



Una guía acerca de

# **hacerse mitra**

en la Comunidad Budista Triratna

## Contenido

Introducción .....	4
¿Qué es un mitra? .....	4
¿Por qué hacerse mitra? .....	4
Las Tres Declaraciones .....	5
“Pienso que soy budista” .....	6
“Estoy tratando de practicar los Cinco Preceptos” .....	6
“Pienso que la Comunidad Budista Triratna es el contexto en el cual quiero profundizar mi práctica.” .....	7
Algunas características de la Comunidad Budista Triratna.....	8
Una tradición ‘ecuménica’ .....	8
La importancia de la Amistad y la Sangha.....	8
La importancia fundamental de ‘Ir al Refugio’ .....	9
...y otras.....	9
Cómo me hago mitra?.....	10
La ceremonia de mitra .....	10
Y después qué?.....	11
Preguntas frecuentes .....	12
Llevo años practicando con otra tradición budista (o: llevo años meditando; o, he leído muchos libros y conozco mucho acerca del Dharma). Por qué tengo que asistir al centro por 6 meses antes de hacerme mitra? .....	12
Tengo que creer en el renacimiento (o algo más) para hacerme mitra? .....	12
Todavía tomo drogas recreativas y/o bebo alcohol. Esto significa que no puedo hacerme mitra? .....	12
No soy vegetariano. Esto significa que no puedo hacerme mitra? .....	12
Puedo visitar otros maestros y/o tradiciones fuera de Triratna siendo mitra? .....	12
No quiero tomar parte de una ceremonia pública. Puedo igualmente hacerme mitra? .....	13
Quién decide si puedo hacerme mitra – yo o el convocador de mitras? .....	13
Appendix .....	14

Recursos y enlaces útiles.....	14
Actividades para miembros jóvenes de la Sangha .....	14
Fondo de Desarrollo Triratna.....	15

## Introducción

Si estás pensando en hacerte mitra en el contexto de la Comunidad Budista Triratna, o si piensas que tal vez en un futuro te gustaría hacerlo, esta guía puede ayudarte.

Sus puntos principales son:

- Darte una mejor idea acerca del significado y la importancia de hacerse mitra.
- Ayudarte a decidir cuándo es tu momento para dar este paso, y
- Explicarte cómo debes proceder en caso de que quieras hacerlo.

Esta guía también responde a las preguntas más comunes acerca del sistema de mitras, que puede ser útil para cualquier persona que quiera saber un poco más.

## ¿Qué es un mitra?

La palabra sánscrita 'mitra' simplemente significa 'amigo'. Hacerse mitra es profundizar tu relación de amistad con la Orden Budista Triratna, lo que puede ocurrir cuando tu compromiso con sus ideales, valores y prácticas ha alcanzado un cierto nivel. Un mitra es alguien que ha hecho lo que nosotros llamamos un compromiso 'provisional' de practicar el Dharma en el contexto de nuestra comunidad espiritual. Esto implica un compromiso con el budismo, de practicar el camino Budista como se enseña en nuestra tradición, y a hacerlo en el contexto de la Comunidad Budista Triratna.

Hablamos de compromiso 'provisional' porque es 'de cara a un futuro inmediato', a diferencia de la dedicación de un miembro de la orden que es de forma definitiva. Eres tú mismo quien decide cuándo estás listo para hacerte mitra: es cuando ves que tienes claro que quieres practicar **este** camino, en el contexto de **esta** comunidad espiritual. Al hacerte mitra estás diciendo que, en el momento en que te encuentras ahora, éste parece ser el camino para ti y estás dispuesto a darle una buena y sincera oportunidad.

Hacerse mitra es un evento significativo en nuestra vida espiritual, por lo que se celebra con una ceremonia pública. Esta ceremonia puede llevarse a cabo en un retiro o en el centro budista en alguna fecha especial, como por ejemplo una fiesta budista.

## ¿Por qué hacerse mitra?

En la vida espiritual, los beneficios que obtenemos dependen directamente de la dedicación que ponemos en ella. Probablemente esto lo habrás notado en tu práctica de meditación, por citar un ejemplo. Cuando nos sentamos a meditar sin comprometernos enteramente con la práctica, es muy probable que nos distraigamos con facilidad y nos perdamos o divaguemos soñando despiertos. Pero cuando nos sentamos a meditar con resolución y plena confianza, creamos las condiciones para permitir que algo positivo se desarrolle.

