

# **Budismo para dummies**

**Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed.  
Norma, 2009.**

- **Definición de Budismo.**
- **Religión/ filosofía/ cosmovisión.**

Empezamos por una visión general del budismo como un todo, mostrando cómo puede ser considerado como una religión, una filosofía de la vida y un enfoque práctico para afrontar los problemas de la vida, todo en uno. Después, puesto que la mente es tan fundamental para el budismo, echamos un vistazo a cómo la mente crea tanto la felicidad como el sufrimiento, y cómo las prácticas budistas más importantes de la sabiduría y la compasión pueden ponerte en contacto con sus recursos espirituales internos.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 3.

- **Budismo como...**
- **No es dogmático.**

Este enfoque *no dogmático* (uno no tiene un sistema rígido de doctrinas o creencias) está de acuerdo tanto con el espíritu como con la letra de las enseñanzas de Buda. En uno de sus más famosos pronunciamientos, Buda declaró: “No aceptes nada de lo que digo como verdadero simplemente porque lo he dicho yo. En vez de ello, ponlo a prueba como lo harías con el oro para ver si es auténtico o no. Si después de examinar mis enseñanzas, crees que son verdaderas, pónlas en práctica. Pero no lo hagas simplemente por respeto a mí”.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 11.

- **Base del sufrimiento.**
- **Apego a la permanencia y ser separado.**

En el centro de todas las verdaderas enseñanzas del dharma está la comprensión de que el sufrimiento y la insatisfacción se originan en la forma en que tu mente responde y reacciona a las circunstancias de la vida, no en los mismos hechos de la vida. En particular, el budismo enseña que tu mente te produce sufrimiento al apegarse a la permanencia ya al construir un ser separado, donde de hecho ninguna de las dos cosas existe.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 16.

- **Condiciones internas y externas.**
- **Desarrollo de la felicidad.**

Cuanto más de cerca lo mires, más claramente verás (si las enseñanzas budistas son correctas en este punto) que tu actitud mental es la que determina principalmente la calidad de tu vida. No estamos diciendo que tus otras circunstancias no cuenten para nada, ni insinuamos que una persona tenga que regalar todas sus posesiones para ser un sincero buscador espiritual. Pero, sin desarrollar tus propios recursos interiores de paz y estabilidad mental, ningún éxito mundano (ya sea que se mida en términos de riqueza, fama, poder o de relaciones) te va a traer verdadera satisfacción. O, como alguien dijo una vez: “El dinero no puede comprar la felicidad; sólo te permite seleccionar tu forma particular de desgracia”.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 25.

- **Emociones positivas y negativas.**
- **Se jalan por apego y aversión.**

Más aún, ninguno de estos estados de mente negativos, perturbadores, se asienta sobre fundamentos sólidos. Todos se basan en concepciones erróneas. De hecho, los celos, el odio, la codicia y similares llevan al sufrimiento y a la insatisfacción precisamente porque están en desacuerdo con la realidad. Pintan un cuadro desorientador del mundo. Si por casualidad encuentras algo atractivo, la falsa ilusión del apego exagera sus buenas cualidades hasta que parece perfecto y absolutamente deseable. Entonces, si descubres el menor defecto en ese mismo objeto, tu ira y tu desengaño pueden hacer que a tus ojos el objeto aparezca ahora sin valor o incluso repulsivo. ¡Qué montaña rusa de emociones!

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 33.

- **Sabiduría supera lo negativo**
- **Y cultiva amor y compasión.**

Como las falsas ilusiones no tienen un fundamento firme en la realidad, pueden superarse con la sabiduría. (O, para expresarlo de otra manera, pueden ser penetradas por la comprensión). La *sabiduría* es el factor mental clarificador, positivo, que te muestra cómo son realmente las cosas, y no como tú te imaginas falsamente que son. Los otros estados positivos de mente y de corazón, como el amor y la compasión, no son amenazados en absoluto por la sabiduría; de hecho, resultan fortalecidos por ella.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 34.

- **Ignorancia como punto de vista.**
- **Conceptos equivocados de las cosas.**

En cambio, la ignorancia en su aspecto más problemático (el tipo de ignorancia que Buda dijo que era responsable de los problemas de todo el mundo) es la condición de interpretar erróneamente la forma real de las cosas. Dicho de otra manera, esta ignorancia es la suma de todas las concepciones erróneas que te impiden ver las cosas como son realmente. De acuerdo con la tradición Zen, “todos los seres tienen la sabiduría y la virtud del iluminado. Pero por culpa de sus puntos de vista distorsionados, no se dan cuenta de este hecho”.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 36.

- **Bases de la ignorancia.**
- **Tres fuentes básicas.**
- ✓ Creer erróneamente que una fuente de sufrimiento e insatisfacción es en realidad una fuente de verdadera felicidad (como cuando un alcohólico cree que la salvación se puede encontrar en una botella).
- ✓ Creer erróneamente que algo que cambia a cada momento es en realidad permanente y duradero (como cuando una persona cree que su belleza juvenil durará siempre).
- ✓ Creer erróneamente que la gente y las cosas poseen un ser sustancial, independiente y aprehensible, una naturaleza individual propia, separada del todo.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 37.

