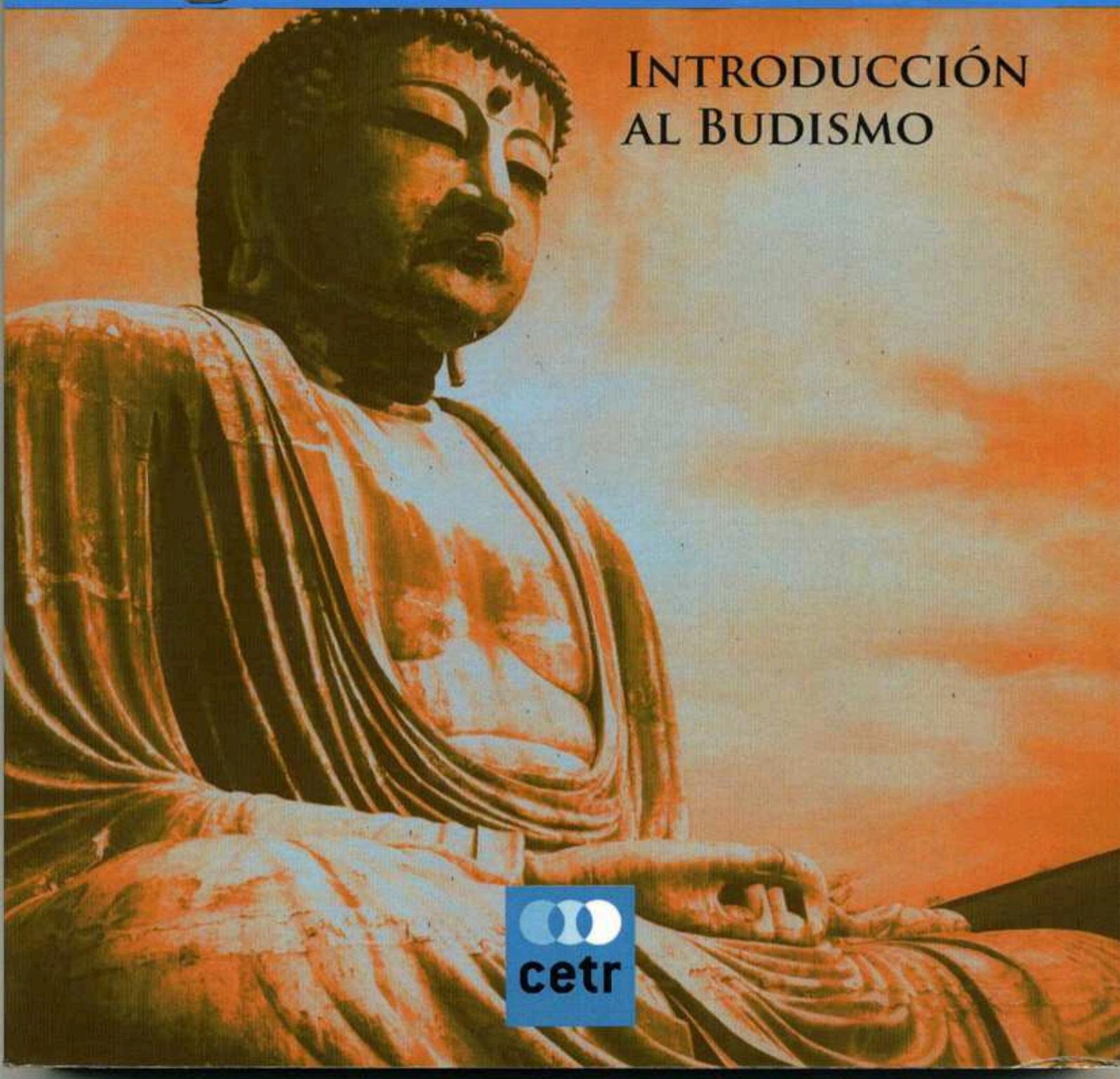


JOSEP MAS GODAYOL

SEGUIR LA
SENDA

INTRODUCCIÓN
AL BUDISMO



Seguir la senda. Introducción al Budismo

Josep Mas Godoyol

CETR editorial

Diseño Portada: Pere Rius

© CETR editorial, 2007
Rocafort 234 bxs.
08029 Barcelona
Teléfono: 93 410 77 07
Fax: 93 321 04 13
editorial@cetr.net
www.editorial.cetr.net

ISBN 978-84-935368-3-0
Depósito Legal
Impresión: Book Print Digital S.A.
Botánica 176-178
08908 L'Hospitalet de Llobregat

ÍNDICE

¿QUÉ ES EL BUDISMO?	4
ORIGEN Y DESARROLLO	6
Antecedentes.....	6
El fundador.....	7
La expansión del Budismo.....	12
El Budismo en occidente.....	14
LA DOCTRINA	16
Las Cuatro Nobles Verdades.....	16
Los cinco agregados.....	16
La doctrina de la Producción Condicionada.....	17
Anatta, la negación del yo.....	17
La muerte en el Budismo.....	19
La reencarnación.....	19
El Nirvana.....	19
El Óctuple Sendero.....	20
LA MEDITACIÓN	22
Samatha o samadhi.....	22
<i>Vipassana</i>	23
Vivir en el presente.....	24
Meditación relativa a nuestras sensaciones.....	25
Meditación sobre nuestro espíritu (<i>Citta</i>).....	25
Meditación sobre temas morales e intelectuales.....	25
Método birmano de meditación <i>vipassana</i>	26
Método del Ledi Sayadaw.....	26
Método del Mahasi Sadayaw.....	26
Meditación zen.....	27
Meditación Tántrica.....	28
ESCUELAS Y TRADICIONES	29
Theravada o Hinayana.....	29
Mahayana o Gran Vehículo.....	31
Zen.....	31
Doctrina búdica de la Tierra Pura.....	31
Nichiren.....	33
Tiendai.....	33
Singhon.....	33
Vajrayana o Budismo Tántrico.....	33
Nyingma.....	34
Sakya.....	34
Kagyu.....	34
Gelup.....	34
Dalai Lama.....	35
¿Cómo elegir el camino?.....	36
TEXTOS BUDISTAS Anexo I	42
Textos canónicos.....	42
Las enseñanzas de Buda.....	47
Enseñanzas de los maestros de la tradición Theravada.....	50

Enseñanzas de los maestros de la tradición Zen.....	53
Enseñanzas de los maestros de la tradición Ch'an.....	57
Enseñanzas de los maestros de la tradición Vajrayana.....	61
Pensamientos budistas	63
CRONOLOGÍA Anexo II.....	65
GLOSARIO Anexo III.....	69
BIBLIOGRAFÍA Anexo IV	
Budismo general y estudio sobre Budismo.....	78
Budismo Theravada.....	86
Budismo Mahayana.....	88
Budismo tibetano o Vajrayana.....	95

¿QUÉ ES EL BUDISMO?

Esta modesta introducción al Budismo, no tiene otra pretensión que la de despertar el interés del lector por las enseñanzas de Buda. Enseñanzas que, aún hoy, 2.500 años después de haber sido expuestas por su fundador, son practicadas por más de 500 millones de hombres y mujeres seguidores de las diversas tradiciones que integran el Budismo y que se extienden por países tales como: Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya, Laos, Vietnam, Tibet, China, Japón, Mongolia, Corea, Taiwan, en algunas regiones de la India, Nepal, Pakistán y, cada vez más, también en Occidente.

Resulta difícil encerrar el Budismo en el marco de una definición convencional. Sus estudiosos no se han puesto de acuerdo sobre si el Budismo es una religión, una filosofía, un sistema ético o una praxis, probablemente porque se trata de una síntesis de todo ello, más algo peculiar a sí mismo: el adiestramiento mental, la vigilancia de la mente, lo que conocemos como *meditación*.

El budismo sólo puede ser considerado una religión en la medida en que busca reunir al hombre con su auténtica naturaleza, según el sentido clásico de la palabra latina *religio* – reunir, en la medida así mismo en la que, tal como lo expresa el *Vedanta*, nos permite recorrer el camino que va *de la realidad a lo Real*.

Es un sistema de pensamiento que no sólo prescinde del uso de la 'Fe' irracional sino que, por el contrario, utiliza la razón y el método científico para llegar a sus conclusiones.

En occidente se suele entender por religión una doctrina que contiene elementos tales como: la figura de un Dios, unos dogmas y un mesías o enviado divino que actúa como intermediario entre Dios y los simples mortales y al que se han confiado unas verdades reveladas.

En el budismo no encontraremos nada de eso. Buda no fue un Dios, ni una figura divina y sus enseñanzas no las presenta como la única verdad absoluta.

El propio Buda a la pregunta de si el budismo es una religión o una filosofía, respondió "*Cualquiera que sea el nombre de la rosa, la rosa olerá igual*", indicándonos de este modo que lo relevante del Budismo es lo que puede hacer por nosotros y es irrelevante el que lo consideremos una religión o una filosofía.

De todos modos, lo que diferencia al budismo de la filosofía, es que éste, del mismo modo que la filosofía hindú, no es un sistema de pensamiento que se interesa sólo en el saber por el saber. Su vocación principal es la de *saber para ser*, comprendiendo la gran importancia que el conocimiento tiene cuando está realmente dirigido a mejorar y enriquecer la interacción del hombre consigo mismo y con todos los seres vivientes.

La metodología principal que la tradición budista utiliza en su análisis de la realidad es la razón, entendiendo como tal el aprovechamiento de diversos estados alterados de conciencia a los que el ser humano tiene acceso y que le ayudan a descubrir la verdadera naturaleza de la realidad.

Es posible pues acercarse a las enseñanzas de Buda tanto desde la perspectiva de quienes ven en ellas el camino interior hacia la Iluminación, como desde la de quienes buscan un método para avanzar en su ascesis personal, para mejorar su percepción de la realidad, para adquirir un mayor conocimiento de sí mismo o para poner fin al dolor existencial.

Tal como afirma el venerable monje de Sri Lanka, Walpola Rahula: "*El Budismo es una manera de vivir que puede ser seguida, practicada y desarrollada por cualquier individuo. Es una disciplina del cuerpo, de la*

palabra y del espíritu, un desarrollo y una purificación de sí mismo y por sí mismo. Esto no tiene nada que ver con la creencia, la oración, la adoración o las ceremonias. En este sentido pues, no contiene nada que pueda ser llamado popularmente religioso. Es un Sendero que conduce a comprender la Realidad última, a conseguir la libertad, la felicidad y la paz, mediante la perfección moral, espiritual e intelectual.

No es una fe en un dios imaginario o alguna deidad ante quien toda responsabilidad es entregada. Es fe en el ser humano. El budismo da completa responsabilidad y dignidad al ser humano, y lo hace su propio maestro.

Buda dijo: "Ustedes deberán hacer el esfuerzo por sí mismos, pues los tathàgatas sólo señalan el camino.""¹

Para el lama occidental Anagarica Govinda, el Budismo es también un camino de libertad: *"Todo el que se disponga a recorrer el sendero de la libertad debe, ante todo, reconocer qué es lo que ata y esclaviza y qué puede hacer posible la liberación. Para lograr esta percepción debemos llevar a cabo un examen sin prejuicios del mundo que nos rodea. A través del mismo aprendemos a darnos cuenta que nuestra vida no se restringe al círculo estrecho de lo que nos rodea en forma inmediata, sino que es una parte del universo cuyos límites no podemos conocer y en la que nos mantenemos por una red de innumerables factores que se condicionan entre sí. Únicamente cuando se ha logrado esta percepción como experiencia real puede iniciarse la tarea de trabajar sobre sí mismo: al principio hay un ordenamiento del comportamiento que se acepta en forma voluntaria, tal como se ve, por ejemplo, en las silas o en los pasos del Noble Sendero Óctuple. Esto produce una armonía entre la persona y lo que le rodea, creando así la precondition indispensable del progreso en el camino espiritual".²*

Una de las características que distinguen al budismo de las demás religiones es, como ya hemos dicho, que su fundador jamás pretendió ser otra cosa que un hombre, ni haber sido inspirado divinamente. Como veremos más adelante fue un ser humano que buscó la luz y la encontró únicamente merced a su propio esfuerzo y al uso de su inteligencia. Y eso es algo que, según el budismo, podemos hacer todos.

Buda dice que el hombre es su propio maestro y que no existe un ser más elevado que él. No hay nadie, ni en este mundo ni fuera de él, que esté por encima del ser humano como juez de su destino; el hombre tiene el poder, mediante su esfuerzo y su inteligencia, de librarse de toda servidumbre y alcanzar el Nirvana. En función de esta responsabilidad individual, Buda concede total libertad a sus discípulos. Mientras que algunas religiones apelan a *la fe ciega*, para Buda lo importante es ver, saber, comprender, ya que las raíces de todo mal son la ignorancia y la visión errónea.

Incluso, según el propio Buda, sus enseñanzas hay que usarlas para alcanzar la verdad, la paz, la felicidad: *"como se usa una barca para cruzar un río, pero luego no se adentra uno en el bosque con la barca a cuestas y en el Kesamutti sutta, aconseja: "No os limitéis a creer cualquier cosa porque os ha sido dicha o porque ha sido sostenida durante generaciones o porque así opinan la mayoría o así lo dicen las escrituras. No aceptéis algo como cierto por simple deducción o, porque aparenta serlo, ni guiados por una opinión subjetiva, porque parece verosímil o porque vuestro maestro os diga que lo es. Sin embargo, cuando sepáis por vuestros propios medios que determinados principios son perjudiciales, censurables y reprobados por los sabios y que cuando son aceptados y llevados a cabo, conducen al mal y por vuestros propios medios sepáis que determinados principios son provechosos, intachables y alabados por los sabios y que cuando son aceptados y llevados a cabo conducen al bienestar y a la felicidad, entonces aceptadlos y practicadlos".*

Otra característica destacable del budismo es su tolerancia y comprensión, no sólo entre las diversas corrientes a que ha dado lugar, sino también hacia las otras religiones, o concepciones del mundo, lo que explica que, en 2.500 años de historia del budismo, no encontremos un solo ejemplo de persecución, ni se haya vertido una sola gota de sangre para convertir a los demás al budismo.

