

**Lo que siempre quisiste saber sobre la
Comunidad Budista Triratna**

Centro Budista de Cuernavaca

México

2014

Índice

1. Un acercamiento a Triratna
 - 1.1 Nuestro contexto de inspiración, el Ideal del Bodhisattva
 - 1.2 Triratna en síntesis
 - 1.3 ¿Qué es Ir a Refugio?
 - 1.4 ¿Qué se enseña en los Centros Triratna?
Nuestro sistema de práctica (en pocas palabras)
 - 1.5 ¿Qué es un retiro?
 - 1.6 Un poco de historia
 - 1.7 Sangharakshita, el fundador de la Orden Budista Triratna

2. Algunos temas centrales de Triratna
 - 2.1 Amistad espiritual
 - 2.2 La importancia de la cultura y el arte
 - 2.3 Subsistencia Correcta
 - 2.4 Comunidades residenciales

3. La Comunidad y la Orden Budista Triratna
 - 3.1 ¿Cómo me puedo involucrar en actividades de la Comunidad Budista Triratna?
 - 3.2 ¿Qué es un miembro de la Orden?
 - 3.3 ¿Qué hacen los miembros de la Orden Budista Triratna?
 - 3.4 ¿Cómo me hago parte de la Orden Budista Triratna?

4. Triratna en el mundo
 - 4.1 ¿Cómo nos involucramos con el mundo?
La Comunidad Triratna en la India
 - 4.2 La sangha Triratna en México y el mundo hispanohablante

¿Y si todavía tengo preguntas?

Literatura recomendada

1. Un acercamiento a Triratna

1.1 Nuestro contexto de inspiración, el Ideal del Bodhisattva

La Orden y la Comunidad Budista Triratna son un movimiento internacional de hombres y mujeres que practican las enseñanzas del Buda en las condiciones del mundo moderno. Después de su Iluminación, el Buda dedicó su vida a compartir su visión, ejemplificando activamente su voluntad de que otros seres humanos alcanzaran esa misma realización. Esa sublime intención se encuentra representada en la tradición budista en el Ideal del Bodhisattva.

Un Bodhisattva es alguien que busca el despertar (o la Iluminación) por el beneficio de todos los seres. El Ideal del Bodhisattva enmarca el sendero budista del individuo en el contexto de un mito de dimensiones cósmicas; ¡nada menos que el despertar de todo el cosmos! Así, recorrer el sendero no es solamente un asunto individual, sino una participación activa en un proceso colectivo de dimensiones inimaginables. El Ideal del Bodhisattva enfatiza que la compasión hacia otros seres es central en el sendero espiritual y que nuestros esfuerzos individuales contribuyen al surgimiento de un espíritu compasivo en el mundo.

Este ideal se mantiene y se venera en la imagen del Bodhisattva Avalokitesvara de los mil brazos, su nombre significa “El Señor que mira hacia abajo”. Esta figura, de once cabezas que puede mirar en todas las direcciones, simboliza el surgimiento de una respuesta compasiva ante las necesidades del mundo, pues cada uno de los mil brazos se extiende hacia el mundo con la intención de brindar ayuda. La imagen de Avalokitesvara de los mil brazos es un símbolo que condensa la visión y la actividad de la Orden Budista Triratna; cada miembro de la Orden se puede concebir a sí mismo como uno de los brazos de Avalokitesvara extendiéndose hacia el mundo.

1.2 Triratna en síntesis

Como mencionamos arriba, la Orden y la Comunidad Budista Triratna están formadas por hombres y mujeres de diferentes países del mundo que practican las enseñanzas del Buda. Somos simplemente budistas, con diferentes niveles de compromiso y comprensión, sin identificarnos ni como monásticos, ni como laicos. La tradición Triratna nació en Gran Bretaña, en 1967; fue fundada por Sangharákshita, un hombre de nacionalidad inglesa que vivió como monje en la India por muchos años (en la sección 1.7 hablamos un poco más de él).

La palabra Triratna es un término sánscrito que significa “Tres Joyas” y se refiere a los tres grandes valores o ideales más apreciados en el budismo: el Buda, el Dharma (las enseñanzas del Buda) y la Sangha (la comunidad formada por todos los que practican las enseñanzas budistas). Ser budista implica comprometerse con las Tres Joyas o, como se expresa tradicionalmente, “Ir a Refugio” a las Tres Joyas.

La tradición Triratna es ecuménica, es decir, que no corresponde directamente con ninguna línea histórica o escuela particular de la tradición, sino que se nutre cuidadosamente de todo el caudal de la inspiración budista. A la fecha hay actividades Triratna en cerca de 30 países en diferentes partes del mundo.