Lo que es válido para la meditación vale también para la vida espiritual en general. Para obtener los máximos beneficios de las enseñanzas del Dharma, debemos practicarlas incondicionalmente, y esta incondicionalidad sólo puede lograrse con decisión y confianza. Así que asumir un compromiso definitivo como el necesario para convertirse en mitra es un paso importante en nuestro progreso espiritual, que puede impulsar nuestra práctica a un nuevo nivel. Y el hecho de hacerlo públicamente lo hace más real, y por lo tanto más poderoso.

Cuando damos este paso se nos abre una nueva gama de oportunidades, de las que la más obvia es el Curso de Estudio del Dharma para Mitras, además de la posibilidad de participar en retiros y muchos otros eventos para mitras en los centros de la Comunidad Budista Triratna. Cuando las personas con un cierto nivel de experiencia y compromiso se reúnen, pueden ir mucho más lejos que en las situaciones que están abiertas a todos los interesados sin experiencia alguna, ya que hay una base sólida que ya está asegurada. Y cuando la gente de un cierto nivel de compromiso se reúne, puede inspirarse mutuamente, como leños ardientes que, al unirse, arden en un fuego mayor que sus llamas individuales. Por todas estas razones, las actividades de mitra, como el Curso de Estudio del Dharma nos permiten entrar en una fase nueva y más profunda de nuestro progreso espiritual.

## Las Tres Declaraciones

Para ayudarte (y ayudarnos a nosotros también!) a ver más claramente si estás listo para hacerte mitra, te pedimos que consideres si eres capaz de hacer las siguientes tres declaraciones. Según el diccionario de la RAE, declaración es “la manifestación o explicación de lo que otro u otros dudan o ignoran”. El decidir que puedes hacer estas tres declaraciones (o bien que no puedes hacerlas), deja mucho más claro dónde te encuentras, tanto para ti como para nosotros.

Las tres declaraciones son:

“Pienso que soy budista,”

“Estoy tratando de practicar los Cinco Preceptos,” y

“Pienso que la Comunidad Budista Triratna es el contexto en el cual quiero profundizar mi práctica.”

Pedimos también que antes de pensar en hacerte mitra, asistas regularmente a alguno de nuestros centros budistas un mínimo de seis meses. (La asistencia a eventos sólo de trabajo corporal como yoga, tai chi, etc. o que sólo involucran la meditación sin elementos de enseñanzas del Dharma normalmente no cuentan.) Al menos que hayas asistido a eventos del Dharma por un tiempo considerable, no podrás estar muy familiarizado con nuestra tradición/la tradición Triratna como para comprometerte con ella.

Vamos a explorar un poco más lo que estas tres declaraciones implican en las próximas secciones:

## ***“Pienso que soy budista”***

Esta declaración significa que has llegado a sentir una identificación con la tradición budista. En un ejemplo práctico, quiere decir que escribirías “budista” en un formulario oficial que te preguntara por tu religión.

Este sentimiento de identificación es diferente para cada persona. Algunas pueden sentir que el Buda representa su ideal espiritual. Para otros, significa que las enseñanzas del Dharma parecen verdades obvias - las enseñanzas tienen sentido, y las prácticas dan resultado. Algunas personas conectan con la "atmósfera" intangible del budismo. Es posible que simplemente sepamos que el budismo es el camino correcto para nosotros, simplemente porque nuestro corazón nos lo dice, sin poder expresar nuestras razones con claridad. Otros pueden tener una fuerte respuesta a las imágenes budistas, como las imágenes de los Budas o Bodhisattvas, lo que señala un tipo similar de conexión intuitiva.

Sea cual sea tu conexión con el budismo, si “te sientes budista” estarás experimentando el comienzo de una perspectiva budista sobre la vida. Esto probablemente incluirá entender que tu verdadero bienestar depende más de los estados mentales positivos, de llevar una vida significativa y con participación en la Sangha, que de lo relacionado con los bienes materiales o el consumismo.

El budismo se diferencia de la mayoría de los 'ismos', ya que no es sólo un conjunto de teorías y creencias sino más bien un camino de práctica y una tradición que transmite este camino y que hace posible seguirlo. Así que 'ser un budista' no significa que tengamos que aceptar un credo de creencias, significa que estamos trabajando para crecer y desarrollarnos, utilizando las herramientas heredadas de la tradición budista -

lo que nos lleva a la segunda de las declaraciones.