En cuanto a los problemas metafísicos, Buda consideró que eran irrelevantes. A las preguntas de si el universo es eterno o no, finito o infinito, si el alma está separada del cuerpo o no, etc. respondió:

¹ Walpola Rahula. L'enseignement du Buddha d'après les textes les plus anciens. Éditions du Seuil. Paris 1961

² Lama Anagarica Govinda "Budismo vivo para occidente" Heptada. Madrid 1992

“Cualquiera que sea la opinión que se tenga de estas cosas, existe el nacimiento, la vejez y la muerte, el dolor, la pena, la angustia, el sufrimiento y uno puede liberarse de todo esto aquí, en esta vida y alcanzar el Nirvana ”.

¿Cómo ?

Por medio de sus cuatro elementos fundamentales (Las Cuatro Nobles Verdades) que tienen por objeto:

1. El estudio de la naturaleza del sufrimiento.
2. El encuentro de las causas que lo provocan.
3. La convicción de que el sufrimiento puede ser.
4. Y una metodología concreta (*El Noble Óctuple Sendero*) que pone fin al sufrimiento.

ORIGEN Y DESARROLLO

Antecedentes

Si bien es innegable la gran creatividad desarrollada por Buda y su personal aportación a lo que con toda justicia conocemos como budismo, no lo es menos que Buda no partió de cero, sino que, no sólo conoció, sino que estudió e incluso practicó, las teorías espirituales que estaban vigentes en el ámbito geográfico en el que transcurrió su vida y alcanzó la iluminación: la India.

Desde los *Upanishad*, la India se ha ocupado muy seriamente de un único y gran problema: *la condición humana* no del mismo modo en que lo hizo Europa, por ejemplo, en el siglo XIX, cuando se pretendía explicar al hombre por su condicionamiento hereditario o social, sino para saber hasta donde se extendían las zonas condicionadas del ser humano y para tratar de averiguar *si existe aún algo más allá de tales condicionamientos*, por ello exploraron incluso las zonas oscuras del inconsciente, anticipándose y de qué modo, a las teorías de Sigmund Freud.

De ahí derivarían las múltiples corrientes del pensamiento y los movimientos místicos de la India, según Mircea Eliade³, entre ellos el Brahmanismo y el Hinduismo, integrado por seis *darsanas* (modo de ver, filosofía, concepción del mundo, etc.) ortodoxos: *Nyaya, Vaisheshika, Sankhya, Mimamsa, Yoga y Vedanta*.

En lo referente al yoga existen tres modalidades: el Yoga clásico (expuesto por Patanjali en sus *yoga-sutras*), el Yoga popular y el Yoga no brahmánico del que forman parte el Budismo y el Jainismo, ambos considerados por el hinduismo ortodoxo como heréticos.

Pero tampoco el Yoga parte de cero, sino que retoma en grandes líneas la filosofía del *Shankya*, anterior a él y de la que difiere sólo en algunos puntos, siendo los principales, el que, mientras el

³ Mircea Eliade *Historia de las creencias y de las ideas religiosas* Herder. Barcelona 1996

Shankya es ateo, el yoga es teísta y tiene a *Isvara* como dios supremo y mientras el *Shankya* considera al conocimiento metafísico como única vía de acceso a la salvación, para el Yoga la salvación se obtiene mediante las técnicas de meditación, pero para ambas el mundo es real, no ilusorio. La ignorancia, es la causa del dolor, de la esclavitud del hombre, del *karma* y de la rueda de las transmigraciones. Pero la vida (el dolor) y el cosmos también ayudan al hombre a buscar la liberación, el bien supremo.

Todo es sufrimiento para el sabio. El sufrimiento es universal pero, si se sabe lo que hay que hacer, no es definitivo. El dolor no debe pues conducir al pesimismo, ni a la desesperación, sino a la liberación. Como se dice en el *Svatàvara Upanishad* “*Ninguna ciencia tiene valor si no persigue la salvación del hombre (liberarse del sufrimiento). Fuera de esto nada merece conocerse.*”

Vemos pues que el conocimiento, tanto para el *Shankya*, como para el yoga o el budismo cumple una función soteriológica, (de salvación, de regeneración) si bien, como queda dicho, para el *Shankya*, sólo el conocimiento de las realidades últimas (metafísico) procura la liberación, mientras para el budismo la sabiduría vivida predomina sobre el conocimiento metafísico y los rituales. Para el budista el conocimiento es importante, ya que el origen del sufrimiento está en la ignorancia, pero no suficiente.

A estos antecedentes más remotos, y originarios de la India, válidos para cualquiera de las tradiciones budistas, habría que añadir las influencias más recientes que sin duda han tenido otras filosofías en las tradiciones desarrolladas en otros ámbitos, como puede haber sido la del *Tao* sobre el *Zen* o el *Tantra* sobre el *Vajrayana* tal como veremos al estudiar con más detalle las dos (tres según que autores) grandes tradiciones budistas. Conviene, sin embargo, que antes nos acerquemos a la figura del fundador de aquel cuyas enseñanzas respetan todas ellas.

El fundador

Al aproximarnos a la figura del fundador del budismo podemos hacerlo desde la leyenda y la hagiografía o desde los escasos elementos históricos de que disponemos, pero en cualquier caso conviene no olvidar que Buda jamás pretendió ser otra cosa que un hombre, lo cual nos debería llevar a ser muy cautos al evaluar los prodigios y maravillas recogidos en las leyendas que sobre su vida circulan.

Cuando nació Buda, la India septentrional estaba dividida en un gran número de estados relativamente independientes, gobernados por una aristocracia de guerreros, que se mostraba respetuosa, pero no sumisa con la casta de los sacerdotes, contrariamente a lo que ocurriría más tarde. Uno de estos estados feudales era el de los *Shakya* de *Kapilavastu*, el clan al que pertenecía Buda y de ahí el que se le conociera también como *Shakyamuni* (el asceta de los *Shakya* o el sabio de los *Shakya*).

Es difícil conocer con exactitud la fecha de nacimiento de Buda, pero la mayoría de sus biógrafos lo sitúan en torno al año 563 a.C., en Lumbini, un bosquecillo cercano a Kapilavastu en lo que hoy es Nepal, cerca de su frontera con la India. Era hijo de la reina Mahamaya y del rey Shuddhodana. Sus padres le pusieron el nombre de Shiddhartha (el que ha cumplido todos los fines).

Es fácil suponer que, como miembro de la familia real tuvo una infancia y una juventud privilegiadas, rodeado de toda clase de comodidades y mimado por su padre y por su tía Mahaprajapati, quien cuidó de su educación desde la muerte de su madre, acaecida al poco de nacer Shiddhartha.

El joven Shiddhartha Gautama nunca abandonaba el palacio debido al temor de su padre a que, al alcanzar la mayoría de edad y conocedor de las realidades de la vida, decidiese, tal como había vaticinado un vidente, elegir la condición de Buda en detrimento de la que le estaba destinada como heredero real.

Cuando Shiddhartha cumplió los 16 años, su padre decidió que había llegado el momento de

que su heredero contrajese matrimonio. No se tienen referencias de si lo hizo, según era costumbre entre la casta de los guerreros, con dos o más mujeres, pues sólo han trascendido dos nombres: Gopa (Pastora de la tierra) y Yashodara (Portadora de Gloria).

Pero, ni las atenciones de sus esposas, ni aquella vida de placeres y exenta de preocupaciones, satisfacía plenamente al joven, por lo que un día decidió abandonar el palacio para conocer más de cerca la vida de sus súbditos.

Fue entonces cuando se produjeron los cuatro encuentros que motivaron lo que, de acuerdo con la tradición, es conocido como *La Gran Partida*.

El primero de estos encuentros fue el de un viejo decrepito, el segundo un enfermo, el tercero un cadáver que era conducido por sus deudas al cementerio y el cuarto un asceta que seguía serenamente su camino para escapar a las ataduras del mundo. Las tres primeras visiones le llevaron a pensar sobre el dolor producido por la vejez, la decadencia y la muerte, dolor que aqueja a todos los mortales por igual, sea cual sea su condición y el cuarto le indujo a reflexionar sobre la posibilidad de encontrar un refugio interior, capaz de ponernos al abrigo del dolor.

Cuando Shiddhartha contaba 29 años, próxima la fecha en que debería haber empezado a colaborar con su padre el rey, dada su condición de príncipe heredero y cuando, tras trece años de infecundidad, su esposa dio a luz a su hijo Rahula. Sakhyamuni consideró llegado el momento de romper los lazos que le ataban a su familia y condición y marchar en pos de la luz que habría de convertirle en Buda (Iluminado).

Así lo hizo y una vez traspasadas las puertas de la ciudad cambió sus lujosos vestidos con los de un cazador que encontró en el bosque.

Hasta aquí la leyenda. A partir de este momento su biografía se basa en hechos históricos más fiables.

No era extraño, en aquella época que algunos jóvenes, y también los pertenecientes a la casta de los guerreros, eligieran el camino ascético y llegaran a aventajar incluso a los sacerdotes (*brahmanes*) en misticismo e incluso en conocimientos teológicos. Era pues frecuente encontrar en la sociedad india, como también lo es hoy día por otra parte, ascetas vagabundos o solitarios, o grupos de jóvenes que seguían a su maestro en peregrinación durante la época estival, dedicados al estudio y a la ascesis. Cuando llegaba el invierno se refugiaban en alguna cueva o cabaña constituyéndose así los primeros *ashrams* o *vihara*. En estos grupos era fácil reconocer dos grandes tendencias, la de aquellos que eran fieles a la tradición védica y la de los que pertenecían a varios movimientos innovadores, quienes considerando superada la tradición, fiándose exclusivamente en la fuerza del pensamiento y la ascesis pura para alcanzar la liberación.

Todos ellos gozaban de gran consideración por parte de la gente, fuese cual fuese su casta, debido a la aspiración que el pueblo indio tenía y sigue teniendo, por la búsqueda de la Verdad Suprema, por lo que consideraban un privilegio liberar a aquellos ascetas de las necesidades materiales procurándoles su sustento.

Convertido en uno de estos ascetas itinerantes llegó Shiddhartha a Vesali donde se convirtió en discípulo del brahman Kalama cuyas enseñanzas, conocidas como *de la esfera de la nada* rápidamente aprendió, pero sin que llegaran a satisfacerle por lo que le abandonó y cambió de maestro, eligiendo esta vez a Ramaputra. Este enseñaba una doctrina basada en el recogimiento profundo, de la que se impuso nuevamente con gran rapidez, pero la cual, una vez más le dejó insatisfecho, por lo que, junto con otros cinco ascetas, que serían conocidos más tarde como los del *Grupo Feliz*, partió en busca de nuevos horizontes.

Durante seis años el futuro Buda y sus compañeros se entregaron a ejercicios ascéticos de gran dureza, imponiéndose penitencias inimaginables para mortificar la carne, causa principal del apego del hombre a la tierra, para dejar así expedito el camino a la iluminación.

Buda y sus compañeros habían llegado a un estado de máxima desnutrición sin que se produjesen los resultados esperados y Shiddhartha comprendió la inutilidad de tanto sacrificio y decidió abandonar la vía ascética de la mortificación, de la que incluso, más adelante, llegaría a hablar con ironía.

Cuentan que entonces, necesitado de ropas con las que cubrirse, ya que había renunciado a las que había llevado anteriormente, tomó el sudario de un cadáver o según otras tradiciones, lo recibió de una anciana moribunda, se lo puso y partió en busca de algo que comer. Encontró entonces a una mujer que se disponía a hacer ofrenda de un cuenco de arroz a una divinidad local y que aconsejada por su criada, ofreció el cuenco a aquel asceta que tanto parecía necesitarlo. Los cinco compañeros del Shiddhartha, considerando que éste les había traicionado al romper el ayuno le abandonaron y se dirigieron a Benarés.

Shakyamuni se quedó pues solo en una arboleda del bosque y se instaló al pie de un árbol de la modalidad *Ficus religiosa*, donde inició su meditación y fue allí, bajo aquel árbol, en una noche de plenilunio, que suele situarse entre abril y mayo del 523 a.C., donde alcanzó el completo y total despertar y se convirtió en Buda.

Fue aquella noche, tras serenar su mente con el ejercicio meditativo conocido como *anapanasati*, cuando reflexionó sobre los errores del comportamiento que condicionan la vida de los hombres, lo que le llevó a reconocer las Cuatro Nobles Verdades y el *Dharma* del Noble Sendero Óctuple y comprendió que habiendo alcanzado su meta aquella sería su última reencarnación.

Tras haber alcanzado la iluminación (*bodhi*) por lo que en adelante aquel árbol fue conocido como *el árbol de Bodhi*, Buda permaneció en aquel lugar durante siete semanas, tras las cuales decidió hacer partícipe a la humanidad de su doctrina.

Habiendo decidido que los primeros a los que quería enseñar su doctrina eran sus cinco exdiscípulos y dado que estos estaban en Benarés, hacia allí encaminó Buda sus pasos. Los encontró, en efecto cerca de esa ciudad en lo que hoy es Sharnat, en un lugar conocido como *el bosque de las gacelas*, actualmente lugar de peregrinaje para los budistas.

Cuando los cinco le vieron llegar no le prestaron atención, pues creían que Shiddhartha, había abandonado la búsqueda de la verdad, pero ante su insistencia, finalmente accedieron a que Buda les explicase su doctrina.

Les reveló entonces que se había convertido en un *Thatagatha* (término de dudosa etimología que para algunos significa *el así venido* o *el así andado* y para el budismo *Mahayana* vendría a significar *aquel que ha devenido uno con el Universo* y les enseñó su doctrina de las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero. Este primer sermón es conocido como el '*de la puesta en marcha de la rueda de la Ley*' (*Dharma*).

Kaundinya fue el primero en comprender la verdad que encerraban las enseñanzas del Buda y le pidió que le aceptara como discípulo, Buda así lo hizo y Kaundinya se convirtió en el primer *Bhikku* (monje) de la orden de los mendicantes presidida por el propio Buda. Los otros cuatro no tardaron en aceptar también las enseñanzas del Maestro y le pidieron entrar en la orden a lo que Buda accedió, quedaba así constituida la primera comunidad budista (*Shanga*).

Buda siguió predicando en *el bosque de las Gacelas*. En su siguiente sermón, expuso su teoría sobre la inexistencia del Yo (*Anatta*) y sobre los '*Cinco Agregados*' que componen este yo ilusorio. De hecho en estos dos primeros sermones quedó expuesta casi toda la doctrina del budismo: la vía que conduce a la extinción del dolor, la afirmación de que toda la realidad que conocemos incluida la conciencia carece de *ser propio* y está recíprocamente condicionada.

