

La Orden y la Comunidad Budista Triratna



Centro Budista de Cuernavaca

México

2024

Índice

Bienvenida
Introducción

1. Un poco de historia

- 1.1 Sangharákshita, nuestro fundador
- 1.2 La Orden y los Centros Budistas
- 1.3 Triratna en México

2. Características y énfasis de la Orden Budista Triratna

- 2.1 Aproximación ecuménica
- 2.2 La centralidad del Ir a Refugio a las Tres Joyas
- 2.3 Una Orden unificada
- 2.4 La importancia de la amistad espiritual
- 2.5 El trabajo en equipo en proyectos de subsistencia ética
- 2.6 La importancia de las artes

3. ¿Qué se enseña en los Centros Triratna?

- 3.1 La cultura de *Dana* (generosidad)
- 3.2 Nuestro sistema de práctica en pocas palabras
- 3.3 Un contexto para construir comunidad espiritual
- 3.4 La experiencia de ir de retiro

4. Cómo me puedo involucrar en las actividades del Centro Budista de Cuernavaca (Nuestro sistema de enseñanza y profundización)

- a) Clases abiertas de meditación y budismo
 - b) Cursos
 - c) Talleres de profundización
 - d) Hacerse mitra
 - e) Grupos de estudio
 - f) Contextos para personas que han pedido ordenación
- 4.1 Qué es un Miembro de la Orden
 - 4.2 En qué consiste la Ordenación

Bienvenida

Te damos la bienvenida a la lectura de este folleto, en el que encontrarás respuesta a preguntas que probablemente te has formulado al llegar al Centro Budista de Cuernavaca. ¿A qué orden o movimiento budista pertenece este Centro? ¿Quiénes son? ¿Qué rama del budismo practican? ¿Qué características lo distinguen? ¿Qué tipo de enseñanzas se presentan? Te invitamos a que leas este escrito con cuidado y, si te queda cualquier duda, por favor siéntete libre de acercarte a cualquiera de los Miembros de la Orden que frecuentan el Centro para platicar con él o con ella. Estamos en toda la disposición de brindar nuestro apoyo para que tu acercamiento al Centro Budista de Cuernavaca sea una experiencia significativa que se lleve a cabo desde la claridad y la amabilidad.

Introducción

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 surgió en 1967 en Inglaterra, bajo el nombre de *Amigos de la Orden Budista Occidental*. En 1968 Sangharákshita, su fundador, llevó a cabo las primeras ordenaciones, dando origen a la *Orden Budista Occidental*. A partir de 2010 el mismo Sangharákshita consideró que el calificativo *occidental* no reflejaba realmente el carácter de la Orden y el movimiento, pues sus confines se habían extendido geográficamente para incluir países tan diversos como la India, Nueva Zelanda, México y muchos más. Entonces sugirió el nombre de **Orden Budista Triratna**; y el movimiento de personas interesadas en el budismo en torno a dicha Orden se denominó **Comunidad Budista Triratna**.

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 (en la sección 2.2 hablamos un poco más de este tema).

1. Un poco de historia

1.1 Sangharákshita, nuestro fundador

Bhante Urgyen Sangharákshita nació en Londres en 1925. Sus padres le llamaron Dennis Lingwood. Cuando tenía 16 años leyó varios textos budistas importantes y se dio cuenta de que *era budista y que siempre lo había sido*, ya que coincidía profundamente con lo que comprendió a partir de estas lecturas. La verdad a la que apuntaban estos textos le resultó *extrañamente familiar* y se dio cuenta de que *el contacto con el budismo era al mismo tiempo un contacto con las profundidades de su ser*. En ese entonces se acercó a la Sociedad Budista de Londres en donde se encontró con otras personas con las que compartía su interés por el budismo y empezó a practicarlo formalmente.

Durante la segunda guerra mundial el joven Dennis fue reclutado en el ejército inglés, y a los 19 años fue asignado a la India, *la tierra del Buda*, donde desempeñó cargos administrativos. Desde su llegada a la India estableció contacto con diferentes tradiciones meditativas, principalmente hinduistas y budistas. Al terminar la guerra desertó del ejército y decidió quedarse en la India a continuar con su búsqueda espiritual, pasando dos años como practicante errante. Posteriormente buscó unirse a una sangha budista en la que pudiera ordenarse. En 1949 se ordenó en la escuela Theravada¹, recibiendo el nombre de Sangharákshita, que significa *el que es protegido por la sangha* (la comunidad espiritual).

