

Cómo acercarse al Centro Budista de Cuernavaca



Introducción

El Centro Budista de Cuernavaca forma parte de una amplia red de practicantes budistas a nivel mundial que se denomina la Comunidad Budista Triratna. La Orden y la Comunidad Budista Triratna son un movimiento internacional de personas que practican las enseñanzas del Buda en las condiciones del mundo moderno. Dicho movimiento fue fundado por Sangharákshita en 1967, en Inglaterra, y a la fecha cuenta con centros y comunidades en más de 30 países.

La palabra **Triratna** es un término sánscrito que significa simplemente *Tres Joyas*. En la tradición budista, las Tres Joyas son los tres grandes valores o ideales en torno a los cuales gira la vida de las personas que desean andar este camino. Estas Tres Joyas son:

- El Buda, que representa el ideal de la Iluminación o el Despertar que deseamos alcanzar.
- El Dharma, que son las enseñanzas del Buda, o la Verdad que él comprendió.
- La Sangha, que se refiere a la comunidad formada por todos los que practican las enseñanzas budistas.

Ser budista implica tomar a estas Tres Joyas como algo central en tu vida; permitir que tu vida gire hacia estos valores. Hay una expresión tradicional en el budismo que se refiere a este giro: *Ir a Refugio a las Tres Joyas*. El ideal de la Iluminación, las enseñanzas budistas y la comunidad espiritual se convierten en tu *refugio* al ser los principios que le dan sentido y orientación a tu vida.

Si deseas saber un poco más sobre la historia y las particularidades de la Orden y la Comunidad Budista Triratna, te recomendamos que leas el folleto titulado “La Orden y la Comunidad Budista Triratna”, disponible en la recepción del Centro Budista de Cuernavaca y en la página web del mismo (www.budismocuernavaca.org).

Cómo involucrarse en las actividades del Centro Budista de Cuernavaca

El Centro Budista de Cuernavaca ofrece diversos tipos de actividades al público. Te puedes involucrar en ellas como actividades aisladas en la medida que lo desees. A la vez, nuestra oferta de actividades está pensada también como una *ruta de profundización*, si es que lo que deseas es precisamente eso, ir profundizando en tu acercamiento, comprensión y práctica del budismo. Aquí te presentamos, en orden de profundidad, los contextos en los que puedes participar según tu nivel de interés:

a) Clases abiertas de meditación y budismo: Se ofrecen un par de días a la semana. Esto significa que simplemente puedes llegar y participar en la sesión, sin inscripción previa y sin que exista continuidad entre sesiones. Estas sesiones *son una excelente puerta de entrada* para que nos conozcas y pruebes algo de cómo es nuestra aproximación a la práctica budista, tanto

en el área de la meditación como en lo referente a los temas de budismo que abordamos a través de charlas. A la vez, si comienzas a asistir regularmente a estas sesiones, podrás experimentar la atmósfera de comunidad que se respira en ellas y siempre (aún si llevas mucho tiempo asistiendo) encontrarás alguna enseñanza novedosa que enriquezca tu vida.

b) Cursos: Hay cursos sobre diversos temas de budismo y meditación, que tienen una duración de cuatro o cinco sesiones, a lo largo de las cuales se va profundizando en un tema central de las enseñanzas del Buda. En esta sección abordamos principalmente 7 temas: Introducción al Budismo y La Meditación (el Camino Triple), Las Cuatro Nobles Verdades, El Noble Sendero Óctuple, La Práctica de la Atención Plena, El Cultivo de Emociones Positivas (la meditación de la metta bhavana), Las Moradas Sublimes (4 meditaciones que se conocen como las Brahma Viharas) y La Ética Budista. Si quieres tener una aproximación más sistemática y profunda a las enseñanzas budistas, te recomendamos que lleves estos cursos; puedes verlos como una especie de “paquete” que concebimos como el núcleo central de las enseñanzas del Buda y que, en conjunto, constituyen una buena base para aproximarte al Dharma.

c) Retiros: El Centro Budista ofrece retiros residenciales de meditación y budismo por lo menos cuatro veces al año. Algunos retiros son de fin de semana (viernes a domingo) y otros tienen una mayor duración. Éstos generalmente se llevan a cabo en el Centro de Retiros Chintamani, en Yautepec (Morelos), en donde existe un espacio precioso para meditar y recibir enseñanzas, así como habitaciones muy cómodas (www.chintamani.mx). Además, nos reciben con mucha amabilidad y nos ofrecen una rica dieta ovo-lacto-vegetariana. Aun si te estás acercando al Centro Budista de Cuernavaca por primera vez, puede ser apropiado que vengas a un retiro. Los hay para diferentes públicos: desde retiros para principiantes, hasta aquellos dirigidos a personas con un mayor nivel de experiencia.

