

Un camino a la serenidad y a la felicidad  
Budismo para no budistas



Enric Cairol



# Un camino a la serenidad y a la felicidad

Budismo para no budistas

Por el autor de:

*Tú eres Buda.*

*Cuaderno de notas de un budista  
occidental escéptico*

*Cada día es un buen día.*

*Iniciación al budismo para occidentales*

Octaedro 

Colección Con vivencias

62. *Un camino a la serenidad y a la felicidad. Budismo para no budistas*

Primera edición: mayo de 2022

© Enric Cairol Ramon

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

[octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-19023-55-1

Depósito legal: B 9471-2022

Cubierta: Tomàs Capdevila

Fotografía de la cubierta: Templo budista japonés (foto del autor)

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Prodigitalk

Impreso en España - *Printed in Spain*

## PRESENTACIÓN

En casi todas las religiones se dice: «Dios existe, ¿qué quiere Dios de mí?». En el budismo se dice: «El sufrimiento existe, ¿qué puedo hacer para librarme de él?». No es una mala pregunta atendiendo a los atribulados tiempos que estamos viviendo. Justo ahora que parecía que empezábamos a vislumbrar la salida a la tremenda conjunción de crisis, económica, política y sanitaria que veníamos padeciendo, irrumpe la guerra de Ucrania que nos sumirá, más si cabe, en la incertidumbre, la confusión y la angustia. Evidentemente, el budismo no puede resolver por sí solo estas crisis, pero puede ayudarnos a valorarlas con mayor objetividad, a tomar las decisiones más adecuadas y facilitarnos medios eficaces para superar los estados negativos que las crisis puedan provocarnos. Puede contribuir, asimismo, a que nos comprendamos mejor a nosotros mismos y a que vivamos más libres y felices. También es cierto que, si los políticos dedicaran unos veinte minutos a meditar, demostrarían una mayor empatía con los ciudadanos que dicen representar.

El budismo es una religión sin verdades reveladas que se sustenta en la razón y, por lo tanto, debe ser compatible con la ciencia, hasta tal punto que el propio Dalai Lama dijo:

Si el análisis científico pudiera demostrar, sin lugar a dudas, que determinados postulados del budismo son falsos, deberíamos aceptar los hallazgos de la ciencia y abandonar dichos postulados.

Por esta razón, en este libro, junto con las enseñanzas de los maestros del budismo, ya sean clásicos o contemporáneos, expondremos ideas y conceptos paralelos que nos aportan la psicología y la ciencia. Brian Greene, astrofísico y pionero de la teoría de las cuerdas, afirma que el hecho de estar aquí es una casualidad y que estar vivos es una suerte inmensa que debemos celebrar. Pues aprovechemos esta maravillosa casualidad para encontrar un sentido a nuestras vidas y, en ello también el budismo nos puede resultar muy valioso.

Actualmente estamos sometidos a un nivel de ansiedad sin precedentes en la historia reciente, excluyendo, quizás, los oscuros tiempos de la posguerra que algunos vivimos y que todavía recordamos. En nuestra sociedad actual, los cambios se producen con gran rapidez, parece que nada sea estable y, además, casi nada es predecible. Para acabar de arreglarlo, también el futuro se presenta lleno de amenazas e incertidumbres, especialmente para los jóvenes. Todos, jóvenes y menos jóvenes, anhelamos alcanzar una cierta estabilidad emocional en nuestras vidas que, no obstante, es difícil poder conseguir en las actuales circunstancias. El mundo está cambiando rápidamente y mucha gente busca frenéticamente respuestas. Y esto es bueno, ya que cuestionarse las cosas es el motor del pensamiento. Desde Sócrates sabemos que formularse preguntas tiene un indudable poder transformador. Pero para hacerse preguntas y asumir las respuestas, debemos mantener la mente abierta. Este volumen tratará de las respuestas que nos ofrece el budismo. El budismo es, como veremos, un camino, ético y psicológico que permite al ser humano liberarse del sufrimiento, alcanzar un mayor bienestar y conseguir su máxima realización. El budismo también nos ayudará al recordarnos que la soledad nos hace crecer, que hemos de estar solos para meditar, para observarnos a nosotros mismos y para saborear plenamente las experiencias que nos brinde la vida.