Un Centro Triratna se concibe como un eje a partir del cual se desarrolla una sangha (una comunidad espiritual), en el contexto de la cual escuchamos y ponemos en práctica las enseñanzas budistas, meditamos y celebramos rituales. Te invitamos a que te involucres con el Centro Budista de tu elección de la manera que mejor se ajuste a tus necesidades e intereses, independientemente de que te consideres budista, o no.

1.3 ¿Qué es Ir a Refugio?

El propósito de la práctica budista es el despertar espiritual por el beneficio de todos los seres. Tradicionalmente, los budistas expresamos esta aspiración en términos de “Ir a Refugio” al Buda (el ideal de la mente Iluminada), al Dharma (sus enseñanzas) y a la Sangha (la comunidad espiritual); es decir, a las Tres Joyas. De acuerdo con Sangharákshita, Ir a Refugio a las Tres Joyas no es algo que se hace una vez, y punto, sino que es un proceso, es toda una orientación de vida. La práctica budista involucra Ir a Refugio cada vez a mayor profundidad. Por esta razón, Sangharákshita habla de niveles de profundidad del Ir a Refugio. Cualquiera que sea nuestro nivel de desarrollo en el sendero budista, el siguiente paso siempre consistirá en transformar nuestras acciones, pensamientos y valores, desde una tendencia auto-referencial o centrada en nosotros mismos, hacia una aspiración no egoísta, cada vez más centrada en el Buda, el Dharma y la Sangha.

El Buda es un “Refugio” porque su ejemplo y sus enseñanzas representan respuestas prácticas y confiables ante el sufrimiento y los retos que enfrentamos en la vida. Como budistas, al seguir el sendero del Buda intentamos comprender las enseñanzas que expresan su sabiduría a todo lo largo y ancho de la tradición budista a través del tiempo. Éstas se conocen colectivamente como el Dharma, y las concebimos como una guía fundamental para comprender la Realidad tal y como es.

Por supuesto, si deseamos practicar el Dharma, necesitamos el ejemplo de otros que ya lo están poniendo en práctica. Y también necesitamos la asesoría de maestros que tengan una perspectiva más profunda y una mayor experiencia que la nuestra, así como la amistad de compañeros practicantes. En su conjunto, todos los “caminantes del Dharma” del pasado y del presente que ofrecen este tipo de apoyo se conocen como la Sangha, o comunidad espiritual; y los budistas también le damos una importancia central a este elemento.

Sangharákshita enfatiza que Ir a Refugio a las Tres Joyas es lo que realmente nos define como budistas y, consecuentemente, la forma en la que expresamos nuestro compromiso con las Tres Joyas varía según nuestras necesidades y circunstancias particulares. Así, el compromiso es lo primario, mientras que el estilo de vida es secundario. Consecuentemente, la Orden Budista Triratna no se considera ni laica, ni monástica, y sus miembros adoptan diferentes estilos de vida: algunos viven en familia, otros en comunidades residenciales, otros más practican el celibato (se les conoce como anagarikas); algunos ejercen su profesión, otros se desempeñan de tiempo completo en Centros Triratna en los que llevan a cabo actividades Dhármicas, otros más viajan constantemente por el mundo ofreciendo su apoyo y su amistad.

Un principio fundamental de la Orden Budista Triratna es que está compuesta por hombres y mujeres, y ambos tienen exactamente el mismo estatus. El proceso de

preparación para la Ordenación se lleva a cabo por separado, de tal manera que las mujeres son ordenadas por mujeres y los hombres son ordenados por hombres.

1.4 ¿Qué se enseña en los Centros Triratna?

Nuestro acercamiento al budismo descansa en la convicción de que todas las tradiciones budistas, a pesar de su aparente diversidad, comparten una unidad subyacente que se puede resumir en el principio de “Ir a Refugio a las Tres Joyas”. Más aún, no obstante lo abrumador del conjunto de las enseñanzas budistas, todas ellas están basadas en la percatación fundamental del Buda sobre la co-producción condicionada (o surgimiento dependiente), a partir de la cual se comprende que todo está sujeto al cambio.

Debido al profundo interés que ha tenido nuestro maestro en la historia del budismo, y a su relación con maestros de diferentes linajes, nuestra tradición tiene varias influencias. Enfatizamos el estudio del “budismo básico” a partir de las enseñanzas del Canon Pali, que son lo más cercano posible al Buda histórico. Además de esto, también destacamos la importancia del Ideal del Bodhisattva, la concepción de que caminamos el camino del Dharma no sólo para liberarnos a nosotros mismos, sino para participar en el proceso de despertar a todos los seres, en todos los lugares. Finalmente, nuestra tradición también se ha visto influenciada por la orientación ritual del budismo tántrico tibetano.