Entre los que escuchaban los sermones de Buda no sólo se encontraban los cinco del *Grupo feliz* y otros ascetas buscadores de la verdad, sino también muchos laicos que buscaban allí el sentido de la vida. Entre ellos estaba Yasoda (Yasha) hijo de un rico banquero de Benarés, quien disgustado por su

vida entregada al placer que le hacía sentirse vacío, fue el primer laico que pidió ingresar en el orden y lo hizo pronunciando por primera vez la fórmula que se ha convertido en tradicional: "Tomo refugio en el Buda, tomo refugio en el *Shanga*, tomo refugio en el *Dharma*".

Muy pronto la orden contó con sesenta monjes todos los cuales alcanzaron el estado de *arahant*, el de quien habiendo recorrido el Óctuple Sendero, ha eliminado las ataduras que condicionaban su existencia y alcanzado así el *Nibbana* o *Nirvana*, el estado en el que cesa el dolor, se alcanza la serenidad y se produce la unión con la Realidad Última.

El Buda ordenó entonces a sus discípulos que se expandiesen por todas partes para difundir el mensaje del *Dharma* y el mismo se dirigió a Uruvilva para impartir su enseñanza. Muy pronto los adeptos a la nueva doctrina fueron tantos que resultó imposible que todos fueran ordenados por el Buda por lo que este concedió poder a sus *bikkhus* para hacerlo, indicándoles la forma en que la ordenación debía llevarse a cabo: primero había que rapar la cabeza y la barba de los futuros monjes, su hábito debía consistir en una túnica de color azafrán con la parte superior doblada sobre un hombro, luego el aspirante debía pronunciar la fórmula: "Tomo refugio en el Buda, tomo refugio en el *Shanga*, tomo refugio en el *Dharma*".

Durante este período Buda impartió a sus discípulos otras enseñanzas concernientes a las normas por las que debería regirse la vida de la comunidad (*Shanga*).

Cuando contaba ya con un millar de seguidores, Buda pronunció su tercer sermón, conocido como "el sermón del ardimiento". En él afirmó que todo arde: "Están ardiendo las formas visibles, los sonidos, los colores, los sabores, las cosas apreciables al tacto y los objetos mentales. Está ardiendo el contacto sensorial y el contacto mental y arden también los sentimientos -placenteros, desagradables o indiferente - surgidos del contacto sensorial o del contacto mental. Todo arde con el fuego de la pasión, el fuego de la agresión y el fuego de la ilusión engañosa. Todo arde con el nacimiento, arde con el envejecimiento y con la muerte, al verlo, el noble discípulo aprende a desapasionarse frente a todo lo que arde, a los sentidos y la mente, frente a su conciencia, a los objetos, a su contacto, y a los sentimientos que provocan al desapasionarse, su pasión desaparece y con ello su corazón queda liberado".

Al acabar su sermón los mil ascetas que le escuchaban quedaron libres de su corrupción y se convirtieron en *arahants*. Acompañado por ellos Buda llegó a Magadha, donde el rey Bimbisara, a quien Buda había prometido años antes que le visitaría cuando se le hubiese revelado la verdad, les recibió y agasajó y conmovido por las enseñanzas de Buda regaló a la comunidad un bosquecillo cercano a la ciudad, conocido como el bosque de bambú, donde fue establecido el primer monasterio budista.

Cierta día Shariputra, un joven y erudito brahman se cruzó en su camino con el joven *bhikku* Ashvajit y quedó fuertemente impresionado por el aspecto del joven monje, ya que revelaba el grado de realización espiritual alcanzado por aquel y la serenidad y paz interior de que gozaba como consecuencia de ello, por lo que decidió acercarse y preguntarle quien era su maestro y cual era la doctrina que éste profesaba a lo que Ashvajit contestó: "De todos los elementos de la existencia que tienen una causa el *Thatagatha* nos ha mostrado la causa y también nos ha enseñado como cesa esta causa. Tal es la doctrina del gran asceta". Al escuchar estas palabras, que se convertirían en el credo budista, Shariputra comprendió la verdad del *dharma* y así se lo hizo saber a su amigo Maudgalyayana quien al oír sus palabras experimentó también la misma iluminación.

Ambos decidieron dirigirse adonde estaba Buda para solicitarle el ingreso en su orden. Cuando Buda que estaba en compañía de algunos de sus discípulos les vio llegar vaticinó que aquella feliz pareja ya había encontrado la verdad y que se convertirían en sus discípulos predilectos, como así fue en efecto, ya que Shariputra se convirtió en el número uno del *sangha* por su sabiduría e intuición y Maudgalyayana en el primero por sus poderes supranormales.

Más adelante llegó al lugar donde estaba Buda un joven brahmán llamado Pipali quien le pidió le aceptara como discípulo. Como Buda le considerase digno de ello, le aceptó diciéndole: "Bienvenido".

Acto seguido Buda inició una de sus prédicas, pero en lugar de hacerlo del modo progresivo que le era habitual, expuso la esencia de su doctrina en sólo tres o cuatro palabras, después viendo la mirada de Pipali tomo un flor del suelo, la torció ligeramente y miró a los ojos de Pipali. Cuenta la tradición que en ese momento Pipali logró la realización plena y se convirtió en *arahant* por lo que adelante fue conocido como Mahakasyapa, el gran kashypa. A la muerte de Buda fue él quien le sucedió como máximo responsable de la *Shanga*.

Buda, atendiendo la petición de su padre se dirigió de nuevo a Kapilavastu siete años después de haber abandonado la ciudad, una vez allí para ganarse el respeto de sus orgullosos paisanos y parientes tuvo que realizar varios prodigios tras lo cual y habiendo escuchado su doctrina se ganó el respeto y la veneración de todos. Visitó a su esposa Yashodhara quien desde que se había enterado del tipo de vida que llevaba Buda ella misma la había adoptado por lealtad hacia él. Rahula, que por entonces contaba siete años de edad, compareció ante su padre para, tal como le había indicado su madre, preguntarle sobre su herencia, la respuesta de Buda fue llevarle con él haciéndole entrar en el *sangha*. donde al cumplir los veintiún años se convertiría en monje.

Por entonces eran ya varios miles los seguidores del *dharma*, algunos de ellos hombres poderosos e incluso reyes que, con sus donativos, permitieron la creación de varios monasterios donde los monjes pudieron pasar la época de las lluvias, interrumpiendo la peregrinación a la que se entregaban durante el resto del año.

Transcurrida la quinta estación de las lluvias desde que Shiddhartha alcanzara la iluminación, y hallándose Shuddodhana agonizante, Buda se trasladó de nuevo a Kapilavastu donde permaneció junto a su padre hasta la muerte de éste. La reina Mahaprajapati, tras la muerte de su marido y habiendo ingresado en el *Shanga* su hijo Nanda y Rahula a quien consideraba como su nieto, expresó su deseo de pertenecer también a la comunidad, pero en el *Shanga* no había *bhikshuni*, (monjas), por lo que el *Thatagatha* le dijo que no era posible. Sin embargo, la reina no se desanimó por ello y secundada por unas quinientas mujeres que se habían cortado el pelo y vestido las túnicas de color azafrán, decidió seguir al Buda hasta Vaishali adonde éste se dirigió al abandonar Kapilavastu. De nuevo volvió a insistir la reina y de nuevo Buda se negó, pero al fin, vista su insistencia, accedió a que las mujeres pudieran ser monjas si estas aceptaban ocho normas entre las que figuraba la de que las *bhikkusines*, deberían aceptar la autoridad de los *bhikshus* (monjes) en determinadas circunstancias.

También Yashodara entró en la orden y ambas llegaron a alcanzar la condición de *arahant*.

Durante la novena estación de las lluvias dos monjes, uno especialista en *vinaya* (las reglas de la vida monacal) y otro experto en *sutras* (los sermones de Buda) entraron en discusión amenazando con dividir la comunidad. A pesar de que el *Thatagatha* les exhortó para que hicieran las paces estos se negaron ante lo cual el *Thatagatha* abandonó el monasterio y se retiró en soledad a un bosque.

Transcurrido algún tiempo los monjes se lamentaban de la ausencia del maestro y le dijeron a Ananda (primo y discípulo muy amado de Buda) que les gustaría oír algún discurso pronunciado directamente por el Maestro, fueron pues en su busca y tras postrarse ante el Maestro éste les predicó el *dharma*. Finalmente, el especialista en *sutra*, que había sido apartado del *shanga*, reconoció haber cometido un error por lo que de acuerdo con las normas del *vinaya*, pudo ser aceptado de nuevo en la orden.

En la decimotercera estación de las lluvias y al cumplirse la mayoría de edad de Rahula, su padre le instruyó personalmente sobre varios aspectos de la doctrina y el joven comprendió la verdad de la misma por lo que, el mismo día en que se proclamó monje, alcanzó la condición de *arahant*.

Año tras otro, el Buda pasaba la estación de las lluvias en Shravastya, después se trasladaba a las llanuras del Ganges central donde predicaba el *dharma* y establecía nuevas normas complementarias para la vida en la *Shanga*.

Cuando Shakyamuni cumplió sesenta y dos años de edad, surgió una grave amenaza para su

vida. Su primo Devadatta, quien había ingresado en la orden junto con otros nobles cuando el Buda estuvo en Kapilavastu, no había conseguido alcanzar la condición de *arahant* si bien destacaba en el ejercicio de facultades paranormales. Devadatta era ambicioso y deseaba obtener fama y prestigio. Para ello procuró y consiguió convertirse en maestro del príncipe Ajatashatru, hijo del rey Bimbisara, lo que le proporcionó en parte el prestigio que ambicionaba, pero no satisfecho con ello su ceguera le llevó a plantearse la posibilidad de destituir al propio Buda y situarse él como líder del *Shanga*.

Estando el *Thatagatha* predicando ante una gran multitud, Davadatta se acercó a y dijo: “ *El Bendito es ya anciano, está en la última etapa de su vida y se le acerca el fin. El Bendito debe descansar, verse libre de sus tareas y descansar en la contemplación del dharma. Por ello debemos permitir que el Bendito me traspase a mí el liderazgo de la Shanga*”. Pero Buda se negó a ello. Por tres veces repitió Devadatta su petición y por tres veces Buda se negó. Devadatta sintiéndose humillado comenzó a planear la muerte del *Thatagatha*.

En cierta ocasión, viendo que su maestro estaba paseando junto a una gran roca en ‘*La Cima del Buitre*’, la rodeó, por su parte trasera y una vez arriba tomo una gran piedra y la arrojó sobre Buda, pero la piedra quedó suspendida entre dos rocas que había justo encima del lugar por el que éste paseaba. Buda sólo sufrió un herida en un pie y salió igualmente ileso de otras tentativas que acabaron desacreditando a Devadatta por su conducta, si bien algunos monjes aún le seguían en número suficiente como para provocar un cisma en la *Shanga*. Fueron quinientos los que le siguieron, pero el Buda mandó a dos de sus discípulos preferidos a que salvaran a los quinientos. Así lo hicieron y estos volvieron con el maestro, lo que causó tan gran disgusto a Devadatta que enfermó. Quiso dirigirse adonde estaba el Buda para pedirle perdón, pero falleció antes de conseguirlo.

A pesar de su avanzada edad, y de alguna enfermedad que logró superar, el Maestro prosiguió impartiendo sus enseñanzas entre sus antiguos discípulos y los que se iban incorporando a la comunidad.

Cierto día en la región de Pava, se detuvo en una plantación de mangos propiedad de un joyero llamado Chunda, éste al conocer la presencia del maestro le invitó a comer a su casa y le preparó la mejor comida de la que disponía, la cual incluía, entre otros, un plato de cerdo.

Al iniciarse la comida el Buda le indicó a su anfitrión que el cerdo se lo sirviese sólo a él y éste así lo hizo. Más tarde el Buda sintió fuertes dolores de estómago, pero no dijo nada. Abandonó la casa junto con sus seguidores y durante el camino, mientras descansaban en un bosquecillo, el Buda le dijo a Ananda que posiblemente más tarde el joyero Chunda sentiría remordimientos al conocer que el *Thatagatha* había enfermado como consecuencia del cerdo que él le ofreció, pero que debían tranquilizarle ya que su intención había sido buena y al haber ofrecido su última cena a un *Thatagatha* había adquirido grandes méritos por lo que su futuro sería feliz.

Ananda se apenó en gran medida al conocer la inminente muerte de su maestro, pero este le recordó que todo cuanto amamos es perecedero y le ordenó que fuese a la vecina ciudad de Malla y comunicase a sus gentes que el Buda iba a entrar en el *paranirvana* (la muerte final de un Buda o de un *arahant*) aquella misma noche. Los mallenses acudieron entristecidos y apenados. Había entre ellos un joven asceta llamado Shubadra a quien se le permitió ver al *Thatagatha* y fue el último monje ordenado por el maestro.

Aquella misma noche Buda se despidió de sus discípulos recordándoles que en adelante su maestro debía ser el *dharma* y entró en el *paranirvana*.

La expansión del Budismo

Si bien los budistas no tienen tendencia al proselitismo, en el sentido de que no les está permitido presionar en modo alguno para obtener seguidores, sí tienen el derecho e incluso el deber de

dar a conocer las enseñanzas de Buda tal como éste dijo pocos días después del primer sermón: “*Id lejos - oh, bikkhus - para beneficio de los hombres, por el bien de los hombres, en espíritu de compasión por el mundo. Proclamad la gloriosa Doctrina, predicad una vida de santidad, perfecta y pura*”.

También en la obra ‘*La voz del silencio*’ un clásico de la tradición *Mahayana* se dice: “*Indicad el Camino, ya que podría ser entrevisto confusamente por la mayoría, como la estrella del atardecer, a aquellos que siguen su sendero en la oscuridad. Dad luz y consuelo al peregrino cansado y que cada uno busque al que sabe menos que él, al que está carente, desolado y tiene hambre del pan de la Sabiduría y haced que oiga la Ley*”.

En la época en que se produjo el *parinirvana* de Buda no había quedado constancia escrita alguna de su doctrina ya que el *Thathagata* no predicaba a sus discípulos la doctrina mediante el uso de formulas rígidas, sino que les transmitía de una forma viva sus experiencias espirituales. Pero desaparecido él, sus discípulos sintieron la necesidad de unificar su exposición, tanto del *vinaya* (disciplina) como del *dharma* (moral) como del *abbhidarma* (psicología y filosofía) quedando así constituido, si bien por el momento en expresión oral, lo que a partir del 100 a.C. comenzó a ser puesto por escrito en lengua pali y que sería conocido en adelante como *Tipitaka*, el Canon budista.