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 del Tíbet. Ahí vivió 14 años, durante los cuales organizó una asociación de hombres jóvenes budistas y estableció un centro ecuménico para la práctica del budismo (*Triyana Vardhana Vihara*²). También editó la revista *Maha Bodhi Journal* e inició la publicación periódica de otra que se llamó *Stepping Stones*.

Durante sus 20 años en la India, Sangharákshita tuvo contacto con maestros de varias escuelas del budismo y también conoció maestros hinduistas. Así, no sólo llegó a conocer profundamente la escuela en la que se ordenó, sino que también practicó con maestros de la tradición ch'an³ y del budismo tibetano, de quienes recibió enseñanzas e iniciaciones. Posteriormente, esta diversidad y apertura en su formación como practicante budista lo llevó a enfatizar, en sus enseñanzas, aquello que unifica a todas las escuelas budistas a través de la historia. Manifestó claramente este punto de vista en su libro *Una Panorámica del Budismo (A Survey of Buddhism)*, obra de gran importancia que tuvo una acogida entusiasta desde su primera publicación en 1957.

¹ La escuela Theravada (literalmente, *la doctrina de los ancianos*) es una de las escuelas del budismo temprano que se basa en las enseñanzas contenidas en el Canon Pali. Está presente principalmente en países del sureste asiático, como Tailandia, Birmania, Laos, Camboya y Sri Lanka.

² La palabra *vihara* es un vocablo sánscrito que significa *morada, monasterio, o templo*. El nombre completo de esta institución significa "La morada donde los tres caminos florecen".

³ La palabra *ch'an* significa *meditación* en mandarín. El budismo ch'an surgió en China, influenciado también por el taoísmo. Al migrar a Japón, dio origen al budismo zen.

Una de las labores más notables y apreciadas de Sangharákshita en la India fue su involucramiento en el movimiento de transformación social y espiritual que lideró el Doctor B.R. Ambedkar a mediados de los 1950s, en el cual cientos de miles de *dalits*⁴ se convirtieron al budismo. Sangharákshita continuó con el trabajo del Dr. Ambedkar poco después de la muerte prematura de este último, impartiendo conferencias y apoyando moral y espiritualmente a los nuevos budistas. Hoy en día, gracias a este movimiento, millones de personas en la India se han liberado hasta cierto punto del sistema discriminatorio de castas y han recuperado su dignidad humana.

En 1964 una importante institución budista británica, la *English Sangha Trust*⁵, invitó a Sangharákshita para que regresara a Inglaterra y ayudara a difundir el Dharma en su tierra natal. A su llegada, reconoció que había mucho interés hacia el budismo; pero principalmente, descubrió que había una gran necesidad de un nuevo movimiento budista que realmente abriera la puerta a las personas a transformar su vida a la luz del Dharma. Fue así que decidió quedarse en Inglaterra y fundar la Orden Budista Occidental (OBO) y los Amigos de la Orden Budista Occidental (AOBO), hoy llamadas Orden y Comunidad Budista Triratna, respectivamente.

Sangharákshita regresó a una Inglaterra muy diferente de la que había dejado 20 años atrás, ahora influenciada por el movimiento de revolución ideológica y apertura social que caracterizó a las décadas de los 60s y 70s. Los inicios de los AOBO y la OBO estuvieron marcados por el entusiasmo experimental de aquellos entonces. Pronto el movimiento se extendió hacia diferentes rincones de las islas británicas, y posteriormente se convirtió en un movimiento internacional con centros⁶ activos en diferentes países de Europa, Australasia y las Américas.

A finales de la década de los 90s Sangharákshita comenzó a entregar sus responsabilidades como cabeza de la Orden a algunos de los miembros de la Orden con mayor antigüedad y experiencia. Sin embargo, permaneció activo dando conferencias, escribiendo libros y manteniendo comunicación con sus discípulos por muchos años más. En 2013 Sangharákshita se fue a vivir a **Adhithana**⁷, un centro localizado en el condado de Herefordshire, en Inglaterra, que funciona como *el hogar espiritual de la Comunidad budista Triratna*, en el que vive una comunidad de practicantes, se aloja su voluminosa biblioteca y se llevan a cabo diferentes actividades como retiros, seminarios, ordenaciones, convenciones y peregrinajes, entre otras.

