

INTRODUCCIÓ AL BUDISME. LA DOCTRINA DE BUDDHA I ELS ALTRES BUDISMES



Foto: Ramon N. Prats a la Trace Foundation.

Dr. Ramon N. Prats d'Alós-Moner. Es doctorà en estudis tibetans i budisme el 1979 al prestigiós Istituto Universitario Orientale de Nàpols, on va ser professor de tibetologia a partir de 1981. La seva carrera professional va continuar als Estats Units, on, de 1998 a 2011, ha treballat principalment al Tibetan Buddhist Resource Center (biblioteca digital amb vuit milions de pàgines escanejades i anotades de textos tibetans) i al Rubin Museum of Art (especialitzat en les arts del món tibetà i budista) de Nova York.

Els següents apunts que presentem s'han pres a partir de les lliçons que va impartir el professor Ramon N. Prats, durant el juliol de 2013, a la Universitat de Girona. Aquests apunts són només una referència, i en cap cas són *la paraula viva* del professor. Així doncs, entenem que només són quatre pinzellades per tal de poder esclarir alguns conceptes que, malauradament, en algunes publicacions, tant en paper com a la xarxa, no s'acaben d'assimilar ni d'entendre tal i com correspondria. A part de les explicacions del Dr. Prats, hem consultat la bibliografia especialitzada que ell mateix va recomanar per al seguiment de les classes. Esperem que gaudiu amb aquest petit dossier sobre el budisme(s), tot entenent que només pretenem difondre el coneixement, i que la nostra tasca és totalment gratuïta en tots els sentits.

Àlex Agustí
Girona, 22 de juliol de 2013

Taula de continguts

Què és el budisme?.....	4
L'analogia del recipient en la teoria del coneixement budista.....	4
Siddharta Gautama, Buddha, breu biografia.....	5
Què vol dir <i>buddha</i> ?.....	6
Què és el <i>nirvāṇa</i> ?	6
Tots els budes són iguals?.....	7
L'habilitat de buda, el <i>mahayana</i>	7
Les quatre veritats del budisme	8
Què és el <i>dharma</i> ?	9
Sobre els monjos (<i>bhikshu</i>) budistes	9
El silenci dels <i>bhikshu</i>	10
Les tres característiques doctrinofilosòfiques fonamentals.....	10
Essent budista, la seva pràctica	10
Moralitat búdica.....	11
Sobre l'ànima en el budisme.....	11
Què és l'èsser?	11
El karma.....	12
La reencarnació en el budisme	12
Què reexisteix?	12
La meditació.....	12
Les escriptures budistes.....	13
Les tradicions budistes.....	13
Hinayana	13
Mahayana	13
L'altruisme absolut i el Bodhisattva.....	14
Les virtuts (<i>pāramitā</i>).....	15
Com és l'estat búdic?	15
Budisme xinès	15
Escoles filosòfiques del mahayana	16
El Vajrana (o Tantrisme).....	16
El <i>sūtra</i> en el tantrisme	16
Budisme tibetà	18
Bibliografia	18

Buddha no va néixer a l'Índia, sinó més aviat al Nepal. El karma no és mai bo. El budisme no és una doctrina més pacifista que cap altra. El Dalai Lama és el cap de l'Estat tibetà a l'exili.

QUÈ ÉS EL BUDISME?

Ni és filosofia ni religió. No ho és, perquè intentem explicar el budisme amb les nostres categories. El budisme és allò que hom en vol fer. Del budisme es diu que no té dogmes, però té algunes veritats (que són indemostrables). La veritat relativa és la del jo. Perquè no hi ha res d'absolut. Si no ets un *buddha*, no pots entendre la veritat i tampoc la pots mostrar.

La paraula *budista* no existeix en cap llengua budista (el mateix passa amb el mot «hinduista»). Per tant, hem de parlar d'«el que practica el *dharma* (धर्म) [llei]» o «el que segueix a (els ensenyaments de) Buddha».

Hi ha una triple divisió. Tres fases del budisme que s'allunyen cada cop més de Buddha:

1. *Hinayana* (हीनयान)
2. *Mahayana* (महायान)
3. *Vajrayana* (वज्रयान)

Notem que la paraula *yana* (यान) és present en totes tres fases i és que aquesta fa referència al *mitjà de realització*; per això, diem que, no és ni religió ni filosofia. Hem d'entendre que un mitjà tampoc és un fi. Així doncs, no pots convertir-te al budisme, tampoc. No pots convertir-te en un *mitjà*, atès que el mitjà només serveix per a ser utilitzat. Per exemple, el tren és un mitjà que ens permet desplaçar-nos, però quan arribem al meu destí, deixem el mitjà.

Buddha també posa en guàrdia a la gent que el creu, tot dient que no s'ha de creure res perquè ell ho digui. Buddha respon a la qüestió de la metafísica amb silenci, ans la metafísica no té cap utilitat!. I els ensenyaments búdics són pragmàtics.

Si parlem de budisme tibetà és perquè s'han donat canvis des del *budisme de Buddha*. Per la seva naturalesa, el budisme adapta i adopta moltes formes de les diferents cultures on s'introdueix. La Xina emprà el taoisme per explicar el budisme xinès.¹ La mateixa naturalesa del budisme tendeix a l'obertura amb altres elements. Els mateixos budistes tendeixen a aproximar-se per aprendre les coses, sense prejudicis.

L'analogia del recipient en la teoria del coneixement budista

Per tal d'aprendre, necessites buidar la teva ment (que és com un recipient) de tot contingut (ja que aquest seria un líquid). És a dir, buidar-la de prejudicis. Però no n'hi ha prou amb buidar-la, sinó que també has de netejar bé el *recipient*, altrament s'hi barrejarien els nous líquids amb els antics; i no podries tastar l'autèntic sabor. Alhora, per tal de conèixer has d'estar disposat a: *voler, poder i saber*. Tot i que també cal tenir clar que no tothom pot!.

