

Lo Relativo y lo Absoluto

Relato #80

24 de marzo de 2015



### “Congraciarse”

**(Avenirse, confraternizar, intimar, conquistarse, amigarse, amistarse)**

Estimados lectores:

**Hoy voy a hablar sobre lo que significa ‘congraciarse’.** Según el diccionario de la lengua española, ‘congraciarse’ significa “conseguir la benevolencia o el afecto de alguien”.

Como maestra budista, ni practico, ni necesito practicar congraciarme con nadie para que escuchen las ‘enseñanzas’ que disemino. Él que **no** está listo, **no está listo**, y... a otra cosa mariposa. Suena cruel, pero es así..., para todos los maestros Chan. Y para que quede claro, tampoco voy al otro extremo de la enemistad. Cada uno está en donde debe de estar, ni más ni menos.

En este camino del magisterio he recibido muchas preguntas y una vez me presentaron una pregunta muy interesante:

¿Por qué hay personas que creen que la evolución es un acto de voluntad?  
¿Qué con decir tres veces soy feliz, ya lo son?

Respuesta:

**1**



Querida Lectora, la pregunta es excelente y te la voy a contestar para que comprendas el mecanismo o la dinámica de la vida.

**Primero**, no todos, tienen la evolución en sus manos. Cuando conscientemente evolucionas, significa que estás comprendiendo la razón por la que estás viviendo. Muchos no tienen ni la menor idea de que han nacido, así que, ¿cómo van voluntariamente a tomar la evolución en sus manos?

**Segundo**, el evolucionar conscientemente no quiere decir que digas, "soy feliz", tres o un sinnúmero de veces. El decir o pronunciar un deseo, si no lleva consigo el poder de la 'voluntad' para dirigir nuestros pensamientos hacia la meta "deseada", es como si no se dijera nada. Eso es absurdo. La 'voluntad', la maravillosa voluntad que a nivel físico y mental se usa para tantas cosas como, adelgazar, estudiar u obtener un objetivo en general, se puede usar, se debe usar, y se usa, para dirigir nuestros pensamientos en el camino de la evolución.

Por ejemplo: Esas oraciones, rezos, mantras o como quiera que le llames, que las personas usan repitiéndolas, son recursos o expedientes que se usan para dirigir la mente hacia la meta que la persona ha tomado voluntariamente o diríamos, con su fuerza de voluntad. Aquí tenemos un ejemplo:

"OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA"

"(Vamos, vamos, vamos más allá, vamos a la otra orilla, ¡Iluminación! ¡Gozo!)"

Si la persona está constantemente repitiendo esto, diríamos, cuando una situación surja, su mente tendrá presente que tiene que reaccionar con los correctos, (**el Camino Óctuplo**). **Leamos primero** sobre 'El Camino Óctuplo y lo que ha dicho uno de mis estudiantes-lectores:

"Ensayo Sobre las Cuatro Nobles Verdades y el Camino Óctuplo. Ensayo Original por **Enrique Aguirre Baigorri** desde Madrid, España. Presentado a Acharia para su publicación el 31 de enero de 2003 Enrique me escribe la siguiente carta-e-mail:

Estimada Maestra:

He recuperado mi habitación, momentáneamente, donde tengo mi ordenador. Ando con obras en la habitación de los niños y ellos han tomado la mía "al asalto".

Tenía usted razón: A medida que escribía se abrían nuevos aspectos y otros se clarificaban (no tema, no me he devanado los sesos pensando; la cosa ha sido más espontánea). No he reflejado todo esto en el escrito porque, por un lado, me daba mucha pereza (trabajo de informático y termino saturado de ordenador –si fuera recoger hortalizas...), y por otro, porque por mucho que se escriba, las letras están llenas de agujeros y por ellos se nos escapa la Totalidad, no en vano, fue el mismo Buda quien nos advertía de que "toda verdad puede ser refutada". Eso es algo que he podido experimentar en la redacción de esta carta. Siempre había algo que quedaba por decir. Así que, de modo escueto (quizá no tanto) y algo torpe (quizá en exceso), me he limitado a señalar y no a definir. Asimismo, he renunciado a leerla más veces porque cada lectura me sugiere otra forma de expresarlo.

Tengo que decir en mi "descargo" que siempre he sido muy reticente a creer que el Camino Budista se podía fijar en unos cuantos conceptos. Creo que, precisamente, uno de los grandes problemas que vivimos hoy día es debido a esas religiones que ha tomado las palabras, como la luna y no como el dedo que la señala, según la tan socorrida expresión. - **Enrique Aguirre Baigorri**

### **Ensayo: Las Cuatro Nobles Verdades y el Camino Óctuple.**

Para todos ustedes, queridos lectores, éstas son mis palabras acerca de las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino Óctuplo.

