

Contenido

1. ¿QUÉ ES EL BUDISMO?
2. [CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE BUDISMO](#)
3. [EL BUDISMO Y LA IDEA DE DIOS](#)
4. LOS CINCO PRECEPTOS
5. [RENACIMIENTO](#)
6. MEDITACIÓN
7. SABIDURÍA Y COMPASIÓN
8. VEGETARIANISMO
9. BUENA SUERTE Y FORTUNA
10. CONVERTIRSE EN BUDISTA

1- ¿QUÉ ES EL BUDISMO?

¿Qué es el Budismo?

El nombre Budismo viene de la palabra “Budhi”, que significa Despertarse, así es que el Budismo es la filosofía del despertar. Esta filosofía tiene sus orígenes en la experiencia del hombre Siddharta Gotama, conocido como Buda, quien se iluminó (o despertó) a los 36 años de edad. El Budismo tiene 2500 años de antigüedad y aproximadamente unos trescientos millones de seguidores alrededor del mundo. Hasta hace cien años, el Budismo era una filosofía principalmente asiática, pero ha aumentado el número de sus adherentes en Europa y América.

¿Entonces el Budismo es solamente una filosofía?

La palabra filosofía viene de dos palabras: “filo”, que significa amor, y “sofía”, que significa sabiduría. Entonces, filosofía es el amor a la sabiduría o amor y sabiduría; los dos significados describen perfectamente al Budismo. El Budismo nos enseña que debemos tratar de desarrollar nuestra capacidad intelectual al máximo para poder entender claramente. También nos enseña a desarrollar amor y amabilidad para poder ser así verdaderos amigos de todos los seres. Entonces, Budismo es una filosofía, pero no solamente una filosofía, es la filosofía suprema.

¿Quién fue Buda?

En el año 563 a. C., nació un bebé en una familia real, en el norte de India. Creció en un ambiente de riqueza y lujo, pero eventualmente encontró que el confort y la seguridad mundana no garantizaban la felicidad. Estaba profundamente conmovido al ver tanto sufrimiento, y resolvió buscar la llave para la felicidad de la humanidad. A los veintinueve años dejó a su esposa e hijo y salió a sentarse a los pies de los grandes maestros religiosos de esos días, para aprender de ellos. Le enseñaron muchas cosas, pero nadie conocía realmente la causa del sufrimiento y cómo podía ser superado. Luego de seis años de estudio y meditación, tuvo una experiencia donde toda la ignorancia desapareció, y repentinamente comprendió. Desde ese día fue llamado Buda, el Iluminado. A partir de ese momento vivió cuarenta y cinco años, durante los cuales se dedicó a viajar por el norte de la India, enseñando lo que había descubierto. Su compasión y paciencia fueron legendarias y tuvo miles de seguidores. Murió a los ochenta años, viejo y enfermo, pero feliz y en paz.

¿No fue una irresponsabilidad del Buda abandonar a su esposa e hijo?

No debió de haber sido fácil para Buda dejar a su familia. Debió de preocuparse y haber vacilado por un largo tiempo antes de partir. Pero tuvo que hacer una elección: dedicarse a su familia o dedicarse al mundo entero. Al final, su gran compasión hizo que se diera al mundo entero, el cual todavía se beneficia por su sacrificio. Esto no fue irresponsable, fue quizás el sacrificio más significativo que

jamás se halla realizado.

Buda está muerto. Entonces, ¿Cómo puede ayudarnos?

Quien descubrió la electricidad está muerto, pero lo que descubrió todavía nos ayuda. Luis Pasteur, quien descubrió la cura para tantas enfermedades, está muerto, pero su descubrimiento todavía salva vidas.

Leonardo Da Vinci, quien creó obras de arte maestras, está muerto, pero sus obras todavía nos llenan y nos emocionan. Hombres nobles y héroes han muerto hace cientos de años, pero al leer a cerca de sus logros, aún nos inspiran a actuar como ellos lo hicieron.

Si, Buda está muerto, pero luego de 2500 años, sus enseñanzas todavía ayudan a las personas, sus ejemplos las inspiran y sus palabras aún cambian vidas. Sólo un Buda puede tener tal poder, centurias después de su muerte.

¿Fue Buda un dios?

No fue un dios. No proclamó ser un dios, ni el hijo de un dios, ni el mensajero de un dios. Fue un hombre que se perfeccionó y enseñó que si seguimos su ejemplo también podemos lograr la perfección.

Si Buda no es un dios, ¿por qué las personas lo adoran?

Hay distintos tipos de culto. Cuando alguien adora a un dios, le reza, le hace ofrendas y le pide favores esperando que ese dios lo escuche, reciba sus ofrendas y conteste sus plegarias. Los budistas no se complacen con este tipo de culto.

El otro tipo de culto es cuando mostramos respeto a alguien o a algo que admiramos. Cuando un maestro entra en el aula, nos paramos; cuando conocemos a un dignatario, le damos la mano; cuando escuchamos el Himno Nacional hacemos un saludo. Estos son gestos de respeto y culto e indican nuestra admiración por personas o cosas. Éste es el tipo de culto que los budistas practican. Una estatua de Buda, con sus manos reposando en el regazo y su sonrisa llena de compasión, nos induce a esforzarnos para desarrollar paz y amor dentro de nosotros. El perfume del incienso nos recuerda la penetrante influencia de la virtud; la lámpara nos recuerda la luz del conocimiento, y las flores que se marchitan rápidamente y mueren, nos recuerdan la impermanencia. Cuando hacemos una reverencia, expresamos nuestra gratitud hacia el Buda, por lo que sus Enseñanzas nos han brindado. Ésta es la naturaleza del culto budista.

He escuchado decir que los budistas rinden culto a ídolos.

Esa declaración refleja la mala comprensión de las personas que la hacen. El diccionario define 'ídolo' como "una imagen o estatua a la que se rinde culto como a un dios".

Como hemos visto, el Budismo no cree que Buda fue un dios, entonces: ¿cómo es posible que piensen que un pedazo de madera es un dios? Todas las religiones usan símbolos para expresar varios conceptos. En el Taoísmo, el Yin-Yang simboliza la armonía de los opuestos. En el Sikhismo, la espada se usa para simbolizar la lucha espiritual. En el Cristianismo, el pez es usado para simbolizar la presencia de Cristo, y la cruz simboliza su sacrificio. Y en el Budismo, la imagen de Buda se usa para simbolizar la perfección humana. La estatua de Buda también nos recuerda la dimensión humana en las enseñanzas budistas, el hecho de que el Budismo está centrado en el hombre y no en Dios, que para encontrar la perfección y la comprensión debemos buscar adentro y no afuera. Entonces, es incorrecto decir que los budistas rinden culto a ídolos.

¿Por qué se quema papel moneda y se hacen cosas extrañas en los templos budistas?

Muchas cosas nos parecen extrañas cuando no las conocemos. En vez de rechazarlas por ser extrañas, deberíamos esforzarnos por encontrar su significado.

De todas maneras, es cierto que a veces las practicas budistas tienen origen en supersticiones populares y malos entendidos, y no en las enseñanzas de Buda. Estos malentendidos no sólo se encuentran en el Budismo, sino que surgen, de tanto en tanto, en todas las religiones. Buda enseñó con claridad y detalladamente, y no puede ser culpado si alguien no lo comprende.

Hay un dicho:

“Si un hombre que sufre una enfermedad no busca tratamiento, aún cuando haya un médico a mano, la culpa no es del médico”.

De la misma manera, si un hombre es sofocado y atormentado por la enfermedad de la deshonra, pero no busca la ayuda de Buda, no es culpa de Buda. J. N. 28-9.

Ni el Budismo ni ninguna otra religión deben ser juzgados por aquellos que no los practican correctamente. Si ustedes desean conocer las verdaderas enseñanzas del Budismo, lean las palabras de Buda o hablen con aquellos que realmente las comprenden.

¿Por qué hay tantos tipos diferentes de Budismo?

Hay muchos tipos distintos de azúcar: negro, blanco, granulado, etc. Pero son todos azúcares, son todos dulces. Son producidos de diferentes formas para que puedan ser usados de maneras diferentes. El Budismo es lo mismo. Hay Budismo Theravada, Zen, de la Tierra Pura, Yogacara, y Vajrayana; pero todo es Budismo, todo tiene el mismo sabor: el estado de libertad. El Budismo se ha desarrollado de diferentes formas para que se adecue a las distintas culturas en las cuales existe. Ha sido reinterpretado a través de los años para que permanezca adaptado a cada nueva generación. Externamente, los tipos de Budismo pueden parecer muy diferentes, pero en el fondo de todos ellos están las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero. Las religiones más importantes, incluyendo el Budismo, se han dividido en escuelas y sectas. Las diferentes escuelas de Budismo nunca se han peleado ni han sido hostiles entre ellas, y hasta hoy, se juntan en templos para rendir culto juntos. Esta tolerancia y entendimiento es una rareza.

¿Piensa usted que el Budismo es la religión correcta y todas las demás religiones están equivocadas?

Ningún budista que comprenda las enseñanzas de Buda piensa que las demás religiones están equivocadas. Nadie que haya hecho un esfuerzo genuino por examinar las otras religiones con una mente amplia, puede pensar esto. Lo primero que uno nota cuando estudia las diferentes religiones, es cuánto tienen en común todas ellas: Todas reconocen que el estado presente del hombre no es satisfactorio. Todas creen que para que la situación mejore se necesita un cambio de actitud y comportamiento. Todas enseñan una ética que incluye amor, amabilidad, paciencia, generosidad y responsabilidad social, y aceptan la existencia de alguna forma de absoluto.

Para describir y explicar estas cosas usan diferentes lenguajes, nombres y símbolos; y solamente la intolerancia y el orgullo religiosos aparecen cuando hay mentes cerradas que sólo aceptan una manera de ver las cosas.

Imagínese a un inglés, un francés, un indonesio y un chino, todos mirando una taza. El inglés dice “Eso es un *cup*”, el francés contesta “No, eso es una *tasse*”, el chino contesta “Los dos están equivocados, es una *bei*”, y el indonesio riéndose de los otros dice: “Qué tontos son, eso es un *cawan*”. El inglés busca un diccionario y se lo muestra a los otros diciendo: “Puedo probar que es un *cup*, mi diccionario lo dice”. “Entonces su diccionario está equivocado”, dice el francés “porque mi diccionario dice claramente que es una *tasse*”. El chino se mofa de ellos: “Mi diccionario es mil años más viejo que el de ustedes, por eso es el correcto; y por otro lado, hay más gente que habla chino que cualquier otro idioma, por eso debe ser un *bei*”. Mientras ellos discuten llega un budista y bebe de la taza. Luego de beber les dice: “Lo llamen *cup*, *tasse*, *bei* o *cawan*, el propósito de la taza es ser usada. Dejen de discutir y beban, dejen de reñir y refresquen su sed. Ésta es la actitud de los budistas para con otras religiones.

¿El Budismo es científico?

Antes que nosotros contestemos esa pregunta sería mejor definir la palabra ciencia. De acuerdo con el diccionario, ciencia es: *f. Conocimiento cierto de las cosas obtenido mediante el estudio, la experimentación, la observación etc.*
//Conjunto sistematizado de conocimientos en las distintas materias.