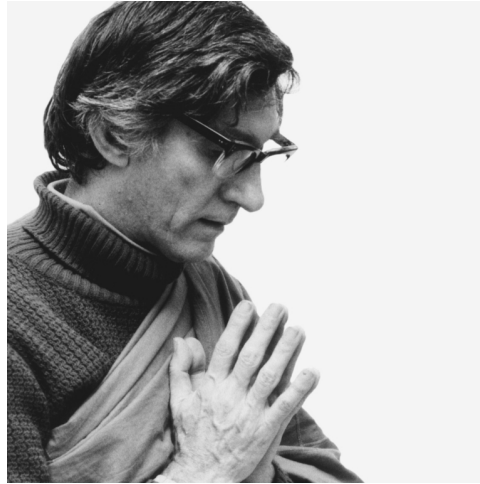
⁴ Previamente llamados *intocables*, el estrato más bajo en el sistema de castas de la sociedad hinduista.

⁵ La English Sangha Trust es una estructura legal que se estableció en los años 50s para canalizar fondos para la comunidad budista asociada a la Hampstead Vihara de Londres.

⁶ La manera en la que los miembros de la OBO empezaron a ofrecer el Dharma al mundo fue a través de la creación de *centros budistas* en los cuales empezaron a organizar actividades de diferentes tipos: clases, talleres, meditaciones, conferencias, etc.

⁷ La palabra sánscrita *adhithana* tiene muchos significados, pero uno de los más comunes es *bendiciones*.

Sangharákshita murió el 30 de octubre de 2018 a la edad de 93 años. Ese año fue el 50º aniversario de la fundación de la Orden Budista Triratna. Su cuerpo fue enterrado en Adhithana. En esta liga (<https://www.sangharakshita.org/life>) puedes leer más sobre la vida de Sangharákshita.



Sangharákshita (1925-2018) como joven monje, y en los años en los que estableció la Orden en Inglaterra.

1.2 La Orden y los Centros Budistas

La Orden Budista Triratna (originalmente la Orden Budista Occidental) nació en el momento en el que Sangharákshita ordenó a los primeros 9 hombres y 3 mujeres en el sótano de una tienda de productos orientales en el centro de Londres. Este hecho fue un *evento histórico en el desarrollo del budismo occidental*, como el mismo Sangharákshita lo calificó. Para 1969 había poco más de 20 miembros de la Orden que se reunían a estudiar, meditar y desarrollar amistad espiritual entre ellos.

Sangharákshita enfatizó desde el inicio que las enseñanzas del Buda se dirigían al ser humano *como individuo*, no como miembro de un grupo. A la vez, reconoció muy activamente que la mejor manera de progresar en el camino espiritual es andarlo en compañía de otras personas con quienes se comparte el mismo ideal, formando una verdadera sangha o comunidad espiritual. Así, se favoreció la creación de centros budistas que pudieran funcionar como espacios en los que los miembros de la Orden pudieran reunirse a practicar, a trabajar en proyectos colectivos y a compartir el Dharma, dando expresión de esta manera a su aspiración de ayudar a otras personas a trascender los condicionamientos que nublan la mente.

Después de algunos años de reunirse en diferentes espacios, se inauguró el Centro Budista de Londres⁸, en 1978. Desde muy temprano en la vida de Triratna, la Orden y el movimiento (es decir, los centros) se desarrollaron en paralelo. Al poco tiempo había centros budistas también en Manchester y en Norwich, y posteriormente se mudaron algunos miembros de la Orden a

⁸ The London Buddhist Centre (LBC), ubicado en la zona de Bethnal Green, en el noreste de Londres.

Australia, Suecia y Estados Unidos, iniciando poco a poco actividades en estos países.

En 1975 se llevaron a cabo las primeras ordenaciones fuera de Gran Bretaña, en Nueva Zelanda. Después el movimiento inició también en la India y en varios países de Europa. A la par del surgimiento de centros budistas en diferentes ciudades, comenzaron a conformarse comunidades residenciales⁹, negocios de subsistencia ética basados en el trabajo en equipo, centros de retiros, casas editoriales, publicaciones periódicas, etc. Para 1990 ya había 16 centros budistas en el Reino Unido, 8 en la India y 10 en otros países (Nueva Zelanda, Finlandia, Australia, Alemania, Holanda, España, Suecia y Estados Unidos). Durante los siguientes 15 años se establecieron Centros Triratna en otros 15 países, entre ellos México.

La Orden Budista Triratna sigue creciendo muy activamente. Actualmente el número de miembros de la Orden a nivel internacional está ya cerca de los 3000 (en 2024) y existen centros budistas Triratna en más de 30 países del mundo. Aunque hay algunos miembros de la Orden que no participan tan activamente en las actividades de algún centro budista (generalmente por el hecho de que no viven cerca de alguno de ellos, o porque su estilo de vida les dificulta su participación), muchos de ellos sí están involucrados en mantener la vida de los centros budistas, ya sea realizando trabajo administrativo, o de mantenimiento, o facilitando clases, o coordinando las diversas actividades que en ellos se ofrecen; pero sobre todo ofreciendo su amistad y contribuyendo con su presencia y entusiasmo a la vida de la comunidad espiritual. De esta forma, el crecimiento y la vida de la Orden y del movimiento ocurren a la par y se retroalimentan mutuamente.

