

Enseñanza monográfica sobre LA PRÁCTICA ESPIRITUAL PARA LA VIDA COTIDIANA EN OCCIDENTE (Ciudadella, 18/XII/ 1999).

Existe el error de pensar que el budismo no tiene relevancia en la vida diaria, ya que sólo es un conjunto de exposiciones filosóficas. Esto puede ser debido a una comprensión únicamente intelectual del budismo, un tipo de conocimiento muy parcial y superficial de las enseñanzas. De hecho, pensar que no tienen relación ni aplicación a la vida diaria es no haber comprendido el Dharma.

Si a unos niños en los primeros niveles escolares les explicáramos cuestiones de nivel universitario, no mostrarían ningún interés. A fin de evitar esto, el Buda impartía enseñanzas teniendo en cuenta el nivel de comprensión y la capacidad de las personas que le escuchaban. Por ello dió dos niveles de enseñanza: Hinayana y Mahayana. Por lo que respecta a los practicantes, hay los de capacidad inferior, media y superior, dicho esquemáticamente, puesto que en realidad pueden distinguirse más niveles de práctica. Aunque la práctica óptima consiste en renunciar completamente a las actividades mundanas y dedicar todo el tiempo a la práctica espiritual; buenos ejemplos de ésto son los 80 grandes yoguis Mahasidas, tales como Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Tsongkhapa, Kedrubje, Gyaltsabje, etc.

Hay quien, como los monjes y monjas, dedican la mayor parte de su tiempo a la práctica; luego está el caso de los practicantes laicos, quienes simultáneamente tienen un trabajo y/o una familia. Si sólo hubiera la primera opción, en la sociedad no habría lugar para ocuparse de las cuestiones mundanas: producción de alimentos y medicinas, reproducción humana, etc. Además, no todo el mundo posee las cualidades de los grandes practicantes. Si nos propusiéramos ser como ellos tendríamos un montón de dificultades. Según el Dharma, aquello que nos produce beneficio mundano en la vida presente no es Dharma o práctica espiritual, mientras que sí lo es aquello que nos beneficia no sólo en la vida presente sino también en las vidas futuras.

Entre el grupo de las personas laicas, hay aquellas que aceptan la religión y las que no la aceptan. Las primeras obtienen más ventajas y beneficios que las otras, ya que a través de las enseñanzas, las personas abiertas a la religión disponen de herramientas para encarar mejor las dificultades cotidianas que la vida les hace surgir. Sin una base espiritual, muchos conflictos como enfermedades, separaciones, etc., pueden desembocar en depresiones, problemas psicológicos de diferente orden, hasta el extremo del suicidio. Y desde la óptica de una persona religiosa, se comprende mejor que la muerte no es el fin de todo, sino que la mente continúa una vida tras otra. Si esto se entiende, también se entenderá que de las acciones virtuosas se obtendrán resultados positivos, así como se entenderá la capacidad protectora que proviene de las 3 Joyas. Luego, un practicante de Dharma ocupado en su desarrollo espiritual, comprenderá la rara oportunidad que implica un renacimiento como humano, capacitado para extraer todo el potencial de trabajar para el bienestar de los demás, obtener la Liberación y la Iluminación. Observar estas realidades nos proporcionará la prevención de problemas.

Así pues, es posible practicar el Dharma mientras se llevan a cabo responsabilidades como tener y criar hijos, trabajar, etc. Puesto que el Dharma tiene que ver con las actitudes y motivaciones mentales, conviene no olvidar que los grandes practicantes Kadampas ya decían que "si se practica adecuadamente, con la motivación correcta, la liberación es posible aunque se atiendan aspectos y obligaciones mundanas", nombrando ejemplos tales como reyes, ministros, el caso del yogui laico Marpa, etc., quienes obtuvieron elevadas realizaciones. Indrabodi, un rey que recibió directamente de Buda Vajradhara la iniciación de Guhyasamaya, obtuvo un nivel espiritual muy alto iluminándose en una vida, sin por ello abandonar sus obligaciones diarias. También el rey Dawa Sangpo, que recibió de B. Vajradhara la iniciación de Kalachakra y se iluminó, etc., junto con otros ejemplos en India

y Tíbet de practicantes laicos que obtuvieron la iluminación: Marpa, Milarepa, Takpu Dorjechang, Sekung Dorjechang y otros, con familia e hijos, son recordados por sus grandes realizaciones. Del linaje Sakya, hay tres laicos y dos ordenados, así como otros numerosos ejemplos de las cuatro escuelas budistas tibetanas.