Hay aspectos del Budismo que no encajarían en esta definición, pero la parte central de las enseñanzas budistas, las “Cuatro Nobles Verdades”, sí. La Primera Noble Verdad, es una experiencia que puede ser definida, experimentada y medida. La Segunda Noble Verdad sostiene que el sufrimiento tiene una causa natural, que es anhelar o ansiar, y éste puede ser definido, experimentado y medido. No hay intención de explicar el sufrimiento como un concepto metafísico o un mito. El sufrimiento termina, según la Tercera Noble Verdad, simplemente extrayendo su causa y no dependiendo de un ser supremo, de fe ni de plegarias. Esto es axiomático. La Cuarta Noble Verdad es la forma de terminar con el sufrimiento, una vez más esto no tiene nada que ver con la metafísica sino que depende de nuestro comportamiento. El comportamiento puede ser examinado.

El Budismo prescinde del concepto de un ser supremo como lo hace la ciencia, y explica los orígenes del universo en términos de leyes naturales. Todo esto muestra un espíritu científico. Buda constantemente aconseja que no debemos creer ciegamente, sino que debemos cuestionar, examinar y confiar en nuestra propia experiencia. Esto tiene un timbre científico. El dice:

“No se basen en revelaciones o tradiciones, no se guíen por los rumores o por las sagradas escrituras, no se guíen por lógica alguna o por prejuicio, por la habilidad de otra persona, o por la idea ‘él es mi maestro’. Pero cuando por si mismos sepan que algo es bueno, que es alabado por los sabios y practicarlo conduce a la felicidad, entonces sigan ese camino”. Al 188

Entonces podemos decir que aunque el Budismo no es enteramente científico, tiene un fuerte tono científico y es más científico que otras religiones. Es significativo lo que Albert Einstein dijo acerca del Budismo:

“La religión del futuro será una religión cósmica. Deberá trascender un Dios personal y evitar dogmas y teología. Cubriendo lo natural y lo espiritual, deberá basarse en un sentido religioso surgiendo de la experiencia de todas las cosas naturales y espirituales y una significativa unidad. El Budismo responde a esta descripción. Si hay una religión que podría integrarse con las necesidades científicas modernas, ésta será el Budismo”.

por el Venerable S. Dhammika

Contenido

1. [¿QUE ES BUDISMO?](#)
2. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE BUDISMO
3. [EL BUDISMO Y LA IDEA DE DIOS](#)
4. LOS CINCO PRECEPTOS
5. [RENACIMIENTO](#)
6. MEDITACIÓN
7. SABIDURÍA Y COMPASIÓN
8. VEGETARIANISMO
9. BUENA SUERTE Y FORTUNA
10. CONVERTIRSE EN BUDISTA

2- CONCEPTOS BÁSICOS DEL BUDISMO

¿Cuáles son las principales enseñanzas de Buda?

Todas las enseñanzas de Buda se centran en las Cuatro Nobles Verdades, así como la llanta y los rayos de una rueda se centran en el eje. Son llamadas "cuatro" porque son cuatro; "nobles" porque ennoblecen a quien las comprende, y "verdades" porque de acuerdo con la realidad: son verdad.

¿Cuál es la Primera Noble Verdad?

La Primera Noble Verdad es que la vida es sufrimiento*. Para vivir, debemos sufrir. Es imposible vivir sin experimentar algún tipo de sufrimiento. Debemos soportar sufrimiento físico como el provocado por las enfermedades, las lesiones, el cansancio, la vejez y finalmente la muerte, y sufrimiento psicológico, como el provocado por la soledad, la frustración, el miedo, la humillación, el enojo, la desilusión, etc.

* NT: el término original es [duhkha](#): (sufrimiento, insatisfacción, dolor)

¿No es esto un poco pesimista?

El diccionario define al pesimismo como: 'el hábito de pensar que cualquier cosa que pase va a ser mala', o 'la creencia de que la maldad tiene más poder que la bondad'. El Budismo no enseña ninguna de estas ideas. Tampoco niega la existencia de la felicidad. Simplemente dice que vivir es experimentar sufrimiento físico y psicológico, y ésta es una realidad que no puede negarse. El concepto central de la mayoría de las religiones es un mito, leyenda o creencia que es difícil o imposible de verificar. El Budismo comienza con una experiencia, una verdad irrefutable, algo que todos conocen, que todos han experimentado y que todos se esfuerzan por superar. El Budismo es la única religión universal real porque va directo a la esencia de la preocupación que a cada individuo le concierne -el sufrimiento y cómo evitarlo.

¿Cuál es la Segunda Noble Verdad?

La Segunda Noble Verdad es que el sufrimiento tiene su causa en el anhelo. Cuando observamos el sufrimiento psicológico, podemos ver claramente que su causa es el anhelo. Cuando queremos algo y no podemos conseguirlo, nos sentimos frustrados. Cuando queremos que alguien viva de acuerdo con nuestras expectativas y no vive así, nos sentimos tristes y decepcionados. Cuando queremos agradecerle a alguien y esto no sucede, nos sentimos dolidos. Aun cuando deseamos algo y lo obtenemos, muchas veces no nos hace felices, porque enseguida nos aburre, perdemos el interés en ello o empezamos a desear otra cosa. La Segunda Noble Verdad dice que conseguir lo que queremos no garantiza nuestra felicidad. En vez de luchar por lo que queremos, tratemos de modificar nuestro deseo. El deseo nos priva de la felicidad.

¿Pero cómo el deseo o el anhelo nos lleva al sufrimiento físico?

Una vida de deseo y anhelo de esto y aquello, y especialmente el deseo de continuar existiendo, crean una poderosa energía que provoca el renacimiento del individuo. Cuando renacemos, tenemos un cuerpo (como habíamos dicho antes) que es susceptible a la enfermedad y a las lesiones; puede agotarse a través del trabajo; envejece y finalmente muere. Entonces, el deseo nos lleva al sufrimiento físico porque nos provoca el renacimiento.

¿Pero no obtendremos ningún logro si dejamos de desear?

Eso es cierto. Buda dice que cuando nuestro deseo, nuestro constante descontento con lo que tenemos, y nuestro anhelo por tener más y más nos causan sufrimiento, deberíamos dejar de tenerlos. Nos pide que hagamos una diferencia entre lo que necesitamos y lo que deseamos, que nos esforcemos por lo que necesitamos y modifiquemos nuestros deseos. Dice que nuestras necesidades pueden ser satisfechas, pero nuestros deseos no tienen fin. Hay necesidades que son esenciales, fundamentales, y pueden ser alcanzadas y debemos trabajar para lograrlo. Los deseos deben ser disminuidos gradualmente. Después de todo, ¿cuál es el propósito de la vida: poseer o estar contento y feliz?

Usted ha hablado de renacimiento, pero ¿hay alguna prueba de que esto realmente ocurra?

Hay una amplia evidencia de que el renacimiento existe; luego trataremos este tema en detalle.

¿Cuál es la Tercera Noble Verdad?

La Tercera Noble Verdad es que el sufrimiento puede ser superado y la felicidad puede ser alcanzada. Ésta es probablemente la más importante de las Cuatro Nobles Verdades, porque en ella Buda nos asegura que la felicidad y el contento son posibles cuando dejamos el deseo sin sentido y aprendemos a vivir cada momento, disfrutando sin el impaciente deseo las experiencias que la vida nos ofrece; si resistimos pacientemente los problemas que se nos presentan, sin miedo, odio o enojo, entonces llegaremos a ser libres y felices. Así, solo así, viviremos completamente, porque ya no estaremos obsesionados con satisfacer nuestros deseos egoístas, nos daremos cuenta de que tenemos tiempo para ayudar a otros a lograr sus necesidades. Este estado es llamado Nirvana. Estaremos también liberados del sufrimiento psicológico; esto se llama Nirvana Final.

¿Qué es o dónde está el Nirvana?

Es una dimensión que trasciende tiempo y espacio, por eso es difícil hablar o pensar en el Nirvana. Las palabras y los pensamientos sólo pueden describir la dimensión espacio-tiempo. Pero como el Nirvana trasciende el tiempo, no tiene nacimiento, ni vejez ni muerte. De esta manera el Nirvana es eterno. Porque trasciende el espacio, no tiene causalidad, no tiene límites, no tiene el concepto de yo o no yo. Por eso el Nirvana es infinito. Buda también nos asegura que es un estado de gran felicidad. Dice:

“El Nirvana es la mayor felicidad” DP 204

¿Hay alguna prueba de que esta dimensión, Nirvana, exista?

No hay prueba, pero su existencia puede deducirse. Si hay una dimensión regulada por el espacio y el tiempo, y hay tal dimensión -el mundo que experimentamos-, entonces podemos deducir que hay una dimensión que no es regulada por el espacio y el tiempo, Nirvana. Aunque no podemos demostrar su existencia, tenemos las palabras de Buda que hablan de su existencia..

El nos dice:

"Existe lo no-nato, no-venido, no-hecho,
no-compuesto. Si no existiera lo no-nato,
no-venido, no-hecho, no-compuesto,

no habría ningún escape de lo nacido, venido, hecho y compuesto. Pero debido a que existe lo no-nato, no-venido, no-hecho, no-compuesto, por consiguiente se conoce un escape de lo nacido, venido, hecho y compuesto." Ud 80

Podremos saber qué es ese estado cuando lo alcancemos. Hasta ese momento, sólo podemos practicar

¿Cuál es la Cuarta Noble Verdad?

La Cuarta Noble Verdad es el camino que nos lleva a trascender el sufrimiento. A este camino se lo llama "El Noble Óctuple Sendero", y consiste en perfecta comprensión, perfecto pensamiento, perfecta palabra, acción, sustento, esfuerzo, plenitud mental y concentración. La práctica budista consiste en practicar estas ocho cosas hasta que lleguen a ser completas.

Ustedes notarán que estos ocho senderos cubren todos los aspectos de la vida: el intelectual, el ético, el social, el económico, el psicológico; por lo tanto, contiene todo lo que una persona necesita para llevar una buena vida y desarrollarse espiritualmente.

¿Cuál es la diferencia entre Budismo Zen y Budismo Tibetano?

El Budismo Zen enfatiza el entrenamiento de la mente para llegar al estado de Iluminación, exclusivamente a través de la práctica de la meditación. La Iluminación debe resultar de la investigación dentro de usted mismo.

El Budismo Tibetano enfatiza la práctica de la recitación de ambos, Sutras y mantras, y la ejecución de *mudras*, así como de la meditación. Los seguidores del Budismo Tibetano aspiran alcanzar la Iluminación siguiendo las enseñanzas de Buda con sus bendiciones.

[abrir en ventana aparte](#)

Contenido

1. [¿QUE ES BUDISMO?](#)
2. [CONCEPTOS BÁSICOS DEL BUDISMO](#)
3. EL BUDISMO Y LA IDEA DE DIOS
4. LOS CINCO PRECEPTOS
5. [RENACIMIENTO](#)
6. MEDITACIÓN
7. SABIDURÍA Y COMPASIÓN
8. VEGETARIANISMO
9. BUENA SUERTE Y FORTUNA
10. CONVERTIRSE EN BUDISTA

3- EL BUDISMO Y LA IDEA DE DIOS

¿Existe en este Universo un dios omnipresente?

Cualquier respuesta es mera especulación si no podemos tener una experiencia inmediata e intuitiva para reconocer este hecho.

De acuerdo con las enseñanzas de Buda, existen varios dioses, no solamente uno. Buda también enseña que existen varios universos, no solamente un único universo. Y todos estos dioses y universos existen dentro de todos nosotros.