Además hay algunas enseñanzas que enfatizamos por considerarlas particularmente relevantes para las necesidades y retos del mundo moderno. Algunas de ellas son la amistad espiritual, el trabajo como una práctica espiritual, y la expresión artística o cultural como medios para el desarrollo creativo del individuo (ver II apartado).

En los Centros Triratna se nos anima a convertirnos en verdaderos individuos, creativos, capaces de tomar responsabilidad por nuestra propia vida, motivados por emociones positivas y con la capacidad de orientar nuestras decisiones de acuerdo con nuestras aspiraciones más profundas. La verdadera individualidad nos presenta el reto de liberarnos de los condicionamientos sociales y/o familiares que a veces nos atan a una vida limitada y dominada por las demandas del “grupo” particular con el que nos sentimos identificados. A diferencia de lo que ocurre en los grupos sociales, en los Centros Triratna aspiramos a constituirnos en una sangha, una comunidad espiritual formada por verdaderos individuos que se apoyan mutuamente en el camino de vida que comparten. La lógica con la cual formamos parte de una sangha no es la búsqueda de un sentido de pertenencia o de identidad, ni tampoco la esperanza de obtener algún tipo de ganancia en particular, sino nuestra voluntad de contribuir a la creación de un contexto de práctica, para nosotros mismo y para otros, en compañía de personas con las que compartimos nuestra aspiración de vida.

Averigua más sobre los Centros Triratna en el mundo, en la siguiente liga: <https://thebuddhistcentre.com/text/triratna-centres>

Nuestro sistema de práctica en pocas palabras

En la Comunidad Triratna, cuando hablamos de “práctica”, realmente nos referimos a todos los componentes de nuestra vida. Cuando Vamos a Refugio a las Tres Joyas (ver sección 1.3), cuando éstas se encuentran verdaderamente en el centro de nuestra vida, entonces todo lo que hacemos está informado por ese acto, esa intención de convertirnos en seres humanos cada vez más completos y de ofrecer nuestras energías para que otros puedan hacer lo mismo.

Así, la “práctica” tiene diferentes elementos: la meditación, como una herramienta de transformación de la mente; la amistad y la construcción activa de una comunidad espiritual; el estudio del Dharma; nuestra relación con las bellas artes (ver 2.3); nuestra participación en rituales y otras prácticas devocionales; la manera en que nos ganamos la vida (ver 2.4); la forma en que vivimos (ver 2.5); nuestras reflexiones sobre las consecuencias de nuestras acciones (i.e. ética), etcétera.

Estos diferentes elementos integran un sistema de entrenamiento muy completo. En realidad, constituyen todo un sistema de vida que está regido por cinco principios fundamentales:

a) Integración: Este principio está relacionado con la posibilidad de reunir nuestras energías e intenciones y de orientarlas en una misma dirección, desarrollando así la capacidad de actuar, comunicar y pensar congruentemente. Esto implica, entre otras cosas, un proceso constante de autoconocimiento y una toma de responsabilidad sobre el efecto de nuestras acciones.

b) Emoción positiva (o intención hábil): Se refiere al cultivo activo de emociones elevadas, como el amor incondicional, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad. Al tomar responsabilidad por nuestras acciones y decisiones, nos hacemos conscientes de que nuestras respuestas emocionales son, en cierta medida, **una elección**. Aunque esta elección frecuentemente se ve informada por el hábito, podemos aprender a notar que tenemos la posibilidad de responder y actuar con conciencia, desde una mente más abierta, receptiva y empática.

c) Muerte espiritual: Implica dejar atrás los hábitos y los obstáculos que nos impiden crecer. Al hacerlo, empezamos a soltar la idea de que somos una entidad fija e inmutable y empezamos a comprender que el identificarnos con un “yo” fijo y preconcebido nos mantiene atados a una vida insatisfactoria y limitada. Entonces, naturalmente se empieza a relajar esa creencia y nos abrimos a la posibilidad de una transformación verdadera y profunda.

d) Renacimiento espiritual: De la mano de la “muerte espiritual”, surge la posibilidad de permitirnos ser cada día una nueva persona, más completa, más humana. Poco a poco nos dejamos motivar por intereses que no están centrados nada más en nuestro propio bienestar, sino armonizados con todo lo que vive.

e) Receptividad: Para caminar el sendero del Dharma, no basta con ejercer la fuerza de la voluntad; también es imprescindible abrirnos a su influencia transformadora desde una actitud de rendirnos ante aquello que es más grande que nosotros, y que va más allá de las palabras y los conceptos.