d) Talleres de profundización: Si ya llevaste algunos de los cursos básicos, puedes participar en estos talleres en los que se parte de la base de que ya tienes cierto conocimiento del budismo y la meditación. En ellos se explora algún tema más especializado, también a lo largo de 4 o 5 sesiones, para que puedas tener una aproximación a mayor profundidad de algunas de las enseñanzas. Algunos de los temas que se tocan en estos talleres son Visión Clara (la sabiduría en el budismo y la meditación vipassana), La Rueda de la Vida, Los Ocho Vientos Mundanos, El Sutra del Corazón, El Arte de la Reflexión, El Mándala de los Cinco Budas, etc.

e) Hacerte mitra: La palabra *mitra* significa simplemente amigo o amiga. Cuando una persona desea externar y fortalecer su compromiso de practicar el budismo en nuestra comunidad, solicita a los miembros de la Orden de su centro budista el hacerse mitra. Los miembros de la Orden exploran con él o con ella lo que se conoce como *las tres declaraciones de un mitra*, que son las siguientes:

- i) considero que soy budista, es decir, que las joyas del Buda, Dharma y Sangha son principios importantes que guían mi vida;
- ii) deseo practicar los preceptos éticos y la meditación de manera más explícita y enfocada;
- iii) la Comunidad Budista Triratna es el contexto en el que deseo practicar.

Si al explorar estas declaraciones con los miembros de la Orden de tu centro te encuentras que

puedes decir *sí* de manera entusiasta a cada una de ellas, entonces se planea alguna fecha para llevar a cabo tu ceremonia de mitra, que tomará lugar como parte de un ritual de puya, seguramente en alguna fecha especial (una puya es un ritual en el que recitamos versos, cantamos mantras y hacemos ofrendas para expresar nuestra devoción hacia las Tres Joyas). Al hacerte mitra, los miembros de la Orden de tu centro se tomarán muy en serio tu intención de profundizar en la práctica y te invitarán a algún grupo de estudio, retiros y otros contextos que son exclusivos para personas que han tomado este compromiso.

Si deseas explorar más a fondo la idea de hacerte mitra, te recomendamos que leas el folleto titulado “Qué es ser mitra”, que podrás encontrar en la recepción del Centro Budista, así como en la página web (www.budismocuernavaca.org).

f) Grupos de estudio: Los grupos de estudio te ayudan a profundizar en las enseñanzas, particularmente a través de la aproximación de nuestro maestro Sangharákshita, al igual que a aplicarlas a tu vida de manera cada vez más profunda. En los grupos de estudio se lee algún texto con antelación y durante la sesión de estudio se lleva a cabo una reflexión colectiva sobre el texto revisado, bajo la facilitación de algún miembro de la Orden. Casi todos los grupos de estudio están organizados en torno a un material de estudio que se maneja en la mayoría de los centros budistas Triratna y que se conoce como el *Curso de entrenamiento en el Dharma para mitras*, que se cubre a lo largo de cuatro años (*Triratna Dharma Training Course for Mitras*, disponible en <https://thebuddhistcentre.com/mitra/>). El material del primer año lo ofrecemos para personas que podrían tener interés en hacerse mitras, mientras que el material de los años dos, tres y cuatro lo ofrecemos solo para mitras.

g) Contextos para personas que han pedido ordenación: Cuando alguien desea convertirse en un miembro de la Orden, envía una carta al equipo de ordenación de su región geográfica e ingresa en un entrenamiento que está diseñado para ayudarlo a profundizar en su Ir a Refugio, hasta llegar al punto en el que esté listo o lista para ingresar en la Orden. En los centros budistas Triratna se ofrecen espacios y contextos para que ocurra parte de este entrenamiento, aunque otra parte ocurre en retiros y eventos que organizan los miembros de la Orden encargados del proceso de ordenación independientemente del funcionamiento de los centros budistas.

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. Estas personas han escogido a esta Orden como el contexto en el que desean darle vida a su visión espiritual. A los miembros de la Orden se les llama *Dharmachárinis* (a las mujeres) o *Dharmacharis* (a los hombres), palabra que significa *alguien que camina el Dharma o que vive de acuerdo con el Dharma*.

De alguna manera, se puede decir que todas las personas que simpatizan en mayor o menor medida con los principios budistas (i.e., el Buda, el Dharma y la Sangha) están Yendo a Refugio

a las Tres Joyas en cierto grado. Sin embargo, en un miembro de la Orden se dice que ese Ir a Refugio ya es *efectivo*, es decir, ya ha adquirido un nivel de profundidad tal que las Tres Joyas verdaderamente son lo más elevado e importante en la vida de esa persona; ya no se le olvida que se ha comprometido a seguir los pasos del Buda; su vida verdaderamente se está transformando bajo la luz del Dharma.

Ser un miembro de la Orden en nuestra comunidad, no implica que te comprometas a llevar un estilo de vida en particular (por ejemplo, ser célibe, o vivir en un monasterio, o vestir de una cierta forma). A lo que te comprometes es a vivir una vida Dhármica en todos los ámbitos en los que te muevas y a darle expresión a tu Ir a Refugio de la manera más profunda y genuina posible, en compañía de la comunidad espiritual.

