mente con su sonido, como lo vimos con el mantra chino de Amitabha. Cada uno de los siete chakras, o puntos de energía, tiene su propio mantra. En el budismo Mahayana, y en particular en el tibetano, hay mantras muy reconocidos; el principal de ellos es sin duda alguna *Om mani pame hum*, que quiere decir “la joya está en el loto”, y tiene la finalidad de bendecir a todos los seres; *Om ah hum* es el mantra que señala la mente, la palabra y el cuerpo, y *Om gate gate, paragate, parasmagate, bodhi soha*, que significa “ohhh, encamínate, encamínate, encamínate perfectamente, encamínate completamente, a la iluminación, asentándote en la bendición de la iluminación.”

Un mantra muy recurrente en la práctica de los pueblos budistas tibetanos es el de Tara, el Buda de la energía femenina, liberadora, que protege y es madre de todo lo que existe en la naturaleza. Algunos mantras hacen referencia a cultivar la compasión y el amor indiferenciado, por ejemplo, *Sabhe satta suhki huntu*, es decir, “que todos los seres sean felices” (éste es uno de mis mantras preferidos); y unos más están dedicados al mismo Buda, como el que dice *Oh muni, muni, mahamuni, Sakyamuni soha*: “Ohhh, Señor. Señor, Gran Señor Shakyha, bendito seas”.

No debemos dejar de lado en el contexto del budismo, principalmente el Vajrayana, los altares y las famosas Thanngkas tibetanas, que son exquisitas pinturas, obras de arte que representan las múltiples cualidades de los budas y divinidades tibetanas. Los mandalas, por último, son dibujos hechos en un plano

horizontal y se realizan con polvo de piedra o de alguna semilla como el arroz; representan la impermanencia de los universos de los budas; son también mapas o “casas” donde moran budas y divinidades, por eso se dice que son psicocosmogramas, es decir, un arte donde la realidad cósmica es capturada geoméricamente.

Existen 42 mandalas tibetanos. Durante el proceso de su realización, los monjes meditan en las cualidades específicas de la casa del buda del que se trata. Su elaboración es muy complicada y a veces los monjes tardan en hacerlos hasta dos meses; cuando los terminan hacen una corta ceremonia para honrar la impermanencia. Asimismo, con ellos definen sus poderes y las fuerzas del bien y del mal; las primeras se representan por diversos bodhisattvas, y las segundas por demonios y maras o fuerzas negativas que impiden a la mente alcanzar la iluminación. Por eso a veces los lamas hacen mandalas para purificar regiones y países de la violencia, la pobreza y de los desastres naturales.

Como un dato curioso, es interesante destacar que los navajos, nativos del sur de los Estados Unidos, realizan pinturas muy parecidas a los mandalas tibetanos, pues ambos contienen imágenes circulares de sus respectivas cosmovisiones.

#### **4. Budismo para nuestra vida cotidiana**

Todos queremos ser felices, estar bien y en paz; pero parece que todo lo que hacemos para alcanzar ese legítimo deseo se traduce en problemas, conflictos y tensiones. Algo grave nos está pasando como para cometer tantos errores y generar tanto sufrimiento; hoy quizá como nunca estamos más enfermos, más ansiosos, llenos de miedo y estrés. Aquí es cuando las enseñanzas del Buda, el Dharma, adquieren un valor significativo.

En esta última parte de mi conferencia, deseo hacer unas cuantas reflexiones sobre lo que es el budismo hoy en día en el contexto de nuestras sociedades y lo que significa para nuestra vida cotidiana. La práctica y teoría budistas están fundamentadas en la plena certeza de que en cada ser humano, sea quien sea, existe lo que llamamos un estado de budeidad latente, no manifiesta; es decir, existe

la presencia de una mente de Luz Clara, de una mente Innata de Naturaleza Compasiva y Sabia; los cristianos llaman a esta presencia interna el Espíritu Santo. Todos los budismos parten de que es posible hacer florecer esta mente de Luz Clara por medio del camino espiritual y de la plena comprensión de lo que significa estudiar y vivir las Cuatro Nobles Verdades.

Sogyal Rimpoché, autor del famoso texto *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, dice que el estudio y la práctica budistas consisten básicamente en eliminar los estados negativos de la mente y cultivar los positivos, transformando nuestras emociones y nuestra mente y sanando nuestros cuerpos y habla.

¿En dónde se inicia el trabajo para transformar nuestra mente? En las *actitudes hacia la vida*. Lograr estos cambios requiere usar la razón y la inteligencia que nos permitan analizar nuestras ilusiones y engaños, nuestras emociones perturbadas y nuestros estados de aflicción e incluso, dice Sogyal Rimpoché, nuestros supuestos básicos de creencias y de opiniones; todo con el fin de encontrar una manera de ser felices. Por tanto, se puede decir que el budismo es una cosmovisión diseñada para tratar las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales que nublan y contaminan nuestros actos para con nosotros mismos y para con los demás. Para ello sirve la meditación.

Desgraciadamente, en los países occidentales prevalece la idea de que la meditación es una técnica que se utiliza para sentirse bien, para desarrollar estados emocionales *light* o para nulificar la producción de pensamientos; en este sentido se llega a considerar más una terapia antiestrés, buena para trabajar la ansiedad, el pánico y los medios, más que un ejercicio espiritual. Hay que subrayar que las enseñanzas de los grandes maestros de la meditación china y tibetana no tienen nada que ver con estas interpretaciones asimiladas a las corrientes de la superación personal, del *new age* o de la psicología de autoayuda.