- **Renuncia y apego.**
- **Desarrollo espiritual.**

En último término, la renuncia no se trata de prescindir completamente del placer o la diversión. ¡De hecho es justamente lo contrario! El verdadero significado de la renuncia es la decisión de renunciar al sufrimiento. La causa del sufrimiento y la insatisfacción es el apego, y tú necesitas renunciar al apego. Si puedes disfrutar de algo sin apegarte a ello (sin dejar que se vuelva un obstáculo para tu progreso espiritual o una pérdida de tu tiempo y tu energía), no necesitas renunciar a ello.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 57.

- **Duhkha: definición.**
- **Las cosas no son como uno desea.**

La verdad del sufrimiento.

La primera noble verdad reconoce la experiencia generalizada de *duhkha*. Este término sánscrito (*dukkha* en pali) se traduce habitualmente como “sufrimiento”, pero tiene un significado mucho más amplio. En particular, *duhkha* expresa un sentido de insatisfacción con que las cosas no sean como tú quieres que sean.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 69.

- **Sufrimiento: apego al deseo.**
- **Constante insatisfacción.**

Habiendo señalado lo omnipresente que es el sufrimiento, Buda entonces nos dirige la pregunta no expresada: “De dónde viene todo este dolor? ¿Cuál es su origen, su causa?” Para responder a esta pregunta, establece la segunda noble verdad: todo el sufrimiento, sin excepción, viene del apego a los deseos. En otras palabras, mientras permitas que los deseos insaciables por esto y aquello te lleven cogido de las manos, serás arrastrado de una situación vital insatisfactoria a otra, sin conocer nunca la verdadera paz y satisfacción.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 72.

- **Liberación del sufrimiento.**
- **Es soltar y soltar.**

La solución está en arrancarte el apego de los deseos de tu corazón y tu mente. Una forma sencilla de expresar esto: ¡Suelta! Suelta todas las expectativas irreales. Suelta toda conducta perjudicial. Suelta tu actitud de apego hacia la gente, las posesiones e incluso tu propio cuerpo. ¡Suéltate, finalmente, a ti mismo! Buda enseñó que quitar de este modo de tu mente todo el apego producido por ignorancia es como construir una presa en el nacimiento de un río; la corriente de sufrimiento no deseado se secará por sí misma.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 73.

- **Concilio Budista.**
- **Recitación de Ananda.**

Esta importante reunión conocida en la historia budista como el Primer Concilio, tuvo lugar en Rajgir, la capital del reino de Magadha (para más información sobre el peregrinaje a Rajgir en el presente, consulta el capítulo 9). En el concilio, Mahakashyapa seleccionó a algunos de los más destacados discípulos para que recitaran de memoria las enseñanzas que habían oído. Como Ananda —el primo de Buda, que había sido su asistente personal y constante compañero durante más de 30 años—había oído más discursos del Maestro que ningún otro, fue el primero.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 79.

- **Enseñanza de Buda (pali).**
- **Escrita en Sri Lanka.**

En Anuradhapura fueron escritas por primera vez las enseñanzas de Buda. Durante los anteriores 400 años, aproximadamente, en la India se habían transmitido de forma oral diferentes colecciones de estas enseñanzas en diversos idiomas y dialectos, de generación en generación. Pero en el siglo I antes de la Era Común (algunos historiadores dicen que en el 88, precisamente), finalmente fue puesta por escrito una versión de esas enseñanzas en Sri Lanka.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 87.

- **Budismo Mahayana.**
- **Budeidad y bodhisattva.**

De acuerdo con el Mahayana, cualquiera lo suficientemente compasivo y dedicado para poner el bienestar de los demás por delante de su propio logro del nirvana puede alcanzar la misma iluminación que Shakyamuni. En otras palabras, en vez de trabajar para convertirse en arhats y alcanzar la liberación sólo para sí mismos, los compasivos bodhisattvas buscan la *budeidad* para llevar el beneficio infinito a todos los demás. Esto explica más aún el término Mahayana, o Gran Vehículo: estas enseñanzas no sólo benefician a un gran número de seres, sino que también llevan a los practicantes bodhisattvas al mayor logro posible: la iluminación suprema.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 91.

- **Loto Blanco.**
- **Las tres vías del budismo.**

Según el *Sutra del Loto*, Buda no enseñó una única doctrina a todos sus discípulos. Reveló diferentes vías que se adecuaban a los temperamentos y habilidades de quienes lo escuchaban. Podía enseñar a algunas personas que la vía de la renuncia y la moralidad (abstenerse de herir a los demás) lleva a la felicidad en vidas futuras. Podía enseñar a otros que la vía de la sabiduría (penetrar la ficción del ser) lleva a una completa liberación del ciclo del renacimiento. Y podía enseñar a otros que la vía de la gran compasión lleva al servicio iluminado hacia los demás.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 113.

- **Budas de la compasión.**
- **India, Japón, China.**

Objeto de adoración ferviente en muchas tierras de Asia, Avalokitesvara sufrió una extraordinaria transformación al pasar de la India a Extremo Oriente: ¡Se convirtió en mujer! (para más información, consulta el recuadro “Kuan-yin: una divinidad transexual”). Los devotos budistas adoran a este bodhisattva trascendente, conocida como Kuan-yin en China (véase la figura 5-5) y Kuannon en Japón, de forma muy parecida a como los católicos adoran a la Virgen María. Y como María, Kuan-yin continúa intercediendo a favor de los creyentes.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 116.