¿Buda es Dios?

Buda es el nombre dado a un ser completamente iluminado que ha trascendido el ciclo del renacimiento. En las religiones occidentales, Dios representa el ser máximo y definitivo. En el Budismo, la Condición de Buda es el objetivo final de todos los budistas.

Debemos aceptar que existe una relación muy estrecha entre las personas. No hay personas amigas o enemigas. Somos todos personajes del mismo espectáculo que, a semejanza con nuestra vida, cuando termina no nos trae recuerdos de las personas, ni si fueron nuestros parientes o amigos. Por lo tanto, no debemos discriminar a las personas, debemos mantener con todas una relación saludable.

¿Los budistas creen en Dios?

No, los budistas no creemos en Dios. Hay muchas razones para esto. Buda, al igual que sociólogos y psicólogos modernos, creía que las ideas religiosas y especialmente la idea de Dios, tiene sus orígenes en el miedo. Buda dice:

“Asidos por el miedo los hombres van a las sagradas montañas, las sagradas arboledas, los árboles sagrados y lugares santos”. DP 188

El hombre primitivo se encontró en un mundo peligroso y hostil. Siempre tuvo miedo a los animales salvajes, al no poder encontrar suficiente comida, a la enfermedad, a los fenómenos naturales como truenos, rayos y volcanes. Al no encontrar seguridad, creó para su tranquilidad la idea de dioses, para encontrar tranquilidad en los buenos tiempos, coraje en tiempos peligrosos y consuelo cuando las cosas no salían bien.

En la actualidad también se ve que la gente se vuelve más religiosa en tiempos de crisis, se la escucha decir que la creencia en un dios o en dioses les dio la fuerza que necesitaban para enfrentar la vida. Que creen en un dios particular porque sus rezos en tiempos de necesidad fueron contestados.

Todo esto parece afianzar las enseñanzas de Buda de que la idea de Dios es una respuesta al miedo y la frustración. Buda nos dijo que tratemos de entender nuestros miedos, disminuir nuestros deseos y aceptar con calma y coraje las cosas que no podemos cambiar. Reemplazó el miedo, no con creencias irracionales sino con comprensión racional.

La segunda razón por la que el Buda no creía en dios, es porque no parece haber evidencias que apoyen esta idea. Existen numerosas religiones, todas afirman que solo ellas tienen la palabra de Dios preservada en su libro sagrado; que sólo ellas comprenden la naturaleza de Dios, que su dios existe y que los dioses de otras religiones no existen. Algunas creen que Dios es masculino, otras que es femenino y otras que es neutro. Todas están satisfechas por la amplia evidencia que prueba la existencia de su Dios, pero se rien escépticamente de las evidencias que otras religiones usan para probar la existencia de otro dios. No es sorprendente que con tantas religiones diferentes tratando durante centurias de probar la existencia de sus respectivos dioses, estas pruebas no sean reales, concretas, sustanciales o irrevocables. Los budistas no hacen juicios hasta que aparezcan tales evidencias reales. Los budistas suspenden el juicio hasta que se aproximan a esas evidencias.

La tercera razón por la cual el Buda no creía en Dios, es porque esta creencia no es necesaria. Algunos sostienen que la creencia en Dios es necesaria para explicar el origen del universo, pero no es así. La ciencia ha explicado muy convincentemente cómo se creó el universo sin tener que introducir la idea de Dios. Algunos sostienen que la creencia en Dios es necesaria para tener una vida feliz y plena. Nuevamente vemos que no es así. Hay millones de ateos y pensadores libres, sin mencionar muchos budistas, que tienen una vida plena, feliz y significativa sin creer en dios.

Algunos sostienen que la creencia en el poder de Dios es necesaria, porque los humanos, siendo débiles, no tienen la fortaleza para ayudarse a sí mismos. Una vez más la evidencia muestra lo contrario. Muchas veces oímos hablar de personas que se han sobrepuesto de grandes dificultades y discapacidades con sus propios esfuerzos, sin la creencia en un Dios.

Algunos sostienen que Dios es necesario para la salvación del hombre, pero este

argumento sólo se mantiene bien si ustedes aceptan el concepto teológico de la salvación; y los budistas no aceptamos conceptos semejantes. Basado en su propia experiencia, el Buda vio que cada ser humano tenía la capacidad de purificar la mente, desarrollar amor infinito, compasión y comprensión. Cambió la atención, de los cielos al corazón, y nos enseñó a encontrar soluciones a nuestros problemas a través de la propia comprensión.

¿Pero si no hay Dios, cómo existe el universo?

Todas las religiones tienen mitos e historias que intentan contestar esta pregunta. En tiempos ancestrales, cuando el hombre no sabía, estos mitos eran adecuados; pero en el siglo XX, en la era de la física, la astronomía y la geología, estos mitos fueron cambiados por verdades científicas. La ciencia ha explicado el origen del universo sin recurrir a la idea de Dios.

¿Qué dijo Buda acerca del origen del universo?

Es interesante que la explicación que dio sobre el origen del universo se asemeje mucho al punto de vista científico. En el Sutra Agama, Buda describe al universo como destruido y reconstruido en su forma presente, en un período de incontables millones de años. Las primeras vidas se formaron en la superficie del agua y a través de los años se desarrollaron de organismos simples a organismos complejos. Todos estos procesos no tienen principio ni fin y están siempre en movimiento por causas naturales.

Usted dice que no hay evidencia de la existencia de Dios; ¿qué opina de los milagros?

Muchos creen que los milagros son una prueba de la existencia de Dios. Oímos decir que una curación ha ocurrido, pero nunca se da un testimonio médico independiente del hecho. Escuchamos que alguien ha sido salvado milagrosamente de un desastre, pero nunca tenemos un testigo ocular de lo ocurrido. Escuchamos rumores sobre el poder de la plegaria. Nosotros oímos rumores que la oración enderezó un cuerpo enfermo o fortaleció un miembro marchito, pero nunca vemos radiografías o recibimos comentarios de médicos o enfermeras.

Todos estos reportes y rumores no tienen una evidencia sólida. Es muy raro encontrar una evidencia sólida de los milagros. Sin embargo, algunas veces ocurren cosas sin explicación, pero nuestra incapacidad para explicarlos, no prueba la existencia de Dios. Sólo prueba que nuestro conocimiento aún es incompleto. Antes del desarrollo de la medicina moderna, cuando la gente no conocía la causa de las enfermedades, creía que eran un castigo de Dios. Hoy sabemos cuál es la causa y cuando nos enfermamos tomamos medicamentos. Cuando nuestro conocimiento del mundo sea más completo podremos entender las causas de fenómenos inexplicables, así como ahora nosotros comprendemos cuáles son las causas de las enfermedades.

Hay tanta gente que cree en cierta forma en Dios. Debe ser verdad.

Hubo un tiempo en el que todos creían que el mundo era plano y estaban equivocados. La cantidad de personas que crean en una idea, no es prueba de su veracidad o de su falencia. La veracidad de una idea sólo puede conocerse examinando los hechos y la evidencias.

Entonces, los budistas no creen en Dios. ¿En qué creen?

No creemos en Dios porque creemos en el hombre. Creemos que cada ser humano es precioso e importante, que todos tienen el potencial para ser Buda; un ser humano perfecto. Creemos que el hombre puede superar la ignorancia y la irracionalidad y ver las cosas como realmente son. Creemos que el odio, la ira, el rencor y los celos pueden ser reemplazados por amor, paciencia, generosidad y

amabilidad. Creemos que todo esto está al alcance de la persona si hace el esfuerzo y es guiado y ayudado por compañeros budistas e inspirado por el ejemplo de Buda.

Como dijo Buda:

“Nadie nos salva, sino nosotros mismos.

Nadie puede y nadie debe (hacerlo).

Nosotros mismos debemos caminar el sendero.

Pero los Budas nos muestran claramente el camino.” Dp 165

Contenido

1. [¿QUE ES BUDISMO?](#)
2. [CONCEPTOS BÁSICOS DEL BUDISMO](#)
3. [BUDISMO Y LA IDEA DE DIOS](#)
4. LOS CINCO PRECEPTOS
5. RENACIMIENTO
6. MEDITACIÓN
7. SABIDURÍA Y COMPASIÓN
8. VEGETARIANISMO
9. BUENA SUERTE Y FORTUNA
10. CONVERTIRSE EN BUDISTA

5 - RENACIMIENTO

¿De dónde viene el hombre y hacia dónde va?

Hay tres respuestas posibles para esa pregunta. Aquellos que creen en Dios o en dioses sostienen que el individuo no existe antes de ser creado, luego es creado por la voluntad de Dios. Vive su vida y después, de acuerdo con sus creencias y sus acciones, va al cielo eterno o al infierno eterno.

Hay otros, humanistas y científicos que sostienen que el individuo es creado en la concepción por causas naturales, vive, muere y así deja de existir.

El Budismo no acepta ninguna de estas dos explicaciones. La primera crea problemas éticos. Si un buen dios crea a cada individuo, es difícil explicar por qué hay personas que nacen con deformidades espantosas, o por qué tantos fetos son perdidos antes de su nacimiento. Otro problema con la explicación teísta es que resulta muy injusto que una persona deba sufrir eterno dolor en el infierno por lo que ha hecho en sólo sesenta o setenta años sobre la Tierra. Sesenta o setenta años de no creer o de vivir inmoralmente no merecen tortura eterna. Por otro lado, sesenta o setenta años de buena vida, parecen muy poco para recibir eterna bendición en el cielo.

La segunda explicación es mejor que la primera y tiene más evidencia científica, pero deja varios importantes cuestionamientos sin responder. ¿Cómo puede un fenómeno tan increíblemente complejo como es la conciencia, desarrollarse simplemente por el encuentro de dos células, el espermatozoide y el óvulo? Y ahora que la Parapsicología es reconocida como una rama de la ciencia, fenómenos como la telepatía quedan fuera del modelo materialista de la mente.

El Budismo ofrece la explicación más satisfactoria del origen y el destino del hombre. Cuando morimos, la mente, con todas sus tendencias, preferencias, habilidades y características que han sido desarrolladas y condicionadas en esta vida, se reestablecen en un óvulo fertilizado. De este modo, el individuo crece, renace y desarrolla una personalidad condicionada por las características de su pasado y por el nuevo medio ambiente. La personalidad cambiará y se modificará por el esfuerzo consciente y factores condicionantes como la educación, la influencia de los padres y la sociedad, y otra vez, con la muerte, la mente se reestablecerá en un nuevo óvulo fertilizado. Este proceso de morir y renacer

continuará hasta que las condiciones que lo causan, el anhelo y la ignorancia, desaparezcan. Cuando estas causas desaparecen, en vez de renacer, la mente llega a un estado llamado Nirvana. Y éste es el objetivo final del Budismo y el propósito de la vida.

¿La vida tiene inicio en el vientre materno?

La vida física de un individuo tiene comienzo en el vientre materno. El karma dicta su vida espiritual transportada de sus vidas pasadas hasta su vida presente.

¿Los espíritus existen?

Si, los espíritus existen. Ellos están en otra forma de existencia en el ciclo de la reencarnación. Ellos también morirán y experimentarán el renacimiento en otra forma de existencia. Nosotros podemos vivir en armonía con ellos, de la misma forma en que vivimos en armonía con la naturaleza.

Se dice que hay vidas pasadas, ¿Cómo puedo tener prueba de ello?