Para integrar estos principios en nuestra vida, los Centros Triratna ofrecen enseñanza del Dharma, talleres de meditación, prácticas devocionales, y un contexto en el cual pueda surgir la amistad espiritual como la semilla fundamental de la Sangha. Entre las prácticas de

meditación que se enseñan en los Centros Triratna y que forman una parte fundamental de este sistema de vida espiritual, están la atención plena a la respiración (en inglés, *mindfulness of breathing*) y la Metta Bhavana o desarrollo del amor incondicional (en inglés, *loving-kindness meditation*).

1.5 ¿Qué es un retiro?

Un retiro es una oportunidad para practicar la meditación y para asimilar las enseñanzas budistas y reflexionar sobre ellas a mayor profundidad, y en condiciones favorables, lejos de muchas de las distracciones de la vida cotidiana. Muchas personas tienen la experiencia de que sus primeros retiros les permiten verse a sí mismas y a sus propias vidas de nuevas maneras, lo que les abre la puerta a la posibilidad de realizar cambios positivos. Los retiros varían en longitud, desde un par de días hasta varios meses.

Durante un retiro, es común que tengamos periodos de silencio, los cuales nos permiten hacernos más conscientes de nuestros hábitos y desarrollar una mayor sensibilidad ética. Aun en silencio podemos disfrutar de una atmósfera de camaradería y amistad durante el retiro, a veces incluso de una forma más profunda que cuando nos comunicamos verbalmente.

El programa de un retiro normalmente incluye varios periodos de meditación al día, enseñanzas Dhármicas, yoga o algún otro tipo de ejercicio, así como tiempo libre. Y por supuesto, siempre hay una deliciosa comida vegetariana.

El Centro Budista de Cuernavaca lleva a cabo sus retiros en Chintámani, un hermoso centro de retiros ubicado cerca de Yautepec, en Morelos. La mayor parte del equipo que trabaja en Chintámani son miembros de nuestra Comunidad, practican la meditación, el Dharma, y que conciben su labor como parte de su práctica budista.

1.6 Un poco de historia

La Comunidad Budista Triratna fue fundada por Sangharákshita, en 1967, con el nombre de Amigos de la Orden Budista Occidental (AOBO, o FWBO, por sus siglas en inglés). Sangharákshita, de nacionalidad inglesa, pasó 20 años en la India y Sri Lanka, en donde se ordenó y vivió como monje budista. Al regresar a Gran Bretaña a mediados de la década de 1960, vio que hacía falta un nuevo movimiento budista. Su visión era la de crear algo que guardara fidelidad hacia los valores budistas tradicionales, y que a la vez fuera relevante al mundo moderno.

Los AOBO crecieron muy rápido durante las décadas de 1970 y 1980 hasta convertirse en uno de los movimientos budistas más importantes en occidente. A la fecha existen más de 90 centros urbanos y centros de retiros de la Comunidad Budista Triratna en cerca de 30 países. La Comunidad Budista Triratna es uno de los principales movimientos budistas en Gran Bretaña, la India, Australia y Nueva Zelanda; y cada vez tiene mayor presencia en Europa occidental y en Estados Unidos. En el corazón de esta Comunidad espiritual está la Orden Budista Triratna, que a la fecha tiene cerca de 2000 miembros por todo el mundo, hombres y mujeres que se han decidido dedicar sus vidas a caminar el sendero budista.

En 2012, Sangharákshita le dio su nombre actual al Movimiento y a la Orden, para

convertirse en la Comunidad y la Orden Budista Triratna. Sangharákshita concibió esta acción como una “reconstitución” de la comunidad espiritual que había creado. A la fecha, él ya no funge como la cabeza de la Orden, pues ha delegado todas sus responsabilidades a un grupo de miembros de la Orden con amplia experiencia.

1.7 Sangharákshita, el fundador de la Orden Budista Triratna

Urgyen Sangharakshita nació en 1925, en Londres. Antes de ordenarse como budista, su nombre era Dennis Lingwood. Cuando tenía 17 años leyó dos textos budistas importantes y se dio cuenta que “era budista y que siempre lo había sido”. Durante la segunda guerra mundial fue reclutado en ejército inglés, y a los 19 años fue asignado a la India, donde desempeñó cargos administrativos. Desde su llegada a la India estableció contacto con diferentes tradiciones meditativas. A final de la guerra decidió quedarse allí y buscó una sangha budista en la que pudiera practicar. Se ordenó en la escuela Theravada en 1949, cuando recibió su actual nombre de ordenación, que significa "el que es protegido por la Sangha".