## ***“Estoy tratando de practicar los Cinco Preceptos”***

Dado que el budismo es un camino de práctica en lugar de un credo, no tiene mucho sentido sólo pensar en nosotros mismos como budistas a menos que pongamos el Dharma en práctica en nuestras vidas. En el nivel más esencial y fundamental, esto significa ir más y más en la dirección de la práctica de los Cinco Preceptos. Los cinco preceptos representan los principios fundamentales de la vida de un budista – una vida con bondad, generosidad, sencillez, integridad y conciencia. Así que la prueba más básica para saber si nuestro compromiso con el budismo es realmente verdadero es ver si estamos tratando de practicar los cinco preceptos. Esto significa que nos estamos esforzando por avanzar en la dirección que señalan estos preceptos, no que los practicamos de manera perfecta ya que sólo un ser iluminado puede hacerlo de esta manera.

Si has estado viniendo a las clases de meditación y del Dharma en un centro budista Triratna de forma regular desde hace más de seis meses, ya estarás familiarizado con los cinco preceptos. Para aquellos que necesitan un recordatorio, podríamos resumir los aspectos "negativos" y "positivos" de los cinco preceptos de la siguiente manera:

1. No dañar a otros seres sensibles, o lo que es lo mismo, practicar la bondad de forma activa.
2. No tomar lo que otro no está dispuesto a dar, o lo que es lo mismo, practicar la generosidad de forma activa.

3. No ser complacientes o indulgentes con nuestros deseos sexuales (u otros deseos) de manera que dañan a otros o a nosotros mismos, o lo que es lo mismo, cultivar activamente la quietud, la sencillez y la alegría.
4. No hablar falsamente, o lo que es lo mismo, tener una práctica concreta de la honestidad.
5. No nublar nuestra mente con alcohol o drogas, o lo que es lo mismo, practicar activamente el cultivo de la atención plena y la conciencia.

Los preceptos (que no son mandamientos) a menudo se describen como " principios de entrenamiento" y no los tienes que practicar a la perfección para convertirte en mitra. Sin embargo, los cinco preceptos expresan los principios básicos de una vida budista, así que antes de convertirte en mitra, es importante:

- Aceptarlos como tu guía para vivir una vida más hábil,
- Aspirar a expresarlos más y más a fondo, y
- Hacer lo posible para poner esta aspiración en práctica - incluso si tu progreso en esta dirección parece muy lento e imperfecto.

Además de tratar de practicar los Cinco Preceptos, la mayoría de los mitras también han de tratar de mantener una práctica de meditación diaria y eficaz. Pero, como con la mayoría de los aspectos de ser mitra, no hay reglas estrictas al respecto. Las circunstancias varían para cada persona, y para algunos mantener una práctica regular es más difícil que para otros. Al igual que con la práctica de los Cinco Preceptos, lo importante es que te encuentres realmente tratando de moverte en la dirección de practicar el Dharma más y más a fondo.

### ***“Pienso que la Comunidad Budista Triratna es el contexto en el cual quiero profundizar mi práctica.”***

Todos necesitamos un contexto concreto para vivir nuestra práctica del Dharma - nadie lo puede hacer de manera aislada. Todos necesitamos la amistad, el estímulo, el apoyo y la inspiración que sólo podemos obtener de otras personas con ideas afines. Todos necesitamos la guía de aquellos que han estado practicando más tiempo que nosotros. Y, cuando queremos realmente llegar a alguna parte con nuestra práctica, todos tenemos que decidir por una versión particular del camino, en lugar de practicar ahora un poco de una tradición, y luego un poco de otra. (Hay una analogía tradicional para este hecho espiritual de aceptación general: si queremos hacer un pozo para encontrar agua, tenemos que cavar un hoyo profundo en un solo lugar, en vez de dedicarnos a hacer una serie de agujeros superficiales - incluso si se puede encontrar agua en muchos lugares diferentes.)