Lo que tenemos o somos hoy, es consecuencia de las semillas plantadas en el pasado.

Podemos percibir esto al observar que niños oriundos de la misma familia nacen con diferentes personalidades y características físicas. Algunos son generosos, otros son avaros. Algunos tienen talento musical desde la infancia; otros cuando son adultos, son ingenieros o científicos.

Tenemos a veces, a primera vista, la sensación de ya haber conocido a una determinada persona; o por el contrario encontramos a alguna persona que nos desagrada desde el principio, sin que ella haya hecho algo malo contra nosotros. Es como si trajésemos créditos o deudas a esta vida.

Un hecho verídico ocurrió en los Estados Unidos, con una persona que siempre tuvo miedo al agua. Como eso la incomodaba mucho esta persona resolvió buscar ayuda con un psicólogo. El médico le aplicó la técnica de la regresión a vidas pasadas, y esta persona recordó un hecho ocurrido en la Segunda Guerra Mundial. El barco en el que estaba fue bombardeado y como consecuencia de ello se hundió. Todas las personas que se encontraban a bordo, incluyéndole, murieron ahogadas. Tal hecho fue confirmado a través de una investigación efectuada a base de los datos disponibles, con los cuales consiguieron inclusive, obtener el nombre completo, la dirección y la fecha de nacimiento de las personas involucradas.

Este acontecimiento reafirma que existen vidas pasadas y que existirán vidas futuras, y que tanto las cosas buenas como las malas serán transportadas de una vida a otra. Por eso la necesidad de que nos autodisciplinemos para evitar que sean realizadas malas acciones.

¿Cómo pasa la mente, de un cuerpo a otro?

Piense que es como las ondas de radio. Estas ondas no están hechas en forma de palabras y de música, sino de energía transmitida a diferentes frecuencias; son transmitidas, viajando por el espacio, son atraídas y tomadas por el receptor, a partir del cual son transmitidas en forma de palabras y música. Lo mismo ocurre con la mente. Al morir, la energía mental viaja a través del espacio, es atraída y tomada por un óvulo fertilizado. A medida que el embrión crece, la mente se centra en el cerebro, desde donde va a 'transmitirse' como una nueva personalidad.

¿Siempre se renace en un ser humano?

No, son varios los reinos en los que uno puede renacer. Algunas personas renacen en el cielo, otras en el infierno, otras renacen como fantasmas hambrientos, etc. El cielo no es un lugar, sino un estado de existencia, donde uno tiene un cuerpo

sutil y donde la mente experimenta principalmente placer. Algunas religiones se esfuerzan para renacer en una existencia celestial creyendo equivocadamente que es un estado permanente. Pero no es así. Como todos los estados condicionados, el paraíso es impermanente, y cuando el tiempo de vida se ha terminado, uno puede renacer nuevamente como humano. De la misma manera, el infierno no es un lugar sino es un estado de existencia donde uno tiene un cuerpo sutil y donde la mente experimenta principalmente ansiedad y angustia. Igualmente, ser un fantasma hambriento es un estado de existencia donde el cuerpo es sutil y la mente está continuamente plagada de anhelo e insatisfacción.

Los Seres en el paraíso experimentan principalmente placer, los seres en el infierno y los fantasmas experimentan principalmente dolor, y los seres humanos generalmente experimentan una mezcla de los dos estados. La diferencia principal entre el reino de los humanos y los otros reinos es el tipo de cuerpo y la calidad de experiencia.

¿Quién toma la decisión de dónde renaceremos?

El factor más importante, aunque no el único, sobre dónde vamos a renacer y qué clase de vida vamos a tener, es el karma. La palabra karma significa 'acción' y se refiere a nuestras acciones mentales intencionales. En otras palabras, lo que somos está determinado principalmente por cómo hemos pensado y actuado en el pasado. De la misma manera, lo que pensamos y actuamos en este momento influirá en cómo seremos en el futuro. Las personas amables y gentiles tienden a renacer en el reino del cielo o como seres humanos con predisposición a experiencias placenteras. Las personas ansiosas, preocupadas o extremadamente crueles, tienden a renacer en el reino del infierno o como seres humanos con predisposición a experiencias dolorosas. Las personas que desarrollan anhelos obsesivos y ambiciones que nunca pueden ser satisfechas, tienden a renacer como fantasmas hambrientos o como seres humanos frustrados por sus anhelos y deseos.

Cualquier hábito mental que se desarrolle fuertemente en esta vida, continuará en la próxima. De todos modos, la mayoría de las personas, renacen como seres humanos.

¿Dónde iremos luego de la muerte?

El Buda afirmó que podemos planificar cómo será nuestra próxima vida –si nos gustaría ir al cielo o volver a la Tierra, o si nos agradaría estar casado con nuestro/a actual compañero/a en la próxima vida. Podemos también determinar nuestra apariencia o fortuna. Todo esto suena bastante increíble, sin embargo, si creemos en nosotros mismos, estaremos libres y no sentiremos temor de la muerte puesto que ella marca el inicio de nuestra próxima vida. El control de nuestras vidas está en nuestras manos.

Nuestra decisión podrá también llevarnos al sufrimiento, el que no es determinado por fuerzas superiores. Una vez que se tiene plena conciencia de este hecho, debemos tener más ánimo y fuerza para luchar y consecuentemente perfeccionar tanto la presente como la próxima vida.

¿Entonces la liberación sólo se alcanza después de la muerte?

No precisamos esperar a la muerte para alcanzar la liberación, podemos alcanzara aquí mismo, en esta vida. El reconocimiento de la fuerza de nuestra mente nos liberará de la ignorancia.

Aunque el mundo esté cada día más violento e injusto, podemos crear un mundo puro dentro de nosotros con la ayuda de la fuerza interior que todos poseemos. Nadie puede sacarnos nuestra paz interior que con esfuerzo y determinación conseguiremos encontrar.

¿Cuál es el punto de vista budista con relación al aborto?

En el momento en que el feto es concebido nace una vida y, por lo tanto, el aborto es asesinato. Existen casos en que el aborto es legalizado cuando la concepción es involuntaria, o sea, cuando el embarazo proviene de un estupro, o cuando problemas de salud pueden causar el riesgo de la vida tanto del hijo como de la madre. El karma que acompaña al acto de matar siempre existe y varía dependiendo de la culpabilidad del homicidio. Desde el punto de vista budista, el hecho de tener un hijo en un momento inoportuno no es eventual, este eslabón o nexo que los une se encuadra dentro de la Ley de Causa y Efecto. El daño moral o la muerte, tal vez llegue a ser recompensado con esta criatura creciendo obediente y devota a la madre, un hijo soñado por todas las madres; ¿quién garantiza que el hijo concebido por un proceso legal y sin riesgo no será aquél rebelde e infeliz que difama a los propios padres?. El Budismo enseña que nada es permanente e inmutable, y si el sufrimiento de hoy es resultado de un error del pasado, enseña la manera como se debe encarar o hasta mejorar la propia vida; la decisión está en las manos de cada uno, lo que ya se ha discutido en la pregunta anterior.

¿El Budismo aprecia el destino?

Fue dicho anteriormente que cada uno trae a la vida presente el equipaje del pasado. El contenido del equipaje escogido por nosotros refleja la buena o mala voluntad de construir la nueva vida. Si contiene actitudes o pensamientos negativos, al abrirlo en la próxima parada, resultará en un ser pesimista y/o vengativo y/o que piensa en el suicidio, por ejemplo. Son fuerzas del pasado que guían el camino presente, pero nada impide que cambiemos, aún en esta vida, para mejor.

El resultado de este esfuerzo se mostrará tarde o temprano de acuerdo con la carga kármica de cada uno. No es el destino que determina si usted debe nacer pobre o rico, bonito o feo, sabio o ignorante, fue usted quien escogió..

¿Cómo podemos probar la existencia de la reencarnación? ¿Seres humanos pueden renacer como animales?

A través de la práctica de la purificación de la mente nosotros podemos reconocer la existencia de la reencarnación. Nuestro primer paso es creer que la vida nunca termina cuando el cuerpo muere. Todos nuestros buenos o malos propósitos serán transportados a la próxima vida. Así nosotros somos responsables por lo que somos y por lo que seremos. Nosotros mismos y no otros controlamos nuestros destinos.

Nosotros podemos, de esta forma, obtener paz, sabiendo que todos nuestros esfuerzos continuarán, aún cuando nuestros cuerpos se descompongan.

Aprendemos a través de las enseñanzas budistas que los seres humanos pueden nacer involuntariamente dentro del reino animal, por la fuerza de la acumulación de malas acciones cometidas en la vida presente y en las pasadas.

¿Qué es el karma? Si existe el karma, ¿por qué las personas malas tienen una buena vida y cosas malas le suceden a las buenas personas?

El karma es demostrado en la Teoría de Causa y Efecto. Las buenas acciones serán recompensadas. Pero las malas acciones serán punidas (escarmentadas).

Karma es la predisposición de la persona con respecto a una acción, ya sea buena o mala, basada en una combinación de acciones pasadas. Nuestra vida presente puede ser muy breve para concretar los efectos definitivos de acciones presentes o pasadas. Por esta razón, buenas personas pueden sufrir por algo que hayan hecho en vidas pasadas. Una mala persona puede ahora recoger la retribución por las buenas acciones realizadas en vidas anteriores.

Origen del Universo



El [origen](#) del [universo](#) es una ficción, inventada con la finalidad de sostener otra fantasía similar: “el creador del universo”, espíritu absoluto, [dios](#) único, supremo hacedor, etc. Expresión del deseo infantil de glorificar e inmortalizar a los padres y a uno mismo como: alma o espíritu inmortal, que participa de lo absoluto, eterno, omnipotente, etc. . Los mismos que afirman, sin demostrarlo, que el [universo](#) fue creado, sostienen que el supuesto creador es increado, causa incausada, motor inmóvil y otras contradicciones conceptuales, que pretenden estar más allá de la lógica y la razón.

El [budismo](#) no tiene nada que ver con estas falsas creencias, niega la existencia del ser “en sí”, de lo eterno, inmutable, substancial, absoluto, etc., sostiene que todo es transitorio, relativo, impermanente y [condicionado](#). Buda se negó a discutir varias cuestiones, por considerarlo innecesario, el [budismo](#) es mucho más que una escuela de filosofía, es una propuesta coherente de pensamiento, palabra y obra para la liberación de la insatisfacción profunda.

Los que inventan el: “budismo nihilista”, afirman que éste niega el movimiento, el ser, el tiempo, el espacio, etc. Lo que niega el [budismo](#) es la falsificación del lenguaje; que conceptos como: ser, tiempo, movimiento, espacio o cualquier otro sean considerados eternos, inmutables, absolutos. Nótese que negar lo incondicionado, significa afirmar lo [condicionado](#), lo que implica relación, tiempo, espacio, etc. y negar lo inmutable, significa afirmar el movimiento, lo que implica el móvil, referente, transitoriedad, cambio, transformación, etc.

En el Sutra Agama, Buda describe al [universo](#) como destruido y reconstruido en su forma presente, en un período de incontables millones de años. Las primeras vidas se formaron en la superficie del agua y a través de los años se desarrollaron de organismos simples a organismos complejos. Todos estos procesos no tienen principio ni fin y están siempre en movimiento por causas naturales.

¿Los Budistas creen en Dios?