En 1950 Sangharákshita se fue a vivir al pueblo de Kalimpong, cerca de la frontera entre la India, Bután, Nepal y Sikkim, a unos kilómetros de Tibet. Ahí vivió 14 años, antes de regresar a Inglaterra en 1966. Durante sus 20 años en la India, tuvo maestros de casi todas las escuelas del budismo y también conoció maestros hinduistas. Así, Sangharákshita no sólo llegó a conocer profundamente la escuela en la que se ordenó, sino que también tuvo maestros de la tradición Chan y del budismo Indo-tibetano. Posteriormente esto lo llevó a hacer un énfasis en sus enseñanzas sobre la unidad implícita en las diferentes escuelas budistas a través de la historia. Manifestó este punto de vista en su libro “Una Panorámica del Budismo” (A Survey of Buddhism), obra de gran importancia que ha tenido una acogida entusiasta desde su primera publicación en 1957.

Una de sus labores más notables y apreciadas en la India fue su trabajo en el movimiento de conversión en masa que inició el Doctor Ambedkar, a partir del cual un gran número de Dalits (ex-intocables, que ocupan la casta más baja en la religión y sociedad hinduistas) hicieron suyo el budismo. Hoy en día, gracias a este movimiento, millones de personas en la India se han liberado hasta cierto punto de este sistema discriminatorio y han recuperado su dignidad humana.

Durante la década de 1960 algunos budistas ingleses invitaron a Sangharákshita a regresar a Inglaterra. A su llegada, reconoció que había mucho interés en las religiones orientales, por lo que decidió quedarse para enseñar el budismo. De esta iniciativa, surgió la Comunidad y la Orden Budista Triratna, como se explicó anteriormente (ver 1.6).

Actualmente Sangharákshita vive en Adhithana, en el suroeste de Inglaterra, cerca de la frontera con Gales. Ahí, se dedica a escribir y mantener contacto personal con sus discípulos.

2. Algunos temas centrales de Triratna

Como mencionamos en las secciones anteriores, hay aspectos de la tradición Triratna que la convierten en un contexto único para la práctica del Dharma: consideramos que lo que nos hace budistas y nos unifica con el resto de la tradición es el acto de Ir a Refugio. Además, somos un movimiento que parte de un ecumenismo crítico, en el que los hombres y las mujeres por igual tienen la oportunidad de practicar y profundizar tanto como deseen.

Otros temas de gran importancia en la Comunidad Triratna son los siguientes:

2.1 Amistad espiritual

Uno de los énfasis centrales de nuestra Comunidad es la importancia de la amistad. Esto incluye lo que podemos describir como relaciones “verticales”, con personas que tienen una mayor experiencia que nosotros; y relaciones “horizontales”, es decir, con nuestros iguales en términos de la experiencia en el sendero.

La naturaleza del Ir a Refugio con mayor frecuencia “se contagia”, en lugar de “enseñarse”. A través de la amistad, vamos contagiándonos de la lógica o el ethos de Triratna. La comunicación es central como un medio para conocernos a nosotros mismos y, por lo tanto, para profundizar nuestro Ir a Refugio. A través de la amistad tenemos la oportunidad de desarrollar las virtudes de la generosidad, la compasión, la paciencia y el perdón. En su mejor expresión, nuestra comunidad es una red de amistades que se superponen unas con otras.

También creemos que es importante desarrollar amistades con personas de nuestro mismo sexo, los hombres con hombres y las mujeres con mujeres, de tal manera que tengamos la oportunidad de experimentarnos a nosotros mismos y de compartir experiencias a mayor profundidad en un contexto que esté libre de los condicionamientos sociales y culturales asociados a la relación entre los sexos y de los prejuicios que surgen de ella.

Por estas razones, ponemos mucho esfuerzo en aprender el arte de la comunicación efectiva, respetuosa y amable, desarrollando y profundizando nuestras amistades con miembros de la Comunidad, y acercándonos a aquellos que apenas se están iniciando en el sendero budista.

2.2 La importancia de la cultura y el arte

Nuestro maestro, Sangharákshita, sostiene que “el budismo no se habrá establecido verdaderamente en occidente sino hasta que aprenda a hablar el lenguaje de la cultura occidental”.

Para Sangharákshita ha sido muy importante distinguir entre los elementos genuinamente budistas de Asia que son fundamentales y universales, y aquellos que se relacionan más particularmente con la región o la cultura en la que se expresan. Sin embargo, esto no significa que la expresión cultural no sea importante. El budismo no es una doctrina o una filosofía en lo abstracto, sino que le habla a nuestras emociones, al igual que a nuestro intelecto, y ofrece las bases para una nueva comprensión del mundo, e incluso para el surgimiento de una nueva mitología, lo cual se ve plasmado en las formas de

expresión culturales y artísticas.

Con base en lo anterior, Sangharákshita invita a los budistas modernos a crear una nueva cultura que sea genuinamente budista y que a la vez hable el lenguaje del mundo de hoy. Un aspecto central de esta propuesta es la facultad imaginativa, que nos permite percibir la vida en su totalidad, a la vez racional y emocionalmente, a través de imágenes y metáforas. Esta facultad puede desarrollarse y refinarse, y puede relacionarse con las facultades tradicionalmente budistas de la fe y la sabiduría, abriéndonos a formas de experiencia que van más allá de los conceptos y los sentimientos.

