

## Dharma puro- Alan Wallace

B. Alan Wallace sugiere que, para practicar puramente el Dharma tenemos que caminar descalzos antes de que podamos correr; aprender y practicar los fundamentos antes de continuar con técnicas más avanzadas.

En 1979, tuve el privilegio de interpretar para Su Santidad el Dalai Lama en su visita a Grecia. Durante esa estadía, pasamos por un pequeño centro de dharma budista tibetano, recientemente fundado por el eminente Kagyü lama Kalu Rinpoche. El entusiasmo de sus estudiantes y su gran reverencia por él compensaron el contexto y conocimiento limitado que tenían del budismo. Pero estaban preocupados ya que Kalu Rinpoche los había alentado a completar el conjunto estándar de cinco prácticas preliminares (*ngöndro*), incluyendo tales prácticas como 100,000 rituales de ofrendas al mandala, antes de aventurarse en prácticas más avanzadas. Pero, como le reportaban al Dalai Lama, realmente no entendieron la naturaleza o el propósito de estos preliminares, y fueron resistentes a hacerlos.

Su Santidad contestó que estas cinco prácticas eran preliminares al budismo Vajrayan, pero que no lo eran para la práctica del budismo en su totalidad. Les comentaba que, en primera instancia, era importante adquirir un entendimiento sólido de las Cuatro Nobles Verdades. A continuación de eso, ellos podrían desarrollar un sentido de renuncia al comprender la realidad del sufrimiento, un espíritu de altruismo iluminado (*bodhichitta*) mientras reflexionaban sobre la vulnerabilidad de todos los seres ante la aflicción y el dolor; finalmente, la comprensión de la naturaleza de la realidad última. Mencionaba que el desarrollo de estos aspectos de la propia experiencia, fue la base para el budismo Vajrayana y que, una vez que se estableció, pudieron pasar a las cinco prácticas preliminares y todo lo que sigue.

En los próximos veinticinco años, el budismo tibetano se expandió ampliamente por todo el mundo, pero estas cuestiones continuaron surgiendo. Con tantos lamas representando distintos linajes del budismo tibetano, otros maestros tibetanos ofreciendo instrucción en teorías y prácticas del budismo Theravada y varias escuelas del budismo de Asia oriental, la confusión es más propensa si intentamos mezclarlas. Se les advierte esto a los alumnos para que se mantengan distantes ya que deben mantener pureza en el dharma. Pero, ¿qué significa esto exactamente? ¿Es un llamado al sectarismo en donde se debe mantener un solo linaje sin que se 'contamine' de otras enseñanzas? Aunque a veces se da a entender esto y da esta impresión, el llamado a la pureza surge por otras preocupaciones. Incluso los maestros budistas menos sectarios alientan a sus alumnos a no mezclar enseñanzas, iniciaciones y prácticas de diferentes linajes y escuelas a menos que sean guiados de cerca por maestros competentes y formados. Y este tipo de orientación cercana es cada vez más

difícil de conseguir. A diferencia de tiempos anteriores en Tíbet, cuando los lamas mantenían un linaje a través de instrucción continua a discípulos que estaban muy cerca, hoy en día los estudiantes rara vez pasan mucho tiempo cerca de un maestro, que puede estar viajando, visitando distintos centros por unos pocos días o semanas a la vez.

Cada una de las principales escuelas budistas y cada linaje dentro de ellas, tiene un enfoque distintivo que difiere sutilmente, pero en formas significantes de los demás. Dado que el dharma muchas veces puede asemejarse a la medicina, las enseñanzas de estos linajes pueden parecer un análogo a algunos cursos específicos de tratamiento que tienen su propia lógica y eficacia. Cada una de estas puede ser efectiva, pero solo cuando se toma con pureza, sin mezclarlo con otros tipos de medicamentos.