No, los budistas no creemos en [Dios](#). Hay muchas razones para esto. Buda, al igual que sociólogos y psicólogos modernos, creía que las ideas religiosas y especialmente la idea de [Dios](#), tiene sus orígenes en el miedo. Buda dice:

“Asidos por el miedo los hombres van a las sagradas montañas, las sagradas arboledas, los árboles sagrados y lugares santos”. DP 188

El hombre primitivo se encontró en un mundo peligroso y hostil. Siempre tuvo miedo a los animales salvajes, al no poder encontrar suficiente comida, a la enfermedad, a los fenómenos naturales como truenos, rayos y volcanes. Al no encontrar seguridad, creó para su tranquilidad la idea de dioses, para encontrar tranquilidad en los buenos tiempos, coraje en tiempos peligrosos y consuelo cuando las cosas no salían bien.

En la actualidad también se ve que la gente se vuelve más religiosa en tiempos de crisis, se la escucha decir que la creencia en un [dios](#) o en dioses les dio la fuerza que necesitaban para enfrentar la vida. Que creen en un [dios](#) particular porque sus rezos en tiempos de necesidad fueron contestados.

Todo esto parece afianzar las enseñanzas de Buda de que la idea de **Dios** es una respuesta al miedo y la frustración. Buda nos dijo que tratemos de entender nuestros miedos, disminuir nuestros deseos y aceptar con calma y coraje las cosas que no podemos cambiar. Reemplazó el miedo, no con creencias irracionales sino con comprensión racional.

La segunda razón por la que el Buda no creía en **dios**, es porque no parece haber evidencias que apoyen esta idea. Existen numerosas religiones, todas afirman que solo ellas tienen la palabra de **Dios** preservada en su libro sagrado; que sólo ellas comprenden la naturaleza de **Dios**, que su **dios** existe y que los dioses de otras religiones no existen. Algunas creen que **Dios** es masculino, otras que es femenino y otras que es neutro. Todas están satisfechas por la amplia evidencia que prueba la existencia de su **Dios**, pero se rien escépticamente de las evidencias que otras religiones usan para probar la existencia de otro **dios**. No es sorprendente que con tantas religiones diferentes tratando durante centurias de probar la existencia de sus respectivos dioses, estas pruebas no sean reales, concretas, sustanciales o irrevocables. Los budistas no hacen juicios hasta que aparezcan tales evidencias reales. Los budistas suspenden el juicio hasta que se aproximan a esas evidencias.

La tercera razón por la cual el Buda no creía en **Dios**, es porque esta creencia no es necesaria. Algunos sostienen que la creencia en **Dios** es necesaria para explicar el origen del universo, pero no es así. La ciencia ha explicado muy convincentemente cómo se creó el universo sin tener que introducir la idea de **Dios**. Algunos sostienen que la creencia en **Dios** es necesaria para tener una vida feliz y plena. Nuevamente vemos que no es así. Hay millones de ateos y pensadores libres, sin mencionar muchos budistas, que tienen una vida plena, feliz y significativa sin creer en **dios**.

Algunos sostienen que la creencia en el poder de **Dios** es necesaria, porque los humanos, siendo débiles, no tienen la fortaleza para ayudarse a sí mismos. Una vez más la evidencia muestra lo contrario. Muchas veces oímos hablar de personas que se han sobrepuesto de grandes dificultades y discapacidades con sus propios esfuerzos, sin la creencia en un **Dios**.

Algunos sostienen que **Dios** es necesario para la salvación del hombre, pero este argumento sólo se mantiene bien si ustedes aceptan el concepto teológico de la salvación; y los budistas no aceptamos conceptos semejantes. Basado en su propia experiencia, el Buda vio que cada ser humano tenía la capacidad de purificar la mente, desarrollar amor infinito, compasión y comprensión. Cambió la atención, de los cielos al corazón, y nos enseñó a encontrar soluciones a nuestros problemas a través de la propia comprensión.

¿Si no existe Dios, porque hay "milagros"?

Muchos creen que los milagros son una prueba de la existencia de **Dios**. Oímos decir que una curación ha ocurrido, pero nunca se da un testimonio médico independiente del hecho. Escuchamos que alguien ha sido salvado milagrosamente de un desastre, pero nunca

tenemos un testigo ocular de lo ocurrido. Escuchamos rumores sobre el poder de la plegaria. Nosotros oímos rumores que la oración enderezó un cuerpo enfermo o fortaleció un miembro marchito, pero nunca vemos radiografías o recibimos comentarios de médicos o enfermeras.

Todos estos reportes y rumores no tienen una evidencia sólida. Es muy raro encontrar una evidencia sólida de los milagros. Sin embargo, algunas veces ocurren cosas sin explicación, pero nuestra incapacidad para explicarlos, no prueba la existencia de Dios. Sólo prueba que nuestro conocimiento aún es incompleto. Antes del desarrollo de la medicina moderna, cuando la gente no conocía la causa de las enfermedades, creía que eran un castigo de Dios. Hoy sabemos cuál es la causa y cuando nos enfermamos tomamos medicamentos. Cuando nuestro conocimiento del mundo sea más completo podremos entender las causas de fenómenos inexplicables, así como ahora nosotros comprendemos cuáles son las causas de las enfermedades.

Origen Condicionado



El **origen condicionado** nos enseña que todos los componentes físicos y mentales en los seres vivos son condicionados. Nos enseña que nada es absoluto, nada surge sin depender de alguna condición. Por ese descubrimiento que el Buda hizo, diríamos, el **budismo** es diferente a otras religiones.

El Buda, hizo este gran descubrimiento que es la base para el entendimiento del sufrimiento y de la felicidad.

Verso de aclaración:

La verdad, el ser, la reconexión,
Y el modo de condicionalidad,
Son cuatro cosas muy difícil de ver,
Y también muy difíciles de enseñar. (Visuddhimagga ii 153)

Quien aprenda esta disertación con atención,
Obtendrá más y más distinción.
Y perfeccionando su distinción,
Desaparecerá de la vista del Rey de la Muerte. (Visuddhimagga ii 154)

La Cadena de la Condicionalidad

- 1- condicionadas por la ignorancia surgen las formaciones,
- 2- condicionada por las formaciones surge la conciencia,

- 3- condicionada por la conciencia surge la mente y la materia,
- 4- condicionadas por la mente y la materia surgen las seis bases de los sentidos,
 - 5- **condicionado** por las seis bases surge el contacto,
 - 6- condicionada por el contacto surge la sensación,
 - 7- **condicionado** por la sensación surge el deseo,
 - 8- condicionada por el deseo surge la adherencia,
 - 9- condicionada por la adherencia surge la existencia,
 - 10- **condicionado** por la existencia surge el nacimiento,
- 11- condicionados por el nacimiento surgen la vejez y la muerte; la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza.

De esta forma surge este sufrimiento completo.

El Maestro Zen, Seung Sahn, expuso el concepto de una forma sencilla y fácil de entender.

Aquí les presento lo que dijo:

- Buda dijo, 'La existencia o la inexistencia dependen de una serie de causas y efectos.' En el **Budismo** el proceso de la vida condicionada es vista como un continuo cambio fenoménico. El envejecimiento y la muerte dependen del nacimiento, el cual a su vez depende de llegar a ser. Llegar a ser depende del apego, el apego depende del pensamiento, el pensamiento depende de la conciencia. Estas series de condiciones se perpetúan a sí mismas causando el sufrimiento, el grado del cual es medido por el karma. El concepto de karma puede ser definido como volición, o el acto de hacer una elección.
- No nacisteis en este mundo porque lo planeais o lo quisierais. Nacisteis porque vuestro karma y el karma de vuestros padres hicieron que estuvierais aquí. De acuerdo con el **Budismo** nada ocurre por accidente; sino necesariamente a través del funcionamiento del karma. Nuestra reunión aquí en Sambosa no es un accidente.
- Algunos nacen con cucharas de plata en sus bocas; otros en famosas familias, otros en pobres condiciones, algunos son blancos, otros negros, otros amarillos. Todo el mundo tiene diferentes características físicas, personalidades, inteligencias, actitudes, etc.
 - ¿Quién o qué crea este tipo de **universo** donde tantas variedades de cosas están sucediendo constantemente? ¿Dios? ¿Buda? ¡Ninguno de ellos! La respuesta se encuentra en la estricta regla de la causa y el efecto. El **Budismo** explica la causa y el efecto con respecto al continuo de la vida a través de la doctrina del **origen** dependiente. Este muestra claramente como la causa se convierte en el efecto y el efecto se convierte en la causa. Por la misma razón la continua repetición del nacimiento y la muerte ha sido correctamente comparada a un círculo. La muerte no es una liberación sino simplemente el preludio del nacimiento. Mientras este proceso siga repitiéndose el sufrimiento es inevitable.
- El anhelo, o apego, inicia el pensamiento, el cual a su vez causa el sufrimiento humano. Vuestro pensamiento os influencia no sólo a vosotros mismos sino también a todo el mundo, lo cual causa que acumuléis karma en vuestra conciencia almacén. Esto os mantiene en un estado de constante sufrimiento.
- El estado de no-pensamiento y de no-anhelo de la mente es el estado del vacío. La concepción del vacío en el **Budismo**, de todos modos, no es el total rechazo de la sensación común sobre la realidad que experimentamos a través de nuestros sentidos, sino más bien deshacerse de nuestros falsos puntos de vista de modo que veamos el mundo y las cosas tal y como realmente son.
- Buda dijo: "Los hombres vienen y van con las manos vacías. Entonces, ¿de dónde

vienen y a dónde van? La vida es como una nube flotando en el cielo y la muerte es como su desaparición sobre la montaña. Al igual que la nube es sin substancia, así es la vida y muerte del hombre. Todo es vacío".

- Las categorías de existencia y de inexistencia solamente son aplicables en el reino de [condicionado](#) y del mundo fenoménico. Sin embargo, hay una semilla innata en cada hombre que nunca muere, esta es clara como el cristal e intrínsecamente pura.
- Entonces, ¿qué es lo que detiene el anhelo y el pensamiento, a través de lo cual os transcendéis a vosotros mismos para alcanzar el estado del nirvana? Es el Reino de las cosas tal y como son. En este reino vosotros sois idénticos a todas las cosas y a todo el mundo.
- Daos cuenta de que la miríada de cosas, vivas o muertas, orgánicas o inorgánicas son idénticas al Reino de las cosas tal y como son. Este es el estado de Buda, el absoluto y completamente independiente e incondicionado mundo donde podéis ser uno con todo el [universo](#).
- Al principio de mi charla levanté mi bastón y dibujé un círculo en el aire. Si estabais pensando en una respuesta sobre su significado, vuestra respuesta no hubiese sido buena. Sólo cuando seáis capaces de cortar vuestro pensamiento entenderéis. Cuando golpeo el bastón sobre la mesa todas vuestras mentes se vuelven una durante ese instante.
- Espero que entendáis esta verdad. Cuando entendáis, espero que enseñéis a otros para que también puedan detener su pensamiento, anhelo y sufrimiento.

¿Qué es el Budismo?



El Budismo es el nombre dado en Occidente a un movimiento de liberación espiritual creado cinco siglos antes del comienzo de la era cristiana por Sakiamuni Buda. "Buddha" es un término sánscrito que significa "El que ha despertado".

Sakiamuni Buda alcanzó esta experiencia de despertar llamada "iluminación" mediante la práctica de una meditación exacta y poderosa, basada en el aquietamiento del cuerpo y de la mente y en una profunda introspección.