Su propagación se debió en gran medida a su valor intrínseco y al fervor misionero de sus seguidores, pero es innegable que su expansión no habría sido tanta ni tan rápida sin el apoyo de hombres poderosos e incluso reyes y emperadores que abrazaron el credo budista.

Así ocurrió por ejemplo con Asoka (270-230 a.C.) emperador de la India y fundador de la dinastía Maurya quien, tras un largo periodo de guerras de conquista, abrazó el Budismo y se convirtió en el que quizá sea el único rey de la historia que en pleno ejercicio de todo su poder, acumulado en parte merced a cruentas batallas, se adhirió a la no violencia. Abolió en su imperio las guerras, prohibió matar animales, salvo los estrictamente necesarios para proveer a las necesidades alimenticias de sus súbditos, hizo construir hospitales para hombres y para animales e hizo grabar sobre roca, por todo su imperio, sus famosos Edictos, en los que se exponían los principios fundamentales del Budismo. Expandió el budismo por toda la India hasta Cachemira, envió emisarios a Grecia y Siria para predicar la doctrina y mandó a su hijo Mahinda y a su Hija Sanghamiotta a Sri Lanka donde convirtieron al budismo al soberano y a la población y, aún hoy, sigue siendo este país el más genuino exponente del budismo *Theravada*.

Tras la muerte de Asoka el budismo comenzó su declive en la India debido a las persecuciones de que fue objeto, y se acentuó en el siglo V con la invasión de los hunos. Ello no significó el fin de su historia, ya que por entonces comenzó también su expansión, primero hacia el sureste asiático: Sri Lanka, Myanmar, Tailandia, Laos y Camboya; luego por el norte y el este de Asia, China, el Tibet, Mongolia, Corea, Japón, Vietnam, etc. y en el siglo XX, hacia occidente: Europa, América del Norte y otras partes del mundo.

A Myanmar también llegó el budismo, no se sabe con certeza si por medio de emisarios mandados por el rey Asoka o fue Buddhaghosa su introductor, como afirman los birmanos. En cualquier caso, el gran promotor del budismo en este país fue el rey Anawratha (1044-1077 d.C.) a quien un monje errante convirtió al budismo *Theravada*, escuela que desde entonces y hasta la actualidad es seguida en Birmania, hoy Myanmar.

En Tailandia probablemente conocieron el budismo desde China por lo que inicialmente fueron seguidores de la escuela *Mahayana*. si bien posteriormente, no se sabe con certeza cuando ni por que, adoptaron el budismo *Theravada*. El gran impulso lo recibió esta escuela a partir del siglo XIV, cuando un rey siamés pidió que le fuese enviado de Sri Lanka un monje *theravada*, quien a su llegada fue recibido con grandes honores y nombrado jefe de la Orden monástica siamesa. De ahí provienen las buenas relaciones que desde entonces y hasta nuestros días mantienen la casa real y la comunidad monástica budista en Tailandia, país que junto con Sri Lanka y Myanmar, y a partir del siglo XIV, Camboya y Laos, son en la actualidad países *theravadas* en los que se intenta preservar las esencias

budistas más puras.

A China el budismo llegó en el siglo I d.C. procedente del reino de Ghandara situado al noroeste de la India. Al principio encontró bastante resistencia, ya que el taoísmo y el confucianismo estaban muy arraigados, pero debido a su ductibilidad y tolerancia el budismo de orientación *Mahayana* fue incorporándose elementos de la cultura del país y expandiéndose durante los siglos IV y V (se calcula que contaba con unos dos millones de seguidores alrededor del año 514 d.C.). Alcanzó su máximo esplendor con la dinastía *Tang* durante los siglos VII al X. En este período, fruto de la fusión de la cultura china con el budismo de origen indio surgieron varias escuelas, entre ellas, la de la *Tierra Pura*, el *Ch'an (Zen)*, y la escuela *T'ient'ai*, de las que trataremos más adelante. A partir de aquí comenzó el declive del budismo en China y la revolución comunista de 1948 y la revolución cultural de 1966-76, significaron prácticamente su fin.

Como quiera que China había dominado Corea y gran parte de Vietnam fueron las escuelas del budismo chino las que adoptaron estos países realizando un cierto sincretismo entre el *Zen* y la escuela de la *Tierra Pura*.

Al Japón el budismo *Mahayana* llegó el año 552 desde Corea que lo había recibido de China. En la época *Nara* (710 a 794) existían seis escuelas que, más que sectas, eran especializaciones en diversas facetas de Budismo *Mahayana*.

Durante esta época el Japón conoció, gracias al budismo, un gran florecimiento cultural.

En el periodo *Heyan* fueron preponderantes la escuela tántrica *Shingon*, muy influenciada por el esoterismo y la magia y la escuela filosófica *Tendai* equivalente a la escuela china *T'ien-t'ai*. Durante aquel periodo los monjes se mezclaban en política e incluso guerreaban para conservar la riqueza de sus templos.

El periodo *Kamakura* (1185-1333) es la época de máximo esplendor del budismo japonés cuando florecieron las escuelas: *Amidismo* (Tierra Pura), *Nichiren* (sutra del Loto), *Zen* (*Rinsai* y *Soto*).

En 1945 hubo una crisis profunda del budismo. Los templos eran propiedad de determinadas familias que los administraban como si fuesen empresas de pompas fúnebres. Los fieles no sentían colmadas sus necesidades espirituales por aquella clase de líderes lo que junto con el formalismo, la relajación moral y los elementos mágicos, acentuó una crisis ya latente y dio lugar al desmembramiento de la doctrina en un sin fin de sectas. Según Heinrich Dumoulin, al finalizar la 2da. Guerra Mundial había 13 sectas y 28 subsectas. Si bien últimamente, este panorama se ha clarificado.

El budismo en occidente.

Si bien se tiene noticia de que ya desde la antigüedad se produjeron algunos contactos entre el Budismo y Occidente, no es hasta la primera mitad del siglo XIX cuando se produce realmente el encuentro entre el Budismo y Occidente, favorecido -tal como lo expone Frédéric Lenoir- por el *Renacimiento Oriental* propiciado por los románticos contra la ideología de la ilustración y el avance del materialismo. Durante muchos decenios se tradujo y editó lo esencial del canon budista y algunos tratados del *Mahayana*, lo que provocó numerosas interpretaciones, polémicas y controversias. Tras estos apasionados debates el Budismo dejó de interesar a los filósofos que sólo veían en él un nihilismo y un terrible culto a la nada.

Pero en el último tercio del siglo XIX renació el interés por parte de un público más amplio atraído por la figura de Buda y por el mito del Tibet, que había sido relanzado por la Sociedad Teosófica que guiada por Madame Blavatsky y el coronel Olcott trataba de crear un *Budismo Esotérico* capaz de constituir una tercera vía entre la ciencia materialista y el dogmatismo religioso.

En los años sesenta experimentó, un nuevo impulso gracias a el movimiento contracultural que

se alzó frente a la cultura tecnicista, utilitarista y mercantil dominante; se fundaron numerosos centros de meditación y comunidades destinados a los occidentales y surgieron también los primeros maestros occidentales.

“Por aquel entonces – sigue diciendo F. Lenoir – en un clima de búsqueda de nuevas referencias éticas, tras el hundimiento del comunismo y la toma de conciencia de las amenazas que los progresos tecnológicos harán gravitar en lo sucesivo sobre el planeta, el budismo ha acabado democratizándose entre el gran público como una sabiduría laica con valores universales”.

Afirmaba el historiador Arnold Toynbee *“El encuentro entre el budismo y occidente constituye el acontecimiento más significativo del siglo XX”* a lo que Lenoir añade: *“En efecto, una vez disipados los numerosos malentendidos, el encuentro del Budismo con Occidente, puede dibujar la faz de una nueva civilización planetaria fundada sobre la reconciliación de los rasgos típicos de Oriente y Occidente. El éxito actual del budismo parece, en efecto, responder a tres grandes “rechazos” de Occidente desde el renacimiento y el advenimiento del mundo moderno: rechazo de lo imaginario y de la parte irracional del espíritu humano; rechazo de la pregunta individual sobre el sentido de la vida; y, por último, olvido por el hombre occidental de la exploración íntima de su conciencia y de su mundo interior en provecho de la exploración del universo y de los fenómenos externos. Esta reconciliación de la interioridad y de lo exterior, de la razón y la imaginación, del progreso científico y técnico y de la pregunta sobre el sentido ¿acaso no constituye un desafío y una esperanza mayores para el siglo que se inicia?”.*⁴

Por su parte Marià Corbí se pregunta : *“¿Vuelve a ser esto un renacer del interés por la religión o es el resultado de serias deficiencias socioculturales?”*

En nuestras sociedades crece la increencia y crece la credulidad. Pero es significativo advertir hacia donde crece la increencia y hacia donde la credulidad. Crece la increencia respecto a las religiones institucionales, sus dogmas y normativas. Crece la credulidad respecto a lo emotivoexperimental, a lo esotérico que es más querer creer y fantasear que la firmeza de una creencia apoyada en una revelación divina.

*Al margen de todas estas ambigüedades del uso del término religión, está el crecimiento de los auténticos buscadores de espiritualidad. Son autónomos y en pequeños grupos con lazos muy flexibles. Y son buscadores en un contexto de globalización de las tradiciones religiosas. Eso no comporta que vayan a parar, necesariamente, a sincretismos o religiones a la carta. Es otro planteo de la vida interior y de la espiritualidad. Esta actitud de búsqueda no se interesa por las religiones, aunque sí por la riqueza de las tradiciones espirituales de la humanidad. Se trata de indagadores libres, no necesariamente creyentes, pero atentos y respetuosos con la riqueza de las tradiciones”.*⁵

⁴ Frédéric Lenoir, *El Budismo en Occidente*. Seix Barral. Barcelona 2000

⁵ Marià Corbí *¿De verdad resurge?* Artículo publicado en La Vanguardia (16-4-2006)

LA DOCTRINA

Las Cuatro Nobles Verdades

Si fuera posible reducir a unos pocos preceptos el enorme caudal de sabiduría que contiene la doctrina budista, podríamos considerar que se encuentra representado en las Cuatro Nobles Verdades.

La primera de estas '*Cuatro Nobles Verdades*', afirma que la vida es sufrimiento; la segunda: que el sufrimiento es producido por el deseo; la tercera: que es posible poner fin a tal sufrimiento; y la cuarta: que hay un sendero, un camino que pone fin al deseo y conduce al Nirvana y ese camino es el Noble Sendero Óctuple.

La primera noble Verdad (*dukkha*) se suele traducir como *la noble verdad del sufrimiento* pero significa también imperfección, impermanencia, conflicto, vacío, no substancialidad, etc. Es esta afirmación, interpretada en un sentido demasiado literal, la que ha hecho que el Budismo sea considerado por muchos como una religión pesimista, pero según los budistas no se trata de una visión pesimista sino realista, ya que el sufrimiento existe siempre en mayor o menor medida.

Para el budismo el sufrimiento puede ser considerado desde tres puntos de vista diferentes:

Primero: *Dukkha-Dukkha*. que comprende el sufrimiento, producido por todas las cosas desagradables de la vida: la muerte, las frustraciones, el dolor, la pérdida de amigos, el trabajo desagradable, etc.

Segundo: *Viparinama dukkha*. se refiere al sufrimiento causado por el cambio. A veces eres feliz o estas contento, pero cuando dejas de serlo hay dolor producido por el cambio ya que todo lo que es perecedero es *dukkha*.

Tercero: *Samkhara dukkha*. el sufrimiento que produce nuestro estado condicionado Para entenderlo, conviene saber primero que el budismo considera al ser, individuo o yo, como una combinación de fuerzas o de energías físicas y mentales que podemos dividir en cinco agregados (*Pancakkhandha*)

Primer agregado - Es el agregado de la materia. La tierra, el agua, el fuego, el aire y sus derivados o sea los órganos de los sentidos y lo que perciben estos órganos: sonidos, sabores, etc. así como los pensamientos, ideas, conceptos, los cuales pertenecen al terreno de los objetos mentales.

Segundo agregado. -Es el agregado de las sensaciones. De todas las sensaciones, tanto agradables, como desagradables o neutras que experimentamos en el contacto de los órganos físicos y el *órgano mental* (*manas*), con el mundo exterior.

Órgano mental es un concepto típicamente budista que no debe ser confundido con el espíritu o el alma, es una facultad o un órgano. Así como el ojo nos relaciona con el mundo de las formas, el órgano mental nos relaciona con el mundo de las ideas, de los pensamientos que constituyen los *objetos mentales*.

Tercer agregado. -Es el agregado de las percepciones. Hay seis clases de percepciones -al igual que las sensaciones - y son las percepciones que reconocen los objetos físicos y mentales.

Cuarto agregado. -Es el agregado de las formaciones mentales. Comprende todos los actos volitivos, buenos y malos, o sea el *Karma*. Son actos voluntarios o volitivos: la atención, la voluntad, la determinación, la confianza, la concentración, la sabiduría, la energía, el deseo, la repulsión o el odio, la ignorancia, la vanidad, etc., hasta cincuenta y dos, todas las cuales tienen efectos kármicos.

Quinto agregado. -El agregado de la conciencia, que es una reacción, una respuesta que tiene por

base una de las seis facultades (ojo, oreja, nariz, lengua, cuerpo y espíritu) y por objeto uno de los seis fenómenos exteriores correspondientes (sabores, olores, etc.).

Según Buda, la conciencia “*depende de la materia, de la sensación, de la percepción y de las formaciones mentales y no puede existir independientemente de estas condiciones*”.

En resumen es a estos cinco agregados a lo que llamamos Yo, individuo, persona. Todos ellos son impermanentes y en perpetuo cambio y todo lo que es impermanente es *dukkha*. Buda dice: “*el mundo es un flujo continuo y es impermanente*” y también que no hay pensador detrás del pensamiento, “*el pensamiento mismo es el pensador*”.

La doctrina de Anatta es el resultado natural del análisis de ‘Los Cinco Agregados’ y de las enseñanzas de la ‘Producción Condicionada’.