Pensando en los lectores menos familiarizados con el budismo, comenzaremos el libro con unos capítulos dedicados a la vida de Buda, a su enseñanza y a la expansión que ha experimentado el budismo hasta llegar a Occidente. En una segunda

parte, trataremos de algunos conceptos del budismo que pueden ayudarnos a liberarnos del sufrimiento y a conocernos mejor a nosotros mismos, único camino que conduce a la felicidad y a la auténtica libertad. Finalmente, para los lectores atraídos por el arte y la creatividad, incluiremos un apéndice sobre el arte zen y concluiremos la obra hablando de la meditación, práctica fundamental en el budismo.





# **Nacimiento y expansión del budismo**



# 1. La vida de Siddhartha Gautama

El Buda histórico se llamaba **Siddhartha Gautama**. Siddhartha significa 'el que logra su propósito', mientras que Gautama es el nombre del clan al que pertenecía. Nació en Lumbini, situada en lo que hoy sería la frontera meridional de Nepal. Su padre, que pertenecía a la casta de los guerreros, se llamaba Suddhodana y era el soberano del clan de los *Sakya*. Por ello, a Buda también se lo conoce como Sakyamuni. *Muni* significa 'asceta', 'silencioso'. Su madre, esposa principal del soberano e hija del rey de un país cercano, se llamaba Mahamaya. Las fechas del nacimiento y de la muerte de Siddhartha varían algo según las fuentes, pero las más fiables parecen ser las que sitúan su nacimiento en el 563 a. C. y su muerte en el 483 a. C. En lo que sí coinciden todas es en que vivió 80 años. Parece increíble, pero entre el 550 y el 500 a. C. coincidieron en vida Buda y Mahavira (fundador del jainismo) en la India, Zoroastro en Persia, Lao Tse y Confucio en China, Pitágoras, Heráclito y Parménides en Grecia y los profetas Elías, Amós e Isaías en Israel.

La narración de la vida de Siddhartha, como la de otros grandes fundadores de religiones, tiene más de legendaria que de histórica. De forma parecida a Jesús, su concepción fue milagrosa, su nacimiento fue profetizado, después de su nacimiento unos magos acudieron a honrarlo, se retiró a meditar y el Maligno lo tentó, etc. Vayamos, pues, a la leyenda. Años antes, numerosos signos ya habían vaticinado el nacimiento de un ser excepcional. Una noche, mientras su madre soñaba que volaba hacia el Himalaya, un elefante de color blanco penetró por su costado derecho. En este preciso instante concibió a Siddhartha y la tierra tembló seis veces. El útero de la madre se recubrió de piedras preciosas y, llegado el momento, el niño nació no por el conducto normal, sino por debajo del brazo derecho de la madre. Al nacer anduvo siete pasos y, dirigiéndose a los cuatro puntos cardinales, anunció que él había nacido para alcanzar la Iluminación. Siete días después del nacimiento, su madre murió a fin de que el lugar

donde había estado Siddhartha no fuera profanado con la actividad sexual propia de su vida matrimonial. Debido a la muerte de su madre, Siddhartha fue criado por su tía Mahaprajapati, hermana menor de su madre, que, posteriormente, se casó con su padre y se convirtió en su madrastra. Siendo aún niño, un sabio llamado Asita acudió al palacio y vaticinó a su padre que Siddhartha podría convertirse en un monarca universal si permanecía en palacio o, por el contrario, en un Buda si renunciaba a la vida mundana. Tras conocer la profecía, el padre, para que no abandonara el palacio, lo rodeó de lujos, de bellas concubinas y de todo tipo de placeres, a la vez que se esforzaba en evitarle la visión de cualquier tipo de sufrimiento. A los 16 años se casó con la princesa Gopa, llamada también Yasodhara. Tuvieron un hijo llamado Rahula que, posteriormente, fue discípulo de su padre.