Después de su iluminación, Buda Sakiamuni enseñó las Cuatro Nobles Verdades:

La Verdad del Sufrimiento. La existencia es sufrimiento.

La Verdad de la Causa del Sufrimiento. El deseo, el apego y la ignorancia son las causas del sufrimiento.

La Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Los seres humanos podemos experimentar un estado de conciencia exento de sufrimiento.

La Verdad del Camino hacia la Cesación del Sufrimiento. A este Camino se le llama el Noble Sendero Octuple porque está formado por ocho aspectos:

Visión correcta.

Pensamiento correcto.

Palabra correcta.

Acción correcta.

Medio de existencia correcto.

Esfuerzo correcto.

Atención correcta.

Meditación correcta.

Todas las formas de [Budismo](#) tienen su fuente original en esta primera enseñanza dada por Sakiamuni Buda en el Parque de las Gacelas de Benarés, poco tiempo después de su iluminación.

La enseñanza del Buda ha aparecido en este mundo para indicar a los seres humanos el camino que conduce desde el sufrimiento a la liberación del sufrimiento.

El [Budismo](#) se considera un camino o un sendero. Es un camino de enseñanza y práctica. Las prácticas Budistas, tales como la [meditación](#), son un medio para transformarse a uno mismo de forma que se puedan desarrollar las cualidades de consciencia, bondad y sabiduría. La experiencia práctica que se desarrollo dentro de la Tradición Budista se creo a través de miles de años creado un recurso incomparable para aquellos que desean

seguir un sendero del desarrollo espiritual. La palabra espiritual en el [Budismo](#) se entiende no como en otras religiones.

El [Budismo](#) es una disciplina de transformación que no tiene como meta a un Dios creador ni a Dioses protectores. La meta del [Budismo](#) es llegar a un estado de total y completa realización del potencial espiritual del ser humano este se puede entender como :

- 1- Un estado de ver las cosas como realmente son (Sabiduría, Gnosis).
- 2- Un estado de 'sensibilidad' infinita con todo lo que existe (Compasión y Amor)
- 3- Un estado de energía incasable e inagotable (Creatividad).

Estos tres aspectos (mental, emocional y volicional) constituyen la parte mas importante y determinante de nuestra Humanidad y son las que se desarrollan por medio de métodos prácticos, mismos que llevan a la meta trascendental del [Budismo](#) la Iluminación o Budeidad. Este estado fue alcanzado por el Buda hace 2.500 años, y es el estado el cual todos los Budistas toman como Ideal.



¿Quién fue el Buda?



La palabra Buda es una descripción y no un nombre. Significa 'alguien que está despierto' en el sentido de haberse 'despertado a la realidad'. El nombre describe el logro de un hombre llamado Siddharta Gautama, que vivió hace 2,500 años en el norte de la India. A la edad de 35, años después de un largo sendero de esfuerzo, logró un estado de Iluminación al estar en una profunda [meditación](#).

Durante los restantes 45 años de su vida viajó a través de gran parte del norte de la India, diseminando su enseñanza para el desarrollo hacia la Iluminación. Su enseñanza se conoce en el Oriente como el Buddha-Dharma -'la Enseñanza del Iluminado'.

Viajando de lugar a lugar, el Buda dio enseñanza a numerosos discípulos, muchos de los cuales lograron también este estado de Iluminación. Ellos, a su vez, enseñaron a otros y de esta forma una cadena ininterrumpida de enseñanza que continúa hasta el día de hoy.

El Buda no era un Dios ni profeta de Dios, no declaró ser un Ser divino. En el [Budismo](#) no habiendo el concepto de Dios creador se entiende al Buda como un ser humano que, a través de esfuerzos tremendos, se transformó a sí mismo y trascendió su humanidad creándose en el un nuevo orden de Ser: Un ser Iluminado.

Este concepto de la Iluminación no es común en el Occidente donde tenemos limitados entendimientos de la capacidad espiritual que la vida ofrece. Algunas filosofías entienden la meta Humana sólo como la de llegar a ser un humano ético

y con cualidades morales (Humanismo) careciendo de un orden espiritual. En otras se entiende la meta del ser humano en términos de sacrificio hacia alguien o algo fuera de nosotros y lo espiritual en términos de sacrificio hacia eso al hombre o mujer que llega a esta meta se le denomina Santo. Por ultimo hay la concepción de un ser mas allá de todo incluyendo lo Humano y así creador de las cosas(Dios), la meta en este caso sería comunión o unión con El.

La Iluminación no se puede describir con ninguna de estas concepciones. La Iluminación trata de describir a un ser que utilizando su Humanidad se desarrollarse psicológicamente y espiritualmente llega a un estado Trascendente que trasciende su misma Humanidad básica, llegando así a ser alguien el cual puede ver la realidad ultima de las cosas, alguien en el cual el nivel más profundo de Realidad se esta manifestando.



¿Que paso con la enseñanza del Buda después de su muerte?

El [Budismo](#) desapareció de la India hace mil años (aunque recientemente esta reviviendo). Así mismo la enseñanza se expandió hacia el sur a Sri Lanka y el Sudeste de Asia, en donde la forma Theravada de [Budismo](#) aun sigue floreciendo, también al norte. Tíbet, China, Mongolia y Japón, Laos, Vietnam, Corea, Malasia etc. Diferentes formas de [Budismo](#) se practican en estos países, aunque en el último siglo han sufrido mucho de los efectos del comunismo, del capitalismo y de la industrialización. En el último siglo el [Budismo](#) ha aterrizado decididamente en el Occidente y muchas personas están tomando el [Budismo](#) como filosofía integral de vida haciéndose Budistas.



¿Que es lo que enseña el [Budismo](#)?

El [Budismo](#) ve a la existencia como un proceso en constante cambio y sus prácticas apuntan a tratar de tomar ventaja de éste principio inherente de las cosas, el cual se suma en tres palabras : 'Existencia implica Cambio' . Esto significa que uno puede cambiar para mejorar, la fe ciega no tiene lugar en el [Budismo](#), la única fe que se necesita es en la propia habilidad de cambiar.

El factor decisivo de este cambio en nosotros es la mente. En el [Budismo](#) se ha desarrollado un cuerpo practico de métodos para transformar la mente. Uno de los principales es la [meditación](#), la cual es una forma de desarrollar estados mentales más positivos caracterizados por calma, concentración, consciencia y emociones como la amistad, ecuanimidad y felicidad. Usando la mente clara y positiva que se desarrolla en la [meditación](#), es posible tener una mayor comprensión de uno mismo, de los demás y de la vida misma.

Los Budistas no buscan 'evangelizar' o coerciones a otras personas para que adopten su religión, pero sí buscan que sus enseñanzas estén disponibles a quien esté interesado. La gente tiene la libertad de tomar lo poco o mucho para lo que se sientan listos. Muchas personas toman las practicas de la [meditación](#) o la filosofía de vida del [Budismo](#) para mejorar sus vidas sin ser estrictamente Budistas aun.



El silencio

El silencio significa:

la capacidad de pensar sin cabeza, la capacidad de volar sin alas, la capacidad de caminar sin pies, la capacidad de observar sin perturbar, la capacidad de escuchar sin interrumpir, la capacidad de palpar sin crear incomodidad, la capacidad de disfrutar la flor sin robarle su aroma y sobre todo la capacidad de entrar en ti y ver tu realidad.

La verdad solo se puede conocer en absoluto silencio.

No solo el silencio de afuera es necesario, pero tambien el silencio interior.

Si al cerrar tus ojos tu mente está en silencio la puerta está abierta para conocer la realidad que te anima a vivir. Esa única realidad que llena tu alma de luz y claridad.

Sin el silencio tu alma no tiene claridad, no tiene luz.

El silencio es la atmósfera que el amor necesita para que tu alma brille. El silencio en un lado y el amor en el otro le dan alas a tu corazón.

Esa belleza y esa armonía han sido perdidas debido a la ira, al orgullo etc.. esto es lo que significa la falta de silencio.

Todas las preguntas están listas para ser respondidas, sin importar que profundas sean. Simplemente entra en la paz del silencio, calma ese mar de deseos, ese mar de ilusiones, deja que la calma te invada, deja que el silencio te posea, en ese momento lo viejo desaparece y lo nuevo nace en ti.

Recuerda el silencio es el vientre de donde nacen los sabios. Si deseas adquirir sabiduría, vuelve a nacer en medio del silencio. Solo así encontrarás tu razón de ser, la razón por la cual haz nacido...

Sientate comodamente, observa a tu alrededor, no juzgues, detente en tu afán, observa de nuevo, comprende que tu vida es un tesoro, deja tus preocupaciones a un lado... no hay necesidad de llevar un equipaje pasado, ya tu corazón tiene lo que necesitas en este viaje maravilloso que es tu vida... Deja el temor y permite que el silencio te posea, solo en esa inmensidad podrás escuchar la voz de Dios dentro de ti llamandote a vivir plenamente, llamando para darte a conocer todos los misterios del universo y no solamente esto, tambien esa voz quiere darte a conocer el secreto de la vida eterna, pero cuidado, no creas en promesas, has que esta se convierta en tu única realidad... Solo en profundo silencio podrás comprender lo que significa todo esto y sobre todo el estar vivo....



¿Como se Inician o se convierten las personas en el [Budismo](#)?

Iniciarse o Convertirse en Budista significa comprometerse con los Ideales centrales del [Budismo](#). Estos son el Buda, o el ideal de la Transformación total, la Iluminación; el Dharma, las enseñanzas y prácticas que ayudan y apoyan esta transformación que forman parte del [Budismo](#); y la Sangha, la comunidad de personas que también están siguiendo el camino y practicando la transformación. La comunidad aporta amistad, estímulo, inspiración y guía, Basándose esta relación en un mutuo amor por lo Bueno y por la virtud, nunca en utilidad ni mero placer por placer mismo.

Por un lado Tradicionalmente en los países Orientales esto se llevaba a cabo al Ordenarse monásticamente, convirtiéndose así la persona en Monje o Monja.

Por el otro lado la forma de practicar el [Budismo](#) es la de los laicos la cual se hace Tradicionalmente por medio de una ceremonia que llevan a cabo los monjes, de esta forma el [Budismo](#) se practica ya sea como Monje o como laico en los países del Oriente.

En el Occidente a veces se trata de revivir esta dicotomía (monje-laico) sin mucho éxito todavía. Por el otro lado mas y mas Occidentales se están comprometiendo en al [Budismo](#) Tratando de llevarlo como una disciplina de transformación Espiritual que responda a realidades presentes en el siglo XX. Llevando a cabo estos ideales y practicas en nuestra vida propia.

De esta forma cada vez hay mas Ordenes y movimientos Occidentales, que sin tratar sus miembros de ser Monjes ni tampoco considerándose ellos laicos puedan cambiar haciendo un compromiso con los ideales en el [Budismo](#). 'Las tres Joyas'.

Esto es lo que tratamos de hacer en la Orden budista de Occidente AOBO. El camino Budista está abierto por igual a hombres y mujeres, jóvenes y viejos, gente de todas las nacionalidades, razas y antecedentes.



VOCABULARIO ÚTIL DEL BUDISMO

Amidismo

Tradición budista muy popular en China y Japón, sus seguidores se encomiendan a Amitaba, Buda de la Luz Infinita para que les ayude a renacer en su paraíso, del que pueden pasar al Nirvana sin más intermedio. El amidismo difundió la devoción de repetir el

nombre de Amitaba (A-mi-to-fo, Amida) innumerables veces.