En la Primera Noble Verdad hemos visto cuales son ‘Los Cinco Agregados’. Antes de abordar la cuestión de Anatta, veamos **la doctrina de la Producción Condicionada (Paticca-samuppada)** consistente en estos 12 factores:

- 1.- Debido a la Ignorancia son condicionadas las acciones voluntarias o formaciones *kármicas*.
- 2.- Mediante las acciones voluntarias es condicionada la conciencia.
- 3.- Mediante la conciencia son condicionados los fenómenos mentales y físicos.
- 4.- Mediante los fenómenos mentales y físicos son condicionadas las seis facultades (es decir los cinco órganos de los sentidos físicos y la mente).
- 5.- Mediante las seis facultades es condicionado el contacto (sensorial y mental).
- 6.- Mediante el contacto es condicionada la sensación.
- 7.- Mediante la sensación es condicionado el deseo.
- 8.- Mediante el deseo es condicionado el afán de posesión que lleva a la acción.
- 9.- Mediante el acto, la acción, es condicionado el proceso de devenir.
- 10.- Por el proceso del devenir es condicionado el nacimiento.
- 11.- Mediante el nacimiento son condicionados
- 12.- La decrepitud, la muerte, las lamentaciones y las penas.

Así es como la vida aparece y continúa y a la inversa. Si pusiésemos fin a la ignorancia y los actos voluntarios cesaría la conciencia, el nacimiento, la decrepitud, la muerte.

Cada uno de estos factores es condicionante y condicionado. La producción condicionada no es una cadena sino un círculo.

Siendo todo condicionado y relativo queda claro que el libre albedrío no existe para el budista, ya que éste implicaría una voluntad independiente de condiciones, de causa y efecto y esto es imposible para el budista para quien todo es condicionado y sujeto a la ley de causa y efecto.

Anatta o Anatman . La negación del yo

El budismo niega la existencia, de lo que solemos designar como alma, yo, ego, *atman*. Según el budismo, la idea del yo es una idea errónea y el origen de los deseos egoístas e insaciables, del odio, del orgullo, del egoísmo y de todos los problemas del mundo desde los personales hasta las guerras entre naciones. Resumiendo la noción de *yo* es el origen de todos los males del mundo

Hay dos ideas psicológicamente enraizadas en el individuo: la protección de sí (de mí, del yo, de mi ego) y la de la supervivencia de la inmortalidad del ego. Para proteger su yo el hombre ha creado a Dios, de quien tiene necesidad, y para conservar su yo, el alma inmortal o *Atman*.

Según el budismo las ideas de Dios y del alma son erróneas y vacías. Son proyecciones mentales. Buda era consciente de que esto significaba ir contra corriente. Especialmente frente a lo que opinan otras religiones, como el Cristianismo, el Islam o incluso con las *upanishads* según las cuales: “*el atman es una sustancia permanente, absoluta y trascendente, idéntica con el brahman, que es el alma universal, lo*

Absoluto. El atman idéntico al brahman es, por eso mismo, el fundamento y la última realidad de todo, 'la realidad de la realidad (satsasya satyam)''. (Brihadaranyaka Up. II 1.20)

Esta teoría no es sino una parte de la tesis general del budismo para el que no existe nada sustancial, permanente o absoluto, de que lo único que existe son fenómenos transitorios inconsistentes, formando entre sí combinaciones siempre cambiantes condicionándose nuevamente.

El budismo no sólo niega la existencia de un alma, sino que considera una herejía la creencia en un yo permanente, una de las ataduras que impiden la liberarse del *samsara*.

Es decir que "No existe pensamiento detrás del pensador. El pensamiento en sí es el pensador. Si se quita el pensamiento no hay pensador" (W. Rahula op.c.).

La segunda Noble Verdad (*Samudaya*) se refiere a la aparición de *dukkha*, es decir al origen del sufrimiento y lo que da origen a *dukkha* y produce la reexistencia y el redevenir es el deseo (*tanha*) ya se trate del deseo de conseguir el placer que proporcionan los sentidos, del deseo de existir y devenir o del deseo de no existencia, de autoaniquilamiento. Esta ansia, este deseo, depende de la producción condicionada *Paticca samuppada*. Este deseo no es la primera ni la única causa de la aparición del sufrimiento, pero es la principal. El deseo tiene como núcleo central la falsa idea, fruto de la ignorancia, de que existe un yo.

En este contexto el deseo no se refiere sólo a los placeres groseros: la riqueza, el poder, el sexo, etc., sino también a las ideas, a los ideales, a las opiniones propias, a las teorías, los conceptos y las creencias que consideramos elaboradas por nuestro yo.

¿Como produce el deseo de volver a existir? Para entenderlo hay que entender antes ese punto esencial en las enseñanzas del Budismo que es:

La teoría del Karma y del renacimiento

Existen cuatro *alimentos* como condición para la existencia y la continuación de los seres: 1) alimento material ordinario; 2) contacto de los órganos de los sentidos (incluido el órgano mental) con el mundo exterior; 3) la conciencia; y 4) la volición mental o voluntad. Este último comprende la voluntad de vivir, existir, existir de nuevo.

Así pues, los términos deseo, ansia, voluntad mental y *karma* tienen el mismo sentido. Significan el deseo, la voluntad de vivir, de existir, de reexistir, de crecer, de acumular sin cesar y esta es la causa de la aparición del dolor.

Este es un punto esencial del budismo: la causa, el germen de la aparición de *dukkha* se encuentra en *dukkha* mismo, no tiene una causa exterior.

Karma significa literalmente: acto o voluntad, pero para el budista tiene el significado de 'acto voluntario', no cualquier tipo de acto. Jamás significa sus efectos. Los efectos del *Karma* son llamados 'frutos' o 'resultados' (*Kamma pala o kamma vipaka*).

Vemos pues, como el término *karma*, en el lenguaje común es utilizado muy frecuentemente de forma errónea pues algunas personas suelen confundir el *karma* (sus actos) con la consecuencia de sus actos.

Cualesquiera que sean esos frutos o resultados, buenos o malos, resultado de una buena o mala acción producen una fuerza, una energía, la fuerza de continuar (en una dirección buena o mala).

El bien y el mal son términos relativos y se sitúan en el círculo de la continuidad *samsara*.

Viene a ser como una corriente o un movimiento que transcurre a lo largo de diversas existencias, hasta que una de estas existencias alcanza el *Nirvana* y pone fin a la rueda del *samsara*.

Un *arahant* por más que actúe no acumula *Karma* porque está libre de la falsa noción del yo.

Pero el *Karma* no supone un determinismo inapelable, ya que el ser humano es el artífice de su

propio destino y puede con sus acciones poner fin a las consecuencias de su *Karma* anterior. Pero si es preciso reconocer que nuestro presente es fruto de nuestras acciones pasadas, del mismo modo que nuestro futuro dependerá de nuestras acciones presentes.

Tal como señala W. Rahula, la teoría del *Karma* no debe ser confundida con la así llamada 'justicia moral' o con la noción de recompensa o castigo. Lo cual implicaría la existencia de un ser superior capaz de juzgar, premiar o castigar.

Es una teoría de causa y efecto, de acción y reacción y expresa una ley natural que no tiene nada que ver con la idea de una justicia retributiva.

Por eso para el budismo, el *Karma* es el vientre del que nacemos, el verdadero creador del mundo y de nosotros mismos y el que pone en movimiento la rueda del *samsara*.

Esto se puede comprender fácilmente. Más difícil es entender como los efectos de una acción basada en la voluntad pueden perdurar después de la muerte. Para ello hay que entender primero que es la muerte para un budista.

La muerte en el Budismo

Hemos visto que un ser no es más que una combinación de fuerzas o energías físicas y mentales. Lo que un budista entiende por muerte es el paro total del funcionamiento del organismo físico. Pero esta fuerza, esta energía kàrmica, el deseo, la voluntad de ser, de devenir, es una fuerza formidable que mueve el conjunto de las vidas, de las existencias y del mundo entero, es la energía más poderosa del mundo. Y según los budistas no desaparece cuando deja de funcionar nuestro cuerpo sino que continúa manifestándose bajo otra forma y produce la reexistencia .

La reencarnación.

Según la teoría Budista, nosotros en nuestra vida presente, nacemos y morimos a cada instante y sin embargo seguimos existiendo. Aún sin la existencia de un ser individual o de un alma. Del mismo modo esta fuerza que actúa en nuestro organismo, cuando éste deja de funcionar, continúa actuando, si bien bajo otra forma, y afecta a otras vidas futuras.

Un niño crece y se convierte en un hombre de 60 años. Es evidente que ese hombre no es aquel niño y sin embargo, no es el mismo pero tampoco es otro.

La diferencia entre la muerte y el nacimiento es sólo un instante en nuestro pensamiento.

Mientras exista la voluntad de ser, de existir, de vivir, el ciclo de la continuidad *samsara* continuará y sólo acabará mediante la sabiduría que posee la visión de la realidad, de la verdad, del *Nirvana*.

La tercera Noble Verdad (*Nirodha*) afirma que existe una forma para alcanzar un estado en el que, una vez extinguido el deseo, el sufrimiento desaparece. A este estado se le conoce como Nirvana

El Nirvana

¿Qué es el Nirvana? No puede ser definido ya que el vocabulario del ser humano no es capaz de expresar una experiencia sobrehumana. Existen muchas definiciones, pero las más serias recurren a la forma negativa: es el no deseo, el no afán, la no ansia, etc.

No se trata de la aniquilación del ser, puesto que para el budista no existe un ser al que aniquilar.

Nirvana significa también libertad. Haberse liberado de todo lo malo: del deseo, de la ignorancia, del odio, haberse liberado de todo lo que significa dualidad y relatividad, del tiempo y del espacio.

Al Nirvana también se le conoce como la *Noble Verdad Absoluta* y según el budismo la Verdad Absoluta es que no hay nada absoluto en este mundo, que todo es relativo, condicionado e impermanente, y que no hay sustancia absoluta, nada parecido al yo o al alma dentro o fuera de nosotros mismos.

Sería erróneo suponer que el Nirvana es el resultado de la extinción del deseo. El Nirvana no es el resultado de nada, simplemente es. Es la verdad última y puesto que es última no hay nada más allá de él.

La cuarta Noble Verdad (*Magga*) es el sendero que conduce al cese del dolor. Se le conoce como el Sendero del Medio porque evita los dos extremos: el que persigue la felicidad como una dependencia de los placeres de los sentidos y el que busca la felicidad por el sendero del ascetismo.

Prácticamente todas las enseñanzas de Buda a las que dedicó cuarenta y cinco años de su vida, tratan, de una forma o de otra, de este sendero.

El Óctuple Sendero

Al Sendero del Medio se le conoce generalmente como '*El Noble Sendero Óctuple*' porque comporta ocho categorías o divisiones:

- 1.-Recta comprensión
- 2- Recto pensamiento
- 3.-Recta palabra
- 4.-Recta acción
- 5.-Recta manera de ganarse el pan
- 6.-Recto esfuerzo
- 7.-Recta atención
- 8.-Recta concentración

Estos ocho factores, que hay que practicar al mismo tiempo, según las posibilidades de cada uno, tratan de favorecer el desarrollo de los elementos esenciales del entrenamiento y la disciplina budista:

- Conducta ética (*Sila*) (preceptos 3,4 y 5)
- Disciplina mental/meditación (*Samadhi*) (preceptos 6,7, 8)
- Sabiduría (*Panna*) (preceptos 1 y 2)

Sila

3) Recta palabra: Significa no mentir, no criticar o calumniar. Hay que abstenerse de cualquier palabra susceptible de herir, causar odio, desunión; no emplear un lenguaje duro, brutal, maleducado y no participar en charlas ociosas, inútiles o tontas.

4) Acción justa: Se trata de tener una conducta moral honorable y pacífica. No matar, no robar, no tener relaciones sexuales ilegítimas, no hacer negocios deshonestos y ayudar a los demás a llevar una vida pacífica y honorable.

5) Medios de existencia justos: No puede uno ganarse la vida con profesiones que perjudiquen a los demás, como por ejemplo fabricando o traficando con armas.

Samadhi

6) Esfuerzo justo: Consiste en oponerse a la aparición de estados mentales malos o malsanos. En deshacerse de los estados mentales nocivos que ya existen en uno. Propiciar la aparición de estados mentales sanos y buenos. También hay que desarrollar y llevar a la perfección los estados buenos que ya están presentes.

7) Atención justa: Hay que estar atento a las actividades del cuerpo (Meditación en la respiración. Practicar *anapanasatti* es una buena forma de hacerlo). A las sensaciones y emociones, agradables, desagradables o neutras (como aparecen y como desaparecen). A las actividades de la mente: las ideas, los conceptos, los pensamientos.

Sobre estos cuatro puntos consultar el Discurso sobre el establecimiento de la atención *Satipatthana Sutta*.

8) Concentración justa: Son las cuatro etapas de *Dhyana*: en la primera etapa, se rechazan los deseos apasionados, los pensamientos malsanos, como la concupiscencia, la pereza, la excitación, la duda, pero se conservan los sentimientos de alegría y de felicidad, así como una cierta actividad mental.

En la segunda etapa, desaparecen todas las actividades mentales mientras que la tranquilidad y la fijación unificadora del espíritu se desarrollan.

En la tercera etapa el sentimiento de alegría, que es una sensación activa, desaparece, y persiste la disposición de felicidad con una ecuanimidad consciente.

En la cuarta etapa desaparece toda sensación, tanto de felicidad como de infelicidad, de alegría como de pena, sólo quedan la ecuanimidad y la pura atención.

Panna o Sabiduría

1.- Comprensión justa: Consiste en comprender las cosas tal como son. Comprender las Cuatro Nobles Verdades porque ellas nos permiten conocer la verdadera realidad.

Hay dos formas de comprensión para un budista:

I.- *Amubodha*. 'Conocimiento según' es decir, según lo que nos permite conocer la memoria acumulada, la erudición, la captación intelectual de un tema en función de los datos de que disponemos.

II.- *Pathivedha*. 'Penetración' lo cual significa ver una cosa en su verdadera naturaleza, sin nombre, etiqueta ni apriorismos.

2.- Pensamiento justo: Es el que nos lleva a practicar la renuncia, la generosidad, la no violencia, el amor. El que estos pensamientos se consideren formando parte de la sabiduría muestra como para un budista los pensamientos de crueldad, odio, enemistad, son fruto de la falta de sabiduría, en todas las esferas de la vida, individual, social o política.