¹ Però cal remarcar, també, que hi ha moltes escoles de budisme xinès.

SIDDHARTA GAUTAMA, BUDDHA, BREU BIOGRAFIA

Era un bramán, que era la casta principal de l'Índia. Utilitzaven els llibres sagrats dels «veda» (que era una espècie a ciència). Buddha no era un príncep, sinó el fill d'un governador, càrrec que sembla ser hereditari, d'un petit estat. Creix en un ambient bramànic. Buddha (480-400 aC), es deia Siddharta Gautama² (सिद्धार्थ गौतम), i parlava un sànscrit vulgar.

Buddha, sense pretensions de res, aconseguí una revolució del bramanisme, del sistema de castes de l'Índia. Buda anul·la el sistema de castes, per això la gran majoria dels adeptes provenen de les castes baixes. Buda no posa diferència entre home i dona. Tot i que al principi és reticent, però, a què la dona deixi la família en la tercera edat (cap als 45-50 anys) i faci vida ascètica, perquè era la dona la que es feia càrrec dels fills, en la seva cultura. Hi ha grans contradiccions en el dogma, i ell vol arribar a entendre la certesa. I segueix a un mestre amb rigorosa disciplina. Però veu que està com abans, sense entre massa res. Durant sis anys canvia de *ioguis* (guies) i diu que buscarà una altra via per tal d'assolir allò que desitja, entendre. Buddha s'asseu en una figuera, però perquè feia molta calor (és una pràctica habitual a l'Índia), no constitueix un afer extraordinari (com tampoc ho és que creués les cames perquè és una pràctica també habitual). La bellesa es troba en les coses que feia, en què eren coses normals.

No pots convertir-te al budisme. Perquè això, el fet de convertir-te, constituiria un procés que exclouia, és a dir, que dir que ets budista et fa anar amb contra dels principis de Buddha, que són no casar-te amb res per a posseir-ho tot. El fi és utilitzar tot el que agradi. Es diu que les següent paraules són atribuïdes a Buddha:

1. Accepteu les meves paraules després que els experts les valorin.
2. No accepten res perquè us ho hagin dit, encara que ho diguin les escriptures, no accepteu res, per respecte envers a qui ho digui.
3. Les qüestions sobre l'univers són irrellevants i intranscendents. Buda creu que la pràctica espiritual ha de ser pur pragmatisme.

Buddha era analfabet (recordem que en aquella època els fills dels governadors tenien escribes que ja feien aquesta funció, per tant, no era necessari saber d'escriptura, per algú del seu estatus), i per això mai va escriure una sola línia, per això és un pensador àgraf (com Jesús).

Buddha va entendre alguna cosa! Algunes dels seus *ioguis* van notar un canvi en ell (després de esdevenir Buddha). I ell mateix digué que l'experiència no és transmissible. Per això explicà només el mitjà, el camí, que ell va seguir...

De totes maneres es parla de què hi ha un buda per cada era còsmica. Tot (i també el temps) és cíclic, com les estacions de l'any. Cada era còsmica té el seu buda. I es diu que en la següent era còsmica hi haurà el Buddha Maitreya.³

² Pronunciat com a /Siddharta Gòtama/.

³ Paraula que té l'arrel d'*amor* en llengües indoeuropees. S'exposa el cas del nom propi Maite, que prové de l'euskera, i significa *estimada*.

QUÈ VOL DIR *BUDDHA*?

No vol dir *il·luminat*. Això és propi de la terminologia cristiana, més concretament de sant Agustí. *Buddha* significa literalment *despert* (बुद्ध). Buddha no deia d'ell mateix que era un despert. Ho deien els altres d'ell. Despert, perquè cal entendre que hi ha un major estat de consciència quan no dormir, per exemple. Així, el Despert, és aquell que té un estat de despertament. I és que l'estat de vigília és un somni de la realitat. Estem clapats pel què fa al coneixement de la realitat. Un buddha és qui ha despertat a un major estat de consciència. És un despertar absolut. Quan més fer passar les coses per la nostra ment, més les destruïm. Aquest procés de despertar, no es constitueix amb l'intel·lecte.

Buddha era un pragmàtic. I també era coherent amb si mateix. Per això el despertar significà extingir els aspectes que li ho impedien de fer-ho fins aquell moment, en definitiva, això és el que s'anomena *nirvāṇa*.

QUÈ ÉS EL *NIRVĀṆA*?

Nirvāṇa vol dir extinció. Extinció de l'impediment, tot entenent que no cal afegir res, perquè cadascú posseeix en essència l'esperit (cadascú ha aportat les seves idees i mètodes). Com saps si has despertat? Quan et despertis, sabràs que has despertat.

L'exemple de la tortuga (o granota) en un bassal ho il·lustra bé: Una tortuga (o granota) viu en un bassal i un dia decideix sortir de l'aigua, i diu als peixos, un cop ja ha tornat, que no pot explicar la seva experiència, perquè ells no poden sortir de l'aigua i, per tant, entendre-la.

La hipòtesi a realitzar consistiria en descobrir el més subtil i íntim, extingint les ones electromagnètiques del cervell. Però és quan deixes de buscar que trobes. L'estat búdic és una transcendència del tot, és això el despertar. Buddha va estar quaranta dies (com Jesús al desert), va viure al voltant de vuitanta anys i es diu que potser va morir per ingerir carn de porc en mal estat o bolets verinosos). Que fos un home despert no vol dir que fos un Déu. Una persona desperta és més sàvia, però no immortal o divina.