Amitaba

Uno de los 5 Dyanibudas. El Buda de la Luz Infinita, de quien Avalokitesvara es una emanación. Amitaba ha creado una Tierra Pura (Paraíso de Amitaba, Dewachén) en la que renacen los seres que a él se encomiendan y han alcanzado un cierto grado de evolución. Los seres allí renacidos alcanzan la iluminación en la siguiente existencia.

Animales

Estado inferior de existencia. Los animales gozan y sufren, pero están limitados por una ignorancia insuperable para acumular buen karma.

Avalokitesvara

El Bodisatva más venerado. También llamado Chenreszig en el Tíbet (aspecto masculino), Guanyín en China y Kanon en Japón (aspecto femenino). Representa la compasión universal.

Bodichita

Compasión universal. No significa tener lástima de otros sino sentir junto con los demás seres. El Mahayana cultiva especialmente esta cualidad, que es también la del Bodisatva.

Bodisatva

Un ser realizado que puede salir del Samsara, pero que voluntariamente se queda a las puertas del Nirvana para ayudar a otros seres, bien directamente, bien por medio de sus emanaciones, que se manifiestan como diferentes seres en el Nirmanakaya. Avalokitesvara (Chenreszig en el Tíbet, Guanyin en China, Kanon en Japón) es el más venerado, pero no el único.

Buda

Iluminado, realizado, ser que ha alcanzado la iluminación y que puede ver la realidad sin ilusiones y salir del Samsara para entrar en el Nirvana. Sakyamuni es el Buda histórico de nuestro tiempo, pero todo ser que alcanza la iluminación es un Buda, por lo que hay y habrá muchos más. Una de las Tres Joyas

Budeidad

Cualidad que se encuentra en todos los seres y que les permite llegar a la iluminación. Esta cualidad está velada por la ignorancia, las ilusiones y las emociones.

Chan

Escuela budista muy difundida en China (donde se originó), Japón y occidente. De base mahayana vuelve en cierto modo a la simplicidad del hinayana. Hace énfasis en la [meditación](#) y el entrenamiento mental por medio de aporías (Koans) con las que llegar a la iluminación repentina (Sanbudi, Satori).

Chenreszig

Ver Avalokitesvara.

Darma

La ley, la doctrina y enseñanzas del Buda. Una de las Tres Joyas.

Darmakaya

Cuerpo de verdad. La realidad última en la que contemplan los Budas.

Dioses

Estado superior de existencia en el que se disfruta de larga vida, de abundancia, juventud y belleza permanentes. Es, sin embargo un estado finito en el que se consume el resultado del buen karma anterior y en el que resulta muy difícil la iluminación. El fin de un dios es triste y no muy esperanzador.

Dyanibudas

Budas de [meditación](#): 5 aspectos de la budeidad, Amitaba, Amogasidi, Ratnasambava, Aksobya y Vairocana. Van unidos simbólicamente a los puntos cardinales, a colores y a virtudes. De ellos el más popular y venerado es Amitaba.

Ego

La idea del Yo. Una de las principales enseñanzas del [Budismo](#) es que no existe un yo permanente. El yo es algo accidental de cada existencia creado por los cinco Skandas o accidentes: forma, apariencia, sensación, percepción y pensamiento. La [meditación](#) debe ayudar a disolver esta idea del yo como algo permanente.

Espíritus ávidos

Uno de los estados inferiores de la existencia. Seres siempre ávidos y nunca satisfechos.

Estados de existencia

Dioses, semidioses, humanos, animales, espíritus ávidos, infiernos. Estos son tradicionalmente los seis estados que se describen en el [Budismo](#) para indicar las subidas y bajadas de los seres en el Samsara según su Karma. Algunos les dan un valor simbólico y ven todos ellos en el mundo humano.

Guanyin (Kuan-Yin)

Ver Avalokitesvara.

Hinayana (Pequeño vehículo)

También llamado Theravada, es la tradición más antigua del [Budismo](#). Se basa

exclusivamente en los Sutras y hace énfasis en la renuncia y perfeccionamiento personales para salir de la rueda de la existencia y alcanzar el Nirvana. Es predominante en Sri Lanka, Myanmar (Birmania), Tailandia, Laos y Camboya.

Humanidad

Estado medio de existencia, pero el mejor para ser consciente del sufrimiento y de los medios para salir de él, el mejor también para corregir el mal karma acumulado.

Infiernos

Estados inferiores de la existencia en los que se cae por la acumulación de acciones negativas. En ellos se sufre toda clase de males.

Karma

La ley de causa y efecto. Todas las acciones positivas o negativas pesan sobre los seres y los condicionan a sufrir sus consecuencias en una o varias existencias.

Lama

Gurú, maestro o guía espiritual en el [Budismo](#) tibetano. Un lama no tiene por qué tener votos de monje y puede ser hombre o mujer.

Mahayana (Gran vehículo)

Conjunto de escuelas y tradiciones budistas muy variadas que hacen especial énfasis en la compasión universal hacia todos los seres. El Mahayana ha desarrollado también un aspecto ritual más elaborado y medios muy variados para ayudar a los seres en su camino hacia la iluminación. Es predominante en China, Corea, Japón y Vietnam. También es el que más se ha difundido en occidente en diferentes formas, junto al Vajrayana.

Mente

En el [Budismo](#) mente y alma o espíritu son sinónimos.

Monje

Miembro de la Sanga o comunidad de observantes budistas que vive en comunidad y hace votos de pobreza, castidad y obediencia. Un monje no es forzosamente un maestro (lama en el [budismo](#) tibetano), sino que se dedica a vivir un ideal de renuncia y perfección.

Nirmanakaya

Cuerpo de emanación. La realidad que vemos y que está al alcance de todos los seres no realizados. Los Bodisatvas y los Budas pueden enviar emanaciones a esta esfera aunque estén por encima de ella.

Nirvana

La liberación, el fin del Samsara y de la infinita transmigración de la mente. Para una

mente iluminada y despierta Nirvana y Samsara no son más que dos caras de la misma realidad.

Refugio

El acto por el que una persona se pone bajo la protección de las Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha. Equivale a una declaración de fe. La toma de Refugio es a menudo un acto solemne por el que una persona es admitida en la comunidad budista. La Toma de Refugio suele también recitarse todos los días.

Sambogakaya

Cuerpo de Gozo. Una realidad superior, fuera de la visión de los seres no iluminados.

Samsara

El ciclo infinito de la existencia. Todos los seres no realizados transmigran continuamente en él de unas vidas a otras. Los cuerpos mueren pero las mentes son eternas y están atadas al ciclo por la ignorancia, los deseos y las ilusiones.

Sangha

La comunidad budista. Originalmente se aplicaba sólo a las comunidades monacales. Hoy en día se usa frecuentemente con el sentido de todos los creyentes en general. Una de las Tres Joyas.

Semidioses

Estados superior de existencia en el que se disfruta de poder, bienestar y larga vida, pero en el que también se padece de una competencia constante y sin piedad. En él es muy difícil acumular buen Karma.

Sidarta

Sakyamuni (Sabio de los sakyas), el Buda histórico que llega a la iluminación y predica el [Budismo](#) en nuestros tiempos.

Sutras

Escrituras canónicas budistas recopiladas por los discípulos de Sidarta. La mayor parte de ellas ha llegado a nosotros escrita en Pali, lengua derivada del Sánscrito, por eso se las llama a veces, "el canon Pali".

Tantra

Doctrinas y escrituras, a menudo de tipo iniciático que se combinan con los Sutras en el [Budismo](#) Tibetano.

Theravada

También llamado Hinayana, es la tradición más antigua del [Budismo](#). Se basa

exclusivamente en los Sutras y hace énfasis en la renuncia y perfeccionamiento personales para salir de la rueda de la existencia y alcanzar el Nirvana. Es predominante en Sri Lanka, Myanmar (Birmania), Tailandia, Laos y Camboya.

Transmigración

La mente es eterna, no tiene principio o fin, pero atada por la ignorancia, las ilusiones y los deseos pasa de un cuerpo y de un estado a otro sin cesar.

Tres Joyas

Buda, Dharma, Sangha.

Tres Kayas

Nirmanakaya, Sambogakaya, Dharmakaya. Tres niveles diferentes de realidad. Véanse sus definiciones.

Vacuidad

Todo es vacuidad, pero este concepto no equivale a "vacío", sino que indica el espacio luminoso del que todo surge y a lo que todo vuelve. La mente es vacuidad porque no es algo material palpable ni está en parte alguna, pero existe justamente por serlo.

Vajrayana (Vehículo de diamante)

Es el nombre que se da al [Budismo](#) Tántrico, predominante en el Tíbet. Esta tradición se basa en los Sutras, pero también en una serie de tradiciones orales y en otras escrituras llamadas Tantras. Parte del Mahayana, pero desarrolla la [meditación](#) con deidades o Yidams y otros aspectos rituales que ayudan a conseguir la iluminación.

Yo

Ver Ego.

Yidám

Deidad de [meditación](#). Un aspecto de la mente iluminada que adquiere una forma que incorpora o simboliza una virtud o cualidad concreta. Sirve de soporte para meditar e identificarse con esta cualidad. Es algo característico del [Budismo](#) Tibetano o Tántrico. Chenreszig (Avalokitesvara) es el más popular, pero hay muchos otros.

Zen

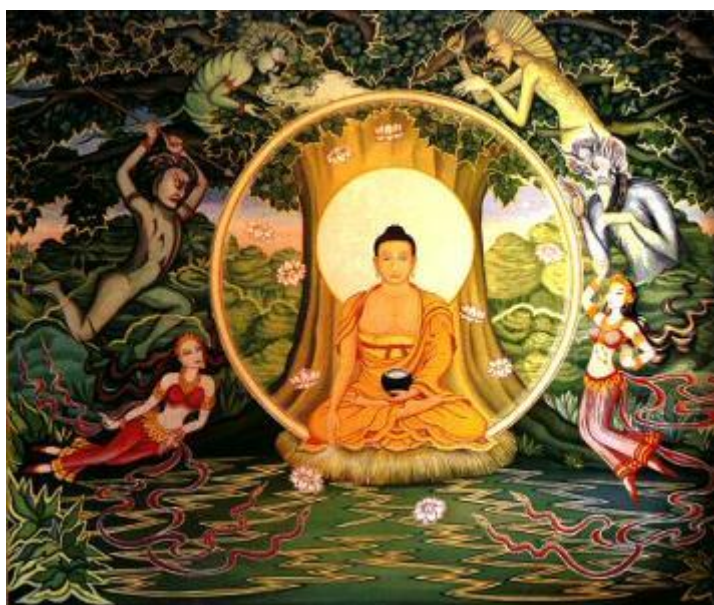
Ver Chan

¿ Qué es el Karma ?

Karma significa causa y efecto, no destino. El entender que cada uno de nosotros es responsable de nuestras propias vidas hace posible, de forma consciente generar impresiones positivas que nos traigan felicidad mientras que evitemos las causas de futuros sufrimientos. Los estados positivos de la mente pueden fortalecerse de manera efectiva a través de los métodos del Camino Adamantino, mientras esperamos que las impresiones negativas maduren y puedan ser transformadas en sabiduría.



¿ Qué es la Liberación y la Iluminación ?