Para el budismo la causa principal de nuestras aflicciones y sufrimientos consiste en que tenemos una falsa percepción del yo, que es, a su vez, el origen de nuestras actitudes de apego y aversión debido a que el yo toma toda experiencia y suceso de manera personalizada, lo cual produce un sinfín de malentendidos, conflictos y problemas. En otras palabras, si no existiera la percepción errónea no

habría condiciones para generar apegos y aversiones, con lo cual se eliminarían las bases del sufrimiento. El budismo propone que las verdaderas bases de la felicidad se encuentran en dejar de pensar en uno mismo (en eliminar los pensamientos y las emociones ensimismadas) e identificarse con los demás, dejando de lado las falsas visiones del yo, el aferramiento egoísta a nuestros intereses y deseos, y superando nuestras emociones negativas con base en el amor y la compasión.

La idea central consiste en adiestrar la mente en función de los demás. En el siglo XIII Langri Thangpa, con la finalidad de resumir casi todo el bagaje de las meditaciones conocidas en su tiempo, escribió *Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental* para que las enseñanzas mahayanas tibetanas pudieran ser estudiadas y practicadas por cualquier persona interesada en el crecimiento espiritual por medio del Dharma. Son ocho estrofas que revelan claramente el camino mahayana hacia la iluminación. La primera de ellas dice así:

Pensando en que todos los seres sintientes  
Son más valiosos que la Joya que colma todos los deseos,  
Y con el fin de alcanzar el supremo propósito,  
Pueda yo siempre considerar a los demás como seres preciosos.

Uno de los objetivos centrales del adiestramiento de la mente bajo los preceptos del budismo es superar la idea de que tenemos un ego aislado, sólido, definitivo e inmutable. Sólo superando la ilusión de que existe lo permanente, lo perfecto y lo definitivo en la realidad, podemos sustraernos del samsara, del estado de confusión constante y de nuestras preconcepciones erróneas y, por ende, dejar de producir las conductas mentales, verbales y corporales que producen sufrimiento a los demás y a uno mismo.

El camino espiritual budista nos invita a abandonar las actitudes de autoprotección que obstaculizan la empatía con la vida, con todo lo existente. En resumen, la empatía con los demás es la base del camino espiritual budista. Para consumir esta identidad con los demás, es necesario experimentar que todos los seres que me rodean en estos precisos momentos son parte sustantiva de mi persona: vivo, como, visto, trabajo, duermo, sonrío, lloro y estoy sentado aquí, en

este momento, gracias al trabajo y disposición de los demás. Por eso, la budeidad es posible en cada uno de nosotros. En la medida en que es posible eliminar la distancia conflictiva entre mi existencia y la de los otros, en esa misma medida me fundo en el flujo de sucesos que somos todos.

El budismo es un camino que nos enseña a hacer compatibles mis estados mentales con la realidad que experimento; cuando mi mente es coherente y consistente con los fenómenos que experimento, es decir, con su terrible impermanencia, alcanzo la paz interna, la felicidad y la Luz Clara; es así como puede aparecer el Nirvana, meta de toda práctica budista.

Para finalizar tres notas. *Primera nota.* Cuando uno se inicia en los menesteres del budismo es importante adquirir un buen libro sobre el tema. Ahora tenemos oportunidad de estudiar los textos de excelentes maestros, tanto de origen monacal como laico. Entre los primeros recomiendo leer a el XIV Dalai Lama, Sogyal Rimpoche, Bokar Rimpoché, Pema Chödrön, Lama Yeshe Rimpoché, Trungpa Rimpoché, Walpola Rahula y Thich Nhat Han. Entre los budólogos laicos destacan las plumas de Matthieu Ricard (del cual se dice que es el hombre más feliz de la Tierra), Alan Wallace, Robert Thurman y Shangharákshita, entre otros. Y también hay excelentes películas, por ejemplo, *7 años en el Tíbet*, *Kundun*, *El pequeño Buda* y *Samsara*.

*Segunda nota.* Es recomendable investigar de vez en cuando en las páginas web budistas, de las cuales existen muchas. Vale la pena visitar las siguientes:

[www.budismo.com](http://www.budismo.com) de la Orden Budista Occidental.

[www.casatibet.org.mx](http://www.casatibet.org.mx), representación del gobierno en exilio del XIV Dalai Lama.

[www.vipassana.org.mx](http://www.vipassana.org.mx), de la Tradición Budista Vipassana.

[www.cmbt.org](http://www.cmbt.org), página del Centro Mexicano de Budismo Theravada A.C.

[www.centrozen.org.mx](http://www.centrozen.org.mx), budismo zen.

[www.budismotibetano.net](http://www.budismotibetano.net), página que engloba el budismo tibetano en varios países, principalmente España.

[www.librosbudistas.com](http://www.librosbudistas.com), página ampliamente recomendable para los ciberbudistas. Y

[www.kalamas.org.mx](http://www.kalamas.org.mx), de la Academia Budista Kalamas, México.

Tercera nota. Aquí en Tijuana y San Diego uno puede asistir a grupos de estudio sobre budismo y/o cursos y talleres de meditación. En Tijuana esta *Casa Dakini*, ([www.casadakini.org](http://www.casadakini.org)) que trabaja bajo la línea del budismo tibetano y que coordina Carmen Villareal. También está el *Centro Tierra Pura*. En San Diego y alrededores existen varios centros, entre ellos el Monasterio de Deer Park, en Escondido del linaje de Thich Nhat Hanh; el Centro Karma Thegsum de San Diego; el Centro Budista Zen de San Diego; en Long Beach se encuentra el Centro Thubten Dhargye, entre otros. Todos se pueden localizar por internet pues tienen páginas webs.