- **Origen del Zen.**
- **La flor de Buda.**

Los inicios del Zen se remontan exactamente a la “transmisión especial” entre Shakyamuni Buda y uno de sus principales discípulos. Mientras estaba sentado entre un grupo de sus seguidores, Buda tomó en silencio una flor y la mostró al grupo. Sentado cerca, uno de sus discípulos más brillantes, Mahakashyapa, sonrió. De todos los discípulos, sólo él experimentó la transmisión sin palabras de la intuición que Buda había ofrecido. Buda dijo entonces: “Tengo el tesoro del ojo del dharma verdadero, la inefable mente del nirvana. La realidad es sin forma; la enseñanza sutil no depende de palabras escritas, sino que se transmite separadamente de las doctrinas. Esta se la confió a Mahakashyapa”.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 121.

- **Budismo Vairayana.**
- **India siglo VIII y Tíbet.**

...el budismo Vairayana que continuó evolucionando en la India desde el siglo VIII. Mantenido por maestros meditadores conocidos como *mahasiddhas* (los supremamente realizados), la tradición Vairayana prosperó y con el tiempo se convirtió en una parte importante de las enseñanzas en las famosas universidades monásticas del norte de la India, como Vikramashila y Nalanda (véase capítulo 9). La destrucción de Nalanda por invasores en 1199 marcó la desaparición de la tradición Vairayana y del budismo como un todo en la India. A principios del siglo XIII, el budismo ya no era una religión viable en la tierra que lo vio nacer, aunque dejó una impronta duradera en la cultura del vasto subcontinente.

Afortunadamente, en la época de la desaparición del budismo, la madura tradición del Vairayana de la India estaba ya firmemente establecida en el Tíbet y en las regiones circundantes del Himalaya gracias a los esfuerzos de *mahasiddhas* como Padmasambhava y Atisha.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 126.

- **Budismo Vairayana.**
- **Método de iluminación.**

Como otras tradiciones budistas, la práctica Vairayana busca la iluminación. Sin embargo, esta tradición se distingue por la riqueza de los diferentes métodos que emplea para alcanzar la iluminación tan rápidamente como sea posible. Algunos de estos métodos implican complejos rituales con música, recitación, objetos simbólicos, gestos especiales (llamados *mudras*), diagramas místicos (*mandalas*) y palabras de poder (*mantras*). Otros métodos están ocultos de la vista externa y tienen lugar solamente dentro de la mente y el cuerpo del meditador Vairayana. Ya sean externos o internos, estos métodos variados son dirigidos en último término a lograr la radical transformación que supone la realización de la naturaleza búdica.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 127.

- **Yoga de la deidad.**
- **Vairayana diluye al yo.**

...*yoga de la deidad*. Este tipo de yoga no tiene nada que ver con dioses o diosas que disfrutaran de los reinos celestiales mencionados en el capítulo 13. En vez de eso, la práctica te permite disolver tu identidad falsa y limitadora del ego y reemplazarla por algo mucho mejor. Por medio de esta profunda práctica te entrenas para verte como un ser iluminado, un Buda plenamente evolucionado, libre de toda limitación, con un cuerpo, un habla y una mente radiantemente puros y felices, a través de los cuales puedes llevar infinito beneficio a los demás. El ser iluminado particular con el que te identificas se conoce en tibetano como tu *vidam* o *deidad meditativa*.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 127.

- **Yoga de la deidad.**
- **Método de iluminación.**

A través del yoga de la deidad, te acostumbras gradualmente a estar iluminado. Las bendiciones y la inspiración de tu gurú te ayudan a alcanzar poder para ver tu cuerpo como el puro cuerpo de luz de tu deidad meditativa (Tara en la figura 5-7, por ejemplo), radiante y feliz. En lugar de tu habla común, debes recitar el sonido del mantra de la deidad. Al mismo tiempo, ves tu entorno como la tierra pura de Tara (el campo de Buda), y todas tus actividades como las actividades sabias y compasivas de Tara al liberar a los demás del sufrimiento. Finalmente, experimentas tu propia mente y la mente iluminada de Tara como una sola.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 129.

- **Budismo y budistas.**
- **Ven aquí y ve.**

El mensaje del budismo es claro:

- ✓ Avanza a tu propio ritmo.
- ✓ Toma lo que mejor te funcione y deja el resto.
- ✓ Lo más importante: cuestiona lo que oyes, experimenta tu verdad por ti mismo y hazla tuya.

“*Ehi passiko*”, le gustaba decir a Buda. “Ven aquí y ve”. En otras palabras, si sientes alguna afinidad con lo que dice el budismo, pruébalo durante un tiempo y explóralo a fondo. Si no, siéntete libre de irte cuando quieras.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 136.

- **Recordatorios del Vairayana.**
- **Preliminares al yoga de la deidad.**
- ✓ **Tu renacimiento como ser humano es precioso.** Puesto que ahora tienes la oportunidad perfecta de hacer algo especial con tu vida, no la desperdices en búsquedas triviales.
- ✓ **La muerte es inevitable.** Ya que no vivirás para siempre, no sigas posponiendo tu práctica espiritual.
- ✓ **Las leyes del karma no pueden ser alteradas o evitadas.** Puesto que experimentas las consecuencias de lo que piensas, dices y haces, actúa de una forma que te traiga felicidad en vez de insatisfacción.
- ✓ **El sufrimiento empapa toda existencia limitada.** Puesto que no puedes encontrar paz duradera mientras la ignorancia empañe tu mente, realiza esfuerzos para alcanzar la verdadera liberación del sufrimiento.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 137.