Entonces, ¿qué significa la “pureza” del dharma? En primer lugar, la motivación con la que se enseña y practica el dharma es de gran importancia. Si enseñamos y practicamos con la motivación altruista de servir a la gente a nuestro alrededor, nuestro dharma es puro en un aspecto. Pero es posible manipular las enseñanzas dada nuestra propia ignorancia y confusión, en cuyo caso tal dharma está contaminado, a pesar de nuestra motivación. Los caminos a muchos destinos desfavorables están pavimentados con buenas intenciones; por eso, además de una motivación altruista, se necesita de discernimiento, inteligencia y sabiduría.

Además de la pureza de nuestra motivación, es importante hablar de dos tipos de pureza en el dharma. Cada escuela budista, orden y linaje tiene su propia secuencia de prácticas que conducen a la liberación e iluminación y, en este sentido, podemos identificar una *pureza vertical*. Esto significa aprender y practicar cada etapa del camino en su secuencia apropiada, sin agregarle ni sacarle nada debido a los propios sesgos subjetivos. Cada tradición tiene su propia integridad y su propia serie de prácticas que se desarrollan orgánicamente en la vida de sus seguidores. La preservación de ese camino de desarrollo espiritual a menudo se considera como mantener la pureza del dharma.

El segundo tipo de pureza tiene que ver con no mezclar enseñanzas y prácticas de distintas tradiciones budistas y no budistas. Adherirse concienzudamente a la propia tradición, sin importar una incompatibilidad de enseñanzas de otro lado, puede considerarse una *pureza horizontal*. Esta insistencia de mantener el tipo de pureza no necesariamente significa tener una actitud sectaria y/o elitista. Es simplemente un reconocimiento de la coherencia interna y la integridad de la propia tradición de uno, que es completa e impecable; por ende, no tiene necesidad de alterarse con influencias externas, budistas o no budistas.

Si bien es cierto que es necesario mantener tanto la pureza vertical como la horizontal de las tradiciones individuales del budismo, también debemos tener en cuenta que el dharma- como medicina- debe ser eficaz para aliviar las aflicciones mentales y cultivar cualidades y

comportamientos sanos, y que la pureza del dharma debe reflejar estos objetivos. En los últimos 2500 años, el budismo estuvo asimilado a una amplia gama de distintas culturas y, en cada caso, se ha adaptado y tomado una cualidad única en la sociedad. Esto no necesariamente quiere decir que se convierte en “impura” o diluida. De lo contrario, puede significar que, tal como un organismo sano, se está adaptando exitosamente a otros ambientes y entornos cambiantes, manteniendo su integridad y vitalidad, ya que sirve efectivamente a la comunidad circundante.

Tal asimilación y adaptación del budismo está ocurriendo hoy en una escala internacional. Dado lo rápido que esto está ocurriendo, existe un peligro de que la integridad de las enseñanzas de Buddha se pierda cuando las enseñanzas se diluyan al nivel de la psicología pop y cuando las enseñanzas de diversas tradiciones budistas y no budistas se mezclen al azar. Por otro lado, si los maestros de buddhadharma se niegan a adaptarse al mundo moderno, existe el peligro de que el budismo pronto parezca anticuado e irrelevante. Esta es sin duda la percepción de muchos no budistas, así como de algunos budistas Asan de la generación más joven. La pureza del dharma, entonces, depende de mantener tanto su integridad como su efectividad en el mundo moderno, conduciendo a las personas del sufrimiento y sus causas a una experiencia de mayor virtud, felicidad genuina y comprensión.