En nuestra comunidad el aprecio y la práctica de las artes se conciben como instrumentos importantes para involucrarnos emocionalmente con la vida espiritual y construir un puente entre el budismo tradicional y la cultura contemporánea.

2.3 Subsistencia Correcta

La Subsistencia Correcta es un aspecto importante del Noble Camino Óctuple del Buda. Él animaba a sus discípulos a que se ganaran el sustento de una forma que no causara daño y que fuera éticamente positiva.

La vida de la mayoría de las personas claramente tiene una dimensión económica, de tal manera que nuestro trabajo y/o desempeño profesional debe concebirse como algo integrado a nuestra vida budista. La mayoría de nosotros pasamos una buena parte de nuestro tiempo en el trabajo. Entonces, es importante evaluar la manera en la que nuestra actividad laboral nos afecta a nivel mental y emocional. ¿Cómo podemos relacionarnos con nuestra actividad laboral de tal manera que ésta sea significativa?, ¿cómo podemos lograr que sea un apoyo, y no un obstáculo a nuestra práctica espiritual; un espacio en el que podamos profundizar nuestra atención consciente y nuestra apertura y amabilidad?

Sangharákshita también considera que la sangha no debe depender del apoyo económico externo de donadores o benefactores, que podrían influir sus valores y sus prioridades. De esta forma, ha apoyado mucho la idea de crear equipos, sociedades y negocios de personas de la Sangha que deseen trabajar juntas y así apoyar económicamente las actividades comunitarias del movimiento y de la Orden. Esto ha llevado al desarrollo de proyectos y actividades laborales basadas en la generosidad, la cooperación, la honestidad, los negocios éticos y los mercados justos. Un ejemplo muy notable de esto es la compañía llamada “Windhorse Trading”, cuya base está en Cambridge, en Inglaterra.

2.4 Comunidades residenciales

A lo largo de los últimos 40 años, más o menos, muchas personas que se han involucrado en algún Centro Triratna han decidido irse a vivir juntos, creando comunidades residenciales espirituales. Los budistas de todo el mundo han establecido un amplio rango de formas de vivir juntos en espacios comunitarios, con el objeto de llevar una vida sencilla, desarrollar amistades con personas con las que compartes valores e ideales, y apoyarse mutuamente en la práctica del Dharma. Estas comunidades budistas han sido muy variadas: desde un pequeño grupo de amigos que comparten una casa o departamento, hasta

grupos más grandes de personas que llevan a cabo ciertas actividades comunitarias más o menos intensivas, incluyendo prácticas de meditación y reuniones comunitarias con fines específicos (i.e. estudio, ritual, etc.).

La vida en comunidad es toda una práctica en sí misma; involucra aprender a compartir, a ser tolerante y paciente en cuanto a los hábitos de otras personas, y a comunicarse con honestidad y amabilidad para resolver las diferencias que surjan. Esto nos ayuda a desarrollar una actitud de amabilidad y receptividad, y a relajar esa separación que percibimos entre “yo” y “el otro”, para irnos abriendo poco a poco a darnos cuenta de la naturaleza interconectada de la vida. Y de aquí se desprende también un beneficio ambiental, porque generalmente la vida en comunidad es más ahorradora, animándonos a llevar una vida más frugal, a compartir los gastos de la casa, usar un solo refrigerador, una sola lavadora, compartir el transporte, etc.

3. La Comunidad y la Orden Budista Triratna

La Orden Budista Triratna está formada por todas las personas que han recibido la Ordenación como *Dharmacharis* (los hombres) o *Dharmacharinis* (las mujeres) y que practican las enseñanzas del Buda según la visión de Sangharakshita. Por su parte, la Comunidad Budista Triratna es el conjunto de personas que se han acercado a la Orden Budista Triratna a través de alguno de sus Centros y que tienen interés en conocer y practicar el Dharma en ese tipo de contextos, cada quien con el nivel de profundidad y compromiso que desee, como veremos más adelante. Si estás leyendo este folleto, seguramente es porque de alguna manera formas parte de la Comunidad Budista Triratna.

3.1 ¿Cómo me puedo involucrar en actividades de la Comunidad Budista Triratna?

La Sangha Triratna está abierta a todos los que deseen practicar el budismo dentro de nuestra comunidad, o que simpatizan con nuestro acercamiento. La mayoría de las personas que se acercan a la Comunidad Triratna lo hacen a través de alguna de las clases de meditación, o yoga, o budismo que se ofrecen en algún Centro Triratna. A todas las personas que se acercan a un Centro Triratna los consideramos amigos. Sin embargo, si alguien desea establecer una conexión más cercana con la Comunidad Budista Triratna en particular, y desarrollar amistad con Miembros de la Orden, puede solicitar hacerse *Mitra* (palabra sánscrita que significa simplemente “amigo”).