Si la práctica no es adecuada, por mucho que se medite en retiro, no convertiremos nuestra vida en algo significativo. El peligro de una migración inferior está presente, aunque nos encontremos aislados en una cueva; si la actitud y la práctica no son adecuadas, estaremos perdiendo el tiempo, como las marmotas que engordan y dedican largo tiempo a dormir durante el invierno, sin darse cuenta de que las pican los insectos hasta que ya han penetrado en su piel. Hemos de prevenir un estilo de vida similar. Si alguien adopta la postura de meditación perfecta recibirá los beneficios correspondientes; pero, si a pesar de ello su mente se distrae en cuestiones mundanas divagando sin centrarse en la práctica correcta, lo que implicará es la acumulación de causas para una migración desafortunada. Lo realmente importante es la motivación y la concentración con las que realizamos la práctica.

¿Cómo realizar nuestras prácticas espirituales sin dejar de lado nuestras obligaciones diarias? Si se es un practicante tántrico, puede hacerse acompañándose de los sonidos de los cantos e instrumentos rituales de los Dakas y Dakinis, generando orgullo divino por identificarnos con nuestra deidad meditacional. Mientras nos vestimos, pensamos que estamos vistiendo a la deidad, tal como si hiciéramos un ofrecimiento a la autogeneración. Aunque no se practique Tantra, puede pensarse en lo positivo que es permanecer vivo un día más gracias a las tres Joyas. Si despertamos y hemos tenido malos sueños, podemos recitar el Sutra del Corazón y su mantra nueve veces, palmeando las manos tres veces y pensando que quedan eliminados todos los obstáculos; también, contemplando la vacuidad de los sueños, puesto que no son reales sino apariencias, superando de este modo el estado de aturdimiento producido por las pesadillas.

En todas las actividades cotidianas es positivo generar previamente la motivación correcta, cultivando la bodichita en la medida de lo posible. Y si esto no nos interesa suficientemente, puede pensarse que vivimos en sociedad y que merece la pena hacer algo que revierta en beneficio de los demás, generando una actitud de cooperación para que la sociedad pueda progresar y salir ganando el bienestar colectivo: de este modo nuestras actividades se convierten en una práctica Mahayana. Eso es así aunque sólo pensemos en el beneficio de una sola persona. Siempre que se presente la oportunidad, hay que actuar ayudando a una persona o a un grupo; si esto no es posible, al menos no hacer nada que perjudique.

Por un lado hay que concentrar una parte de la mente en las tareas diarias y, por otro, simultáneamente, cuidar la calidad y la motivación de aquello que estemos haciendo. Vigilemos nuestra mente cuando estemos solos y la palabra cuando estemos acompañados; al vivir en sociedad, hay que vigilar los contenidos del pensamiento que surgen mediante nuestra expresión verbal. Es muy fácil acumular méritos ofreciendo nuestros disfrutes diarios a los seres superiores. Frente a nuestros problemas, pensamos que son fruto de nuestras acciones pasadas; de este modo no añadimos más sufrimiento mental a las situaciones conflictivas. La impresión en nuestro recuerdo de la amabilidad de las tres Joyas nos ayuda a actualizarlo en el momento de nuestra muerte, previniendo así un renacimiento inferior. También es bueno hacer un balance de nuestra conducta al final de cada jornada, reconociendo y siendo conscientes de los actos negativos, generando arrepentimiento y, en todo caso, recitando el mantra de purificación de Vajrasatva si se es practicante tántrico. Enfocando las cosas del modo correcto conseguimos que nuestra vida sea más significativa.