Averigua más sobre los centros Triratna en el mundo, en la siguiente liga:

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



El Centro Budista de Londres

⁹ Una comunidad residencial es un grupo de practicantes (generalmente del mismo género) que deciden vivir juntos con el objetivo fundamental de apoyarse mutuamente en sus esfuerzos de practicar el Dharma.

1.3 Triratna en México

Triratna llegó a México gracias al trabajo y la inspiración de Upekshamati, un miembro de la Orden que se ordenó en 1992 después de haber pasado varios años en Inglaterra, participando en las actividades de diversos centros Triratna. En 1994 regresó a México y rápidamente comenzó a dar clases de meditación y budismo en un centro de cultura en Coyoacán, en la ciudad de México. Ya para 1996 se había reunido un grupo de amigos y amigas en torno a él y fundaron el Centro Budista de la Ciudad de México en lo que llamaron “La Casa Azul”, en la calle de Juárez, atrás de los viveros de Coyoacán.

Así fue como empezó a crecer en la ciudad de México una comunidad de practicantes, siguiendo las enseñanzas del Buda según la visión de Sangharákshita y de la Orden Budista Triratna. Algunos de ellos viajaron a Inglaterra o a España para llevar a cabo el entrenamiento que los llevaría a ordenarse. A la vez, algunos miembros de la Orden británicos que estaban viviendo en España (Mokshananda, Parami y Paramachitta) comenzaron a viajar regularmente a México para apoyar las actividades de la sangha Triratna en nuestro país. Así fue como empezaron a ordenarse otros mexicanos y mexicanas, y la Orden y el movimiento fueron plantando fuertes raíces en México.

Ya para los inicios del siglo XXI la Casa Azul resultaba claramente insuficiente y el Centro Budista de la Ciudad de México se mudó a una casa mucho más grande, en la colonia Roma. A la vez, algunos miembros de la Orden comenzaron a crear otros proyectos. Así, en 2007 surgió el Centro de Retiros Chintámani, en Yauhtepec (Morelos), que ha fungido como un espacio de práctica para muchas personas que se han acercado a Triratna y en el que se llevan a cabo los retiros que forman parte del entrenamiento para la ordenación.

En 2013 se inauguró el Centro Budista de Cuernavaca, y a éste le siguieron otros dos más, uno en Toluca (2019), y otro en Ciudad Satélite (2023). Además, se llevan a cabo actividades dirigidas por miembros de la Orden Budista Triratna en Puebla y en Pachuca. Hay poco más de 60 miembros de la Orden en México en la actualidad (2024), y ésta sigue creciendo a partir del entusiasmo y la inspiración de cientos de personas que han encontrado en Triratna un espacio de amistad, positividad y crecimiento personal; una comunidad budista viva que busca poner en práctica las enseñanzas del Buda, que son tan relevantes hoy en el siglo XXI, como hace 2,500 años.

2. Características y énfasis de la Orden Budista Triratna

El budismo es una tradición espiritual milenaria que a lo largo del tiempo ha adquirido una riqueza y una profundidad increíbles. Sus orígenes se remontan al siglo IV antes de la era común (a.e.c), cuando el príncipe Siddhartha Gautama alcanzó el Despertar, o la Iluminación, bajo el

árbol Bodhi en el noreste de la India, convirtiéndose así en el Buda (el despierto). Durante los siguientes 45 años el Buda recorrió incansable los caminos de esa región impartiendo sus enseñanzas (el Dharma), ayudando a otras personas a alcanzar la misma experiencia que él había logrado. Sus discípulos y discípulas, a su vez, hicieron lo mismo y de esta forma el budismo se expandió a lo largo de los siglos por todo Oriente, desde la India, hasta el Tíbet, Mongolia, China, Japón, Tailandia, Birmania, Indonesia y más allá.

Desde el siglo XIX el budismo empezó a conocerse en Europa y durante el siglo XX también llegó a Oceanía, África y el continente Americano, echando raíces cada vez más profundas conforme algunas de las personas que se acercaron a él lo tomaron seriamente como camino de vida, *Yendo a Refugio* al Buda, al Dharma y a la Sangha (ver Sección 2.2 para una mayor explicación de este término).