Un día, el príncipe ordenó a su cochero que lo condujera fuera de palacio. En su primera salida, el príncipe vio a un hombre viejo y, sorprendido, preguntó al cochero: «¿Quién es este hombre?». El cochero le explicó que todos los hombres se hacían viejos. En sucesivas salidas, se encontró con un enfermo, un muerto y finalmente con un monje errante que irradiaba serenidad. El príncipe preguntó a su sirviente: «¿Quién es?», a lo que el cochero replicó: «Es un hombre que se ha retirado del mundo». El príncipe decidió seguir su ejemplo y, a los 29 años, abandonó su placentera vida en palacio, renunció a su esposa y a su hijo e inició una vida ascética propia de un renunciante. Su primer maestro fue un brahmán que le enseñó los cantos védicos y la meditación, después tuvo otro maestro de yoga. Posteriormente, se juntó a otros cinco ascetas mendicantes y se entregó entonces a prácticas ascéticas realmente muy duras. Comía, según se dice, un solo grano de arroz al día. Su cuerpo quedó desfallecido y maltrecho. Comprendió entonces que el ascetismo no era el camino hacia el Despertar. Un día, una hermosa joven de nombre Suntaya le ofreció un plato de arroz, lo aceptó y sus compañeros, escandalizados por su supuesta debilidad, lo abandonaron.

## El Despertar de Siddhartha

Finalmente, en un lugar cerca de Magadha, conocido hoy como Bodh Gaya, decidió sentarse bajo una higuera y permanecer en meditación, con las piernas cruzadas en posición de loto, hasta alcanzar el Despertar. Así estuvo durante 49 días, sin comer ni beber. Durante este tiempo sufrió diversas tentaciones de **Mara**, el dios de la ilusión. Tentaciones del Maligno, diríamos nosotros. Mara representa todo lo que obstaculiza nuestra autorrealización. Se le apareció primero en forma de diosa de la sensualidad, armada con flechas y acompañada de tres voluptuosas jóvenes. Después lo tentó diciéndole: «No es digno que un príncipe como tú viva como un mendigo, debes cumplir las obligaciones de tu casta». Por último, lanzó sobre él todo tipo de seres monstruosos y repulsivos que le arrojaron piedras, flechas y teas ardiendo. No obstante, al acercarse estos seres repugnantes a Siddhartha, por el poder de su meditación se convertían en una lluvia de pétalos de flores. Superadas todas las tentaciones Mara se desvaneció, no sin antes preguntarle quién daría testimonio de su Despertar. Buda tocó entonces con su mano la tierra y dijo: «La tierra es mi testigo». Posteriormente, este acto de tomar como testigo a la tierra ha sido reproducido en numerosas esculturas y pinturas. Buda, al adoptar la postura del loto durante la meditación, se asemeja al emperador que se sentaba en un trono que representaba un loto, máxima expresión de pureza. En aquellas épocas, se reverenciaba al rey dando tres vueltas alrededor de su túmulo funerario y la gente se prosternaba, asimismo, tres veces. Estos ritos se han incorporado al budismo y, actualmente, los fieles dan tres vueltas a las estupas y en algunas ceremonias los monjes se prosternan tres veces. Las estupas son monumentos, típicos del budismo, contruidos para albergar reliquias, normalmente de forma hemisférica con una base cuadrada y rematadas por un asta de sombrillas superpuestas. En todos los países budistas se pueden encontrar estupas en los lugares considerados sagrados. En el interior de las estupas se colocan reliquias que, en el budismo, se consideran objetos de profunda devoción. Es frecuente que

cerca de las estupas se construyan monasterios. *Estupa* significa literalmente 'moño' y en el Tíbet se denominan *chörten*.

Siddhartha, al Despertar, cayó en la cuenta de que:

Todo lo constituido es impermanente..., todo lo constituido entraña sufrimiento..., todo es sin identidad.