Un *mitra* es alguien que ha decidido involucrarse y participar activamente en actividades de la Comunidad Triratna, es decir, alguien que desea profundizar en su práctica del Dharma en el contexto de esta comunidad.

Cuando una persona se hace *mitra*, está afirmando que quiere ser amigo de la Orden y que desea apoyar, en la medida que desee y pueda hacerlo, el trabajo que la Comunidad Triratna está llevando a cabo en el mundo. A la vez, al hacerse *mitra* también está solicitando guía y amistad de los miembros de la Orden de su localidad; y ellos toman la responsabilidad de responder ante las necesidades espirituales del nuevo *mitra*. La mayoría de los Centros Triratna ofrecen actividades especiales para los *mitras*, incluyendo retiros y grupos de estudio, para ayudarlos a profundizar en su práctica..

Entonces, al hacerte *mitra* estás afirmando implícitamente tres cosas fundamentales:

1. Que te consideras budista
2. Que deseas practicar y llevar a mayor profundidad los cinco preceptos éticos
3. Que consideras que la Comunidad Budista Triratna es el contexto espiritual apropiado para ti.

Si deseas hacerte *mitra*, simplemente platica con alguno de los miembros de la Orden que conoces, y él o ella te explicará con mayor detalle.

3.2 ¿Qué es un Miembro de la Orden?

La Orden Budista Triratna es una comunidad espiritual de personas que Van a Refugio a las Tres Joyas, lo cual constituye el principio fundamental que rige sus vidas. Más aun, los

Miembros de la Orden han escogido a esta Orden como el contexto en el que desean darle vida a su visión espiritual. Un Miembro de la Orden se conoce como (*Dharmacharini*, las mujeres) *Dharmachari* (los hombres), palabra que significa “alguien que camina el Dharma”.

En principio, la Orden se rige por el principio de *metta*, o amor incondicional, y las relaciones entre miembros de la Orden están informadas por un deseo de afirmación y apoyo mutuo para que florezcan nuestros esfuerzos espirituales y se desarrolle nuestro potencial humano. La estructura de la Orden y los vínculos humanos que establecemos a partir de ella nos ayudan a mantener en alto nuestros ideales y a enfocarnos en el esfuerzo de apoyarnos mutuamente.

Cada miembro de la Orden se compromete a practicar los Diez Preceptos, una lista tradicional de principios o guías éticas con respecto a nuestras acciones de cuerpo, habla y mente. Todos los miembros de la Orden toman los mismos preceptos y practican sobre una base de igualdad. En este sentido, la Orden Budista Triratna difiere de otras formas de budismo asiático en las que los practicantes se clasifican en dos categorías: los monásticos y los laicos. Además, nuestra Orden está abierta a cualquier persona, independientemente de su raza, sexo, orientación sexual, idioma, o cultura; el criterio es solamente su deseo sincero de comprometerse a seguir el sendero budista

3.3 ¿Qué hacen los miembros de la Orden Budista Triratna?

Los miembros de la Orden toman el compromiso de profundizar los vínculos humanos de amistad espiritual, así es que hay muchas oportunidades de pasar tiempo juntos y formar relaciones cercanas y de apoyo mutuo. Los miembros de la Orden se reúnen regularmente en pequeños grupos que llamamos “capítulos”. Éstos son como talleres espirituales en los que las personas comparten sus percataciones y dificultades, y buscan apoyarse en su práctica del Dharma. De vez en vez, todos los Miembros de la Orden de una región se juntan para practicar el Dharma colectivamente; y cada tres años hay una Convención de toda la Orden en la que se juntan personas de todo el mundo.

Algunos miembros de la Orden deciden vivir juntos, formando comunidades residenciales (ver sección 2.5), y otros trabajan juntos, la mayoría de ellos se desempeñan laboralmente según sus valores, profesiones y vocaciones; otros, trabajan de tiempo completo en negocios budistas de Subsistencia Correcta (ver 2.4), o en Centros Triratna. De cualquier manera, intentan compartir su vida espiritual y cooperar en las diferentes formas en las que la Orden se ofrece al mundo. Todas sus estructuras e instituciones buscan facilitar la comunicación y crear una base de amabilidad, claridad y apertura para reunirse y trabajar juntos. La Orden Budista Triratna tiene cerca de 2000 Miembros, en unos 30 países alrededor del mundo.

3.4 ¿Cómo me hago parte de la Orden Budista Triratna?