Así que cuando queremos ponernos serios acerca de conseguir el agua de la vida espiritual, tenemos que optar por un contexto particular, una comunidad espiritual en particular, y una versión particular del camino, por lo menos en el futuro inmediato. Estarás listo para convertirte en mitra cuando hayas decidido que Triratna es la comunidad espiritual para ti, y este es tu camino. Esto no significa necesariamente que pienses que éste es el único camino verdadero, o incluso que es el mejor camino para todos. Simplemente significa que tú ves que son el mejor camino y la mejor Sangha para ti.

Tal vez si explicamos en detalle algunas de las cosas que nos distinguen de otros grupos budistas que puedas conocer, podría ayudarte a decidir si ésta es la Sangha para ti. Triratna es una tradición distinta por derecho propio, con su propia versión del camino (Dharma), que ha evolucionado para satisfacer las necesidades de las personas que viven en las sociedades desarrolladas contemporáneas, teniendo en cuenta nuestra cultura, nuestros condicionamientos y necesidades. Tienes que tener en cuenta nuestros énfasis particulares mientras te preguntas por qué deberías ser un budista Triratna, en lugar de unirse a uno de los muchos otros grupos budistas que podrías encontrar en cualquier ciudad del mundo desarrollado.

## **Algunas características de la Comunidad Budista Triratna**

### ***Una tradición 'ecuménica'***

'Ecuménico' en el contexto espiritual se utiliza para describir las cosas que expresan la unidad entre las diferentes sectas y escuelas. La Comunidad Budista Triratna es ecuménica en el sentido de que tratamos de mirar, más allá de las diferentes formulaciones tradicionales del Dharma, las verdades fundamentales que subyacen en todas ellas. Así que tratamos de no identificar el Dharma únicamente con alguna de las escuelas tradicionales, ni con cualquiera de las diversas culturas nacionales, en las que se materializan las diversas sectas orientales. No somos budistas tibetanos o budistas zen, ni budistas de la Tierra Pura o budistas Theravada - tratamos de conectar con el Dharma fundamental que está detrás de todo esto, y practicar de una manera que funcione para nosotros, aquí y ahora. Nuestra comprensión de este "Dharma fundamental" se basa en la experiencia y la visión de nuestro fundador, Sangharakshita, un inglés que pasó muchos años como monje de la escuela Theravada del sudeste asiático, y también tuvo maestros de las tradiciones tibetana y china.

Ser ecuménico en este sentido significa que podemos inspirarnos en toda la tradición budista, y usar una serie de enseñanzas y prácticas de las diferentes escuelas. Pero no lo hacemos con un espíritu de consumismo espiritual, tomando cada uno las partes de las diferentes tradiciones que más nos atraen. Hemos desarrollado nuestro propio camino distinto y coherente, que tiene en cuenta las necesidades de las personas que viven en el mundo contemporáneo.

### ***La importancia de la Amistad y la Sangha***

Una característica muy distintiva de la comunidad Triratna es la importancia que le damos a la amistad espiritual y, en particular, a lo que llamamos amistad "horizontal" - es decir, la amistad con las personas que están más o menos en la misma etapa de la práctica que nosotros mismos. Muchas escuelas orientales enfatizan la relación "vertical" con el profesor, pero en general no se hace suficiente hincapié en las amistades "horizontales" , quizás debido a que pueden darse por sentado en las sociedades tradicionales.

Pero en las sociedades contemporáneas, con su tendencia al aislamiento y al individualismo, tenemos que destacar el papel crucial de la amistad en la vida espiritual. La amistad es una parte esencial de la manera en que crecemos. Nos ayuda a superar nuestro egoísmo, dándonos paso a un mundo más amplio de solidaridad con los demás. La amistad espiritual nos ayuda a dejar de lado las barreras de la auto-



protección y el auto-engaño que colocamos en torno a nuestra idea de nosotros mismos, permitiéndonos vernos con más claridad. En última instancia, la meta del camino budista es ir más allá de nuestro egocentrismo limitado, y llegar a ser un amigo para el mundo - lo que sólo podemos hacer si empezamos por ser amigos de, por lo menos, un par de personas reales que nos rodean.

De acuerdo con nuestro énfasis en la amistad, también destacamos la importancia de la comunidad espiritual, y la necesidad de unirse con otros para crear una Sangha efectiva y de apoyo. Para avanzar tenemos que trabajar en nosotros mismos, pero también tenemos que unirnos con otros para crear el tipo de ambiente que hace posible el progreso - sin ello ninguno de nosotros lo logrará. Así que tenemos que ver la Iluminación no sólo como algo que obtenemos por nosotros mismos, sino también como algo que creamos juntos.