- **Renuncia budista.**
- **Cambio de actitud.**

En muchas tradiciones, hacerse budista implica el reconocimiento fundamental de que la *existencia samsárica* –el mundo de obtener y gastar, esforzarse y lograr, amar y odiar – no proporciona la suprema satisfacción o seguridad.

En otras palabras, cuando te comprometes con el budismo como una vía, no renuncias a tu familia o a tu profesión: renuncias al punto de vista convencional de que puedes encontrar la verdadera felicidad en las preocupaciones mundanas; renuncias al mensaje implacable de la sociedad de consumo de que el próximo coche o casa o vacaciones o logro te liberará de tu insatisfacción y te traerá la felicidad que buscas tan desesperadamente.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 145.

- **Meditación familiar.**
- 

La meditación es una forma de familiarizarte tanto contigo mismo (con tus pensamientos, tus sensaciones, tus sentimientos, tus patrones de conducta y tus actitudes) que llegas a conocerte más íntimamente de lo que nunca creíste posible. Algunos maestros describen la meditación como “el proceso de hacer amistad con uno mismo”. En vez de dirigir tu atención hacia fuera, hacia las demás personas o hacia el mundo externo, te vuelves hacia dentro, hacia ti mismo. Como resultado de ello, algunas partes de tu corazón y tu mente que pueden haber estado poco desarrolladas o que incluso puede que desconozcas, gradualmente (gracias a este proceso de familiarización repetida) se convierten en una parte natural de lo que tú eres y del modo en que te relacionas con el mundo.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 157.

- **Meditación y mente.**
- **Condicionamientos negativos.**

Para apreciar el valor de la meditación, debes echarte un vistazo para ver cómo está operando tu mente ahora mismo. No es necesaria una larga investigación para que te des cuenta de que tu mente ha estado sujeta a algunas influencias bastante duras en el pasado. Estas influencias las han moldeado tu actitud y te han condicionado a reaccionar ante los sucesos de tu vida de cierto modo. A menos que hayas alcanzado ya un alto grado de realización espiritual, este condicionamiento (mucho de él negativo) todavía te está afectando. (Por *realización espiritual* entendemos la libertad que proviene de penetrar a través de tu condicionamiento hasta la paz y la claridad que yacen bajo él).

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 158, 159.

- **Función de la meditación.**
- **Desprogramar condicionamientos.**

La meditación es un método para “desprogramar” los efectos del condicionamiento. Después de que reconozcas que tiendes a reaccionar ante ciertas situaciones de una forma que sólo aumenta tu ansiedad y tu incomodidad, querrás neutralizar tantas influencias dañinas como puedas. En lugar de la aidez, el odio, la ignorancia y otras ilusiones que han dado forma a tus respuestas en el pasado, puedes familiarizarte con estados de mente positivos y productivos, como la satisfacción, la paciencia, la compasión amorosa y la sabiduría.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 159.

- **Estados emocionales.**
- **Son fugaces y nada sólidos.**

Como todos los sentimientos, surge en tu mente, permanece ahí durante un tiempo corto y después se calma. No hay nada sólido o concreto en él. Si tú no te recuerdas a ti mismo cuánto te desagrada Juan, este sentimiento fastidioso se desvanecerá por sí mismo. Experimentar la naturaleza insustancial y fugaz de tus sentimientos evitará que te los tomes tan a pecho como lo hacías antes. Este simple reconocimiento aliviará en buena medida la dificultad de tu relación.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 163.

- **Meditación budista.**
- **Conciencia/ concentración/ penetración.**

En el budismo, la práctica de la meditación implica básicamente tres habilidades o aspectos separados pero interrelacionados: la conciencia atenta, la concentración y la penetración profunda. Aunque las diferentes tradiciones difieren algo en las técnicas que se utilizan para desarrollar estas habilidades, generalmente se coincide en que la conciencia atenta, la concentración y la penetración trabajan de la mano y que las tres son esenciales si se quiere alcanzar la meta de la *realización espiritual*.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 166.

- **Atención plena.**
- **Los cuatro objetos.**

Esta atención paciente y diligente se conoce como *conciencia atenta*, una de las piedras angulares de la meditación budista. Buda enseñó cuatro cimientos de la atención:

- ✓ Atención al cuerpo.
- ✓ Atención a los sentimientos.
- ✓ Atención a la mente.
- ✓ Atención a los estados mentales.

Cuando estás atento, simplemente estás prestando “atención desnuda” a cualquier cosa que experimentes en ese mismo instante (pensamientos, sentimientos, sensaciones, imágenes, fantasías fugaces, estados de ánimo pasajeros) sin ningún tipo de juicio, interpretación o análisis.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 167.

- **Vida monástica.**
- **Preceptos/ concentración/ sabiduría.**

Los monjes y las monjas budistas han renunciado tradicionalmente a sus apegos mundanos a favor de una vida sencilla dedicada a las tres enseñanzas del budismo:

- ✓ **Los preceptos:** conducta ética.
- ✓ **La concentración:** práctica de meditación.
- ✓ **La sabiduría:** estudio del dharma y penetración espiritual directa.

Para apoyar estos esfuerzos, los monasterios están generosamente apartados del trasiego habitual de la vida ordinaria.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 176.