Observemos un poco como discurre la andadura por nuestra humana existencia. Cuando venimos al mundo es un acto sumamente doloroso (y no sólo para el bebé. La madre también pasa lo suyo. Bueno, vale, el padre tampoco disfruta precisamente en la espera). Pero al nacer, pasamos de un estado celestial, digamos, de ingravidez, flotante y placentero, a soportar toda la presión gravitatoria sobre nosotros; descubrimos con dolor sensaciones antes totalmente desconocidas para nosotros: frío, hambre, sed, la barriga nos duele, escuece... A todo este sufrimiento le ponemos un nombre: ¡BUAAHHH, BUAHHH!

De aquí a la caja de pino hay todo un rosario de desventuras y tormentos: Enfermedades, golpes, la novia que se va con otro, el marido que no se va ni

a tiros, nuestra mascota que 'la palma', el coche súper-chulo de nuestro vecino, nuestro trabajo que nos agobia pero nos permite una casa en cada ecosistema, la casa en cada ecosistema que se merienda todo el esfuerzo de nuestro trabajo, nuestra tarjeta de crédito que ya no dispone de tal en la caja del supermercado, etc., etc., y un buen día, nos llega el sufrimiento que eclipsa todos los anteriores: La certeza de la muerte.

Desde luego que, ante semejante panorama, no es de extrañar que Buda dijese: "La vida es sufrimiento", **Primera Noble Verdad**.

Sin embargo, de toda esta legión de sufrimiento creo que ninguno como el último mencionado animó a Shakyamuni a buscar una respuesta a la que fue la Gran Pregunta de su vida: "¿Cuál es la raíz del sufrimiento?" Porque la muerte, una vez que nos golpea con su certeza en la conciencia nos pone ante nuestras narices la angustia, el absurdo de la existencia: "Nacer para morir" ¿Cuál es el sentido de este dislate?

A poco que observemos los ejemplos expuestos anteriormente, nos daremos cuenta que todos responden a una de estas dos circunstancias: "Algo me ocurre y no lo quiero" o "algo no me ocurre y lo quiero". No aceptamos la existencia simplemente así, tal cual es. **Segunda Noble Verdad**: "El origen del sufrimiento es el deseo, el apego al deseo".

La naturaleza de nuestro mundo es transitoria, cambiante, pero, por alguna razón, hemos perdido contacto con esta revelación. De manera que malgastamos una ingente cantidad de energía corriendo como pollo sin cabeza detrás (o delante) de los fenómenos que aparecen en nuestra conciencia. A raíz de no comprender nuestro sufrimiento nos vemos impelidos a buscar dentro de todo el repertorio fenoménico, algo que pueda sofocar esta insatisfacción y empezamos una huida hacia delante buscando ese momento divertido, ese viaje, esa pasión, esa pertenencia que apague el fuego de nuestro descontento. Pero, sea lo que sea que consigamos, su naturaleza cambiante y transitoria hará que tarde o temprano lo conseguido se nos escurra como agua entre los dedos. Incluso si podemos retenerlo con nosotros por un tiempo, vemos que esto no soluciona en modo alguno nuestro problema. El sufrimiento fundamental late todavía en nuestro corazón y así comienza una nueva caza y captura, una más, de parches de felicidad. Un verdadero círculo vicioso que nos ata a la rueda del samsara.

De todo ello colegimos: Si existe sufrimiento debe haber un fin del sufrimiento, primero; y segundo, este fin del sufrimiento no puede estar basado en un fenómeno más. **Tercera Noble Verdad**: "La extinción del

sufrimiento es el nirvana". Ecuanimidad, extinción de nuestro egoísmo. Los deseos son trascendidos y no nos aprisionan más. Y así, marcó, finalmente, el camino, la Cuarta Noble Verdad: "El camino que conduce a la extinción del sufrimiento es el Noble Camino Óctuplo".

Si el origen del sufrimiento está en el deseo, parece lógico suponer, de entrada, que este Camino nos debe llevar a reducir nuestra sed de deseos, a trascender nuestro egoísmo. Su observancia y práctica nos conduce a un estado de equilibrio interior, a una mente tranquila y abierta que nos permite captar la Verdad y no ser ciegos a nuestras ilusiones.

Veamos que nos sugiere este Noble Camino: **Entendimiento** Justo, **Pensamiento** Justo, **Acción** Justa, **Palabra** Justa, **Medio de Vida** Justo, **Esfuerzo** Justo, **Atención** Justa, **Concentración** Justa. Debemos entender el término "Justo / Recto/Correcto" no desde un sentido dual por oposición a injusto, sino en el sentido que nos acerca al despertar. Yin Zhi Shakyá nos ha dicho que lo 'correcto' es lo que es beneficioso para uno mismo y para los demás.