### ***La importancia fundamental de 'Ir al Refugio'...***

La Comunidad Budista Triratna difiere de muchas escuelas orientales tradicionales en lo que vemos como central para ser budista. Muchas de las escuelas tradicionales ven como central un estilo de vida o una práctica en particular - por ejemplo, la vida monástica, o una práctica de meditación o de canto en particular. Pero en la Comunidad Triratna, lo que es central es el compromiso con el crecimiento y el desarrollo - "ir al refugio" en términos tradicionales - en lugar de un estilo de vida o una práctica en particular. Así que los miembros de la orden pueden llevar una variedad de estilos de vida y practicar de diferentes maneras, de acuerdo con sus necesidades, temperamentos y circunstancias - lo que los une es su compromiso con los ideales del budismo, con el camino, y con la comunidad espiritual.

### ***...y otras.***

Algunas otras características distintivas de la Comunidad Budista Triratna incluyen el énfasis que ponemos en las artes como medio de crecimiento espiritual, y en crear contextos del día a día en los que los budistas pueden vivir y trabajar juntos, como nuestras comunidades y/o las empresas basadas en la subsistencia ética. En última instancia, debemos cuidar el ideal de la creación de la 'nueva sociedad', en la que todos los aspectos de la forma en que vivimos nuestras vidas alimentan nuestra inspiración y ayuda a nuestro progreso.

Por último hay que mencionar el valor de las comunidades Triratna de un mismo sexo, y el hecho de que la mayoría de las actividades de Mitras sean de un solo sexo. Las actividades de Mitra como el Curso de Formación de Dharma no sólo son oportunidades para aprender sobre el Dharma de manera intelectual, sino que también son oportunidades para practicar - lo cual incluye la profundización de nuestra comunicación, el desarrollo de amistades espirituales, y la creación de una comunidad espiritual. Esto implica abrirnos a los demás de una manera que resulta más fácil en situaciones de un solo sexo, y requiere dejar atrás los roles de género tradicionales, que tienden a mantenerse en situaciones mixtas.

La experiencia nos dice que, si bien algunas personas encuentran la idea de las actividades de un mismo sexo un poco extraña o incluso amenazante al principio, casi todos los que se hacen mitras terminan valorando las situaciones de un solo sexo y optando por ellas cuando la opción existe. Como en cualquier práctica espiritual, la prueba está en los resultados, y hasta que no lo hayamos probado no podemos emitir un juicio - así que mantén tu mente abierta, y pruébalo por ti mismo.

## ***Cómo me hago mitra?***

Si piensas que honestamente puedes hacer las tres declaraciones, el siguiente paso es hablar con el convocador de mitras de tu centro local. Un convocador de mitras es un miembro de la orden que tiene una responsabilidad especial en el cuidado de las necesidades dhármicas de los mitras en un centro, además de fomentar la salud de la Sangha de mitras. La mayoría de los centros tienen por lo menos dos, uno para hombres y otro para mujeres. Si no sabes quién es el convocador de mitras de tu centro, puedes hablar con cualquier miembro de la orden para que te ponga en contacto con quien corresponda. En los centros donde no hay convocador de mitras, normalmente es el director del centro quien asume este papel, entonces tendrías que hablar con él, o con la persona que él designe.

El convocador de mitras querrá reunirse contigo para responder a cualquier pregunta, y para hablar sobre cualquier inquietud que puedas tener. También querrá asegurarse de que entiendes lo que significa ser mitra, y el significado de las tres declaraciones. Cuando estés seguro de que deseas hacerte mitra, y él esté seguro de que entiendes y realmente puedes hacer las tres declaraciones, se organizará una ceremonia de mitra.

## ***La ceremonia de mitra***

Hacerse mitra se celebra con una ceremonia pública cuyo formato puede variar de un centro a otro. A menudo, varias personas suelen hacerse mitras a la vez. Una ceremonia de mitras es un evento importante en la vida de un centro, en la que amigos, otros mitras existentes, así como miembros de la Orden te darán la bienvenida a la Sangha de mitras. Muchas personas suelen invitar a sus amigos y familiares a verlos dar este paso, por lo que el evento será también, en la medida de lo posible, accesible a personas no budistas.

