

El perdón en..

EL HINDUISMO:

Es muy famosa la peregrinación de los hindúes a Varanashi (Benarés en castellano) lugar donde se unen los ríos Varuna y Ganges.

Toda Varanashi está llena de *gaths*, peldaños por donde los hindúes descienden hasta el río sagrado Ganges a fin de meterse en sus aguas sagradas para que estas laven todos sus pecados. Y no sólo se sumergen, sino que la cogen con sus manos y beben de ella. E incluso llenan botellas de esta agua, para darlas de beber a moribundos, familiares y amigos que no pudieron ir, ya que bebiéndola, su alma quedará limpia de todo pecado o falta cometida con anterioridad.

EL BUDISMO:

Para los budistas, cuando una persona hace algo malo, acumula una energía negativa que llaman *karma negativo* y que de no limpiarse, condicionará para mal su futura reencarnación o ascensión al *Nirvana* (como el cielo). Si cometemos estas faltas, dirán que es porque nuestras mentes viven en un mundo de ignorancia, luego para vivir de un modo bueno, habríamos de alcanzar la sabiduría.

¿Cómo luchar contra la ignorancia, que nos lleva a producir y acumular karma negativo? Mediante el *Vajrayâna*, una práctica que requiere voluntad, tiempo y que según la escuela budista que la lleve a cabo, tiene unos matices u otros. Pero a grandes rasgos, podríamos decir que consiste en:

- Visualizaciones: imaginar con todo tu ser, algo que a simple vista no se aprecia.
- Yoga: posturas corporales que ayudan a la meditación.
- Meditaciones: dejar la mente en blanco para pensar y ver con claridad.
- Mantras: frases sagradas que se repiten muchas veces.
- Postrarse: tumbarse boca abajo para acoger y recibir las energías positivas.
- Ofrendas: ofrecer a Buda o el lama que lo encarna, una serie de cosas.
- Oraciones: dirigidas a Buda o el lama que lo encarna, con quien las recita.
- Estilo de vida generosa: lo mejor es dar lo que uno necesita, no lo que le sobra.

Una nota: Si decíamos que es un camino largo que requiere voluntad es porque para que os hagáis una idea, muchas escuelas budistas afirman que para conseguir esta purificación son necesarias 100.000 postraciones; 100.000 mantras; 100.000 ofrendas y 100.000 oraciones conjuntas. ¡Y las hacen...!