

Las personas que por primera vez se acercan a las enseñanzas del Dharma les servirá leer esta sección que contiene la información detallada sobre las costumbres para recibir al maestro, las enseñanzas, los empoderamientos y las ofrendas del budismo tibetano.

Cuando una persona se encuentra con un Lama suele preguntarse qué es lo que tiene o debe hacer y cómo debe comportarse. Las respuestas no siempre son evidentes, pero una guía básica para interactuar con los representantes religiosos del budismo y estar en los espacios dedicados al Dharma puede ser enmarcada en una sola palabra: respeto.

Rinpoche

Un Lama que es además un Rinpoche (Tibetano: joya preciosa) es aquella persona que ha alcanzado, por los años de estudio y práctica, un alto nivel de conciencia y de logros. Un Rinpoche ha pasado por diferentes entrenamientos durante largos periodos; se puede decir que ha dedicado su vida para liberar todo su potencial espiritual y de aquellos con los que tiene contacto. Su compasión se extiende hacia todos los seres y se entrega a los demás sin dudar para que conozcan el camino de la liberación del sufrimiento. Es literalmente una persona religiosa de alto nivel y por esta razón un Rinpoche merece no sólo nuestro respeto sino también nuestra consideración y deferencia.

Si un Rinpoche es además un Tulku (tibetano: Nirmanakaya) es considerado una encarnación de un individuo que ha alcanzado el gran nivel espiritual de un bodhisattva, que ha practicado la compasión y la renuncia al yo por muchas vidas. Su presencia en este mundo se debe a que ha renunciado deliberadamente a su completa liberación para regresar y ayudar a otros a liberarse del sufrimiento. Cualquiera que haya pasado tiempo o haya tenido alguna experiencia con un Rinpoche puede verificar las extraordinarias cualidades de generosidad, compasión y sabiduría que un maestro de este nivel manifiesta, cada una de acuerdo a su forma única de ser. Un Rinpoche es además un depositario de las enseñanzas del buda a las que llamamos Dharma.

El respeto a un Lama se da de manera muy simple. Para saludarle a la manera tradicional y acorde con la tradición tibetana, uno puede ofrecerle una mascada de seda blanca (tibetano: Kata). Si el Lama es un Rinpoche de alto nivel y especialmente si es nuestro maestro, se acostumbra hacer tres postraciones cuando él ya se ha sentado y otras tres cuando él ha salido del salón.

En el Occidente, las personas no siempre se sienten cómodas con este tipo de demostraciones, particularmente si no son budistas, y si éste es su caso, usted puede demostrar respeto de manera natural, quizá con una pequeña reverencia al estilo japonés y las manos juntas frente al pecho o simplemente permanecer de pie. Lo que no hay que perder de vista es reconocer al Lama como un religioso que nos ha traído un conocimiento o enseñanza preciosa que estamos por recibir o que ya hemos recibido.

Cuando hablamos con un Rinpoche debemos dirigirnos a él como Rinpoche y añadir su nombre completo; en este caso deberemos llamar al maestro que nos visita Ayang Rinpoche o también podemos llamarle Su Eminencia (His Eminens).

Si el estudiante solicita o ha recibido una enseñanza de cualquier tipo, un empoderamiento o una entrevista, es apropiado y es una costumbre llevarle una ofrenda (Tibetano: Dana) al maestro que puede ser de flores, incienso, frutas, velas, tankas o un sobre cerrado con dinero que se coloca en un cesto cerca de donde se encuentra sentado Rinpoche. El dinero generalmente es usado para cumplimentar sus necesidades más básicas pero también para llevar a cabo sus proyectos altruistas y de beneficencia cuando los tiene, como es el caso de Su Eminencia Ayang Rinpoche. Las ofrendas al Lama son sin lugar a dudas, de gran beneficio para aquel que las realiza con una motivación pura. La presencia de un Lama altamente calificado es una gran oportunidad para expresar nuestra generosidad ya que él es únicamente un canal para que las ofrendas que le son dadas puedan servir para ayudar a los demás.

Para recibir al Lama

Cuando estamos esperando a un Rinpoche y entra al salón, es recomendable levantarnos y esperar hasta que él se siente para hacerlo después nosotros.

Los Lamas necesitan descanso y tener espacios para llevar a cabo su propia meditación, particularmente cuando son de edad avanzada. Un Rinpoche rara vez dirá no a una solicitud de ayuda, por eso, la consideración es una virtud que tendremos que cultivar, y tener en cuenta que su visita es parte de una serie de visitas dentro de un circuito de enseñanzas que involucra a mucha gente y muchas paradas.