Hem de ser genuïns, autèntics, no podem crear allò que desconeixem... si coneixem l'estat búdic, ja ho som, de Budes. Hem de deixar la nostra naturalesa de peix. El Buddha no deixa mai de ser una persona normal. No pot tenir limitacions, ha de poder morir, per tant.

Segons el budisme no ens coneixem a nosaltres mateixos, tenim una idea de nosaltres. En les coses més evidents no hi pensem. «No sé qui sóc, però m'invento un camí», això no és budisme.

Buddha decideix abandonar els palers vitals. Un Buddha no necessita res per ser feliç. “Si un vegada has vist quelcom, no pots no veure-ho”, per això ser Buddha és un procés permanent i irreversible. Es tracta d'un estat absolut.

Si les coses del budisme t'ajuden, segueix aquell camí; si no, no.

El budisme segueix la llista apofàntica, de la negació, perquè Buddha no va escriure mai què era el *nirvāṇa*.

La meditació serveix per silenciar la xerrameca de la ment. Porta a una vibració plana la ment, a descobrir què hi ha més enllà! A no tenir consciència. De totes maneres cal entendre que segons el budisme, el desig és positiu si no et condiciona. L'autèntica meditació és la meditació en acció, no vol dir aïllar-e del món, sinó fer acció! Per la meditació has de ser-hi present, física i mentalment.

El *nirvāṇa* (निर्वाण) s'oposa al *saṃsāra* (संसार). Buddha es nega a definir el *nirvāṇa* (l'extinció) del que ens impedeix d'alliberar-nos. Cadascú ha de ser el seu mestre. El *sūtra* (सूत्र) (ensenyament de Buda) s'assoleix per mitjà del saber [un saber no pas lògic, sinó intuïtiu] i del *veda* (वेद) (observar sense deformat, sense interpretar). Les tècniques de meditació ajuden a aturar el motor, per a poder extingir els altres son per tal escoltar el so subtil.

Es diu de Buddha que després de quaranta anys de la seva mort arriba al *nirvāṇa* total (*pāranirvāṇa*). Arriba al *mahapāranirvāṇa* (gran extinció total).

Tots els budes són iguals?

Un Buddha amb un altre Buddha, són iguals? Entenem que tots dos han passat pel *nirvāṇa*. Però, segons el tetralema del budisme, hauríem de respondre:

1. Sí
2. No
3. Sí i no, alhora
4. Ni sí ni no, alhora

Hem d'entendre que no ho podem entendre. No utilitzen les nostres categories de pensament lògic.

Prendre consciència de mi en el tot, però transcendent el tot. És viure el tot, no pensar el tot. El problema és que el *jo* no hi és. L'intel·lecte és un pes del que ens hem d'alliberar. La nostra essència és res. Tot es transforma constantment.

L'HABILITAT DE BUDA, EL MAHAYANA

Una característica de Buddha és que era capaç d'explicar-se, adaptant les explicacions a les capacitats dels oients. Perquè el seu objectiu era que l'entenguessin amb els mitjans adequats. El *mahayana* (महायान) és el gran mitjà. Fa referència a la capacitat de Gautama d'explicar-se i fer-se entendre.

Es diu de Buddha que era un iconoclasta (que anava en contra de tot símbol, litúrgia, icona) i un pragmàtic. Negava la simbologia perquè la gent s'entreté mirant el dit en compte de mirar la lluna. No obstant això, en el budisme trobem el *mandala* (मण्डल), que és un psicograma que mostra el camí dels individus. Però, també, és una manera de posar ordre a les divinitats. Això, però, és llunyà a Buddha. És de l'etapa que s'allunya del pensament original.

Buddha rebutja tot allò que té a veure amb la metafísica. No s'interessa per l'origen de la vida, perquè és indemostrable (n'hi ha milers de teories explicatives sobre aquests temes). No interessa allò que no experimenta l'individu. Buda no creu en cap cosmologia. No rebutja el coneixement teòric, tampoc.

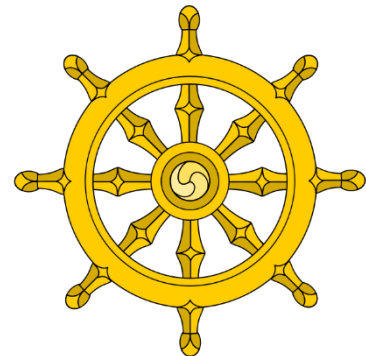
El cànon budista pali (provinent de Sri Lanka) és d'una manera. Com el xinès, que també varia. Això és perquè el budisme diu que faci el que plagui; i si allò no funciona, canvia.

En el budisme la fe (cristiana) no existeix, però sí que has de tenir fe en els mitjans útils per a obtenir la pau interior. El budisme és un alliberament a les pors, a les tantes pors que tenim.

LES QUATRE VERITATS DELS BUDISME

1. DOLOR. Tota forma de vida és dolor. Dolor significa insatisfacció vital, és a dir, que tenim gana, cansament, etc. Has de superar el teu jo, però no es tracta d'ataràxia. Tot allò que no és pràctic, de no tenir allò que desitgem, no ens deixa ser feliços al màxim. Buda segueix un camí de pau que no té en compte les circumstàncies. És inútil aprendre la teoria, si no entens les circumstàncies. En llenguatge budista (tibetà) no existeix la pau mundial, l'única pau és la pau interior. Cadascú que es fixi amb un mateix. Canvia el món, canviant-te a tu mateix.
2. DHARMA. És un mot del brahmanisme, és la *lleï universal*. Les coses s'esdevenen per una causa. S'ha de viure harmònicament amb el Dharma. És a dir, seguir, fluir amb l'univers. El camí de Buddha és per viure amb harmonia, és el camí del Dharma. L'ésser humà és part del Dharma (també es diu que és part del *Buddhadharma*, la lleï universal segons els ensenyaments de Buddha).
3. NIRODHA [NIRVANA]. *Mirar l'apartat que parla del nirvana*.
4. CAMÍ ÒCTUPLE. En pali, *ariya aṭṭhaṅgika magga* és el camí o via òctuple del budisme. Es diu que hi ha una via per aconseguir que s'acabi el nostre patiment, per aconseguir que no generem karma i que està format per vuit aspectes:

- Saviesa (*paññā*)
 - i. la comprensió correcta (*diṭṭhi*)
 - ii. el pensament correcte (*saṅkappa*)
- Comport ètic (*sīla*)
 - iii. el parlar correcte (*vācā*)
 - iv. l'acció correcta (*kammanta*)
 - v. el mitjà de vida correcte (*ājīva*)
- Cultiu de la ment (*samādhi*)
 - vi. l'esforç correcte (*vāiāma*)
 - vii. la consciència justa (*sati*)
 - viii. la meditació justa. (*samādhi*)



Aquesta és la recta visió, el sammā, que també té el sentit de plenitud o perfecció, en llengua pali. Sovint, s'acostuma a representar aquest camí òctuple amb una roda amb vuit diagonals.

Què és el *dharma* [*dhamma*]?

DHARMA: concepte dels més complexos en l'ensenyament budista. Es tracta de la llei universal eterna. És una llei que defuig del coneixement humà. I té quatre sentits diferents, a saber:

1. Dharma com a ordre. És absolut, és l'ordre universal i natural de les coses.
2. Dharma com a deure. Deure individual de cadascú amb ell, la família, viure amb harmonia al propi deure. El deure és inalienable! «Jo sóc jo i la meva circumstància», tal i com deia Ortega y Gasset.
3. Dharma com a fenomen. Cada element que forma part del món dels sentits. Els sentits en el budisme són sis, s'hi afegeix l'intel·lecte.
4. Dharma com a ensenyament de Buda. És la fórmula de l'ensenyament de les tres joies.

SOBRE ELS MONJOS (*BHIKSHU*) BUDISTES

En l'època de Buda els *bhikshu* no podien estar més de 15 dies en un mateix indret. Ja en el període del Mahayana deixen de viatjar, i també es divinitza a Buddha, en el moment de la seva mort.

Un monjo budista ha de seguir 253 normes. (I n'hi ha al voltant de 300 per les monges⁴):

No pot tocar diners, ni seure en cadires, només menjar al migdia i de l'almoina que li donin, a més ha de repartir 1/3 d'aquest menjar entre els més desfavorits.

Ha de condemnar l'hedonisme. I és que Buda vivia envoltat de plaers, però allò el portava a la infelicitat. Per això va marxar sis anys amb mestres sàdics, per entendre i trobar-la. Sobre el tema de si s'ha de ser completament ascètic o llibertí, Buddha respongué:

Si tens les cordes massa fluixes el llaüt no sona bé, però si les tens massa tensades tampoc. Has de ser com les cordes del llaüt, en definitiva, buscar el terme mitjà.

De totes maneres els monjos budistes, no acaben de ser monjos ben bé, almenys sota el nostra punt de vista. Els anomena *bhikshu* (*begger*, en anglès) perquè són mendicants. Aquest mot prové del verb *bhik* (*beg*, en anglès) que significa mendicar o demanar.

Buddha prohibeix als *bhikshu* que viatgin en època de monsons, tot i que en època de monsons ningú viatja.

⁴ Cal entendre que la tradició budista està impregnada de l'hinduisme i dels contextos socials, així no és d'estranyar que en alguns budisme es digui que la més venerable de les monges és inferior al darrer dels monjos. Tot i que en algunes branques del tantrisme es parla que la dona tindria una major facilitat per a obtenir el *nirvāṇa*.

El silenci dels *bhikshu*

Es fa molt en la tradició tibetana que un *bhikshu* es tanca durant una temporada en una cova, guardant silenci. Però ell decideix fer-ho lliurement. Se'ns va explicar el cas d'una dona que va estar quaranta anys en una cova.

LES TRES CARACTERÍSTIQUES DOCTRINOFILOSÒFIQUES FONAMENTALS

1. ANICCA (/anitxa/). Tot és anicca. Tot és transitori, *impermenència*. Res és estable, tot canvia constantment. I defuig la nostra capacitat de consciència perquè també canviem. Hi ha quelcom de constant en l'univers? No pas, no hi ha res que pugui sostenir la no-permanència del canvi. Instant a instant, deixo de ser jo mateix.

2. DUKHA. Tot està impregnat de *dukha*. Ens identifiquem en una realitat que no és permanent. Sorgeix un conflicte entre allò real i el que no ho és (el dolor, el patiment, el sofriment) [*Pain is inevitable, suffering is optional*].⁵

Buddha ho qüestiona tot! Quan començo una frase ja estic condicionat. No donis una resposta, és en l'interrogant que eixamples el coneixement.

3. ANATTA. És el que som. Prové del sànscrit i significa «no-ànima» [anatman, l'*an* és privativa i la següent part significa *ànima*]. L'ànima no existeix perquè tot és canviant. El meu jo és un jo simplement funcional, no és absolut. No el puc absolutitzar, perquè no és permanent.

i. HINDUISME. Creu en l'existència d'una ànima immutable que és reencarna i que s'uneix amb el *brahma* (ànima universal). Cada ésser té un *atma*, morir-renéixer, morir-renéixer, així es purifica l'ànima i s'absorbeix amb l'ànima universal, com gotes d'aigua en l'oceà.

ii. BUDISME. L'ànima està subjecte al canvi de l'univers. L'ànima no és permanent. Som un producte de cinc components funcionals. L'energia ni es crea ni es destrueix.