### **Entendimiento Justo**

Parece más una consecuencia que un camino. Sin embargo, nos invita a tener siempre presente los principios fundamentales del budismo tales como la ley de la causalidad, el aspecto transitorio y cambiante de los fenómenos, y la naturaleza vacía de los mismos. Entendimiento Justo es asimismo una invitación a no ser dogmáticos, a no encasillar la realidad, a apreciarla en su conjunto y no sólo un aspecto aislado de ella.

### **Pensamiento Justo**

Nos habla de prestar atención a nuestros pensamientos egoístas. A observar ese discurso loco que nos acompaña a cada momento y que nos mete en un mundo de ilusión, separándonos del resto del universo. Para de ese modo ser equitativos, ecuanimes e imparciales en nuestros juicios y decisiones.

### **Acción Justa**

Lo importante aquí es plantearse ¿Por qué hacemos esto? ¿Esta acción muere en mí o por el contrario se expande al resto de los seres?

### **Palabra Justa**

La palabra es una energía muy poderosa. Como un veneno, puede ser causa de gran sufrimiento o, bien utilizado - como en la homeopatía - una medicina poderosa. Nos anima a buscar este segundo aspecto, absteniéndonos de crear confusión con ella.

### **Medio de Vida Justo**

Intentar confeccionar una lista de oficios lícitos o no, nos llevaría a un enredo de considerables proporciones. Atendiendo a las necesidades y circunstancias individuales, cada uno debe echar mano de los principios budistas y de su sentido común y en la medida de lo posible ser coherente con ello.

### **Esfuerzo Justo**

Aquí se nos anima a no ser negligentes ni perezosos en nuestra práctica, pero también a no caer en la obsesión: "Si dejas la cuerda de tu violín floja, el instrumento no sonará; si la tensas demasiado, tampoco sonará bien".

### **Atención Justa**

Con la práctica de la Atención Justa mantenemos una actitud vigilante, despierta, hacia nosotros mismos y nuestro entorno. Observamos cómo está nuestra mente en este preciso instante detectando cualquier atisbo de deseo, ignorancia e ira que pueda surgir antes de ser atrapados por ello. La Atención Justa es un espejo claro, un medio poderoso por el que podemos vernos y al vernos, aprender de nosotros mismos. Esta atención no debe entenderse como un correr detrás de cada fenómeno que surja, sino en mantener la mente clara de forma que pueda reflejar toda nuestra experiencia sin quedar atrapados en ella.

Un alumno se presentó ante el gran Maestro Ikkyu para preguntarle:

- Maestro, ¿tendrías la bondad de escribirme algunas máximas sobre la suprema sabiduría?

El maestro escribió entonces en un papel: ¡Atención!  
El alumno, un tanto sorprendido, preguntó.

- ¿Esto es todo? ¿No vais a escribir algo más?

El maestro, ante la insistencia del alumno, cogió de nuevo el papel y añadió dos palabras más:

Atención. Atención.

El discípulo, aún más turbado, dijo:

- En verdad que no veo una gran profundidad, sapiencia y agudeza en lo que acabáis de escribir.

Demostrando su gran paciencia, Ikkyu volvió a coger el papel y añadió tres palabras más:

Atención. Atención. Atención.

El alumno comenzó a inquietarse y preguntó:

- ¿Al menos me podéis decir qué significa la palabra atención?

El maestro, demostrando una vez más su paciencia infinita, cogió el papel y añadió tres palabras más: - Atención significa atención.

## **Concentración Justa**

Nos invita a tener una mente firme (no rígida), centrada en el instante presente. Normalmente ocurre que no estamos para nada conscientes en lo que estamos haciendo. La mente brinca alocada del pasado al futuro y viceversa, poniendo por medio, nuestros miedos y apegos. Así perdemos contacto con el momento que nos ocupa y nuestra existencia transcurre en la más absoluta inconsciencia.

El Camino Óctuplo puede verse como una carretera con ocho carriles que conduce al despertar. No son caminos separados, independientes. Por ejemplo, sería difícil entender la Acción Justa sin la participación de Pensamiento, Entendimiento, Atención... Justo / a. Así, cuando damos un paso en cualquiera de ellos, ese avance se refleja automáticamente en todos los demás.

Recorrer este camino significa, pues, trascender a cada paso las limitaciones de nuestro ego, nuestra concepción ilusoria y estrecha de la realidad; significa abrirnos más, volvernos más universales, menos dogmáticos, más conscientes; en definitiva, más despiertos a la Verdad.