La Ordenación es un compromiso muy serio y de por vida. Cualquier persona puede pedir Ordenación, a partir de lo cual puede participar en los retiros y otras actividades que forman parte del programa de entrenamiento para la Ordenación. Generalmente

toma varios años prepararse para entrar en la Orden. Se organizan retiros que son parte del Proceso de Ordenación en varios lugares alrededor del mundo, y éstos son dirigidos por miembros de la Orden con mucha experiencia en el entrenamiento hacia la Ordenación.

A nadie se le niega la Ordenación, pero el tiempo que tarda cada persona en prepararse varía mucho. La Ordenación es un compromiso que requiere de un alto nivel de auto-conocimiento, así como una experiencia considerable en el sendero budista, en la Comunidad Budista Triratna y en la amistad espiritual con miembros de la Orden. La Ordenación la lleva a cabo un miembro de la Orden veterano, conocido como Preceptor o Preceptora, generalmente en el contexto de un retiro de Ordenación.

El preceptor(a) le da un nombre de Ordenación al nuevo *dharmachari(ni)*, y le pone una *kesa* alrededor del cuello como símbolo de su Ordenación. Los nombres de Ordenación generalmente están en pali o en sánscrito, como un recordatorio del vínculo con la tradición original, y hacen referencia a las cualidades espirituales del nuevo miembro de la Orden.

4 Triratna en el mundo

4.1 ¿Cómo nos involucramos con el mundo?

Los miembros de la Comunidad Budista Triratna se involucran en un amplio rango de actividades compasivas. Para algunos de ellos, su forma de ganarse la vida expresa su vocación, y se desempeñan laboralmente en espacios en los que se dedican a cuidar a otros (hospitales, asilos, escuelas, trabajo social, etc.). Otros dedican su tiempo libre a realizar actividades de apoyo de diferentes tipos, como visitas a las prisiones (a dar clases gratuitas de yoga y/o meditación); voluntariado en asilos, hospicios y refugios; participación en líneas telefónicas de ayuda; cuidado a personas de la tercera edad; donación de sangre; campañas ambientales; protección y cuidado de animales; y muchas otras formas de altruismo.

La Comunidad Triratna en la India

En la India, la Comunidad Budista Triratna se conoce como Triratna Bauddha Mahasangha. Sus actividades en este país tienen dos aspectos: primero, brindar facilidades para enseñar el Dharma a los budistas de las comunidades que antes se conocían como “intocables”; y en segundo lugar, llevar a cabo proyectos de trabajo social para contribuir a la mejora social y económica de esas comunidades. Si deseas más información sobre este tema, puedes encontrarla en <http://www.tbmsg.org/>

4.2 La sangha Triratna en México y el mundo hispanohablante

Existen varios Centros de la Comunidad Triratna en México: uno en Cuernavaca, dos en la Ciudad de México (colonia Roma y Coyoacán), y uno en Querétaro. Además, hay grupos de meditación dirigidos por miembros de la Comunidad Triratna, tanto en Toluca como en Pachuca; y existe un Centro de Retiros en Yautepec, Morelos, fundado y dirigido por miembros de la Comunidad Triratna.

En España, la Comunidad Triratna está muy desarrollada: hay un Centro Triratna en Valencia, otro en Barcelona, y varios Centros de Retiros (e.g. Guhyaloka y Akashavana, en donde se llevan a cabo los retiros de Ordenación de hombres y de mujeres, respectivamente). En Venezuela, hay un Centro Triratna en la ciudad de Mérida. En Brasil también hay actividades Triratna en la ciudad de Sao Paulo.

Busca los Centros Triratna en:

<https://thebuddhistcentre.com/text/triratna-around-world>

¿Y si todavía tengo preguntas...?

Acude a alguna Dharmacharini o (a algún Dharmachari, o a algún mitra en el Centro Budista Triratna al que acudes con mayor frecuencia.

Literatura recomendada

Paramananda (1997)[†]. Cambia tu mente. Una guía práctica a la meditación budista. Ediciones CBCM México.

Sangharakshita (1994)^{*}. El Buda. Ediciones CBCM México.

Sangharakshita (2004)^{*}. La Sangha. La Comunidad Espiritual. Ediciones CBCM México.

Sangharakshita (2004)^{*}. El diálogo del Buda sobre el amor incondicional. El *Sutta Karaniya Metta*. Ediciones CBCM México.

Dh. Vadanya (Chris Pauling) (1993)[†]. Budismo. Ediciones CBCM México.

Vajragupta (2010)^{*}. Comunidad Budista Triratna. Una historia. Ediciones CBCM México.

* Las fechas de estas ediciones corresponden a las versiones originales, en inglés.

+ Las fechas corresponden a la primera versión publicada en español por Fundación Las Tres Joyas.