ESSENT BUDISTA, LA SEVA PRÀCTICA

Budista és qui se'n considera. En el cas dels monjos, hi ha una ordenació i es pot rebutjar sempre que es vulgui. (No hi ha autoritats que determinin tal).

Fórmula d'adhesió de tres elements, els tres joiells (*triratna*) (त्रिरत्न). Que consisteix en què tens una professió de fe, en tres elements:

1. [Buddha] Amb ell mateix.
2. [Dharma] El que va dir Buda. Els ensenyaments del Buda.

⁵ Frase que es repeteix l'escriptor Haruki Murakami quan corre maratons i ultramaratons. I és que tot dolor és psicològic.

3. [Sangha] La comunitat (a vegades es parla només de la comunitat de monjos). Busquen refugi en els que la practiquen.

Oració per ser budista:

<i>(Namo guru⁶ beh)⁷</i>	(Honoro el mestre)
<i>Namo Buddhaya</i>	Honoro Buddha
<i>Namo Dharmaya</i>	Honoro la llei universal
<i>Namo Sanghaya</i>	Honoro la comunitat

MORALITAT BÚDICA

Un màxim moral del budisme diu que *tota bona ventura en el món neix de desitjar la felicitat als altres i tota dissort neix de cercar la felicitat pròpia.*

Les regles del comport ètic i moral de la persona són les següents:

1. No causar patiment als altres, és a dir, a tots els éssers vius. És semblant a l'ahimsa de Gandhi, la seva no-violència.
2. No robar, és a dir, no agafar res que no sigui teu o que no t'ho hagin donat específicament.
3. No mentir. I per mentir s'entén, també, dir les coses a mitges.
4. Fer un ús moderat del sexe, que no et domini. Que no t'influeixi ni et condicioni.
5. No prenguis res que alteri la teva consciència. És a dir, no prenguis res ni fumar ni begut que pugui alterar el teu estat natural de consciència.

Un *iogui* (masculí) o una *ioguinin* (femení) és un practicant de ioga. Aquesta paraula té la mateixa arrel que el mot castellà «yugo» (que en català diem jou). El ioga és, per tant, unió. Unió de tots els principis antagònics. La transcendència de les coses contràries. Per exemple, física i metafísica, etc.

SOBRE L'ÀNIMA EN EL BUDISME

El budisme és la doctrina de la no-ànima. L'ésser humà està subjecte al canvi, perquè és com una gota en el mar (univers). Tot és canvi.

Què és l'ésser?

L'ésser pels budistes està format per cinc components (*skandha*, स्कन्ध):

1. Cos físic: els elements somàtics.
2. Sensacions: s'obtenen a través dels sentits externs i interns.

⁶ És el que et permet entrar en una dimensió i representa l'essència de tots tres, per això es diu primer.

⁷ Aquest seria el primer vers en l'oració del budisme tântric. És el que et permet entrar en una dimensió. I representa l'essència de tots tres, per això es diu primer.

3. Percepcions: les sensacions són ordenades en percepcions.
4. Formacions mentals: l'experiència és capaç de catalogar les formacions mentals.
5. Principis elementals de consciència: sentits de consciència de mi mateix. Facultat empírica de mi mateix, de la meua existència.

El karma

El karma és el condicionament de les pròpies accions a nivell físic i mental. Tot allò que fem a nivell físic i mental ens afecta. És el determinisme de la pròpia acció. El karma és l'acció volguda. El karma amb més efecte és el voler fer l'acció, perquè és el que deixa més marca.

La reencarnació en el budisme

Els occidentals entenem que reencarnar-nos és tornar a encarnar-nos, és a dir, tornar a adquirir un cos carnal. Però els tibetans creuen que hi ha altres formes de vida, formes de vida no carnal. L'ésser va renaixent d'una forma a una altra. I, a vegades, l'ésser es reencarna. Però cap mot budista parla de reencarnació, sinó que parla de reexistir (*punarbhāva*).

Què reexisteix?

Què és el que passa d'una forma de vida a una altra? Segons algunes escoles budistes és el cinquè element de l'ésser, la consciència. Així, en el moment de la meua mort gradualment es trenca la meua consciència, però el karma en el moment de la mort ens empeny cap a una forma d'existència semblant. La força kàrmica generada per un mateix se sent atreta cap a un cos semblant (un cos físic). Hi ha escoles que també comenten que, a part del cinquè element, el quart també es transmet, l'experiència. Es parla que el Dalai Lama és la reencarnació de consciència (i, a vegades, de les experiències) del seu successor.

El buda és un ésser despert, un ésser que no genera karma, que actua de manera espontània, de manera positiva, sense posar el jo per davant.

LA MEDITACIÓ

La meditació permet transformar la manera en què la ment treballa. La nostra ment utilitza diferents tipus d'ones:

- Ones gamma, estat d'excitació.
- Ones beta, estat de vigília.
- Ones alfa, estat de relaxació.
- Ones zeta, estat d'ensopiment, endormiscat.
- Ones delta, estat de somni.

La meditació consisteix en l'ús de les beta, alfa, zeta i delta. En el budisme zen la posició del cos és molt important per la ment. En definitiva, meditar és canviar la freqüència electroencefalogràmica. Intentar alliberar-nos, perquè tots som esclaus de la nostra pròpia ment.

Comptar les respiracions és bo? És bo si algú es distreu molt sovint. És una manera de reforçar la respiració.

LES ESCRIPTURES BUDISTES

Tripitaka:

1. *Sūtra*. Les escriptures de Buddha són *sūtra* (ensenyament de Buddha). Tot *sūtra* comença dient: «Així ho vaig sentir una vegada...».
2. *Vinaya* (originalment eren les normes dels seguidors de buda), però ara s'entenen com a textos que contenen les normes monàstiques. Es comença a posar per escrit i s'hi afegeix un tercer capítol, l'Abhidharma
3. *Abhidharma* (metafísicabudista): aquí hi ha les respostes a les preguntes que Buddha contestava amb els silencis.