Cuando se trata de la pureza de linajes individuales de etapas avanzadas de la teoría y la práctica budista, como las del budismo Vajrayana, puede haber poca o ninguna necesidad de adaptar estas enseñanzas. Más bien, como señalan algunos lamas, ¡somos nosotros los que debemos adaptarnos a ellos! Estas prácticas esotéricas se pueden comparar con los zapatos de pista de alta tecnología, diseñados para acelerarnos en el camino hacia la iluminación. No es muy difícil adquirir estos zapatos, pero para poder usarlos con ventaja y sin lesiones es otro asunto. Las trampas superficiales de Vajrayana se obtienen fácilmente. Todo lo que necesitamos hacer es aparecer en una iniciación Vajrayana, participar en el ritual y recibir las transmisiones y enseñanzas orales. Pero es mucho más difícil involucrarse en estas prácticas para que produzcan transformaciones profundas e irreversibles en nuestros cuerpos y mentes. Creo que algunas personas se han involucrado en tales prácticas esotéricas durante años sin darse cuenta de que sus aflicciones mentales no disminuyen y que no están encontrando una mayor paz o satisfacción. Sus pies aún no están listos para caber en estos zapatos.

El budismo Vajrayana está diseñado para personas que ya han alcanzado un nivel alto de la maduración espiritual y, si intentamos correr con estos zapatos antes de haber aprendido a caminar descalzos, probablemente podamos tropezarnos y caernos. Creo que esta es la razón por la cual Su Santidad el Dalai Lama, junto a otros lamas con los que he estudiado estos últimos 34 años,

enfatan tanto en lo fundamentales que son las enseñanzas de Buddha. Primero, debemos sobrepasar nuestros desequilibrios mentales. Debemos permitirnos alcanzar grados excepcionales de salud mental y bienestar primero. La iluminación seguirá a su debido tiempo.

Para apreciar la profundidad del bienestar mental requerido, debemos considerar dos de los tres componentes básicos de la práctica budista- atención focalizada y la comprensión de la naturaleza de la realidad- dejando a un lado la ética para los propósitos de esta discusión.

La atención focalizada, o *samadhi*, se refiere no solamente a la habilidad de concentrarse, sino a lograr grados extraordinarios de equilibrio mental. En esta matriz de práctica se incluyen tres aspectos del Óctuple Sendero Óctuple: la concentración en un solo punto se complementa con la atención plena, el tipo y el grado correcto de esfuerzo.

Hay cuatro tipos de desequilibrios que impiden el tipo de salud mental que es el requisito previo para liberar la comprensión, *prajna*, la fase culminante de la práctica budista. El primero de estos puede llamarse desequilibrios motivacionales. Todos nosotros deseamos la felicidad, pero, por ignorancia y confusión, a menudo perseguimos deseos que en realidad socavan nuestra felicidad y la de los demás. Del mismo modo, aunque fallamos en reconocer las causas reales del sufrimiento, a veces deseamos cosas y nos involucramos en acciones que inadvertidamente nos llevan al sufrimiento. En el camino budista, comprender las Cuatro Nobles Verdades nos ayuda a orientarnos adecuadamente en nuestra búsqueda de la felicidad y la libertad del sufrimiento. Poco a poco, aprendemos a identificar las verdaderas causas internas de la alegría y la tristeza, y esto nos motiva a llevar nuestras vidas en consecuencia. De esta manera, corregimos los desequilibrios motivacionales que conducen a la miseria y el conflicto innecesario para nosotros mismos y los demás.

En segundo lugar, podemos identificar dos tipos de desequilibrios atencionales: la laxitud, que es un tipo de déficit de la atención y excitación, que sin duda es una forma de hiperactividad. Estos surgen en un estado de ánimo habitual que oscila entre la somnolencia y la agitación. En la visión budista, prácticamente todos nosotros somos propensos a estos desequilibrios y, mientras eso sea así, tenemos una capacidad muy limitada para dedicarnos a la práctica espiritual o cualquier otro tipo de esfuerzo significativo. El cultivo de la quietud meditativa (*shamatha*) es lo que el médico ordena para superar estos desequilibrios y llevar la atención a un estado de relajación, estabilidad y viveza. En la medida en que esto se logre, se dice que la mente es "útil", lista para cualquier tarea que le planteemos, llevando importancia a cultivar la sabiduría y la compasión.