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 sus esfuerzos espirituales y se desarrolle su potencial humano. La estructura de la Orden y los vínculos humanos que establecen los *dharmacharis* y las *dharmachárinis* a partir de ella les ayudan a mantener en alto sus ideales y a enfocarse en el esfuerzo de apoyarse mutuamente.

Cada miembro de la Orden se compromete a practicar los Diez Preceptos, una lista tradicional de principios o guías éticas con respecto a sus 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 categorías: por ejemplo, monásticos y laicos, u hombres y mujeres, etc. 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. En nuestra Orden, las mujeres son ordenadas por mujeres y los hombres son ordenados por hombres. Sin embargo, la ordenación de los hombres y de las mujeres tiene exactamente el mismo estatus.

En qué consiste la Ordenación

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 (el tiempo varía mucho entre distintas personas, dependiendo de sus condiciones de vida). Se organizan retiros que son parte del Proceso de Ordenación en varios lugares alrededor del mundo; éstos son dirigidos por miembros de la Orden con mucha experiencia en el entrenamiento hacia la Ordenación. Los retiros del Proceso de Ordenación se llevan a cabo por separado para hombres y para mujeres, creando las condiciones para la práctica en grupos de un solo sexo en los que es posible llevar la comunicación a mayor profundidad.

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 experimentado, conocido como Preceptor o Preceptora, generalmente en el contexto de un retiro de Ordenación. El preceptor o preceptora le da un nombre de Ordenación al nuevo miembro de la Orden 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.

La ceremonia de ordenación tiene dos partes: una parte privada en la que sólo participan el nuevo miembro de la Orden y el Preceptor o Preceptora Privada (que es quien da el nombre al nuevo miembro de la Orden); y una ceremonia pública en la que el Preceptor o Preceptora Pública pone la *kesa* alrededor del cuello y presenta al nuevo miembro de la Orden al mundo, por así decirlo. Existe un cuerpo colegiado dentro de la Orden que se llama el Colegio de Preceptores y Preceptoras Públicas, que son los que tienen la responsabilidad, en última instancia, de decidir quién ingresa a la Orden. Este cuerpo colegiado está conformado por todos los Preceptores y Preceptoras Públicas alrededor del mundo y cuenta con unas 40 personas.



La *kesa* es uno de los símbolos de la ordenación en la Orden Budista Triratna



Sangharákshita poniéndole la kesa alrededor del cuello a un nuevo dharmachari, en el momento de su ceremonia de ordenación pública.

El sistema de práctica Triratna en pocas palabras

La práctica budista, en cualquiera de sus ámbitos, se refiere a utilizar las enseñanzas del Buda para acercarnos a la experiencia de Despertar de la consciencia que él mismo alcanzó. Una de las formas tradicionales más importantes en las que se resumen las enseñanzas del Buda es el Camino Triple que, como su nombre lo indica, señala tres áreas de la experiencia humana que se van desarrollando con la práctica: la ética, la meditación y la sabiduría. En la Comunidad Triratna, cuando hablamos de *práctica*, realmente nos referimos a la manera en la que aplicamos la ética, la meditación y la sabiduría en todo momento y en todas las áreas de nuestra vida. Cuando Vamos a Refugio a las Tres Joyas, 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 otras personas puedan hacer lo mismo. Así, la *práctica* incorpora una diversidad de elementos: la meditación como una herramienta de transformación de la mente, la amistad, el estudio del Dharma, los rituales, la manera en que nos ganamos la vida, incluso la forma en la que usamos nuestro templo libre, etcétera. Podemos concebir a todos estos diferentes elementos de nuestra vida como parte integral de un sistema de entrenamiento, de todo un sistema de vida regido por ciertos principios fundamentales. Las enseñanzas y prácticas que se ofrecen en los centros budistas Triratna están diseñadas para ayudarte a que estos principios fundamentales vayan cobrando vida en tu experiencia. Dichos principios son:

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 de toma de responsabilidad por 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. Uno de estos obstáculos es la idea de que somos un “yo” fijo e inmutable. Al aferrarnos a nuestra idea del “yo” como un sentido de identidad última, nos mantenemos atados a una vida insatisfactoria y limitada. La *muerte espiritual* ocurre cuando, a partir de la práctica del Dharma, dicha idea del “yo” naturalmente se empieza a relajar, a soltar, 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 dar vida a cada uno de los elementos de nuestro sistema de práctica, en el Centro Budista de Cuernavaca encontrarás enseñanzas, prácticas y contextos de desarrollo que enfatizan particularmente alguno de ellos. Por ejemplo, la práctica de meditación de la atención plena a la respiración es una herramienta muy útil para cultivar *integración*, mientras que la meditación del desarrollo del amor incondicional (*metta bhavana*) nos ayuda a cultivar *emoción positiva*. La práctica de los preceptos éticos y de la amistad espiritual apoya ambos elementos del sistema de práctica.

Texto escrito por Saddhajoti
Octubre de 2024