LES TRADICIONS BUDISTES

Hinayana (es van formar cap a 18 escoles). Significa *el mitjà petit*, etiqueta historiogràfica que se li dona a posteriori. Sobrevisqué l'escola Theravada, que n'és el representant més important.

Després es forma el Mahayana que inclou tot el que ha vingut abans, és a dir, el Theravada.

Tot seguit es desenvolupa el que entenem com a budisme tântric (que es coneix amb el nom de Vajrayana).⁸

Hinayana

Aquesta tradició ens parla de la *dharma chakra*, que vindria a ser el què Buddha va posar en moviment amb la roda dels seus ensenyaments. En altres paraules, com dir que els seus ensenyaments són ensenyaments amb vida. Sovint es simbolitza la roda amb gaseles, atès que Buddha explicà les quatre veritats del budisme en el parc de les gaseles, i per això trobem gaseles en els temples tibetans budistes.

Posa l'èmfasi en el *sūtra*, que és la paraula literal de Buda. Tot i que etimològicament només fa referència al tipus de publicació relligada, cosida.

Una de les veritats del hinayana és que tot és interdependent de tot.⁹ L'origen interdependent: Tot té un origen interdependent (a l'univers). Per tant, som dependents. L'essència del tot és el buit. Què sóc jo? Res, sóc buit.

Mahayana

Del cànon budista del tripitaka, sobrevisqué la escola del Theravada, que és el que dóna origen a la tradició Mahayana, per això se n'hi diu el cànon pali (s. V dC). Segons el Theravada, el

⁸ S'emfatitzen altres aspectes diferents a les tradicions anteriors, l'accent no recau en les mateixes coses. Així, es pot entendre que matar és una bona acció, si es fa com a acció de misericòrdia.

⁹ Prengui's l'exemple de l'*efecte papallona*: els batecs d'ala d'una papallona canvien el món.

practicant ideal és l'ARHAT. És aquell que ha assolit la realització, però no és un buda. Se'ls hi deia als 16 o 18 deixebles més propers a Buddha.

En el segle I, el Mahayana s'entén com un mitjà obert a tothom. És el gran mitjà. I els laics, per ser laics ja no són seguidors del mestre i, per tant, se'ls exclou en part.

Al voltant del segle II, el Mahayana estableix que com que no hi ha res que no tingui un origen interdependent, en definitiva, no hi ha res que no sigui buit. Per fer el salt cap a l'absolut; no la teoritza, la viu.

Atès que el temps és or, es comencen a sintetitzar els *sūtra*, d'això se'n diu *dhanari* o *mantra*. I vindrà a ser com un resum del *sūtra* original. En el cas del *dhanarai* és una abstracció i el *mantra* seria formular-ne l'enunciat verbalment. Aquesta pràctica es comença a dur a terme en el Mahayana quan els monjos duen a terme recitals dels *sūtra*, per tal de demanar desitjos, salut o benastrugança. Es creu en el poder de la paraula de Buddha. Com una espècie d'invocacions.

Mandala: significa cercle en sànscrit. I és un plànol còsmic. És un gràfic que simbolitza la realització d'una persona, ordenen divinitats i símbols.

La doctrina trikaya diu que buda tenia tres kāyas o cossos:

1. *Dharmakāya* [és el cos de l'absolut]. L'absolut no és abastable; però sí una espurna de l'absolut.
2. *Sambhogakāya* [que és el cos joiós o de la glòria]
3. *Nirmāṇakāya* [que és el cos de projecció en l'espai-temporal]

El Mahayana té els seus propis *sūtra*. Però són molt diferents dels del Hinayana (Theravada). *Prajnaparamita* és el cercle de la gnosi permanent. Els tenen amagats els esperits de les aigües. Ensenyament que se sabien però que no havien estat escrits. Però parlen de divinitats, que d'entrada no sembla gaire budista. La gent les interpreta de manera diferent. I el caràcter del budisme d'assimilar no els nega pas.

L'altruisme absolut i el Boddhisattva

Cal entendre que la religió consisteix en trobar el mitjà per expressar la devoció. La devoció és un sentiment humà que designa un desig de donar. I el budisme pot ajudar a expressa aquest desig. Això es comença a notar sobretot en el Mahayana.

Un dels trets més distintius del Mahayana és que posa l'èmfasi en l'altruisme absolut i en una figura, que tot i existent abans, en aquest període esdevé cabdal. I és aquí on apareix la imatge del *bodhisattva*. Com aquell que gairebé és un Buddha, com que ha seguit el camí del despertament, però decideix no ultrapassar-lo. Prefereix fer aquest sacrifici per tal d'ajudar els altres. El professor Prats posava l'exemple de ser 'doctor' de facto i de iure. Aquell doctorant que està apunt de fer la lectura de tesi, ja és de iure doctor. No pot aprendre res més. Però no obstant, li falta el títol. El *boddhissattva* és com aquell doctorant que prefereix ajudar als altres companys, abans que passar a formar part d'una altra categoria.

Quan parlem de compassió, un altre tret essencial d'aquest període, diem que la compassió cal entendre-la alhora com a empatia i simpatia. I que ha de ser una compassió amb

coneixement. Fotre-li una cleca al teu fill quan ha fet una malifeta en la que podia haver pres mal és exercir la compassió amb coneixement.