LA MEDITACIÓN

La meditación es la posibilidad a través de la cual el individuo puede hacerse consciente de su continua e ininterrumpida integración en el Universo. Por tanto la meditación es la única oportunidad que ofrece una esperanza de éxito para comprender el complejo del Ego y vencer la ilusión de un sí mismo separado e independiente de la totalidad.

Lama Anagarika Govinda (Op. Cit.)

En todas las escuelas budistas, la meditación desempeña un papel primordial.

¿Qué pretende la meditación? En primer lugar hacemos ver al mundo y a nosotros mismos tal como somos, aquí y ahora y en último término alcanzar el *Nirvana*. Para conseguirlo, sus seguidores, siguiendo las enseñanzas de Buda en el *Satipatthana Sutta*, han establecido dos formas de meditación.

a) *Samatha* o *samadhi*: Desarrolla la calma y la concentración mental; la fijación unificadora del espíritu que conduce a los más altos estados místicos (la esfera de la nada) si bien todos ellos, según Buda son únicamente creaciones mentales (*samkhata*). No están excluidos del budismo pero no son esencialmente budistas, no conducen al Nirvana sino sólo a 'ser feliz en esta vida' y nada más.

b) *Vipasana* 'visión de la naturaleza de las cosas, Visión Cabal, Visión Suprema', es una forma de meditación que sí conduce al Nirvana.

Samatha o samadhi

Uno de los métodos de meditación *samatha* más conocidos es el que se lleva a cabo mediante la utilización de objetos externos, como el *kasina*, de los *theravada*. Se trata de un disco de cuatro colores - rojo, blanco, amarillo y azul- que se coloca a una distancia razonable del meditador y ligeramente por debajo de la altura de sus ojos. Este, sentado frente al disco, posa en él la mirada, sin forzarla. Después de unos segundos cierra los ojos pero permanece con la atención puesta en el recuerdo del *kasina*. Si aparece el disco cuando se está con los ojos cerrados (tal como ocurre cuando miramos el sol o la luna) hay que fijarse en esta visión del disco hasta que desaparece. Este proceso se repite durante todo el tiempo que dure la meditación.

Una forma más sofisticada del *kasina* es el famoso *mandala* de la tradición tibetana. Un *mandala* es un dibujo que puede representar simbólicamente diversas divinidades del panteón budista tibetano o geométricos dibujos de varios colores y de simbología más abstracta. En ambos casos se procede igual y lo que se logra es dejar la mente vacía de cualquier pensamiento, serenar la mente.

La meditación *samatha* (algunos autores incluyen *anapanasati* en este apartado) produce tres beneficios: el primero permitir al meditador que la calma y serenidad obtenidas durante su sesión diaria de meditación se extiendan, en buena medida, al resto del día, permitiéndole contemplar y juzgar con mayor serenidad los acontecimientos que se presenten. El segundo y el tercero, mucho más difíciles de alcanzar, consisten en la consecución de lo que podríamos llamar éxtasis, estados alterados de la conciencia, estados sin forma, *Jhanas* en pali, *Dhyana* en sánscrito, *Ch'an* en chino y *Zen* en japonés y en la adquisición de poderes extraordinarios (*siddhis*).

Los *Jhanas* o éxtasis místicos no son muy distintos de los que obtienen también los místicos de

otras religiones, como el cristianismo, el hinduismo, el islam, etc. Los estudiosos del budismo han reconocido hasta ocho niveles. Los *jhanas* no deben constituir un fin en sí mismos, sino un medio para alcanzar la luz.

En cuanto a los *siddhis*, lo que en otras religiones se conocería como milagros, es decir la capacidad de realizar hechos que escapan a las leyes de la naturaleza como levitar y otros, para los budistas no son debidos a la intervención divina, sino hechos naturales que pueden ser realizados cuando se alcanza un alto grado de desarrollo humano y que, una vez más no son fines en sí mismos sino simples indicadores de que se está avanzando en el camino hacia la iluminación. Usar para fines propios estos poderes o simplemente alardear de ellos, no sólo está rigurosamente prohibido entre los budistas sino que implica la expulsión del *Shanga* de aquel que lo hiciere. No hay que olvidar que lo que se pretende con la meditación es el desarrollo de la comprensión y de la libertad. Y de esto es de los que tratan los métodos de meditación *Vipasana* de los que se trata a continuación .

Vipassana.

Es un método analítico, basado en la atención, la toma de conciencia, la vigilancia y la observación. y es el corazón de la experiencia meditativa *theravada*.

En el *Satipatthana sutta* (el establecimiento de la atención) Buda explicó la forma de meditar dividida en cuatro secciones principales:

- Meditación relativa a nuestro cuerpo (*Kaya*)
- Meditación relativa a nuestras sensaciones (*Vedana*)
- Meditación sobre nuestro espíritu (*Citta*)
- Meditación sobre los temas morales e intelectuales (*Dhamma*)

Meditación relativa a nuestro cuerpo (*Kaya*)

Uno de los sistemas de meditación más conocidos y practicados es el de la atención a la respiración (*anapanasati*). Este ejercicio, que es uno de los más simples y fáciles, tiene como finalidad desarrollar un poder de concentración que conduce a realizaciones altamente místicas.

En *anapanasati* el meditador debe concentrar su atención en las ventanas nasales, en la punta de su nariz. La mirada con los ojos cerrados debe estar dirigida hacia adelante y de forma relajada. Ha de observar el paso de la respiración que entra y sale por las fosas nasales y alejar todo pensamiento de su mente. Como no siempre es fácil conseguirlo, puede ayudarse contando hasta diez y comenzar de nuevo o utilizar un *mantra*, repetir una frase o una palabra, como el conocido *Om*. De lo que se trata es de serenarse y concentrarse dejando la mente vacía de todo pensamiento. Cuando esto se logra es posible que aparezca (pueden pasar años antes de que ocurra) una imagen conceptual (*nimitta*) una nube blanca, una estatua, lo cual a pesar de su aspecto milagroso es un hecho natural, que sirve sólo para indicar que la meditación se está realizando de forma correcta. Si esto ocurre hay que dejar el tema de meditación anterior: contar, mantra, etc. y concentrarse en esta visión, sin esforzarse y sin preocuparse si desaparece. No hay que tratar de provocar estas visiones.

¿Es posible practicar *anapanasati* sin un maestro? Según H. Saddhitassa⁶, si bien es preferible disponer de la guía de un maestro, sobre todo a medida que se va avanzando, puede iniciarse la práctica de la meditación en plan autodidacta, pero conviene tener en cuenta algunas cuestiones:

- Elegir un lugar apropiado, preferentemente el más silencioso y utilizar en la medida de lo

⁶ H. Saddhatissa *Introducción al Budismo*. Alianza. Editorial. Madrid 1979

posible siempre el mismo. También es indicada la practica de la meditación al aire libre.

- Elegir el momento adecuado. Si no surgen obstáculos insalvables es aconsejable meditar siempre a la misma hora y todos los días; la regularidad es muy importante. En cuanto a qué momento del día, hay diversas teorías algunos opinan que por la mañana temprano o por la noche, otros al mediodía.

- Elegir la postura adecuada. No todos pueden sentarse en la postura del loto, puede hacerse también sentado pero procurando que la postura sea cómoda, que la columna vertebral esté recta pero no rígida, las manos colocadas con la palmas hacia arriba, la mano derecha descansando sobre la izquierda y los pulgares rozándose ligeramente

- La duración de la práctica, al principio no debe ser mucha, bastarán unos diez minutos y deberá irse aumentando progresivamente hasta ser capaces de permanecer en meditación hasta una hora, que se considera el tiempo ideal.

De todos modos y según se expone en el *canon budista* (ver apéndices), conviene tener en cuenta que los estados de conciencia superiores a que puede conducir la meditación, sólo pueden ser alcanzados por aquellos meditadores cuya moral es intachable. El meditador éticamente apto para practicar la meditación es descrito así en el canon: *“Habiéndose recluso, vive controlándose con aquel autocontrol que conviene a un recluso. La rectitud es su alegría y en la más pequeña de las cosas que debe evitar él ve el peligro. Acoge los preceptos y se educa en ellos. Se supera a si mismo en las buenas obras tanto de acción como de palabra. Sus medios de subsistencia son puros, buena su conducta, la puerta de sus sentidos bien vigilada. Mentalmente presente y dueño de sí, es feliz siempre y en todas partes.”*

Los preceptos a los que aquí se alude son: abstenerse de matar, de robar, de mentir, de la sensualidad y del alcohol y otras drogas.

Y su preparación para la meditación es descrita en el canon de este modo: *“Abandonando las pasiones por las cosas del mundo, permanece con el corazón sin pasiones y purifica su mente de toda ansia. Abandonando la corrupción del deseo de dañar, permanece con el corazón libre de maldad purifica su mente de la malevolencia. Abandonando la inercia del corazón y de la mente, siempre lúcido en sus ideas, mentalmente presente y dueño de sí, purifica su mente de la debilidad y la pereza. Abandonando inquietud y ansia, está libre del desasosiego y con un corazón íntimamente sereno se purifica de impaciencia y turbación. Abandonando la indecisión, permanece en el estado de quien ha vencido toda incertidumbre y no teniendo ya dudas en reconocer el verdadero bien, purifica su mente de la duda”.*

Vivir en el presente.

Otra forma de meditación (de desarrollo mental) consiste en estar atento a todo lo que se hace: actos, palabras, rutina diaria, en casa o en el trabajo. Hay que ser consciente de todo, de modo que se viva en el presente, en la acción presente. No es que no se pueda pensar en el pasado o el porvenir pero hay que hacerlo siempre en relación con el presente.

Los hombres generalmente no viven en sus actos, en el presente, sino en el pasado o en el futuro. Si bien parece que hacen algo aquí y ahora, están en otra parte, en sus pensamientos, en sus problemas y preocupaciones imaginarias, perdidos a menudo en la evocación del pasado y en especulaciones sobre el porvenir.

A veces inconsciente y locamente lo que hacen es tratar de escapar de la vida real, pero no podemos escapar de la vida, tanto si vivimos en una gran ciudad como en el interior de una gruta.

La verdad es el momento presente. Quien vive en el presente se encuentra en la vida real y es más feliz. Decía Buda: *“Preocupándose por el porvenir y arrepintiéndose del pasado, los tontos se resecan como cañas verdes cortadas al sol.”*

No se trata de pensar *estoy haciendo esto* entonces ya viviríamos en la idea no en el acto, sino

precisamente de olvidar el yo absorbidos por el acto (de hecho el Zen se basa esencialmente en esto). Estas dos formas de meditación se basan sobre nuestro cuerpo.

Meditación relativa a nuestras sensaciones (Vedana)

Hay también otra forma de meditación que concierne a nuestras emociones o sensaciones y que consiste en analizar las emociones: como se producen como desaparecen, objetivamente, sin pensar en *mis* emociones, sino en *una* emoción a fin de aprender a no ser desgraciados a causa de nuestras emociones dolorosas.

Meditación sobre nuestro espíritu (Citta)

Esta forma de meditación toma como base nuestro espíritu. Hay que ser plenamente consciente de cada vez que nuestro espíritu es apasionado o indiferente, cuando nos domina el odio, los celos, la envidia o por el contrario estamos llenos de amor.

“Tendríamos que poder mirar nuestro espíritu como miramos nuestro rostro en el espejo” decía Buda, no se trata de juzgar nuestros hechos sino de observar, estar atento, hasta ver las cosas tal como son.

Meditación sobre los temas morales e intelectuales (Dhamma)

Meditación sobre las cuestiones morales, espirituales e intelectuales y que incluye todas nuestras lecturas, conversaciones, películas, discusiones, reflexiones sobre estas cuestiones .

Podemos reflexionar también sobre los cinco impedimentos que son:

- 1.- Los deseos sexuales
- 2.- El desamor, la malquerencia, el odio, la cólera...
- 3.- La indolencia, la pereza.
- 4.- La excitación y los remordimientos.
- 5.- Las dudas escépticas.

Estos impedimentos se oponen a toda comprensión, a todo progreso.

Se puede meditar también sobre los siete factores del despertar (*bojjanga*) :

- 1.-La atención
- 2.-La investigación y el estudio (filosóficos, morales, etc.)
- 3.-La energía, el vigor
- 4.-La alegría
- 5.-La relajación de la mente, del cuerpo, no estar tenso
- 6.-La concentración
- 7.-La ecuanimidad .Es decir, ser capaz de enfrentarse con calma con serenidad, sin turbación a todas las contrariedades de la vida.

También se puede meditar sobre las *Cuatro Nobles Verdades*. Sobre los *Cinco Agregados*, sobre que es un ser, que es un yo, etc.

Hay según la tradición hasta cuarenta temas de meditación, entre ellos: los cuatro estados sublimes (*Brahmma vihara*) :

- 1.-*Metta*: extender un amor universal, ilimitado, sobre todos los seres vivos de la creación, sin excepciones *con el mismo amor con que una madre ama a su único hijo*.
- 2.-*Karuna*: la compasión para todos los seres que sufren o tienen problemas.

3.-*Mudita*: alegría simpática por el éxito o la felicidad de los demás

4.- *Upekkha*: la ecuanimidad ante todas las vicisitudes de la vida.

El método birmano de meditación vipassana

Entre los theravedin birmanos existe la creencia, de acuerdo con su interpretación de diversos textos canónicos, de que la llegada del nuevo Buda, Maitreya, está cerca y que sólo aquellos que con anterioridad hayan recibido la *semilla de la visión profunda* como camino al Nirvana podrán oírle con provecho y alcanzar la iluminación. De ahí que hayan buscado un método rápido o simplificado. Y creen que la práctica de *viapasana*, es suficiente por sí sólo, sin necesidad de pasar por los cuatro jhanas, para alcanzar la iluminación.

De hecho, ya Budhagosa (cerca de 500 d.C.) admite en su obra *El sendero de la iluminación* la posibilidad de que *Vipasana* (a la que alude esporádicamente como *práctica de la sola visión profunda*) pueda conducir por sí sola a la iluminación, al Nirvana.

Al hablar de la meditación Vipassana conviene tener en cuenta que existen diversos maestros y cada uno posee su propio método, si bien en esencia no difieren de modo significativo.

La meditación Vipassana se basa en la pura observación del cuerpo-mente en actividad, del pensamiento y de las sensaciones.