Normalmente tu única función especial en el aspecto ritual de la ceremonia es hacer tres ofrendas al altar – una barrita de incienso, una flor y una vela. Las tres ofertas tienen un significado tradicional: la flor simboliza la belleza y la impermanencia, la vela simboliza la luz de la sabiduría, y el incienso simboliza los efectos de una vida ética, que se extiende desde el practicante hacia todos los que les rodean y al mundo en general.

El convocador de mitras te explicará los detalles de la ceremonia tal como se lleva a cabo en su centro. También se pondrá en contacto contigo para acordar las fechas, hacer los arreglos necesarios y para responder a cualquier pregunta que puedas tener. Es posible que pasen varios meses antes de que la ceremonia se pueda arreglar, ya que en la mayoría de los centros, por lo general, son pocas las ceremonias de mitra que se celebran cada año, para asegurarse de que son ocasiones especiales.

Puedes encontrar sorprendentes los efectos de la ceremonia. Últimamente hemos perdido esta costumbre, pero desde el principio de los tiempos los seres humanos hemos marcado "ritos de pasaje" significativos con rituales públicos de este tipo, por la sencilla razón de que tienen un efecto profundo, consolidando e intensificando el cambio interior que se celebra.

Los rituales comunican a las profundidades de nuestro inconsciente que algo significativo ha pasado y así, estas partes del inconsciente, se ponen del lado del paso que acabamos de dar. Los rituales también comunican esto a otras personas y les ponen de nuestro lado. Nuestra decisión de ser budistas se vuelve

parte de la realidad pública cuando lo compartimos con los demás, y adquiere una nueva profundidad y peso. Finalmente, la ceremonia de mitra es importante para toda la Sangha, y participamos en ella no sólo para nuestro propio bien, sino para señalar el hecho de que hemos decidido ser parte de un proyecto que es más grande que nosotros mismos.

### ***Y después qué?***

Una vez que te hagas mitra, y siempre que sea posible, se te invitará a participar en el Curso de Formación de Dharma para Mitras. Este curso tiene una duración de cuatro años y proporciona una base firme de las ideas y prácticas del Dharma. Como mitra no estás obligado a participar en este curso, pero la mayoría de los nuevos mitras decide hacerlo si tiene la oportunidad. Si quieres hacer el curso, el convocador de mitras intentará arreglar todo para que te unas a un grupo de mitras tan pronto como sea posible. No siempre es factible conseguir un lugar de inmediato, y en los centros más pequeños los miembros de la Orden tendrán que hacer lo mejor posible para lograrlo pues sus recursos son muy limitados. Si no puedes unirse a un grupo de mitras, puede ser posible obtener el material de estudio por correspondencia o a través de la web, pero recuerda que reunirte con otros mitras es un aspecto de vital importancia de este curso, y deberías hacerlo en lugar de estudiar por tu cuenta, siempre que esto sea posible.

Como mitra querrás profundizar en tu vida espiritual, y serán los miembros de la Orden de tu centro los que se interesarán en ayudarte a hacerlo. Una de las cosas que te sugerirán será ir a retiros. Si no lo has hecho ya, como mitra deberías tener el hábito de ir a retiros, tal vez comenzando por ir a alguno de fin de semana, para luego ir participando de otros cada vez más largos. Los retiros pueden proporcionar las condiciones ideales para profundizar en tu práctica, y como mitra, tomarás ventaja de esta oportunidad tan a menudo como tus circunstancias y responsabilidades lo permitan.

Cuando te haces mitra te estás convirtiendo en parte de una comunidad espiritual. Este es un proceso de ida y vuelta - recibirás muchos beneficios de la Sangha, pero tu pertenencia a la Sangha sólo será real en la medida en que tengas tu papel al crearla, con tu propia contribución. Esta contribución puede ser en forma de ayuda en el centro, dando tu tiempo, tu energía o tu experiencia. Puede ser en forma de contribución financiera. Para todas las mitras se entenderá como hacer el esfuerzo de ser parte de la vida del centro local, simplemente yendo a clases y eventos, por el bien de los demás y no sólo por el tuyo propio. Al igual que con la mayoría de los aspectos del sistema de mitras no hay reglas estrictas sobre cómo debes contribuir a tu contexto local, pero si limitas tu implicación con el centro sólo al curso de mitras, has perdido de vista el espíritu de la Sangha que es una parte tan importante de nuestro camino, y al final obtendrás menos beneficios.