En tercer lugar, en casos de desequilibrios emocionales, la mente oscila entre el anhelo excesivo y la hostilidad, la esperanza y el miedo, y la euforia y depresión. O podemos sufrir a veces por una deficiencia emocional (no sentir mucho de nada) o hiperactividad (reacción exagerada a

cosas y eventos agradables e inquietantes). El budismo ofrece una gran variedad de instrucciones para reconocer las aflicciones emocionales y curarlas y, también, podemos aprovechar sus enseñanzas sublimes sobre el cultivo del amor bondadoso, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad. Al igual que las enseñanzas sobre la quietud meditativa, no hay diferencias significativas en estas enseñanzas sobre los cuatro incontables entre las diversas órdenes del budismo. Ninguno de ellos es "más puro" que los demás.

Un cuarto tipo de desequilibrio mental que profundiza nuestra búsqueda de un estado duradero de paz y bienestar consiste en *desequilibrios cognitivos*. Este no es un término que se usa comúnmente en los textos budistas, pero el significado que le doy es completamente tradicional.

Un tipo de desequilibrio cognitivo involucra mezclar nuestras proyecciones conceptuales con el mundo que en realidad se presenta a nuestros sentidos (tanto internos como externos). Esto se llama "ilusión" y, según el budismo, la mayoría de los seres sintientes estamos en este ciclo de existencia. Cuando dejamos que este trastorno de hiperactividad cognitiva tome el control, percibimos y recordamos cosas que nunca sucedieron fuera de nuestra propia imaginación. Y los problemas comienzan a darse cuando actuamos sobre la base de esas percepciones erróneas.

En otras ocasiones, podemos ser propensos al trastorno del déficit cognitivo de no percibir las cosas y los eventos tan claramente presentes a nuestros sentidos. Simplemente no estábamos presentes. Esto se llama "ignorancia". Cuando esto sucede, hemos desaparecido de la realidad. Si bien se puede decir que todas las enseñanzas de sabiduría del Buda abordan tales trastornos cognitivos, ninguna es más fundamental que sus instrucciones sobre las Cuatro Aplicaciones de la Atención Plena. Estos implican el cultivo de la atención plena con discernimiento con la cual inspeccionamos la naturaleza de nuestros cuerpos y los de los demás, los sentimientos, los estados y procesos mentales y los fenómenos en general. Las enseñanzas primarias del Buda sobre estos fundamentos de la atención se encuentran en el canon Pali en el Satipatthana Sutta, para lo cual el erudito del siglo quinto Buddhaghosa compuso el comentario más autoritario. Pero estas prácticas no se limitan a la tradición budista Theravada; se encuentran también dentro del Mahayana. Los comentarios sobre estas prácticas fueron compuestos por maestros indios tales como Vasubandhu, Asanga y Shantideva y hay comentarios posteriores de estudiosos y contemplativos tibetanos.

Entendiendo las Cuatro Nobles Verdades y las prácticas de quietud meditativa, los Cuatro Inconmensurables y las Cuatro Aplicaciones de Atención Plena son básicos a todas las escuelas del budismo y ninguna escuela tiene exclusividad sobre la pureza de la transmisión de estas enseñanzas. Son vitales para cualquiera que esté interesado en mejorar su cordura y equilibrio mental. Con algunas diferencias sutiles, son comunes al budismo Theravada y Mahayana y sus beneficios prácticos están a la vista de todos. Tales prácticas están firmemente arraigadas en la experiencia.

Antes de aprender a correr hacia la iluminación con los elegantes zapatos de Vajrayana u otras prácticas avanzadas dentro de la tradición budista, aprendamos a caminar descalzos con estas prácticas que son fundamentales para el bienestar humano, independientemente de la secta o sistema de creencias de uno. Cuando los primeros seguidores de Buda se dedicaron a tales prácticas, sus beneficios fueron evidentes para otros en su sociedad, quienes con entusiasmo les preguntaron: "¿Qué enseñanza sigues?" A estas preguntas solían responder: "¡Vengan y vean! "Sigamos sus pasos nobles, descalzos y bien fundamentados".