Actualmente el budismo está presente en casi todo el mundo. Hay muchas escuelas, linajes y órdenes budistas, algunas milenarias y otras de origen más reciente. Todas toman como base las enseñanzas del Buda. Sin embargo, algunas de ellas enfatizan ciertos aspectos, mientras que otras le dan importancia otros, según la visión de las personas que las iniciaron o de acuerdo con la historia de su desarrollo. Así, por ejemplo, en ciertas formas de budismo se enfatiza la importancia del altruismo, mientras que en otras se le da más preponderancia al ritual, o a la filosofía, o a la meditación. En algunos lugares las expresiones culturales que acompañan al budismo son muy floridas y coloridas, mientras que en otros casos son sobrias y más bien recogidas. De esta manera, cuando una persona se acerca por primera vez al budismo es muy probable que se sienta un poco perdida en medio de la increíble diversidad de formas que éste ha adquirido.

Es común que cuando una persona llegue a un centro budista Triratna nos pregunte: “¿y ustedes qué tipo de budismo practican?”. Y esa es precisamente la razón por la que escribimos este folleto y por la que seguramente tú lo estás leyendo en este momento. El budismo que nosotros practicamos pertenece a esta nueva corriente, a esta tradición emergente que fundó Urgyen Sangharákshita y que hoy denominamos budismo Triratna.

Una aproximación que utilizamos para explicar en qué consiste nuestro “tipo” de budismo es la que se resume en *Los seis énfasis distintivos de Triratna*, que se refiere a seis características que Sangharákshita eligió para definir al movimiento y la Orden que fundó en los años 60s. A continuación las exploramos brevemente.

2.1 Aproximación ecuménica

El budismo Triratna es ecuménico, lo que significa que no corresponde directamente con ninguna de las líneas históricas o escuelas particulares de la tradición, sino que se nutre cuidadosamente de todo el caudal de la inspiración budista.

Debido al profundo interés que tuvo nuestro maestro en la historia del budismo y a su

relación con maestros de diferentes linajes, el budismo Triratna tiene varias influencias. Por un lado, enfatizamos el estudio del *budismo básico* a partir de las enseñanzas del Canon Pali, que son lo más cercano posible a la palabra del Buda histórico. También de la tradición temprana vienen las principales prácticas de meditación que enseñamos y utilizamos, así como nuestro énfasis en los cinco preceptos éticos más importantes. Por otro lado, también destacamos la gran relevancia del Ideal del Bodhisattva¹⁰, 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. El espíritu de la Orden y el movimiento está informado por esta aproximación, que nos anima a concebirnos como parte de esta motivación suprema de conexión con todos los seres. Por último, nuestra tradición también se ha visto influenciada por la orientación ritual del budismo tántrico tibetano¹¹. En particular, se distingue claramente un elemento tántrico en la manera en la que concebimos nuestra ordenación y en el tipo de prácticas meditativas que llevamos a cabo como miembros de la Orden.

2.2 Centralidad del Ir a Refugio a las Tres Joyas

Según nuestra visión, lo que nos hace budistas no es que nos afiliemos a alguna enseñanza budista de manera exclusiva, ni tampoco el hecho de que elijamos un estilo de vida monástico, o que vistamos cierto tipo de ropa, o que practiquemos cierta forma de meditación. Lo que nos hace budistas es que *Vamos a Refugio a las Tres Joyas*, es decir, que consideramos que el ideal de la Iluminación (la joya del Buda), el camino que conduce hacia el Despertar (la joya del Dharma) y la comunidad espiritual (la joya de la Sangha) son los tres grandes principios en torno a los cuales organizamos nuestra vida.

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

2.3 Una Orden unificada

¹⁰ El Ideal del Bodhisattva corresponde es mito central del budismo Mahayana, una escuela de budismo que dominó durante los primeros siglos de la era común y que hace énfasis en el aspecto altruista de la práctica, entre otros.

¹¹ Para saber más sobre este tema, ver Sangharákshita (1999) *Introducción al budismo tibetano*. Editorial Oniro. Barcelona.

La Comunidad y Orden Budista Triratna están abiertas a todas las personas, independientemente de su género, educación, raza, profesión, nacionalidad, clase social, edad u orientación sexual. Una implicación de este énfasis es que las mujeres y los hombres reciben la misma ordenación, es decir, no hay diferencia de estatus entre los distintos miembros de la Orden, no hay ciertos tipos de ordenación que se consideren más elevados que otros. Esto último representa una innovación con respecto a la situación de la mayoría de las escuelas budistas tradicionales, en las que las mujeres tienen un estatus de ordenación menor que el de los hombres. 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.