- **Votos del budismo sattva.**
- **Estilo zen.**
  
- ✓ Los seres sensibles (conscientes) son innumerables; prometo salvarlos.
- ✓ Los apegos (o las ilusiones) son inagotables; prometo desprenderme de ellos.
- ✓ El dharma (las verdades) es ilimitado; prometo dominarlo.
- ✓ La vía de Buda es insuperable; prometo alcanzarla.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 185.

- **Lugares de peregrinación.**
- **Del Buda.**

Buda especificó cuatro lugares de peregrinación para sus seguidores:

- ✓ **Lumbini:** lugar de su nacimiento.
- ✓ **Bodh Gaya:** lugar donde alcanzó la iluminación plena bajo el árbol de bodi.
- ✓ **Sarnath:** lugar de su primer discurso sobre el dharma.
- ✓ **Kushinagar:** lugar donde murió.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 194.

- **Iluminación.**
- **Definición básica.**

La enseñanza fundamental budista de la impermanencia (en pali *anicca*) da a entender que incluso las experiencias espirituales más poderosas van y vienen como las nubes en el cielo. El sentido de la práctica es darse cuenta de una verdad tan profunda y fundamental que no cambia porque no es una experiencia en absoluto; es la naturaleza de la realidad misma. Esta comprensión innegable, inalterable se conoce como *iluminación*.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 213.

- **Budismo e igualdad.**
- **Distorsión/ apego/ emociones.**

Buda enseñó también que todos los seres tienen el mismo potencial que él para alcanzar la iluminación. En vez de considerarse como un caso especial, Buda enfatizó que él era sólo un ser humano con las mismas tendencias interiores y tentaciones que las demás personas. Una de las verdades a la que despertó bajo el árbol de Bodhi fue esta igualdad espiritual esencial. Lo único que distingue a los seres comunes de un Buda, enseñó, son los puntos de vista distorsionados, los apegos y las emociones negativas que nos impiden ver la verdad.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 213.

- **Nirvana: definición.**
- **Apaga la avidez y el deseo.**

Como Buda consideraba que la avidez y el apego son dos de las causas fundamentales del sufrimiento, a menudo define el *nirvana* como la extinción de la avidez o la ausencia de deseo.

El término nirvana en realidad significa “apagar”, y se refiere a la llama del deseo que nos mantiene como seres no iluminados en el ciclo interminable de un nacimiento a otro. Cuando alcanzas el nirvana, apagas esta llama y te liberas completamente de toda negatividad; no sólo se acaban la avidez y el apego, sino que también desaparecen el odio, la ira y la ignorancia, al disolverse el sentido de un ser separado.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 215.

- **Mente de vacuidad.**
- **Espacio y claridad de mente.**

En lugar de eso, esta gente escogió refutar y desacreditar cualquier afirmación positiva que hicieron otras escuelas. El resultado final dejó a los creyentes y practicantes sin una creencia o punto de vista al que agarrarse, lo que le quitó el suelo a su mente conceptual y los obligó, según las palabras del gran texto Mahayana *Sutra del diamante*, a “cultivar la mente que no permanece en ninguna parte”, la mente espaciosa, expansiva y desapegada de la iluminación.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 218.

- **Dzogchen - Mahamudra.**
- **Desarrollo del budismo tibetano.**

Además de las prácticas de visualización, el Vairayana ofrece una ruta más directa hacia la iluminación conocida como Dzogchen-Mahamudra, considerada la enseñanza más elevada de la tradición tibetana. *Dzogchen* significa “gran perfección” en tibetano, y *Mahamudra* es la palabra sánscrita para “gran sello”. Ambos términos se refieren a la comprensión de que todo es perfecto justamente como es.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 220.

- **Zen e iluminación.**
- **Aquí y ahora.**

El Zen tiene un enfoque diferente sobre la iluminación que las tradiciones Theravada y Vairayana. Más que enfatizar un camino progresivo hacia un ideal espiritual exaltado, los grandes maestros del Zen enseñan que la iluminación completa está siempre disponible aquí y ahora (en este mismo momento) y puede experimentarse directamente en un estallido repentino de comprensión conocido en japonés como *kensho* o *satori*. De hecho, algunas escuelas Zen incluso restan importancia a la iluminación en general y enseñan que la práctica sincera de la meditación sentado (en japonés *zazen*) –o la práctica sincera en cualquier situación— es la iluminación misma.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 222.

- **Iluminación y separación.**
- **Flujo continuo y dependiente.**

**La iluminación señala siempre el final de la ilusión de separación.** (Fíjate que decimos “ilusión”, porque el budismo enseña que más que acabar con la separación, tú despiertas al hecho de que ésta nunca existió para empezar). Cuando estás iluminado, no te identificas ya a ti mismo como alguien distinto, aislado dentro de tu cuerpo o tu cabeza, confrontado por un mundo de objetos y personas separados. En lugar de ello, ves la realidad como un todo continuo e interdependiente, ya sea que esta realidad sea un no-ser, la vacuidad, la verdadera naturaleza, la mente, la conciencia o el flujo siempre cambiante de los fenómenos.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 227.

- **Muerte y tres niveles del budismo.**
- **Básico/ intermedio/ avanzado.**
  
- ✓ Como practicante principiante, aún puedes tener miedo a morir, pero por lo menos no tendrás remordimientos, ya que sabrás que has hecho todo lo que pudiste y que no desperdiciaste tu vida.
- ✓ Como practicante intermedio, puedes no estar feliz con morir, pero no tienes miedo, convencido de que puedes manejar la muerte y lo que venga después.
- ✓ Como practicante experto, en realidad puedes darle la bienvenida a la muerte porque sabes que será la puerta de entrada al despertar.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 238.

