



El Dharma

Dharma es una palabra sánscrita que significa 'protección'. La práctica de las enseñanzas de Buda nos protegen la mente. La suma total de las doctrinas y los métodos tradicionales en el Budismo, a través de los cuales, muchos seres humanos han crecido espiritualmente de forma efectiva, representadas en la rueda del Dharma (Dharma Wheel).

La palabra Dharma tiene varios significados y el Budismo la comparte con otras disciplinas espirituales indias, como el Hinduismo. Sin embargo, en el Budismo significa, sobre todo, la verdad del sendero de práctica y desarrollo espiritual que lleva a descubrir la verdadera naturaleza de las cosas, es decir, el camino que conduce a la iluminación.

Prácticas Dharma-Budistas, tales como la meditación, son medios para transformarse uno mismo y así desarrollar cualidades como la sensibilidad, la claridad y la sabiduría. A lo largo de miles de años, la experiencia desarrollada por el Budismo ha creado una incomparable fuente de recursos para todos aquellos que deseen seguir una evolución y descubrir su potencial espiritual.

Las enseñanzas principales del Budismo son directas y prácticas. No se pide a los budistas una fe ciega en ellas, sino comprobarlas con la propia experiencia. En las enseñanzas budistas hay principios sencillos y, al mismo tiempo, radicales, tales como que nada es fijo ni permanente, que todas las acciones tienen consecuencias y, principalmente, que el cambio es inherente en todo y que es posible llevar a cabo este cambio de forma consciente. El Budismo dirige su mensaje a cualquier persona, sin distinción de raza, nacionalidad, género o escolaridad.

El factor decisivo en la transformación personal es la mente. Muchos de los métodos del Budismo tienen la finalidad de incidir sobre ésta. La meditación es una forma práctica con la cual se pueden desarrollar estados de calma, concentración y discernimiento, para llegar a la comprensión de uno mismo, de los demás, de la vida y de la realidad tal como son.

El Budismo no busca evangelizar u obligar a las personas a convertirse a sus enseñanzas. Sí, en cambio, busca poner su mensaje a la disposición de aquel a quien le interese. Se entiende que cada cual es libre de tomar del Budismo lo que necesite cuando se sienta preparado para ello.

El Dharma en sí comprende varios eslabones. Para el Budismo Temprano, el Dharma comprende el camino triple: Ética, Meditación y Sabiduría; o bien el Noble Óctuple Camino: Visión Perfecta, Emoción Perfecta, Habla Perfecta, Acción Perfecta, Subsistencia Perfecta, Esfuerzo Perfecto, Atención Perfecta, Samadhi Perfecto. Para el Budismo Mahayana, el Dharma como sendero está comprendido en exposiciones tales como las seis Perfecciones del Bodhisattva o las cinco facultades espirituales que desarrollan tanto sabiduría como compasión.

En el Budismo Tántrico, por otro lado, además de incluir los métodos y doctrinas de sus escuelas anteriores, se incluye el desarrollo de medios hábiles, Upaya Kusala, y de sidhis, facultades paranormales, como parte del Dharma o sendero espiritual.

Fuente: <http://www.budismo.com/budismo/budismo.html>