Buda, Dharma, Sala de enseñanzas

La sala de enseñanzas es un espacio acondicionado para que las personas puedan tener contacto con la parte más elevada de su naturaleza. Es el lugar propicio para abrirse a su propia naturaleza búdica y experimentarla a partir de las transmisiones otorgadas por un maestro altamente calificado. Es por tanto, un espacio en el que debemos entrar con respeto y con consideración hacia los demás.

Cómo es un salón de enseñanzas

En lugar de bancas, el espacio está libre y los practicantes suelen sentarse en sus respectivos cojinetes en el suelo.

La postura recomendada para sentarse es con las piernas cruzadas; para algunas personas esto puede ser un impedimento por problemas físicos o por falta de entrenamiento, por lo que es también permitido sentarse en una silla en la parte trasera del salón. La postura de loto, es universalmente usada en el Este ya que es la postura que expresa y produce la actitud de contemplación, de respeto y de receptividad para recibir enseñanzas. No es correcto sentarse

con las piernas extendidas hacia el frente y menos hacia el maestro, dado que es visto como una señal de falta de respeto. Por supuesto, acostarse es también señal de falta de cortesía.

Cuando la sesión de enseñanzas es muy larga se puede ajustar la postura corporal. La práctica de la posición de flor de loto se volverá más familiar para nuestro cuerpo cuando la usamos regularmente. Tomemos en cuenta que ésta es parte de las prácticas espirituales budistas. Para los estudiantes de budismo, la habilidad de sentarse por periodos prolongados es un aspecto importante que requiere de práctica y de perfeccionamiento.

Los zapatos y la ropa adecuada para recibir las enseñanzas

Los zapatos deben dejarse afuera, antes de entrar al salón de enseñanzas. No es aceptable entrar con sombreros, usar perfumes penetrantes, faldas cortas, blusas escotadas o ropa reveladora y ajustada dado que todo esto no es apropiado para mantener un ambiente de contemplación. Si por alguna razón se lleva este tipo de ropa, se recomienda utilizar un chal o pashmina para cubrirse mientras se permanece sentado.

Conversación con los demás

Las conversaciones con los demás asistentes deben reducirse al mínimo; si requieren de una conversación más extensa, ésta deberá darse fuera del salón. Hacerlo de esta manera permite a los demás asistentes continuar con sus prácticas de meditación o de silencio sin perturbaciones.

Textos

Los libros o textos de enseñanza, no deben ser colocados sobre el suelo, es una falta de respeto para la práctica del Dharma que está contenida en ellos. Es mejor colocarlos sobre algo que los sostenga. Tampoco es aceptable pasar por encima de los textos, pisarlos o sentarse sobre ellos.

Será de gran utilidad que coloque sus textos de manera compacta cerca de su asiento para permitir a otros caminar entre los asistentes con más facilidad. Tome en cuenta que cualquier papel que contenga enseñanzas del Dharma no debe ser llevado al baño o ser tirado en lugares llenos de suciedad. Para deshacerse de ellos, es preferible y recomendable que los queme o que los done a un centro de meditación. Cuando los guarde en casa hágalo cerca de su altar o bien, en una caja pequeña donde no tenga otras cosas encima.

La transmisión del Dharma por medio del habla

El Dharma que se recibe por transmisión hablada también se trata con gran respeto y en términos generales, se sigue estrictamente el protocolo de permanecer sentados en nuestro lugar. En algunos momentos de la enseñanza –como es el momento de la transmisión- el Lama puede solicitar a los asistentes no salir del salón. Cuando ha terminado la transmisión formal, es un buen momento para hacerlo.

Postraciones

Cuando un practicante budista entra al salón de enseñanzas puede ser que decida hacer tres postraciones o que haga una pequeña inclinación con las manos unidas cerca del pecho hacia el altar. Para los Occidentales esta escena puede resultarles un poco confusa, incluso puede llegar a sentir que esos individuos están involucrados en ritos extraños. Definitivamente éste no es el caso. El verdadero significado de una postración, al menos parcialmente, es rendirse, soltar los apegos del ego para el beneficio de uno mismo y el de todos los seres. También puede ser una reafirmación de los votos, de ofrecerse uno mismo al camino de la iluminación.

Estas son algunas guías de respeto y cortesía hacia los maestros calificados. En nuestras sociedades occidentales, muchas de estas actitudes de cortesía han perdido su sentido o son tomadas de una manera completamente opuesta a su origen.

La cortesía que brota desde el corazón, ha sido desde tiempos inmemoriales parte de las disciplinas espirituales y una forma de convivir armónicamente en comunidad. Ser cortés, respetuoso puede ser una práctica del estar conscientes y una manera de desarrollar la actitud de un bodhisattva. Con este tipo de acciones uno puede llegar a generar una forma particular de estar atentos y de respetar a los demás sea un Lama, un espacio de meditación y enseñanza budista o nuestras interacciones con los demás en el día a día.