También concede gran atención a la respiración (*anapanasatti*), fijando la atención en el contacto del aire a su paso por la nariz y a las sensaciones táctiles del abdomen cuando sube o baja. También concede atención al análisis de las sensaciones que el meditador experimenta durante la meditación.

Método del Ledi Sayadaw

Volviendo a la actualidad y a Birmania, el primero en preconizar este método simplificado de *vipasana* fue Ledi Sayadaw (Saya Dala Thet). U Thein, discípulo suyo fundó en 1947 en Mandalay el *Maha Bodhi Vipasana Center*.

Thray Sitthu U Ba Khin, (1898 -1971) discípulo laico de Thein fundó el *Meditation Center* de Rangún. N. Goenka discípulo de Khin es un laico de la India, que fue autorizado para ser maestro de meditación *vipassana*, por U.B. Khin en 1969. En la actualidad (1997) vive cerca de Bombay en la India y enseña también en occidente, no se considera Mahayana ni Hinayana, sino budista, ya que Buda no creó las escuelas.

Método del Mahasi Sadayaw

Paralelamente U Narada un monje birmano fue el creador de lo que hoy conocemos como Método Birmano de *Satipatthana*.

Mahasi Sadayaw (U Sobhana Mahatera) nació en 1904 en Birmania, es discípulo de U Narada. Funda en 1949 un centro de meditación en Rangún denominado Sasana Yeiktha, hoy con filiales en Birmania, Tailandia y Sri Lanka.

En el manual oficial del centro Nyanaponika Thera escribe: *“Esta particular aproximación a la meta última de la meditación Budista es llamada “Sola Visión Profunda”, porque apela sólo a la visión profunda de las tres Características de la existencia, dispensando del precedente cultivo de la absorción concentrada profunda (jhana). Sin embargo, también aquí se requiere un alto grado de concentración mental, a fin de perseverar en la práctica de la realización de la Conciencia o Visión profunda y de la naturaleza de sus frutos.”*

Actualmente los cursos de meditación Vipassana, según el método birmano, se imparten no

sólo en Birmania sino prácticamente en todo el mundo. Suelen tener una duración de diez días, en régimen de internado y hay que respetar una serie de reglas establecidas para conseguir un ambiente que permita la meditación. Los estudiantes han de trabajar duro para llegar mediante su propio esfuerzo a sus propias conclusiones.

Meditación Zen

La meditación sentada, *zazen*, es el principal camino utilizado por el budismo Zen para la obtención del *satori*. La meditación *soto-zen* se practica sentado frente a una pared pintada de blanco. El *zazen* no es aprender a concentrarse, no es introspectivo, no significa meditar sobre temas morales o de cualquier otro tipo, no es una tarea de tipo intelectual. Según Dogen, el introductor del budismo Zen en Japón, lo que hay que hacer es “*sentarse sólidamente en meditación y pensar en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? No pensando. Ese es el arte del zazen*”.

En la meditación *Rinzai*, los practicantes se sientan en filas mirándose uno al otro. Inician la práctica haciendo *anapanasati* (concentración en la respiración) para conseguir paz interior y concentración y luego inician la práctica del *Koan*.

Koan es una palabra japonesa derivada del chino, *kungan*, que significa anuncio. En el Zen, es utilizado mayormente por la escuela *Rinzai* como un catalizador que nos permite descubrir nuestra verdadera naturaleza. También otras escuelas, como la *Soto* en Japón, lo utilizan.

Por lo general alude al encuentro entre un maestro (*roshi*) y su discípulo, donde la respuesta del discípulo a la pregunta del maestro permite descubrir la naturaleza profunda de las cosas, la realidad tal como realmente es.

Lo esencial del *Koan* es su carácter paradójico que sirve para situar al discípulo más allá del entendimiento lógico-conceptual, ya que a su solución o comprensión no se puede acceder sólo mediante la razón, sino que es preciso hacerlo desde el conocimiento intuitivo.

Quizás el ejemplo más temprano de un *koan* procede de un relato de los tiempos del Buda histórico según el cual Buda sostuvo una flor ante una asamblea de fieles sin pronunciar palabra alguna.

Afirma la tradición que todos permanecieron silenciosos y desconcertados a excepción de un discípulo: el Venerable Kasho (Mahakasyapa) quien sonrió con reconocimiento.

Los *koans* no poseen ninguna energía inherente en y por sí mismos, pero pueden ser muy útiles si se usan correctamente. Los practicantes meditan sobre ellos a menudo durante años.

A la respuesta, que puede o no ser oral, con la que el alumno demuestra que ha comprendido el *koan* se la denomina *Wató* y ella sirve para que el maestro evalúe el nivel de aprendizaje de sus discípulos.

Aquí unos ejemplos de *koan*:

••• Un moje preguntó a Zahaozhou: *¿Posee un perro la naturaleza de Buda ? y él respondió: No. Sin embargo en otra ocasión a la misma pregunta Zahaozhou respondió : Sí.*

••• Golpeando las manos una contra otra se produce un sonido. Este es el sonido de las dos manos. *¿Cuál es el sonido de una sola mano?*

••• Un monje preguntó a Tung Shan : *¿Qué es Buda ? Tung Shan dijo: Tres libras de lino.*

Muchos *koan* proceden de *mondos*. *Mondo*, en chino *wenta* significa *pregunta y respuesta* y se trata de un diálogo entre maestro y discípulo, o entre maestros en el que uno de ellos hace una pregunta sobre el tema del *dharma* o sobre un problema existencial y el que responde lo hace evitando cualquier apriorismo o planteamiento lógico de tal modo que posibilite al interlocutor el encontrar una respuesta que provenga de lo más profundo de su corazón.

Un clásico ejemplo es el del monje que preguntó a Yueshan:

- *En que piensa uno mientras hace za-zen?*

- *Uno piensa en no pensar, respondió el maestro.*

- *¿Y como se hace eso?, preguntó el monje.*

- *Sin pensar, dijo el maestro.*

Meditación Tántrica

La meditación tántrica pretende la iluminación súbita, mediante la utilización de métodos de origen yóguico, que sólo pueden ser utilizados por quienes previamente hayan adquirido una comprensión profunda del *shunyata* (vacuidad) y hayan alcanzado un elevado grado de perfección. Sólo entonces podrán ser iniciados por un *gurú* y comenzar a realizar rituales y prácticas a menudo conectadas con lo aspectos más complejos de la mente.

Se supone, como queda dicho, que el alumno o *chela*, ha practicado en profundidad meditación *samatha* y *vipassana*, lo que le permitirá adentrarse en el método tántrico de visualización y en el *Yogatantra* Supremo, el cual tiene dos etapas, la primera, conocida como *Etapa de Generación* consiste en practicar la transformación de los estados de la muerte, intermedio o bardo y nacimiento en el camino.

Una vez superadas estas etapas podrá adentrarse en la *Etapa de Conclusión* en la que trabajará con el cuerpo sutil, formado por un cierto número de centros (*chacras*) y canales (*nadi*) por los que circula la corriente de energía. En los seres comunes estos canales están obturados, lo que motiva su comportamiento erróneo. El practicante, dirigiendo de modo consciente la energía a través de los *chacras* hasta la *gota* (*bindu*) del chakra del corazón, consigue purificar y separar el cuerpo sutil del cuerpo físico y alcanzar así la Iluminación.

Lo tratado en este capítulo sobre la meditación, naturalmente, y como no podría ser menos tratándose de una breve introducción, no agota, ni mucho menos, el tema. La meditación, en sus diversas formas, se ha introducido con fuerza en occidente y prueba de su riqueza y variedad, es el que en Estados Unidos, existe ya el estudio académico de los diferentes métodos tradicionales bajo la común denominación de *disciplinas de la conciencia*.

ESCUELAS Y TRADICIONES

Tras el *parinirvana* de Buda y a pesar de la existencia por transmisión oral del tipitaka, lo que constituía un canon ortodoxo al que referirse, se formaron varias sectas: la de los *stavira*, los *sarvastivadín*, los *mahasanghica*, etc., pero el gran cisma se produjo a comienzos de la era cristiana, cuando se constituyó el considerado por sus seguidores como el *Gran Vehículo de progresar (Mahayana)*, en oposición al budismo tradicional *Theravada* al que los mahayana consideran como el *Pequeño Vehículo de progresar (Hinayana)* y al que acusan de egoísta, ya que, según ellos, sólo pretende la salvación individual, mientras que el *Gran Vehículo* pretende la salvación universal. Algunos en cambio consideran el *Theravada* como el budismo más cercano al que predicó Buda. Para muchos el *Vajrayana* o Budismo Tibetano constituye por sí solo una tercera tradición. Veamos a continuación que tienen en común y cuales son las diferencias entre estas tres grandes tradiciones.

Theravada o Hinayana

Otras denominaciones: Camino de los Mayores, Escuela Meridional del Canon Pali, Ortodoxa Escuela de los Antiguos.

Según Walpola Rahula no debemos confundir el *Hinayana* con el *Theravada*, porque los términos no son sinónimos. El budismo *Theravada* llegó a Sri Lanka durante el tercer siglo d.C. cuando aún no existía el *Mahayana*. Las sectas *Hinayana* se desarrollaron en India y tuvieron una existencia independiente de la del budismo existente en Sri Lanka. Hoy en día no hay sectas *Hinayanas* en ninguna parte del mundo. Por ello, en 1950 la Comunidad Mundial de Budistas (*World Fellowship of Buddhists*) celebrada en Colombo decidió por unanimidad que el término *Hinayana* debería ser abandonado cuando se haga referencia al budismo existente hoy día en Sri Lanka, Tailandia, Birmania (Myanmar), Cambodia, Laos, etc.

Se practica en: Sri Lanka, Myanamar, Tailandia, Camboya, Laos y en occidente.

Escrituras fundamentales: El Canon Pali

El único canon que reconoce la escuela *Theravada* es el *Tipitaka* (las tres cestas), así llamada porque los textos que contiene fueron escritos inicialmente sobre hojas secas de palmera y guardados en tres cestas diferentes. Fue escrito a partir del año 100 a.C., en lengua Pali por los llamados *Thera* (ancianos) siendo esta la razón por la que se conoce a sus seguidores como *Theravadas*.

El Canon Pali consta de:

- SUTRA PITAKA (Sutta-Pitaka), *Cesta de los Dichos Textuales*. Trata sobre prácticas meditativas, diversas maneras de entrenar la mente. Como usar la mente, el intelecto, la intuición, como ayudar a la meditación.
- VINAYA PITAKA (SuttaVinaya-pitaka), *Cesta de la disciplina*. Aborda la práctica, cómo vivir en el mundo y entenderlo a la vez.
- ABHIDARMA PITAKA (Abhidamma-Pitaka), *Cesta referente a la Ley*, sobre como entendernos con los demás una vez lo hemos entendido todo.

Este es el canon que impera en Sri Lanka, Myanmar, Tailandia, Camboya, Laos y Vietnam. Pero también para las demás tradiciones y sus diversas escuelas, el tipitaka es un texto sagrado si bien lo complementan con textos posteriores de otros grandes maestros.

Dentro del tipitaka encontramos colecciones como:

El dhammapada, colección de aforismos de Buda, recopilada cuatro siglos después, es fiel reflejo de la moral budista, no sólo formada, por virtudes éticas, sino también por nuestro constante sometimiento a la sutil disciplina de la atención, de la concentración mental y de la meditación

Udana puede ser traducido como efusión, elevación de la voz, emoción, etc., pero aquí tiene el significado fundamental de *Inspiración profunda*. Consta de ochenta *sutras* cortos basados en los *versos de Inspiración*.

La escuela *Mahayana* tiene sus propios cánones en sánscrito, japonés, chino, tibetano, etc. El canon tibetano comprende el *sutra* y el *tantra*. El *tanjur* es un compendio enciclopédico y consta de 224 volúmenes que tratan de arte, metafísica, astrología, etc., con comentarios de Nagarjuna y otros maestros.

Escuelas y sectas

Hay una escuela que sostiene que su práctica real sólo puede hacerse si uno se ordena en el *Shanga*. Otras consideran que el *Shanga* no es sólo el *convento* sino la comunidad de creyentes. En occidente se ha logrado con éxito establecer prácticas intensivas para laicos sobre la base de una técnica particular de meditación. Han tenido influencia especial los sistemas birmanos de *notar* y *barrer* iniciados por Mahasi Sayadaw y U Ba Khim y propagados con gran éxito a los occidentales por Joseph Goldstein, Sharon Salzbur, SN Goenka y otros. (Véase el capítulo sobre la Meditación)

El Shanga

Durante la vida de Buda el *Shanga* estaba integrado por las *caturvarga* las *cuatro comunidades* de *bhikkus* (monjes mendicantes), *bikkhunis* (monjas), *upasakas* y *upasikas*, (los que vivían en el mundo, los que permanecían en el hogar y seguían los cinco *silas*).

El *Shanga* se regía por las 250 reglas contenidas en el *Vinaya Pitaka* del canon budista.

Entonces el *Shanga* tenía la misión de conservar y difundir la doctrina, en una sociedad en la que no existían los libros o, más adelante, eran privilegio de unos pocos. Hoy día cuando la palabra de Buda y la doctrina budista pueden ser conocidas y comprendidas por cualquiera en multitud de libros sobre el tema, el *Shangha* no puede ser una comunidad encerrada en sí misma, sino que debe abrirse a la sociedad y demostrar que las enseñanzas de Buda pueden ser seguidas aquí y ahora y dentro del marco de la vida cotidiana.

Tras una primera etapa como novicio, el aspirante es ordenado ante una asamblea de monjes, ancianos y *theras*. No tiene que pronunciar juramento alguno y es libre de dejar el *Shanga* cuando lo desee.

El monje sólo puede poseer su túnica, su escudilla para recoger las limosnas, una navaja de afeitar, una aguja para coser y un vaso para el agua. Efectúa una sola comida al día y siempre antes del mediodía.

En el budismo *Mahayana* el monasterio es más una escuela donde se enseña el *dharma* que un lugar de retiro. En la actualidad los monjes pueden casarse.

Principales prácticas y enseñanzas:

Si bien lo son todas las contenidas en el Canon Pali, podríamos considerar que en esencia están contenidas en Las *Cuatro Nobles Verdades* y el *Noble Óctuple Sendero*, tal como han sido expuestos anteriormente. Estas creencias son comunes a todos los budistas, pero el budismo *Theravada* hace especial énfasis en ellas y en la práctica de la meditación.

Mahayana o Gran Vehículo

Principales escuelas: Zen., Doctrina Búdica de la Terra Pura.