Les virtuts (*pāramitā*)

El Mahayana posa l'èmfasi en 6 virtuts (mentre que el Theravada ho feia però amb 10 virtuts):

1. *Dāna pāramitā*: generositat (布施波羅蜜)
2. *Sīla pāramitā*: disciplina moral (持戒波羅蜜)
3. *Kṣanti pāramitā*: paciència, tolerància (忍辱波羅蜜)
4. *Vīrya pāramitā*: diligència (精進波羅蜜)
5. *Dhyāna pāramitā*: introspecció meditativa (禪定波羅蜜)
6. *Prajñā pāramitā*: gnosi suprema (智慧波羅蜜)

Com és l'estat búdic?

Un tipus de *sūtra* que és molt característic del Mahayana és el *tathāgatagarbha*; que consisteix en l'embrió de la realització búdica. En passar de potència a acte. No és possible la creació ex-nihilo; has de tenir la llavor. Tots els éssers assoleixen l'estat búdic. Com quan? No se sap!.

Estat búdic és gradual o immediat? Depèn del corrent. Això ho tracten sobretot al Tibet: Debats del Tibet, durant 2 anys.

- Corrent índic: gradual. Però no el fas buda de mica en mica, sinó que de mica en mica t'hi apropes.
- Corrent xinès: immediata. Estat de realització s'esdevé en un moment.

Es creu que va guanyar el corrent gradual. I es va fer el pensament oficial al Tibet.

Budisme xinès

El budisme Mahayana no s'entén sinó s'estudia el budisme xinès. Perquè va fer una gran aportació important de la Xina en qüestió de *sūtra* (podríem dir que són els *sūtra* apòcrifs, que estaven originàriament escrits en xinès). El budisme xinès està influït pel pensament taoista. I alhora és el budisme que arriba al Japó. En el cas del budisme xinès (mahayana) dependent del mestre es posava l'accent en un *sūtra* o en un altre. Perquè els mestres no coneixien tots els *sūtra*.

Hi ha escoles que posen l'accent:

- Devoció de la pràctica
- Meditatiu. Per exemple, l'escola Chan, que en japonès es va dir Zen.
- Escolàstica. Coneixement i estudi de les escriptures sagrades. En què l'escola de tantrisme és una escola dels *mantra*.

Escoles filosòfiques del mahayana

- Madhyamaka: camí del mig.
- Chittamatra: matriu del pensament.

Tot és buit en el món dels sentits. Retòrica del principi mental, tot és coneixement, elaboració nostra. La realitat en si mateix no és accessible a nosaltres.

El concepte *alayavjñana* fa referència al principi de consciència del substrat (inconscient).

El Vajrana (o Tantrisme)

El tantrisme consisteix en l'ús del cos físic com a mitjà espiritual. Per què neix el tantrisme? Neix a l'Índia de mà del bramanisme,¹⁰ en què tot està regulat, i el sexe només es practica amb la persona en què està emparedat. No hi ha idea de pecat, sinó que tot està regulat.

Pràctica tântrica és anar més enllà de qualsevol limitació. Tot pot ser un mitjà. Posa en joc les energies subtils del nostra cosa físic. Manipular aquestes energies. De manera que ens influeixin a nosaltres mateixos.

El mestre tântric rep els següents noms: Guru (en llengua sànscrita) o Lama (en llengua tibetana).

Tres components són destacables en aquestes pràctiques:

1. Cos físic. Com a un mitjà per assolir el cos físic.
2. So de la nostra veu, és el segon mitjà.
3. Psique, la meva ment.

Pràctiques tântriques, no es fan amb el cos, va acompanyat de la pràctica física.

La paraula tantrisme prové d'un anglicisme del s. XIX a partir de la doctrina tântrica de l'hinduisme. Els *tantra* són textos i escriptures sagrades del tantrisme. En aquesta disciplina no es "descobreixen" nous *sūtra*.

El *sūtra* en el tantrisme

La paraula *sūtra* [en sànscrit: सूत्र] prové del pali, *sutta*, i té una connexió amb el llatí, d'aquí podem veure la semblança sonora entre el mot castellà "sutura" (la sutura es fa amb fil). Així doncs, el *sūtra* és un volum que ha estat enfilat, és a dir, lligat amb un fil. També pot significar un pensament lineal, com un fil. D'aquesta manera, si tenim molts fils podem crear un teixit, un entramat. I alhora d'aquest teixit se'n pot dir *tantra* o *trantayana* (el mitjà del fil).

El tantra, propi del tantrisme

El *tantra*, però, és un tractat secret que no es pot llegir si hom no està preparat per a fer-ho. Però ja està escrit expressament amb un llenguatge ambigu, per tal que no s'entengui. Els

¹⁰ L'hinduisme té la idea de *shakti*, que és una energia femenina, que representada per les deesses.

textos tenen molts polisèmics, i sense cap tipus d'introducció que ajudi a determinar-ne el sentit. També estan escrits en versos i les síl·labes tenen l'ordre invertit.

Es diu que Buddha Shākyamuni va ser l'escriptor d'alguns d'aquest *tantra*. Tot i que també es diu que divinitats, és a dir, emanacions de l'aspecte búdic podrien haver-ne escrit d'altres, que serien uns escrits que ni Déus ni humans no haurien realitzat.

Així doncs, trobaríem entre aquests textos tractats de cosmologia, religió, fisiologia, litúrgia, màgia, filosofia, física, medicina, tot això i més pot trobar-se en els *tantra*.

El punt d'unió entre Mahayana i Tantrisme vindria a ser el *mantra*. Així, la primera forma de tantrisme va ser mitjançant l'ús dels *mantra*, com a elements màgics.¹¹

A part de tantrisme també s'ha denominat aquesta tradició com a vajra, que significa llamp, potència, esclat de llum. I que en els seus orígens tenia un component índic molt important, doncs representava el déu indi dels déus, una espècia de Zeus de l'hinduisme. I quan el budisme pren aquest pràctica s'anomena Vajrayana, el mitjà del llamp. El tibetà, però, es designat com a Dorje, que significa diamant, atès que els tibetans es van fixar en la qualitat i la puresa de diamant, i en com això era assimilable a l'ésser realitzat; per això van adaptar-ne la denominació, però en cap cas el sentit profund.