Es cierto que en Triratna hay miembros de la Orden que juegan diferentes roles o que han tomado diferentes responsabilidades. Por ejemplo, algunos son directores de algún centro, otros son preceptores (aquellos que llevan a cabo las ordenaciones), otros más son gerentes o contadores de las diferentes organizaciones Triratna. A la vez, también hay diferencias en el estilo de vida entre miembros de la Orden: algunos viven en familia, otros en comunidades, otros practican el celibato. Sin embargo, todos ellos comparten la misma ordenación, lo que significa que no hay diferencias de estatus entre ellos en términos del 'nivel' de su ordenación.

2.4 La importancia de la amistad espiritual

A pesar de que la iniciativa de caminar el camino del Dharma debe ser una decisión del individuo, es evidente que participar en una comunidad espiritual es algo que nos apoya mucho. Al reconocer esto, Sangharákshita enfatiza que una parte muy importante de nuestra práctica espiritual es la amistad, la comunión profunda con otras personas con las que se comparte el mismo camino de vida

La amistad espiritual, que es *la sangre que fluye por las venas de una verdadera comunidad*, va de la mano con un énfasis en el desarrollo y cultivo de verdaderos individuos, creativos, capaces de tomar responsabilidad por su propia vida, motivados por emociones positivas y con la capacidad de orientar sus decisiones de acuerdo con sus 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 mismos y para otros, en compañía de personas con las que compartimos nuestra aspiración de vida.

2.5 El trabajo en equipo en proyectos de subsistencia ética

El trabajo es una parte muy importante de la vida. Pero generalmente asociamos el trabajo con *ganarnos la vida* o, si tenemos suerte, con nuestra vocación. Sin embargo, puede ser mucho más que eso. El trabajo también puede ser una práctica espiritual, especialmente si trabajamos con otras personas con las que compartimos nuestra práctica del Dharma e intentamos funcionar con base en los principios éticos fundamentales del budismo.

Cuando trabajamos con otras personas, tenemos la oportunidad de conocerles, y de conocernos, muy profundamente. Ahí en ese contexto es que brilla nuestra luz más pura, pero también se presentan tormentas y obscuridades que a veces nos toman por sorpresa. Así, al invitarnos a participar en proyectos compartidos de trabajo¹², en Triratna se nos invita a utilizar ese contexto de vida para conocernos, para *trabajar* con nosotros mismos, entablar amistad y contribuir de alguna manera a compartir el Dharma con otras personas. El trabajo en equipo en este tipo de contextos es un gran reto y, a la vez, puede ser la fuente de un gozo muy profundo y de un gran crecimiento espiritual.

2.6 La importancia de las artes

Sangharákshita considera que las artes, ya sea el quehacer artístico activo o bien la participación en la actividad contemplativa, son una herramienta muy importante de transformación espiritual. Las artes nos invitan a hablar una especie de *lenguaje* que tiene muchas correspondencias con el que se habla en el ámbito de la práctica espiritual. Particularmente, en el arte se echa mano de símbolos, metáforas, mitos, imágenes y arquetipos que nos contactan con la belleza y con lo significativo de las profundidades y las alturas de la mente humana, acercándonos a las fronteras de todo aquello que involucra la transformación Dhármica.

A través de la creación y la contemplación artística refinamos nuestras energías, haciéndonos más maleables y receptivos para apreciar las enseñanzas del Buda y abrirnos a dimensiones de la consciencia que no están tan accesibles desde nuestra mente cotidiana. En Triratna el aprecio y la práctica de las artes se conciben como instrumentos importantes para involucrarnos emocionalmente con la vida espiritual y, a la vez, construir un puente entre el budismo tradicional y la cultura contemporánea.

3. ¿Qué se enseña en los Centros Triratna?

¹² A lo largo de la historia de Triratna algunos de estos proyectos han sido, por ejemplo, restaurantes, centros de retiros, tiendas de segunda mano, proyectos de enseñanza de *mindfulness*, centros budistas, editoriales, tiendas de regalos, etc.