A estas tres características: **impermanencia**, **sufrimiento** y **vacuidad** se las conoce como *las tres marcas de la existencia*. Tres marcas que iremos comentando en el transcurso del libro. El Despertar de Buda que, según se dice, aconteció un 8 de diciembre, es un acontecimiento tan fundamental en la tradición budista como puede serlo la crucifixión de Jesucristo para el cristianismo. El Despertar de Buda tuvo lugar seis años después de abandonar el palacio para iniciar su búsqueda de la liberación, es decir, a los 35 años de edad. Después de su Despertar, Buda se retiró al bosque y estuvo reflexionando sobre cómo explicar a los hombres la enseñanza del Despertar. Le pareció una enseñanza demasiado profunda como para poder ser comprendida por unos hombres dominados por el apego y la ignorancia. Pero entonces se le apareció el dios Brahma y, para animarlo, le entregó una caracola blanca, símbolo del sonido de la enseñanza. Buda, movido por la compasión hacia todos los seres que sufren, decidió finalmente proclamar su enseñanza diciendo:

Las puertas del más allá del sufrimiento están abiertas para todos los que quieran escuchar.

Si la sabiduría de Buda no hubiera estado acompañada de una profunda compasión, seguramente habría permanecido en silencio.

## Primeros sermones de Buda

Se dirigió entonces al Parque de las Gacelas, cerca de Benarés, donde se encontró con sus cinco antiguos compañeros de las prácticas ascéticas, y pronunció allí su primer sermón procla-

mando *las cuatro nobles verdades* que explican la realidad del sufrimiento, su origen, la posibilidad de su cese y el camino que conduce a su extinción. Otro importante sermón tuvo lugar, un año más tarde, en el Pico de los Buitres, que versó sobre la *vacuidad*, concepto al que dedicaremos un capítulo. Buda impartió su enseñanza incansablemente, durante cuarenta y cinco años, en la cuenca del Ganges, a hombres y mujeres, ricos y pobres, sanos y enfermos y sin hacer ninguna distinción por razones de casta. Buda, al aceptar a mujeres en su orden y reconocerles, por tanto, la capacidad de alcanzar el Despertar, dio un paso realmente revolucionario para aquella época.

## Enseñanza de Buda

Buda no era, ni pretendía ser, ni un dios ni un profeta enviado por los dioses. Era, sencillamente, un hombre que, a través de su experiencia personal y de su propio esfuerzo, había conseguido la suprema sabiduría y la liberación definitiva del sufrimiento. Tanto por su conducta como por su elocuencia, ambas realmente excepcionales, alcanzó, ya en su tiempo, un gran carisma. Su fama atrajo a muchísima gente que deseaba recibir su enseñanza. Muchas personas, ricas e influyentes, le prestaron su apoyo material. El más famoso de todos estos benefactores fue un banquero llamado Anathapindika que donó a la *sangha*<sup>1</sup> una gran arboleda donde se construyeron los primeros monasterios.

Buda, a los 80 años, contrajo una grave enfermedad que, tres meses después, se le agravó al comer un guiso de cerdo en mal estado. Todo ello le provocó una disentería que lo condujo a la muerte. Pocos días antes de morir, dio su última enseñanza explicando que la *sangha* depende del *dharma*<sup>2</sup> y no de un jefe espiritual. Insistió en que, después de su muerte, la *sangha* se gobernara a sí misma y que no era necesario ningún dirigente. La *sangha* debía ser una institución democrática y no jerárquica

1. *Sangha*, en sentido amplio, es la comunidad de todos los que siguen las enseñanzas de Buda, ya sean monjes o laicos. En sentido más estricto es la comunidad de un maestro con sus discípulos.

2. *Dharma* es la enseñanza de Buda.

y las decisiones tenían que ser adoptadas según la opinión mayoritaria de los monjes presentes. Buda dijo también:

Sed vuestra propia lámpara, sed vuestro propio refugio. Mantened firmemente el Dharma. No busquéis refugio fuera de vosotros mismos. De esta manera venceréis a las tinieblas.

## Muerte de Buda

Finalmente, en un pequeño pueblo llamado Kusinagara, presintiendo su inminente fallecimiento, se tumbó sobre su lado derecho, con la cabeza hacia el norte, y antes de morir pronunció sus últimas palabras:

Todos los fenómenos condicionados están sujetos a la descomposición. Alcanzad la perfección gracias a una práctica diligente.