Llegados a este punto, puede verse muy claramente la importancia de la meditación. En la práctica de la meditación, nuestra mente no busca escaparse, no divaga, no se enreda en pensamientos ociosos (al menos de eso se trata), sino que se da un renovado esfuerzo, momento tras momento, por permanecer concentrados en el instante presente, en un sostenido estado de alerta hacia nosotros mismos y todo lo que nos rodea (realmente en ese momento es difícil encontrar separación). No hay cabida a la acción interesada ni a la palabra corrupta que extorsione. Se realiza automáticamente el instante presente, sin apegarse ni huir de la miríada de fenómenos que vienen y van. Así, de un plumazo, en el proceso meditativo, todos y cada uno de los "carriles" del Camino son realizados.

Pero lo más maravilloso es que esta actitud meditativa no requiere de lugar y circunstancias especiales, por lo que nada impide que podamos llevarla incluso a nuestra actividad cotidiana. De esta manera pelar unas patatas, ducharse, atender un negocio o atarse los cordones, en fin, todos nuestros actos se convierten en nuestra marcha por el Camino Óctuplo: En nuestra práctica de Despertar.

Finalmente, me gustaría añadir como epílogo, sin comentario alguno, algunos hechos y citas concernientes a la andadura del Budismo que me parecen un contrapunto ideal para todo lo dicho:

"Toda verdad puede ser refutada", Buda.

"El nirvana es un palo al que se atan los burros", Maestro ¿?

El Maestro Nansen partió un gato por la mitad para enseñar a sus discípulos.

Gensha dejó morir a su padre ahogado para ingresar en el monasterio donde se convirtió en un ilustre maestro que condujo al despertar a muchos discípulos.

El Maestro Gutei cortó el dedo a su discípulo tras lo cual éste experimentó súbitamente el Despertar".

Así que volviendo al principio de este ensayo, esa voluntad como la llama el que escribe la carta y hace la pregunta, cuando está desarrollada lo suficiente, verán que no es vuestra voluntad, sino la del 'Señor' a través de nosotros. ES LA VOLUNTAD DIVINA. Ya que **ÉI/ESO** es lo Único y no hay un segundo o ningún otro. Yo diría para hacerlo más comprensible: 'ES LA VERDAD MANIFESTÁNDOSE EN EL TODO'.



Y **tercero**, sin esa voluntad de alcanzar el Divino, la Gracia del Señor, 'LA VERDAD', LA "REALIDAD" verdadera y única, como dicen los budistas, no puedes evolucionar más allá de lo que lo has hecho hasta ahora. ¡Aunque todo es aparente!

Pero recuerden: Buenos o malos **en apariencia**, todos podemos recibir las bendiciones de los Budas. Seamos lo que seamos, **¡sólo es temporal!**

Sri Aurobindo dice, "Sólo hay dos poderes que pueden, aunados, lograr ese algo grandioso y difícil que es el fin de nuestros esfuerzos: una firme e imperturbable aspiración (el poder de la voluntad) que clama desde abajo y la Gracia suprema que desde arriba responde.

Debe haber una total y sincera entrega; debe haber una apertura única del yo personal al Poder divino; debe haber una constante e integral elección de la Verdad que está descendiendo, un permanente e incondicional rechazo de la falsedad de los poderes mental, vital y físico, y de las Apariencias que aún rigen la Naturaleza terrenal.

Ese sometimiento o entrega debe ser total y abarcar todas las partes del ser. Es preciso que mantengamos el templo limpio, si es que queremos instalar en él a la Presencia Viviente."

Esa ' aspiración' de la que Sri Aurobindo habla, es una voluntad, firme, fuerte e inquebrantable, que ha de surgir por la comprensión de la tarea que tenemos que desarrollar y trabajar al concedérsenos el nacimiento en el plano físico. ¡La tarea de nuestra evolución! Primero, esa aspiración se desarrollará inconscientemente; más adelante iremos comprendiendo... llegando a estar conscientes de quienes somos, y de esa forma se trasmutará en un acto volitivo, participando así en tan bella labor. La labor de la que El Buda y Jesucristo hablan.

No me acuerdo quién fue el autor de la frase siguiente, pero es una gran verdad:

"NINGÚN CONOCIMIENTO PUEDE SER ALCANZADO SIN SER BUSCADO, NI LA TRANQUILIDAD SIN AFANARSE POR ELLA, NI LA FELICIDAD SINO A TRAVÉS DE TRIBULACIONES. TODO INVESTIGADOR, EN UN MOMENTO U OTRO, TIENE QUE SUFRIR UN CONFLICTO DE DEBERES, UN VUELCO DEL CORAZÓN..."

El Buddha dijo una vez: “**Este mundo es un océano de sufrimiento**”. Entonces nuestro trabajo, el de cada uno de nosotros, es estar atentos, apreciar este momento, de hecho esta vida, lograr una mente que sea clara como el espacio, y ayudar a liberar a todos los seres del sufrimiento.

Que pasen un buen día y tengan una práctica fructífera,

La Maestra