Nuestro acercamiento al budismo descansa en la convicción de que todas las tradiciones budistas, a pesar de su aparente diversidad, comparten una unidad subyacente. No obstante lo abrumador del conjunto de las enseñanzas budistas, todas ellas están basadas en la percatación fundamental del Buda sobre la coproducción condicionada (o surgimiento dependiente), a partir de la cual se comprende que todo está sujeto al cambio, que todo surge en dependencia de condiciones y que cuando las condiciones que sustentan un fenómeno desaparecen, el fenómeno cesa. De esta percatación aparentemente tan sencilla, pero en última instancia tan profunda y misteriosa, surgen las principales enseñanzas budistas, tales como Las Cuatro Nobles Verdades, El Camino Óctuple, la Ley del Karma, los preceptos éticos, las tres marcas de la existencia condicionada¹³ y muchas más. En los centros budistas Triratna de cualquier parte del mundo podrás encontrar conferencias, clases, cursos, talleres y/o grupos de estudio sobre estas enseñanzas budistas básicas¹⁴. Cada centro utilizará su propio enfoque y sistema para abordar estos temas, pero sin duda el *menú* de enseñanzas que ofrecen tendrá muchos aspectos en común.

Además, en todos los centros Triratna se ofrecen contextos para practicar la meditación. Existen dos prácticas tradicionales de meditación que encontrarás en todos ellos: la atención plena a la respiración y el cultivo del amor incondicional (*metta bhavana*), que conjuntamente nos ayudan a transformar nuestra mente para convertirla en una mente más clara y lúcida, más positiva y presente, y gradualmente más capaz de comprender la existencia en toda su profundidad y extensión.

3.1 La cultura de *Dana* (generosidad)

La palabra *dana* es un concepto muy importante en el budismo. Significa generosidad, dar y compartir. La mayoría de los centros budistas Triratna trabajan bajo la lógica de *dana*, es decir, no concebimos que *cobramos* por las actividades que ofrecemos, sino que para muchas de ellas simplemente solicitamos a la gente que asiste que contribuya con lo que pueda para mantener la vida del centro. Tal es el caso del Centro Budista de Cuernavaca.

Obviamente mantener un centro budista requiere de muchos gastos: pagar la renta, los impuestos, la electricidad, el teléfono, el internet, el agua y los demás servicios, así como apoyar a las personas que dedican su tiempo a mantenerlo realizando labores como dar clases, hacer la limpieza, contestar el teléfono, llevar las cuentas, etcétera. Entonces, un centro budista es toda una maquinaria que requiere de insumos de diferentes tipos para poder funcionar y, por lo tanto, requiere de que la gente que acude a sus actividades contribuya a mantenerlo vivo. Sin embargo, solicitamos dicha contribución a la manera de una invitación, y si hay alguna persona que no puede aportar nada, o que puede aportar algo simbólico, de todas formas es bienvenida.

¹³ Las tres *lákshanas*: impermanencia, insustancialidad e insatisfacción.

¹⁴ Nos referimos a ellas con el calificativo de “básicas”, por el hecho de que están en la “base” de todo el altísimo edificio de las enseñanzas que componen a la tradición budista.

Habr  personas que no puedan contribuir económicamente, pero que puedan traer las flores para el altar, o apoyarnos una tarde haciendo las labores de la recepción, o imprimiendo los carteles con la publicidad, por poner algunos ejemplos, y también son bienvenidas. Sin embargo, para algunas actividades, como las clases de yoga, tai chi / chi kung, o los retiros, sí debe solicitarse una cuota en particular, pues el centro budista debe contratar los servicios de alguien más para poder ofrecerlas.

Así como la gente que viene a las actividades de un centro budista contribuye con lo que puede a la vida del centro, en muchos casos también las personas que trabajan ofreciendo su tiempo al centro budista lo hacen por *dana*: muchos de ellos no sólo no reciben ningún apoyo económico por las clases que ofrecen, por ejemplo, sino que además hacen donativos regulares para mantener la economía del centro.

La lógica de muchos centros budistas Triratna funciona bajo el slogan “da lo que puedas, toma lo que necesites”. En el Centro Budista de Cuernavaca intentamos mantener este principio tanto como sea posible, e invitamos a la gente a que nos haga donativos regulares, en la medida de sus posibilidades, y a que conciban estos donativos como su contribución a la vida de su comunidad espiritual. Si lo deseas, ponte en contacto con alguno de los miembros de la Orden del Centro para que t  también puedas participar con tus propios donativos.



El *mudra varada*, que representa la generosidad suprema, invita a todos los asistentes a un centro budista Triratna a dar lo que puedan para mantener la vida de la comunidad.

3.2 Nuestro sistema de práctica 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  tica, 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 enfocando 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 tiempo 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 tomar 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. 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.