- **Muerte e iluminación.**
- **Base del desarrollo espiritual.**

La tradición Vairayana no es la única tradición budista que utiliza la experiencia de la muerte como una vía hacia la iluminación. Durante siglos, los seguidores de las escuelas china y japonesa del budismo de la Tierra Pura han utilizado su devoción al Buda Amithaba como una forma de lograr acceso a su campo de Buda en el momento de su muerte.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 242.

- **Muerte y meditación.**
- **Dejar fluir el sufrimiento.**

La meditación budista, la simple práctica de estar con tu experiencia tal como es, puede ser un poderoso apoyo porque permite que el dolor salga a la superficie y con el tiempo se libere. Si no bloqueas tu dolor profundo ni le permites que se convierta en ira o amargura, en realidad el dolor puede fomentar en ti la preciosa cualidad espiritual de la compasión por el sufrimiento de los demás; compasión por los muchos millones de personas a lo largo del mundo que experimentan una separación y dolor parecidos.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 243.

- **Ley del Karma.**
- **Causas y efectos.**

Los budistas creen que cuando actúas de cierta manera y con cierta intención, se derivan ciertos resultados. Especialmente si actúas de forma compasiva, beneficiosa, llevado por motivaciones positivas, los resultados que experimentas son agradables. Pero, si tu conducta es perjudicial o absolutamente destructiva, el daño se vuelve a ti en el futuro. Este patrón recibe el nombre de *ley kármica de causa y efecto*.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 246.

- **10 preceptos Mahayanas.**
- **Cuerpo/ palabra/ mente.**

**Puerta número uno.** Las tres acciones del cuerpo:

- Matar
- Robar
- Mala conducta sexual

**Puerta número dos.** Las cuatro acciones de la palabra:

- La mentira
- El habla causante de divisiones
- El habla violenta
- El chismorreo ocioso

**Puerta número tres.** Las tres acciones de la mente:

- Codicia de lo que pertenece a otros
- Mala voluntad
- Puntos de vista erróneos

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 250.

- **Codicia y deseo.**
- **Desestabiliza la mente.**

Ahora vienen tres acciones negativas de la mente, empezando por codiciar o desear poseer lo que no se tiene. Incluso si no actúas según este impulso, el hecho de que mires las posesiones de los demás de esta forma codiciosa crea dificultades a tu mente, que empiezan con desasosiego. Después, cuando tu deseo de poseer un objeto en particular se hace suficientemente fuerte, surgen problemas aún mayores.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 256.

- **Necesidad de código.**
- **Bases de la Sangha.**

Pero, a medida que la sangha se hizo más grande, las condiciones cambiaron y surgió gradualmente un código de conducta, por varias razones:

- ✓ Para ayudar a salvaguardar a los monjes de la influencia del apego, el odio y la ignorancia.
- ✓ Para asegurar la armonía dentro de la misma sangha.
- ✓ Para preservar las buenas relaciones entre la sangha y la comunidad laica más amplia.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 260.

- **Reparación del trauma negativo.**
- **En base a la escuela Zen.**

Los practicantes de Zen utilizan el verso siguiente (en una traducción u otra) en la ceremonia de reparación y también como un preámbulo para otras ceremonias importantes, para asegurar que se basan en la pureza de la naturaleza verdadera:

Todo el mal cometido por mí desde antiguo,  
por mi avidez, ira e ignorancia sin comienzo,  
nacido de mi cuerpo, de mi boca y de mi pensamiento,  
ahora lo reparo todo.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 261.

- **Nirvana: definición.**
- **Es un estado que ya existe.**

...el nirvana no es siquiera un estado, es tu condición natural, escondida bajo capas de ideas distorsionadas y de patrones de conducta habituales (en algunas tradiciones se prefieren otras palabras para describir la condición natural del nirvana;...

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 266.

- **Samsara y patrones de pensamiento.**
- **Causas reales.**

Buda explicó cómo los estados mentales ilusorios te mantienen atrapado en estos patrones recurrentes de insatisfacción, enseñándonos lo que él llamó *surgimiento dependiente* u *originación dependiente*. (Si crees que estos términos son poco claros, échale una ojeada al término sánscrito para ellos: *pratitya-samutpada*.) Todas estas palabras elegantes señalan meramente a la misma verdad: las cosas te ocurren por una razón.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 267.

- **Los doce nidos.**
- **Rueda de la vida.**

1. Ignorancia
2. Formaciones kármicas
3. Conciencia
4. Nombre y forma
5. Bases de los sentidos
6. Contacto

7. Sentimiento
8. Avidez
9. Aferramiento
10. Devenir
11. Nacimiento
12. Envejecimiento y muerte

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 269.

- **Ignorancia: definición.**
- **Es una distorsión de la realidad.**

En esta ilustración de la rueda de la vida, el ave y la serpiente emergen de la boca del cerdo para indicar que la ignorancia es la fuente de todas las demás ilusiones. Esta versión de la ignorancia no significa sencillamente no saber algo. Este tipo de ignorancia se refiere concretamente a una idea errónea de cómo existen las cosas. Se podría decir que promueve activamente un cuadro distorsionado de la realidad.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 271.