## **Preguntas frecuentes**

***Llevo años practicando con otra tradición budista (o: llevo años meditando; o, he leído muchos libros y conozco mucho acerca del Dharma). Por qué tengo que asistir al centro por 6 meses antes de hacerme mitra?***

La Comunidad Budista Triratna tiene su propia y bien definida versión del camino, y que se ajusta a las necesidades de las personas viviendo en el mundo contemporáneo. Mientras nos permite inspirarnos en todo el Budismo del mundo entero, es una tradición distinta por derecho propio, y necesitas tener alguna experiencia directa de ella antes de decidir que es para ti.

***Tengo que creer en el renacimiento (o algo más) para hacerme mitra?***

El budismo es más un sistema de práctica que un conjunto de creencias, por lo que no tienes que creer en el renacimiento, por ejemplo, para ser budista. De todos modos, hay algunas ideas que son esenciales para el Dharma y que no tendría sentido llamarte budista si no creyeras que fueran ciertas. Éstas incluyen la idea de que podemos cambiar, la idea de que ahora tenemos un efecto poderoso sobre la persona en la que nos convertiremos en el futuro – la llamada ‘ley del karma.’ Si no crees en estas ideas, practicar el budismo no tiene mucho sentido.

***Todavía tomo drogas recreativas y/o bebo alcohol. Esto significa que no puedo hacerme mitra?***

La segunda declaración dice que estamos tratando de practicar los Cinco Preceptos, no que ya lo estamos haciendo perfectamente, así que no hay reglas fijas para esto. Para hacerte mitra deberías al menos aceptar el principio de que tomar menos intoxicantes beneficiará tu práctica de la atención plena y debes estar preparado para, con el tiempo, ir moviéndote en esa dirección. A medida que tu práctica se vaya desarrollando, seguramente encontrarás que te estás volviendo más feliz y más relajado, y empezará a gustarte cada vez menos la sensación de embotamiento, por lo que naturalmente querrás beber menos alcohol y/o tomar menos drogas.

***No soy vegetariano. Esto significa que no puedo hacerme mitra?***

Como en la pregunta anterior, no hay reglas estrictas para esto. Para hacerte mitra necesitas aceptar el principio budista fundamental de vivir con amabilidad/bondad, y tratar de hacer el menor daño posible a otros seres vivos. Si aceptas este principio, con el tiempo querrás ir en la dirección de causar menos sufrimiento a los seres sintientes a través de tus hábitos alimenticios.

***Puedo visitar otros maestros y/o tradiciones fuera de Triratna siendo mitra?***

La tercera declaración nos pregunta si vemos a la Comunidad Triratna como nuestra propia Sangha. No nos pide que cortemos todo contacto con otros grupos y podemos ir a charlas o eventos organizados por otras tradiciones. Pero nuestra práctica será más efectiva si podemos dar nuestro tiempo, nuestra

energía y nuestra confianza a nuestra propia Sangha. Por esta razón, lo mejor es no ir a retiros con otros grupos o maestros. Si tienes intenciones de ir de retiro con otra tradición después de hacerte mitra por favor, habla con tu convocador de mitras, de manera que puedas explorar los motivos por los que quieres hacerlo, y también discute los motivos que hay detrás de la recomendación de atenerse a los retiros de Triratna.

### ***No quiero tomar parte de una ceremonia pública. Puedo igualmente hacerme mitra?***

No hay reglas inflexibles para esto, pero deberías preguntarte a ti mismo por qué no quieres una ceremonia pública. Si es porque no quieres declararte budista públicamente, deberías preguntarte si estás realmente listo para hacer las tres declaraciones. Deberías reflexionar que la ceremonia no es algo que hacemos solo para nosotros mismos, sino que es importante para toda la Sangha. Y deberías considerar el hecho de que sin el público, el aspecto de ‘rito de pasaje’ de la ceremonia, es probable que hacerte mitra sea menos significativo para ti, y tenga un efecto menos poderoso en tu práctica. El convocador de mitras querrá discutir estas cuestiones contigo, siempre con toda discreción.