En el proceso de liberarse, uno primero descubre que el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos están en constante cambio y fluyen. Por lo tanto no hay bases para una existencia real de un YO o del ego. Uno deja de sentirse como el blanco de todo, tomándose el sufrimiento en forma personal. Cuando uno piensa "Existe el sufrimiento" en vez de "Yo sufro", uno se vuelve invulnerable y libre.

La iluminación es el segundo y último paso. Aquí, la luz clara de la mente irradia a través de toda experiencia. El pasado, presente, y futuro, "el aquí" o "allá", son expresiones de las características a temporales y ricas de la mente. En la iluminación, la mente

naturalmente expresa valor, gozo y compasión; permanece sin esfuerzo y espontánea en todo lo que ocurre.



Porqué Tener un Altar



Un altar apropiado contiene imágenes de las representaciones de cuerpo, de habla y de la mente iluminada de los Buddhas, y sirven como recordatorios de la meta de la práctica budista -- la cual es desarrollar estas cualidades para poder beneficiar completamente a todos los seres vivientes. La razón de tener un altar no está para la fama, para mostrar abundancia, o por orgullo, sino que es para reducir nuestras aflicciones mentales y buscar la capacidad de ayudar a todos los seres vivientes.



En Donde Colocar el Altar

El mejor lugar para un altar está en un cuarto separado, pero si usted vive en un lugar pequeño y no puede poner un cuarto separado para la adoración, cualquier sitio puede ser utilizado. El tamaño del altar no es importante, sino que debe estar en un lugar limpio y respetuoso, más arriba que el nivel de su cabeza mientras que usted se sienta al frente. Si está en su dormitorio, el altar se debe colocar cerca del cabecera de su cama, nunca a los pies, y debe ser más alto que la cama. El altar debe estar en un estante separado.



Qué Representan los Objetos?

Un altar budista apropiado lleva los símbolos del cuerpo, del habla y de la mente iluminada, representados tradicionalmente por una estatua o un cuadro de Buddha Shakyamuni, unas escrituras, y una stupa. Por lo menos, el altar debe llevar una imagen de Buddha Shakyamuni, el fundador y fuente de las enseñanzas en nuestro tiempo.

Con respecto a la colocación de las imágenes, es importante que Shakyamuni Buddha sea la figura central. Otras imágenes no son indispensables, pero si usted las tiene ponganlas alrededor de la figura central en este orden: los lamas, Yidams (las deidades más altas de la tantra yoga), los dakinis, y finalmente las deidades protectoras. El orden del arreglo nunca está por la calidad del material o del arte. Es a menudo mejor tener solamente algunas imágenes, pues muchas nos pueden también distraer.

Las escrituras que representan el Habla del Buddha no necesitan ser escritas en tibetano o Sanscrito, sino pueden estar en cualquier lenguaje. Puede ser la sutra del corazón, si usted desea representar todas las enseñanzas del Buddha, o puede ser una escritura especial relacionada con su práctica. Si el altar consiste de tres o más niveles, la escritura se debe colocar lo más arriba posible en el altar, sobre la estatua de Buddha. Si el altar es de un solo nivel, el orden debe ser, de izquierda a derecha: escrituras, Buddha, stupa.

La mente del Buddha es representada tradicionalmente por una stupa de iluminación, pero usted no necesita salir y comprar una de plata o de oro. Una fotografía o un modelo de arcilla es perfectamente aceptable. La stupa se debe colocar a la derecha de la imagen de Buddha, o debajo del Buddha si el altar consiste en varios niveles.

Los objetos en el altar también representan las tres joyas del refugio. Si hay solamente una estatua de Buddha Shakyamuni, piense que representa las tres joyas. Si hay también una escritura y una stupa, piense que la stupa representa la joya de Buddha, la escritura representa la joya del Dharma, y la imagen del Buddha representa la joya de la Sangha.

Es importante tener presente que los objetos en el altar sirven como medios para dirigir su mente hacia todas las virtudes del Buddha, que uno aspira emular para beneficio de todos los seres. Al mantener un altar uno está intentando cultivar las calidades del Buddha -- su cuerpo iluminado, su habla iluminada y su mente iluminada.

Recordando estas calidades y con la aspiración de desarrollarlas, uno reduce las cualidades negativas del apego, del odio y de la ignorancia, y aumenta cualidades positivas como la fe, el respeto, la dedicación y alegría.



Como hacer ofrendas



Al hacer ofrendas no hay ninguna limitación a lo qué puede ser ofrecido, y hay muchas clases del ofrecimientos. En general, uno puede ofrecer cualquier objeto agradable, o para satisfacer a los cinco sentidos -- forma, sonido, olor, gusto, y tacto.

En la tradición budista tibetana es acostumbrado ofrecer siete tazones de fuente de agua que representen los siete ofrecimientos del rezo -- postrarse, ofrecimiento, confession, alegrarse por el bien ajeno y en las buenas cualidades de otros, solicitando a los Buddhas para permanecer en este mundo, suplicándoles enseñar a otros, y dedicando los méritos.

Las flores, las velas o lámparas, y el incienso también se ofrecen comúnmente. Es acostumbrado ofrecer una parte de cada comida en el altar antes de comer y de una porción de té antes de beber. Las cosas que deben ser ofrecidas deben ser limpias, nuevas y agradables. solamente de la mejor parte, de lo fresco, y limpio -- el alimento nunca viejo, de sobra, o estropeado.

Es mejor ofrecer las cosas que usted tiene o puede ya para obtener sin dificultad. No piense que usted tiene que engañar a otros para conseguir los materiales de ofrecimiento -
- no deben venir de robar, de engañar o de lastimar otros de ninguna manera. Deben ser

obtenidas honestmente. En hecho, es mejor no ofrecer las cosas que fueron obtenidas en de manera levemente negativa.

Cuando usted hace ofrendas, piense que lo que usted está ofreciendo es de son sus propias buenas calidades y su práctica, aunque aparezcan en la forma de objetos de ofrecimiento externos. Estas ofrendas externas no se deben imaginar tan limitadas, sino se deben considerar como extensas en número, tan extenso como espacio.

Ofrezca el alimento con el deseo que todos los seres se libren del hambre, y ofrezca el agua con el deseo que todos los seres se libren del la sed.

Es importante pensar que las deidades reciben las ofrendas, gozan de ellas y están contentas. Piense que haciendo estas ofrendas todos los seres son purificados de sus defectos y su sed por el conocimiento de la última naturaleza de la realidad está satisfecha.

El propósito de hacer ofrendas es acumular mérito y en detalle para desarrollar y para aumentar la mente de la generosidad y para reducir tacañería y miseria. Haciendo las ofrendas también creamos las causas para en un futuro convertirnos ricos y tener abundancia.

Al poner las ofrendas en el altar si usted tiene el espacio, pone las ofrendas un poco más bajo que los objetos del refugio en su altar. Cuando usted despierta por la mañana, acostumbrese a lavarse por lo menos la cara antes de acercarse al altar para ofrecer postraciones y ofrendas -- ésta es una muestra del respecto por los objetos representados allí. Uno está haciendo ofrendas como si estuviera visitando un gran dignatario en su hogar, y es importante ser agraciado y respetuoso.

Para ofrecer el agua en su altar, usted debe tener un mínimo de siete tazones de fuente. Comience con el agua dulce cada día. Los tazones de fuente deben estar limpios. Vierta una poca agua en cada tazón de fuente antes de colocarlo en el altar. Coloque los tazones de fuente en una línea recta

Intente no respirar sobre las ofrendas. Si usted tiene una lámpara o vela, usted puede colocarla en su altar entre los terceros y cuartos tazones de fuente del agua. Las lámparas o las velas simbolizan la sabiduría, eliminando la oscuridad de la ignorancia. En monasterios tibetanos centenares de lámparas se encienden como ofrendas. No hay realmente límite a la cantidad de tazones de fuente de agua o de lámparas.



Como bendecir las ofrendas

Después de verter el agua, encendiendo las velas y ofreciendo incienso, bendiga las ofrendas sumergiendo un pedazo de la hierba del kusha (o de una ramita del árbol) en el agua, recitando tres veces OM AH HUM (las sílabas del del cuerpo, del habla, y de la mente del Buddha), y después mojando las ofrendas con agua. Visualice que las ofrendas están bendecidas.



Dedicación

Si las ofrendas externas llegan a ser puras o no, o si se convierten en una causa para el buen renacimiento en la vida próxima, una causa para alcanzar la liberación, o una causa para alcanzar la iluminación para beneficiar todos los seres depende de su motivación y esmero. El esmero es crucial.

No agotará ni limitará su mérito sino lo multiplicará y aumentará. Es excelente dedicar el mérito de hacer ofrendas a la eliminación del sufrimiento y de sus causas de todos los seres, al logro de la felicidad duradera, y a la paz del mundo.



Remover las Ofrendas

Al final del día, antes o en de la puesta del sol, vacie los tazones de fuente uno por uno, séquelos con un paño limpio y empíelos al revés o póngalos lejos. Nunca deje los tazones de fuente vacíos en el altar. El agua no se lanza simplemente lejos sino se ofrece a las plantas en su casa o en el jardín. El alimento y las flores se deben también poner en un exterior limpio en un lugar donde los pájaros y los animales pueden comerlos. Los tazones de fuente de fruta se pueden dejar en el altar por algunos días y pueden entonces ser comidos despues de unos dias -- no hay necesidad de ponerlos afuera.



La [Meditación](#) en el Guru

Propósito:

La [Meditación](#) en el Guru o Maestro es una de las prácticas básicas en el [Budismo](#), Nuestro Guru representa las virtudes encarnadas, El representa el potencial que existe en nosotros y reconociendo nuestro guia de esta forma, alcanzaremos los mismos niveles de realización mediante nuestra práctica.

Refugio (Tres Veces)

Para beneficio de todos los seres hasta alcanzar la Iluminación
Tomo refugio en mi Guru

Tomo refugio en el Buddha
Tomo refugio en el Dharma
Tomo refugio en la Sangha

Visualización

Imaginando a nuestro Guru, sus rayos de luz entran en nuestro cuerpo purificando todas las oscuridades de Cuerpo, Alma y Mente.

En la corona de mi cabeza en una flor de loto de mil pétalos
Está sentado mi Guru, adornado por todas las marcas y signos,
Emanando miles de rayos de luz;
Un arco iris de cinco colores lo envuelve, y se sienta en posición de loto
Alrededor de Él, hay mesas
Con enseñanzas que liberan del sufrimiento a todos los seres.
El me mira con ojos de compasión y sonriendo me dice:
"Hijo de buena familia si tu deseas alcanzar la liberación
Yo te ayudaré".

Los cuatro estados inmesurables

Una vez que hemos retenido la visualización continuamos extendiendo estas bendiciones por todo el universo.... repetir cuantas veces se desee

Que todos los seres alcancen la felicidad y las causas de la felicidad
Que se liberen del sufrimiento y las causas del sufrimiento
Que vivan en completa felicidad sin sufrimiento
Que vivan en completa equanimidad sin apego
o repulsión con aquellos cerca o lejos

Absorción

Ahora nos imaginamos como nuestro Guru se disuelve en luz
y entra en nosotros y nos convertimos en uno

My Guru se disuelve en la luz
y entra en mi cuerpo para beneficio de todos los seres.

Dedicación

Con estas acciones de virtud,
Alcanzaré la iluminación
para beneficio de todos los seres.
(Meditamos y recibimos las bendiciones)