- **Base del sufrimiento.**
- **Creer en un yo sustentable.**

El “yo” concreto, autoexistente, que aparece ante ti en ese momento, no tiene nada que ver con tu realidad. Nunca encontrarás nada dentro ni fuera de tu combinación cuerpo-mente que corresponda con una sensación de ti mismo tan aparentemente concreta. Este ser aparentemente concreto es sólo una creación de la ignorancia (a veces llamada *agarre del ego* o *aferramiento a uno mismo* por la forma irreal en que te aferras a una falsa imagen de ti), es la raíz de todo el sufrimiento, sin excepción.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 272.

- **Los seis reinos.**
- **Son estados de sufrimiento.**

Tu mente crea karma y experimenta sus resultados, sin importar dónde puedas estar habitando. Un reino o estado de existencia particular (o mejor aún, estado de mente) se llama superior o inferior dependiendo de la cantidad de sufrimiento obvio que éste contenga. Los seres de los reinos superiores experimentan menos sufrimiento y más placer que los seres de los tres reinos inferiores. Pero, sean superiores o inferiores, todos los reinos están dentro de los límites del cielo de la existencia, y todos los seres que actualmente están atrapados en ellos por la ignorancia llevan la carga de la insatisfacción.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 274.

- **Las tres grandes habilidades.**
- **Fuerza/ foco/ herramienta.**

Buda enseñó que la forma de lograr esta libertad es dedicándose a lo que el llamó los *tres entrenamientos*, que constituyen el trípode sobre el que descansa toda la estructura de la práctica budista. Estos tres entrenamientos son:

- ✓ **La disciplina moral:** la fuerza
- ✓ **La concentración:** la focalización nítida
- ✓ **La sabiduría:** la herramienta

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 284.

- **Bodhichita: definición.**
- **Como corazón dedicado.**

En la tradición Mahayana, esta motivación compasiva se conoce por su nombre sánscrito, *bodhichita*. Dividir la palabra en dos partes la hace más fácil de entender:

- ✓ *Chitta* es mente, actitud o corazón.
- ✓ *Bodhi* se refiere a la suprema meta de la iluminación o naturaleza de Buda.

Uniendo las dos palabras tienes *bodhichitta*, el estado compasivo de mente que desea alcanzar la iluminación para el beneficio de los demás. Algunos comentaristas lo llaman simplemente el *corazón despierto* o, como le gusta decir a un traductor que conocemos, el *corazón dedicado*.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 289.

- **Igualdad humana.**
- **Ser felices y no sufrir.**

Aceptar que todos los seres quieren ser felices y evitar la infelicidad no es difícil. De hecho, lo difícil es pensar en cualquier conducta no motivada por estos dos deseos. La gente puede definir la felicidad de formas muy diferentes (la música que les gusta escuchar a algunas personas a ti puede ponerte los pelos de punta), pero sea como sea que se defina, todos quieren la felicidad y desean evitar la infelicidad. Incluso cuando la gente se hace daño a sí misma de alguna manera (suicidándose, por ejemplo) es generalmente en un intento equivocado de liberarse del dolor.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 292.

- **Brahma vihgras.**
  - **Metta, karuna, mudita y upeckcha.**
- 
- ✓ Compasión
  - ✓ Bondad (o amor compasivo)
  - ✓ Alegría comprensiva
  - ✓ Ecuanimidad (paz de mente)

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 294.

- **Las seis perfecciones (paramitas).**
- **Bases del Bodhisattva.**

El camino del bodhisattva (pasar del océano a la tierra firme) es una unión de compasión (llamada a menudo *método*, porque es el medio para beneficiar a los demás) y sabiduría penetradora en la verdadera naturaleza de la realidad. Las cinco primeras perfecciones componen el aspecto del método compasivo o bondadoso del camino:

- ✓ Generosidad
- ✓ Conducta ética
- ✓ Paciencia
- ✓ Esfuerzo
- ✓ Concentración

Y al igual que los ojos guían al cuerpo a lo largo del camino, la sexta perfección guía y dirige al resto:

- ✓ Sabiduría

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 300.

- **Ira y sus causas.**
- **Es energía negativa.**

La ira surge a menudo cuando sientes que estás siendo atacado, cuando no obtienes lo que quieres cuando lo quieres, o cuando alguna situación o persona te frustra. Pero Afróntalo: el mundo está lleno de personas y cosas que pueden molestarte, así que ¿qué vas a hacer, enfrentarte con todas y cada una de ellas? La ira desencadena una energía poderosa, pero tratar de utilizar esta energía para resolver tus problemas sólo produce más problemas. Tan pronto como te abres camino furiosamente sobre un obstáculo, inevitablemente saltan dos obstáculos más en su lugar.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 303, 304.

- **Deseo y odio.**
- **Querer lo no deseado.**

En otras palabras, mientras seas presa de las falsas ilusiones del deseo y el odio (querer lo que no tienes y querer destruir lo que te está perturbando), vas a sufrir. Y, hasta que logres alcanzar la iluminación plena, en cuyo punto la ira desaparece de tu corazón para siempre, necesitas encontrar una forma de relacionarte con este sufrimiento que no implique perder los estribos.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 304.