En el momento de su muerte, la tierra tembló. Se dedicaron siete días a celebrar los funerales al cabo de los cuales su cuerpo fue incinerado. Mahakasyapa, el principal discípulo de Buda, prendió fuego a la pira funeraria. Siguiendo las instrucciones de Buda, sus cenizas fueron divididas en ocho partes, que se distribuyeron entre los distintos grupos de discípulos y se construyeron estupas para custodiarlas.

En la vida de Buda podemos distinguir tres etapas. La primera desde su nacimiento hasta su renuncia a la vida palaciega a los 29 años. La segunda desde los 29 años hasta su Despertar o Iluminación a los 35. Durante este periodo vivió como un asceta errante, célibe, comiendo lo que le ofrecían, aprendiendo de varios maestros y practicando diferentes métodos espirituales. La tercera desde los 35 años hasta su muerte a los 80. La biografía de Buda no empezó a escribirse hasta unos cuatro siglos después de su muerte. En esta breve biografía de la vida de Siddhartha que acabamos de leer, hemos mencionado algunos conceptos, tales como *las cuatro nobles verdades*, la *vacuidad*, la *impermanencia* o la *interdependencia*, que iremos comentando en el transcurso de los próximos capítulos.



## Despertar vs. Iluminación

Buda proviene del sánscrito *Buddha*, que significa ‘comprender’, ‘despertar’ o ‘florecer’. Podríamos decir, por ello, que Buda es una persona que ha comprendido la auténtica naturaleza de la Realidad, ha despertado del sueño de la ignorancia<sup>3</sup> y en quien ha florecido el conocimiento. En Occidente es habitual traducir Buda como ‘Iluminado’ y Despertar como ‘Iluminación’. La razón de usar habitualmente Iluminación y no Despertar es que los primeros traductores de los textos budistas fueron cristianos, principalmente protestantes, que, con el deseo de encontrar una raíz cristiana en el budismo, utilizaron el término *iluminado* o *iluminación* haciendo referencia a la idea cristiana de concebir a Dios como «la luz que luce en las tinieblas».

3. En el budismo, *ignorancia* significa la no comprensión de la Realidad.

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN 7

## **Nacimiento y expansión del budismo 11**

1. La vida de Siddhartha Gautama 13
  - El Despertar de Siddhartha 15
  - Primeros sermones de Buda 16
  - Enseñanza de Buda 17
  - Muerte de Buda 18
  - Despertar vs. Iluminación 19
2. La enseñanza de Buda: el *dharma* 20
  - Budismo e hinduismo 21
  - Budismo y filosofía clásica 22
  - El escepticismo de Buda 22
3. La expansión del budismo 24
  - Theravada, Mahayana y Vajrayana 25
  - El budismo llega a China 27
  - El budismo llega a Vietnam y Corea 28
  - El budismo llega a Japón 29
  - El budismo llega al Tíbet 31
  - El budismo llega a Occidente 34

## **Conceptos del budismo que pueden ayudarnos 37**

4. El Karma 39
  - Karma individual 39
  - Efecto mariposa 40

- Hábitos y patrones de conducta 41
- La intención de un acto es lo determinante 44
- El poder de las expectativas 47
  - El budismo popular 48
  - Efecto placebo 49
  - El poder de la sugestión 50
  - Los actos son positivos si la intención es positiva 51
- 5. *Aquí y ahora*: el presente eterno 53
- 8. El camino para liberarnos del sufrimiento 57
  - El *camino medio* 57
  - La primera noble verdad es la realidad del sufrimiento 58
    - Sufrimiento adictivo 61
    - Sufrimiento y dolor 62
  - La segunda noble verdad es el origen del sufrimiento 62
  - La tercera noble verdad es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento 64
  - La cuarta noble verdad es el camino para poner fin al sufrimiento 64
- 9. Vacuidad 67
- 10. Impermanencia 71
- 11. Interdependencia 73
- 12. La interpretación de la realidad 75
- 13. La realidad es mental 77
- 14. Conocerse a sí mismo: el camino hacia la libertad y la felicidad 81
  - Campana de Gauss y ley de Pareto 82
- 15. Mente-cuerpo 85
- 16. La supervivencia: primer objetivo del cerebro 89
- 17. El estrés 92
  - Síndrome general de adaptación 93
  - Características del estrés 93
  - Fases de adaptación al estrés 94
  - Principales factores que generan estrés 95
  - Dosis de estrés: la escala de Holmes-Rahe 96
  - Predisposición personal al estrés 98
    - Personalidad tipo A y personalidad tipo B 98