El sexe tântric

En el tantrisme res no queda exclòs. De tot se'n pot fer un mitjà. És per això que a occident es parla de sexe tântric. Però no ens ho hem d'imaginar com a una espècia de *kamasutra* del budisme; ans no existeix la idea del plaer amb sexe tântric. No es pot buscar el plaer, parlar de sexe tântric, seria parlar de sexe, mai de tantrisme. Així doncs, és un tipus de sexe ritualitzat.

La unió de la parella és l'única manera de transcendir la dualitat que ens manté lligats, el meu jo que és superat mitjançant la unió sexual total.

La meditació

Meditar significa familiaritzar-se amb la cosa. No produeix pas resultats immediats. Una pràctica del tantrisme és recordar alguna cosa, imaginar-te com és casa teva, la teva facultat. I mentre medites visualitzar-la i anar-t'hi movent. En això consisteix la familiarització, en el coneixement de la cosa. És un tipus de tècnica meditativa, de la mateixa manera que el budisme zen i d'altres escoles poden tenir-ne de diferents.

El tantrisme i el Dalai Lama

Al Tibet l'orde dels dalai lama (quedi clar que el Dalai Lama no és pas el cap de la seva orde, tot i ser el líder polític a l'exili del Tibet) imposen una política sacerdotal. El Dalai Lama transforma el tantrisme; perquè els monjos no poden fer segons quines coses (ens referim a aspectes sexuals, però no només això, cal recordar que els monjos tenen al voltant de tres-centes normes de conducta). Podríem dir que el tantrisme monestitzat va contranatura.

¹¹ Cal recordar aquí la història de Marpa i Milarepa. En què l'aprenent, Milarepa, cerca el mestre Marpa perquè l'ajudi a desprendre's del seu karma, ans ha matat a una part de la seva família amb màgia.

La figura del mestre en el tantrisme

En el tantrisme el deixeble segueix cegament el mestre, altrament si no hi confia no té sentit que aquest l'instrueix en la pràctica. Mai posa en dubte el coneixements ni la manera de fer del seu mestre. És aquest concepte de potència el que està molt vinculat al budisme tântric, en el sentit que es parla de l'*abichen* (iniciació) que en xinès és *yuan*, que alhora significa rei, perquè podem dir que rei és qui té la potència. En tibetà, passa una cosa també curiosa i és que la transmissió de la potència és *yuan ku*, i diem que aquest concepte es la transmissió de les càrregues d'energia subtil. És com un cotxe sense bateria, que no serveix per res; ja pot ser un Ferrari que si no té bateria no farem res. Per tant, el mestre és el que ens carrega aquestes bateries.

Budisme tibetà

Abans del budisme el Tibet tenia una sèrie de creences basades en esperits. Es diu que el personatge Padmasambhava (que significa *el generat pel lotus*) va calmar els esperits de la religió prebudista creant temples per tal d'immobilitzar aquesta dea. També es diu que va triar a vint-i-cinc persones i els va fer apuntar escrits i els va amagar en 108 llocs diferents. El llibre dels morts tibetà és d'aquests tresors amagats, que va ser trobat.

El s. VII s'introdueix el budisme al Tibet. I es diu que el Dalai Lama és la reencarnació present del primer rei del Tibet que va acceptar el budisme com a religió, però a més a més també és la reencarnació de la virtut de la compassió del Boddhisattva Avalokitesvara (un dels deixebles més coneguts a la Xina i al Tibet del Buddha original). És per això que el Dalai Lama viu en un palau anomenat Patala, perquè era el paradís que està destinat als creients d'aquest *boddhisattva*.

Llibre dels morts tibetà

La mort és el somni dels somnis. Una vida s'acaba amb el somni de la mort. El problema el tenim quan somiem, perquè com certifiquem que allò és realitat.

Quan somiem només tenim una realitat existent, atès que l'origen dels somnis som nosaltres!

El 90% de llibre dels mort té a veure amb la cultura tibetana, amb el que es fa en el cerimonial de la mort. No esperem cercar-hi una gran resposta, doncs. A més és només una guia, un manual d'instruccions per a no perdre't però necessites d'una formació prèvia per a seguir el manual que et reciten quan estàs transitant.

Budisme radical

És una forma de budisme tibetà dels més antics. Que forma part tant de la tradició budista com de la prebudista. El budisme radical trenca amb tot, ho destrossa tot. Però res hi queda exclòs.

BIBLIOGRAFIA RECOMENADA

ARMSTRONG, KAREN. *Buda*. Barcelona: Mondadori, 2002.

DALAI LAMA. *El mundo del buddhismo tibetano: una visión general de su filosofía y su práctica*. Barcelona: Kairós, 2008.

- FAURE, BERNARD. *Los tópicos del budismo*. Barcelona: Editorial Kairós, 2012.
- LOPEZ, JR., DONALD S. *El buddhismo: Introducción a su historia y sus enseñanzas*. Barcelona: Editorial Kairós, 2009.
- MASCARÓ, JOAN (trad. al català de la versió anglesa del mateix autor). *El Dhammapada*. Palma: Editorial Moll, 2008.
- PRATS, RAMON N. (trad. del tibetano, notas y ed.). *El libro de los muertos tibetano. La liberación por audición durante el estado intermedio*. Madrid: Siruela, 2007 (4ª ed.).
- TRUNGPA, CHÖGYAM & GUENTHER, HERBERT V. *El amanecer del tantra*. Barcelona: Kairós, 2003.
- WALPOLA, RAHULA. *Lo que el Buda enseñó*. Barcelona: RBA Coleccionables, 2002.