3.3 Un contexto para construir comunidad espiritual

Un centro budista Triratna es, ante todo, un espacio en el que intentamos construir una

comunidad espiritual, una sangha, en la que participamos a partir de nuestro interés compartido de caminar el camino del Dharma. Puede ser muy inspirador escuchar o leer sobre el Buda y sus enseñanzas, podemos intentar incluso llevarlas a la práctica, pero si no contamos con el apoyo de una comunidad de personas que estén intentando hacer lo mismo, va a ser difícil que lleguemos muy lejos. Así es que si deseas llevar a tu vida las enseñanzas del Buda, en cualquier medida, es importante que te rodees de una comunidad de personas con las que compartas esa aspiración. Entre esas personas encontrarás la posibilidad de comunicarte de manera significativa sobre tu experiencia de vida, sobre tu práctica de la meditación, tu comprensión de las enseñanzas y sobre todos los temas que, en general, se comparten con los amigos y amigas, sólo que en este caso con personas que están intentando caminar el mismo camino de vida que tú. Eso es lo que llamamos *amistad espiritual*. El apoyo que esto representa es importantísimo, y también te brindará la oportunidad de ponerte al servicio de otras personas, cosa que es en sí misma una parte importantísima de la práctica.

Cualquier persona que se acerque a un centro budista Triratna puede convertirse en parte de su comunidad, en la medida que lo desee. Incluso si no te consideras budista, pero sientes que las enseñanzas budistas te son útiles para la vida, puedes participar tanto como quieras en las actividades del centro. Quizá te identificas más cercanamente con la idea de ser budista y deseas llevar más explícitamente las enseñanzas del Buda a tu vida; en ese caso puedes decidir hacerte *mitra*¹⁵ (ver sección 4d) y tomar un mayor compromiso. O incluso, puedes decidir que deseas unirse a la Orden Budista Triratna, para lo cual existe todo un entrenamiento que te da las herramientas de práctica para que tu Ir a Refugio sea cada vez más profundo y central en tu vida. Si te acercas a un centro budista Triratna te puedes involucrar en la medida que lo desees y ser parte de la comunidad tanto como tú lo decidas.

3.4 La experiencia de ir de retiro

Todos los centros budistas Triratna organizan retiros de vez en cuando. Un retiro es una oportunidad para practicar la meditación, para asimilar las enseñanzas budistas y reflexionar sobre ellas a mayor profundidad y en condiciones propicias, 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 en su vida. Los retiros varían en longitud, desde un par de días hasta varias semanas.

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.

¹⁵ La palabra mitra significa amigo o amiga. Más adelante explicamos en mayor detalle el significado de hacerse mitra.

El programa de un retiro normalmente incluye varios periodos de meditación al día, enseñanzas Dhármicas, espacios de reflexión y tiempo libre. Eventualmente también se ofrece yoga, chi kung o algún otro tipo de ejercicio. 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. Algunos de los miembros del equipo que trabajan en Chintámani forman parte de nuestra Comunidad, practican la meditación, el Dharma, y conciben su labor como parte de su práctica budista.



Meditando en el Centro de Retiros Chintámani, Yautepec, Mor.

4. Cómo me puedo involucrar en las actividades del Centro Budista de Cuernavaca (nuestro sistema de enseñanza)

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. 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 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, Las Cuatro Nobles Verdades, El 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.

c) 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 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, etc.

d) 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*¹⁶, 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 puya¹⁷, seguramente en alguna fecha especial. 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.

e) Grupos de estudio: Los grupos de estudio te ayudan a aplicar cada vez más las enseñanzas budistas a tu vida. En éstos, se lee algún texto con antelación y durante la sesión de estudio se

¹⁶ Te recomendamos el folleto *Qué es ser mitra* si deseas más información sobre este tema.

¹⁷ Una puya es un ritual en el que recitamos versos, cantamos mantras y hacemos ofrendas para expresar nuestra devoción hacia las Tres Joyas.

lleva a cabo una reflexión comunitaria sobre el texto revisado. 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*¹⁸, que se cubre a lo largo de cuatro años. 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 son exclusivamente para mitras.

f) 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.

4.1 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. Los miembros de la Orden 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 tal de profundidad, 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 vida 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

¹⁸ *Triratna Dharma Training Course for Mitras*, disponible en <https://thebuddhistcentre.com/mitra/>

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 *dharmacharinis* 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, como vimos antes, la Orden Budista Triratna difiere de otras formas de budismo asiático en las que los practicantes se clasifican en categorías: monásticos y laicos, u hombres y mujeres. 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.

4.2 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, y éstos son dirigidos por miembros de la Orden con mucha experiencia en el entrenamiento hacia la Ordenación.

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



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

Texto escrito por Saddhajoti
Marzo de 2024