Síntomas físicos, emocionales e interpersonales del estrés	99
Alteraciones funcionales y orgánicas que puede provocar el estrés	100
Consecuencias: somatizaciones más frecuentes	100
Estrés y adicciones	101
Tratamiento	101
«El lugar ideal de descanso»	103
El estrés en el mundo empresarial	104
Estrés en los directivos de empresa	104
Estrés en los trabajadores	104
Consejos	105
18. Hormonas y neuronas	106
19. Ayudemos a nuestros hijos	108
Importancia de los vínculos familiares	108
Los mensajes de nuestros padres	109
Las vivencias en nuestra infancia	111
Los miedos heredados	112
Establecer límites y normas	112
20. El apego	115
21. La atribución	117
Miedo a la incertidumbre	118
Influencia del entorno social	120
Un cuento zen	121
22. Los traumas	123
Efectos de los traumas	124
El punto de vista budista	125
23. La compasión, la gratitud y el perdón	127
Las neuronas espejo	127
La gratitud y el perdón	128
La amabilidad	129
24. La estructura de la personalidad	130
Estructura «topográfica» de la personalidad	131
El inconsciente	131
El preconscious	133
El consciente	134
Estructura «dinámica» de la personalidad	135

- El Ello 135
- El Yo 136
- El Superyó 137
- 25. Psicología budista 139
- 26. Síntomas neuróticos 141
  - Manifestaciones psicósomáticas de la ansiedad 143
  - Aportaciones de Carl Rogers 144
- 27. Mecanismos de defensa del Yo 146
  - La represión 147
  - La racionalización 147
  - La regresión 148
  - La identificación 148
  - La proyección 149
  - La sublimación 150
  - La negación de la realidad 151
  - La transformación en lo contrario 151
  - El desplazamiento 151
  - La vuelta contra sí mismo 152
  - La fantasía 152
- 28. El hombre autorrealizado 153
  - Necesidades fisiológicas 154
  - Necesidades de seguridad 155
  - Necesidades sociales de pertenencia y amor 155
  - Necesidades de estimación del yo 156
  - Necesidades de autorrealización 156
- 29. Liberarse del yo ilusorio 159
- 30. El Despertar a la Realidad última 162
  - Vacuidad y fenómenos 162
  - La Realidad no es un concepto 163
  - Ver simplemente 163
  - El Despertar 164
  - La vida no tiene ningún misterio 165
  - Las cosas son como son 166
  - Una experiencia transformadora 166
  - El Despertar es una manera distinta de mirar la realidad 167
- 31. Alcanzar la felicidad 169
  - La felicidad es una sensación subjetiva 172

Factores que favorecen la felicidad	172
Terapias basadas en prácticas orientales	175
El <i>mindfulness</i>	176
El ciclo vital de la felicidad	177
La felicidad según el budismo	177
32. Zen y vida cotidiana	180
Los preceptos	181
Simplificar la vida	184
Actitud en las actividades de la vida cotidiana	185
Disfrutar de la transitoriedad	185

## APÉNDICES 187

I. El arte zen: <i>sabi-wabi</i>	187
Principales artes influenciadas por el zen	189
La vía de las flores: <i>ikebana</i> y los jardines	189
Los bonsáis	190
La vía del té ( <i>chado</i> )	190
La vía de la poesía: el haiku	191
La vía del teatro ( <i>nô</i> )	192
La vía de las artes marciales ( <i>budo</i> )	193
La vía de la caligrafía ( <i>shodo</i> ) y la pintura ( <i>zenga</i> )	193
La copia de sutras ( <i>shakyo</i> )	194
La ceremonia del incienso	194
El aprendizaje	194
II. La meditación: <i>zazen</i>	196
La postura	196
La respiración	197
La actitud mental	199
Cambios fisiológicos	201

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA 205

Religión, psicología y ciencia	205
Budismo y zen	205

Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)