### ***Quién decide si puedo hacerme mitra – yo o el convocador de mitras?***

Al hacerte mitra te estás uniendo a una comunidad, lo cual es un proceso bilateral – tú necesitas querer unirte, y la comunidad necesita aceptarte. El convocador de mitras tiene la responsabilidad de decidir si estás listo para unirte a la Sangha de mitras – en términos prácticos esto significará haberse asegurado de que entiendes el significado de las tres declaraciones, y que sabes lo suficiente sobre la Comunidad Budista Triratna como para decidir que es para ti. También estará disponible para ayudarte respondiendo cualquier pregunta o duda que tuvieras.

## Appendix

### ***Recursos y enlaces útiles***

<http://www.budismo.com/> - página web del centro budista de la Ciudad de México.

<http://budismo-valencia.com/> - página web del centro budista de Valencia.

<http://budismo-barcelona.com/> - página web del centro budista de Barcelona.

<http://librosbudistas.com/> - librería y biblioteca virtual sobre el budismo. También ofrecen libros digitales de descarga gratis.

<http://freebuddhistaudio.com/study/> - acceso en línea al material del Curso de Formación de Dharma para Mitras. (en inglés)

<http://freebuddhistaudio.com/> - acceso en línea a charlas sobre el budismo en castellano e inglés

<http://www.clear-vision.org/> - Clear Vision Trust es un proyecto de medios de comunicación audiovisual a cargo de los miembros de la Orden Budista Triratna. (en inglés)

<http://www.videosangha.net/> - VideoSangha es un proyecto de Clear Vision para que las personas dentro del mandala Triratna puedan compartir lo que están haciendo, lo que los inspira o sólo para mostrarse como se ven - por medio de videos. (en inglés)

<https://thebuddhistcentre.com/> - funcionando a pleno desde 2011, esta nueva web se desarrolla para informar acerca de nuestra comunidad y comunicar las enseñanzas budistas en línea. El objetivo es dar un fuerte sentido de la unidad y la diversidad del movimiento, ofreciendo un punto de entrada común a la gran cantidad de sitios Triratna. (en inglés)

<http://goingonretreat.com/> - para acceder fácilmente a información sobre retiros en varios centros de retiro Triratna en el Reino Unido. (en inglés)

### ***Actividades para miembros jóvenes de la Sangha***

Durante los 40 años de la vida de la orden la edad promedio ha ido cambiando de los veinte a los cincuenta. Tenemos que asegurarnos de que nuestra Sangha tenga la madurez de la edad, la energía de la juventud y la inspiración de ambas!

Grupos de jóvenes budistas auto-organizados se han formado en algunos lugares - y organizan eventos específicos para los miembros más jóvenes de la Sangha, incluyendo retiros de fin de semana nacionales y retiros anuales internacionales. Pregunta en tu centro Triratna local o echa un vistazo a los siguientes enlaces:

<http://jovenesbudistastriratna.blogspot.com/> - blog de jóvenes de la comunidad budista Triratna.

<https://www.facebook.com/groups/49821059114> - el grupo de facebook de jóvenes de la comunidad budista Triratna. (en inglés)

## ***Fondo de Desarrollo Triratna***

Este folleto fue financiado por la Asamblea de Presidentes de Europa, que dirige el Fondo de Desarrollo Triratna, dando dinero a proyectos que sirven a toda la comunidad Triratna , ayudando a crecer y prosperar .

Los ejemplos de los proyectos que se financian actualmente incluyen el Retiro Internacional de la Sangha, el Retiro Internacional Urbano, iniciativas de los jóvenes miembros de la Sangha, el Curso de Formación del Dharma para mitras y los sitios web [thebuddhistcentre.com](http://thebuddhistcentre.com), [freebuddhistaudio.com](http://freebuddhistaudio.com), [clear-vision.org](http://clear-vision.org) y [windhorsepublications.com](http://windhorsepublications.com).

Hay muchas más cosas que podríamos hacer con mayores recursos. Por ejemplo , nos gustaría ser capaces de ayudar a los pioneros a fundar centros budistas en nuevos países y lugares, costear traducciones de libros de Dharma en nuevos idiomas y producir los recursos didácticos que incluyen material audiovisual en línea para que muchas más personas , especialmente jóvenes, puedan encontrar el mensaje del Buda .

Para hacer una donación, por favor visita <http://www.justgiving.com/Triratna/> o <http://www.triratnadevelopment.org/can-you-help> para obtener más detalles (ambas páginas en inglés).