- **Sabiduría budista.**
- **Shunyata o anatma.**

La perfección de la sabiduría es penetración en la forma en que existen realmente las cosas, no confundido ya por la forma falsa en que parecen existir. Esta sabiduría revela que la verdadera naturaleza de todas las cosas (incluido tú) está marcada por el vacío (*shunyata*, en sánscrito). (De acuerdo con algunas escuelas del budismo, esta sabiduría revela *anatma*: la insustancialidad de todas las cosas, que es otra forma de decir más o menos lo mismo). Sin esta sabiduría penetrante, las cinco primeras perfecciones son ciegas y sin las cinco primeras, tu desarrollo de la perfección de la sabiduría será débil. Pero cuando se cultivan juntas, en una unión de método compasivo y sabiduría, te dan la fuerza y la visión necesarias para alcanzar la iluminación.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p.309.

- **Vacuidad: definición.**
- **Ausencia de proyecciones.**

Si no has percibido directamente la verdad, crees erróneamente que las cosas tienen una concreción y una existencia separada (a veces llamada *naturaleza propia, permanente, sustancial, o atman*, en sánscrito) que no poseen realmente. Para eliminar tu sufrimiento de una vez por todas, necesitas darte cuenta de que los fenómenos están totalmente vacíos de esta sustancial y permanente naturaleza propia; están vacíos de todos los puntos de vista falsos que tú proyectas erróneamente sobre ellos. A cierto traductor le gusta llamar a *shunyata* (o la vacuidad) “la ausencia de lo fantaseado”, que quiere decir que los fenómenos están vacíos de tus fantasías y falsas proyecciones sobre ellos.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 310.

- **Tenzin Gyatso.**
- **Océano de enseñanza.**

El líder budista más famoso del mundo es el monje Tenzin Gyatso, más popularmente conocido como el decimo cuarto Dalai Lama del Tíbet. (El título *Dalai*, “océano” en mongol, se le otorgó a un sobresaliente lama tibetano —es decir, un gurú o maestro espiritual— hace más de 400 años por un rey mongol. El rey estaba tan impresionado por la presencia espiritual del lama que lo consideraba un “océano de sabiduría”. A cada Dalai Lama sucesivo se le ha nombrado *Gyatso*, que en tibetano significa “océano”, como parte de su nombre oficial. Por cierto, la palabra *Tenzin* del nombre del Dalai Lama actual significa “portador de las enseñanzas”).

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 322.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Puntos de vista erróneos.**

Las enseñanzas de Buda tienen como meta eliminar todo punto de vista falso y desorientador sobre la realidad, porque estos puntos de vista son la causa principal del sufrimiento y la insatisfacción. Para expresar esto, los textos budistas comparan el mundo de las apariencias (en el que está atrapada la mayoría de la gente) con un sueño, un espejismo o una ilusión insustanciales. Desafortunadamente, algunas personas interpretan erróneamente esta metáfora como si significara que en realidad nada existe, que las cosas son sólo un engaño de tu imaginación y que tú no importas realmente porque de todos modos nada tiene sentido.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 337, 338.

- **Las cosas son como ilusiones.**
- **Existen de otra manera.**

Puedes contribuir mucho a evitar este malentendido insertando la palabrita *como* en el lugar adecuado. Las cosas no son ilusiones; las cosas son *como* ilusiones: parecen existir de una manera, pero de hecho existen de otra. Por ejemplo, en una ilusión óptica, una línea puede parecer más larga que otra pero en realidad ser más corta. De la misma manera, la realidad puede parecer una colección de objetos materiales sólidos, separados. Sin embargo, es un flujo que cambia constantemente, en el que todo está interrelacionado y nada está separado o es tan independiente como parece ser.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 338.

- **Tres sellos de la realidad.**
- **Base del budismo.**

Buda enseñó que la realidad tiene tres características básicas:

- ✓ La realidad es insatisfactoria, en el sentido de que la existencia común no logra darte exactamente lo que quieres obtener de la vida.
- ✓ La realidad es impermanente, en el sentido de que las cosas cambian a cada momento.
- ✓ La realidad carece de una sustancia concreta, perdurable o autonaturaleza.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 346.

- **Felicidad y expectativas.**
- **Base del budismo.**

Cuando las cosas no salgan de la forma que tú esperabas, no te sorprendas. En vez de ello, observa detenidamente tus expectativas: puedes estar sufriendo porque esperas demasiado. La vida no ha firmado un contrato contigo prometiendo darte todo lo que quieres; simplemente se desarrolla de su manera misteriosa e incontrolable. Cuanto menos te resistas a la forma en que son las cosas, más feliz y en paz estarás.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 347.

- **Vacuidad y odio.**
- **Nada es sustancial.**

A medida que vayas haciéndote más experto en investigar cuidadosamente las situaciones, empezarás a darte cuenta de que las cosas no son tan sustanciales o tan definidas como parecen al principio. Más que objetos concretos con límites claros, en realidad son fenómenos (sentimientos, pensamientos, sensaciones, etcétera) organizados de una manera individual que son interdependientes y tienen que ver en gran medida con la forma en que tú los percibes y los interpretas. Este punto de vista más abierto no deja lugar para el odio.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 349, 350.

- **Sufrimiento y pérdida.**
- **El concepto de posesión.**

Además de estropearse y romperse, las posesiones materiales tienen también la costumbre de perderse, lo que puede ser muy molesto, especialmente si el objeto perdido es caro o difícil de reemplazar. Una actitud particularmente inútil —el concepto de posesión— exagera tu sensación de pérdida, refuerza tu modestia y hace la situación más difícil de soportar. Si puedes invertir o superar esta actitud, puedes eliminar mucho dolor innecesario.

Budismo para dummies, Jonathan Landaw y Stephan Bodian, Gpo. Ed. Norma, 2009, p. 351.