Zen

Otras derivaciones: En China; *Ch'an*, en Japón; *Soto* y *Rinzai*. En Corea; *Son*.

Se practica en: China, Japón, Corea, y en armonía con la doctrina de la: *Tierra Pura* en Vietnam.

Escrituras fundamentales: No está vinculado a una escritura sacra específica, lo que le posibilita la utilización de cualquier material escrito que estime pertinente para sus enseñanzas. Tienen en gran estima el '*sutra prajna paramita*'.

Escuelas y sectas: Si bien no parece existir grandes diferencias entre ellas, son: *ch'an*, zen chino clásico, *soto zen* japonés, *rinzai zen* japonés, *zen* coreano y *zen* occidental.

Principales prácticas y enseñanzas: La disciplina personal en meditación sentada o *zazen*, tal como la practicó el Buda histórico, antes y después de su iluminación, es para el zen el único camino hacia la meta del autoconocimiento y el conocimiento del mundo *real*, en definitiva para alcanzar el *kensho* o *satori*, es decir la Iluminación.

El zen desprecia el uso de la razón y la excesiva verbalización en la búsqueda de la verdad y preconiza en cambio el acceso directo a nuestra verdad interior mediante la utilización del *Koan*, una pregunta-enigma, que el maestro hace a su discípulo, que no puede ser resuelta intelectualmente y cuyo significado debe aclararse de forma súbita. Se usa para alterar los esquemas mentales tópicos y desarrollar en cambio una profunda intuición, un estado de conciencia más allá de la dualidad. capaz de llevarnos al *satori*.

Otra estrategia utilizada en el zen para alcanzar la *visión directa* de la propia naturaleza es el *mondo*, un sistema de preguntas y respuestas intercambiadas entre maestro y discípulo. Una gran parte de la literatura zen consiste en estos *mondos* y en los comentarios sobre ellos. (Véase el capítulo sobre la *Meditación*).

Para Bodhidharma, el fundador de la tradición zen, el principio fundamental del Budismo es la *Gran Vacuidad* el eterno vacío del que emerge toda vida y que debe experimentarse personalmente para captar el verdadero significado de la vida. A él se atribuyen cuatro consejos que expresan de forma breve y clara el pensamiento zen:

- Seguir la Tradición más allá de las escrituras.
- No depender de las palabras.
- Apuntar directamente hacia el hombre.
- Buscar en la propia naturaleza y alcanzar la sabiduría.

Para D.T. Suzuki, el gran erudito japonés introductor del zen en occidente, esta última frase es una de las más significativas de las que se han pronunciado en el desarrollo del Zen.

Doctrina búdica de la Tierra Pura

Otras denominaciones: en China, *Ching T'u*; en Japón, *Amidismo*

Se practica en: China, Japón, y, en estrecha armonía con el zen, en Corea y en Vietnam.

Escrituras fundamentales: Se suele designarlas con el nombre de *Tres Sutas*, el más importante de los cuales es el *Gran Sutra de Los Ornamentos de la Tierra de la Felicidad*. Fue redactado en sánscrito en el siglo I de nuestra era y es original de la India. De entre las diversas traducciones chinas que se efectuaron, la más apreciada es el *Gran Sutra de la vida infinita*. El segundo sutra más conocido es el '*Libro de la contemplación de la vida infinita*'. El tercer sutra es más corto y su título original sánscrito era

Pequeño Sutra de los ornamentos de la Tierra de la Felicidad. Es muy apreciada la traducción china realizada en el 402 d.C. por Kumarajiva, que lleva el título de '*Sutra de Amida*'.

Escuelas y sectas: en China la *Sociedad del Loto Blanco* (Lien tsung) fue fundada por Hui Yuan a finales del siglo IV y contó con grandes maestros como T'an Luan (542), Tao Ch'ó (645) y Shan Tao (681). En Japón la doctrina de la Tierra Pura ha dado lugar a cuatro escuelas que agrupan actualmente a 15.000.000 de adeptos. Dos de ellas, las escuelas *Yuzunembutsu* y *Ji* cuentan con escasos seguidores, pero las otras dos, *Jodo-Shu* (Escuela de la Tierra Pura) fundada por Honen (1212) y *Jodo-Shinsu* (Verdadera Escuela de la Tierra Pura), fundada por Shinram (1263) cuentan con un gran número de seguidores. La *Jodo-Shinsu* es muy activa en los ámbitos social y educativo y cuenta con ramificaciones, no sólo en el pacífico sino también en Estados Unidos, Canadá, Brasil y últimamente en Europa.

Principales prácticas y enseñanzas: Esta doctrina personifica el Ser Superior o Naturaleza de Buda en el *bodhisatva Amitabha* (Amida). La escuela *Jodo-Shu* afirma que la fe en Amida asegura el renacimiento en su paraíso occidental, la *Tierra Pura* la que, con toda seguridad y de forma fácil, se alcanza el Nirvana. Para la escuela *Jodo-Shinshu* es posible alcanzar la salvación mediante la simple repetición del nombre de Amida, con la invocación conocida como *nembutsu* y que consiste en repetir la fórmula '*Namu Amida Butsu*'. Expuesto así de forma esquemática parece un camino muy sencillo para alcanzar la budeidad, en cambio en algunos de sus textos fundamentales con en el '*Sutra de la contemplación*' donde se proponen 16 contemplaciones, que forman un método completo de meditación, se nos invita a realizar ejercicios, que es imposible llevar a cabo pero, si no podemos realizarlos, siempre nos será posible tomar refugio en el Buda de la Vida Infinita, cuya simple advocación (*nembutsu*) nos abrirá las puertas del Nirvana.

Todo esto resulta a veces difícil de entender para una mentalidad occidental. Sin embargo, para algunos estudiosos de esta escuela budista, como es el caso de Jean Eracle⁷ puede considerarse que la doctrina de la Tierra Pura *no es en el fondo sino una manera nueva y extraordinariamente poética de definir los principios fundamentales que Sakhyamuni anunció en su discurso de Benarés.*

No es pues aconsejable hacer una lectura excesivamente literal de los *Tres Sutra*. Así por ejemplo, cuando los sutra se refieren a las *tierras* de Buda, esto no debe ser entendido en el sentido geográfico, no es que tengan una existencia física en un lugar determinado, sino que se está aludiendo a realidades de orden espiritual.

Eracle nos propone como ejemplo el sutra titulado *Enseñanzas de Vimalakirti* sobre las tierras de Buda, el cual, en su comienzo, dice: "*En dirección al Oeste, más allá de una miríada de millares de millones de Tierras de Buda, existe un mundo llamado Tierra de la Suprema Felicidad.*

En esa Tierra vive un Buda llamado Amida. Allí reside actualmente y allí enseña la Ley.

Sariputra, ¿por qué se llama a este mundo Tierra de la Suprema Felicidad?

En este mundo no hay caudal de sufrimiento para su multitud de habitantes. Por el contrario están colmados de gozo. He aquí porque es llamado Tierra de la Felicidad".

Esto, según Eracle, podría parafrasearse así: "*Más allá del mundo de la Impermanencia, hay un plano superior de conciencia, que se llama "Suprema Felicidad". Ese plano de conciencia es el de los Buda. Todos aquellos que tienen acceso a él, son liberados del sufrimiento y gozan de una felicidad inefable.*"⁸

⁷ Jean Eracle, *La doctrina búdica de la Tierra Pura*. Taurus. Madrid 1981

⁸ *ibidem*.

Nichiren

Esta escuela japonesa fue fundada en 1253 por el reformador Nichiren, que dio nombre a esta escuela. Se basó sólo en las enseñanzas del *Saddharma Pundarika*, escritura compuesta en la India, seguramente en el siglo II d.C.. Enseña la identificación del Buda histórico con el Buda trascendente que existe desde el inicio de nuestro tiempo; su aparición en el mundo fenoménico es sólo un *medio hábil (upaya)* adoptado para predicar el Dharma a la humanidad. La salvación se obtiene mediante la gracia de los *bodhisattvas* y el método de salvación del *Theravada* es considerado inadecuado. Para Nichiren el mismo nombre de la escritura tiene un poder mántrico, así pues meditando en la fórmula *Namu myohorengekyo* y repitiéndola como una invocación, con la consciencia de que nosotros mismos somos potencialmente budas, las barreras del falso yo son derribadas y se obtiene la iluminación. Tiene todavía muchos seguidores en el Japón.

Tendai (T'ien t'ai o 'Guirnalda de flores', en China)

Escuela japonesa fundada por Dengyo Daishi (767-822) en el 805. Procede del T'ien-t'ai chino, el cual a su vez deriva del *Yogacara* indio. Dengyo partió de una síntesis de todas las enseñanzas budistas existentes y su escuela fue fuente de inspiración para ulteriores desarrollos. Siguió siendo altamente intelectual y dejó la puerta abierta al ritual del *Shingon*, a la inmediatez dinámica del zen intuitivo y a la simplicidad religiosa del Jodo.

Singhon

Escuela japonesa de *La Verdadera Palabra* fundada por Kobo Daishi en torno al 806 d.C.. Daishi veía a cada religión como la expresión de un estadio definido en el peregrinaje de la humanidad hacia la realización de la budeidad. Dividiendo estos estadios en diez, desde el estadio más bajo del hombre absorbido por las cosas materiales en el que la presencia de Buda prácticamente no ha empezado a actuar hasta el estado supremo del misticismo *Shingon*. El estadio *Hinayana* aparece en esta clasificación en cuarto lugar. La doctrina del *Singhon*, derivada del *Tantra* hinduista es un misticismo panteísta que ve al universo como expresión de la realidad última, y su meta es el goce de la naturaleza de buda presente en todo hombre. Se basa sobre todo en rituales, como en el uso de las invocaciones (*mantras*) o de la posición de las manos (*mudra*). La realidad suprema está personificada en el Buda Vairocana y el Buda Shakyamuni es contemplado como una manifestación parcial de Vairocana. Sus escrituras fundamentales son el *Mahavairocana Sutra* y el *Vajrasekhara Sutra*.

Vajrayana

Otras denominaciones: Budismo tántrico. Escuela Tibetana. Lamaísmo.

Se practica en el Tibet, Mongolia, Bután y Sikkim y, cada vez más, en occidente.

Escrituras fundamentales: Se basa en el *Kangyur* o traducción de la palabra de Buda y el *Tangyur* o la traducción de los comentarios de Buda a cargo de los grandes *Acaryas* (grandes maestros budistas o maestros espirituales). Es una síntesis de *Hinayana*, *Mahayana* y *Vajrayana* (Budismo de símbolos y rituales yógicos).

Escuelas: Si bien son más de doce se considera que las principales son: Nyingma.

Nyingma.

Remonta sus orígenes a la llegada del budismo al Tibet. Sus seguidores son poco proclives a la vida monástica y más partidarios de la magia. Sienten especial veneración por el seguidor del budismo tántrico Padmasambhava (gurú Rimpoche) quien llegó al Tibet procedente del valle de Swat en lo que es hoy el Pakistán, en el siglo VII d.C. Según la tradición no comunicó entonces todos sus conocimientos a sus discípulos, sino que se reservó algunas conocidas como termas o *tesoros* para que fueran descubiertas en tiempos venideros cuando la gente estuviese más preparada para comprenderlas. El último líder de esta escuela, el lama casado, S. S. Dudjom Rimpoche, murió en Francia en 1987.

Sakya

Durante la dominación mongol, en los siglos XII y XIII los altos dignatarios de esta escuela eran considerados reyes vasallos bajo el señorío mongol y gozaban también de gran influencia espiritual. Su texto fundamental y tema de meditación más importante es '*El sendero y sus frutos*' basado en *Hevajra Tantra* del autor indio del siglo IX *Virupa*. Se trata de una mezcla del Sutra pretántrico y del *Tantra*. y tiene una doble presentación: exotérica y esotérica. Según esta doctrina, abandonando el *samsara* se puede obtener la iluminación y entrar en el *Nirvana* en una sola vida. Esta escuela tiene dos subsectas: *Ngor* y *Tshar*. Su actual líder S.S. Trizin, nació en 1945 en el Tibet, vive actualmente en el norte de la India.

Kagyu.

La escuela kagyu o de la *Sucesión Trasmitada* enfatiza la importancia del misticismo práctico en detrimento de la erudición. El místico indio Naropa (1016-1100) es considerado uno de los padres de esta escuela, de él fue discípulo Marpa (n. 1012) quien viajó a la India para estudiar con Naropa y con otros maestros. Entre las enseñanzas recibidas estaban los *Seis Yogas de Naropa* y el *Mahamudra* (Gran Sello) que enseña una práctica muy elevada mediante la cual se obtiene el acceso directo al *Dharmata* luminoso o tierra del ser. El discípulo más famoso de Marpa fue Milarepa (1052-1135), místico y poeta que al no ordenarse monje nunca se convirtió en el prototipo del místico independiente que busca en solitario su propio y personal camino hacia la verdad. El Doctor de Takpo, Gampopa (1079-1153), discípulo de Milarepa, fue el autor del texto '*La Joya Ornamento de Liberación*'. Sus discípulos se escindieron dando lugar a tres sectas: Drug, Dirgung y Karma. El último líder de los *Karma-Kagyupas* murió en Chicago en 1981. Esta escuela está fuertemente introducida en Occidente, gracias sobre todo a Chögyam Trungpa Rimpoche.

Gelug

Fue en su comienzo un movimiento reformista, Gelug significa virtuoso, iniciado por Tsongkhapa, también conocido como Jé Rimpoche (1357-1419) quien preconizó un comportamiento ético más estricto, sobre todo para los monjes, combatió lo que él consideraba herejías de algunas sectas y destacó la necesidad de adquirir un profundo conocimiento de los *Sutra* antes de adentrarse por los sugerentes caminos del *Tantra*. En su obra: *Lam Rim Chenno* (Gran exposición del Sendero Gradual a la Liberación) muestra el camino para alcanzar un perfecto conocimiento del Sutra el cual presupone la fe en el *guru* o maestro, la correcta motivación, la meditación y el poner a prueba por medio del razonamiento cada una de las enseñanzas recibidas en las diversas etapas de su formación. En su obra: *Ngag Rim Chenno* (Gran exposición del camino del *mantra*) se ocupa del *Tantra*.

Esta escuela gozó de la preeminencia espiritual y temporal en el Tibet desde el siglo XVI hasta 1959. Fueron los mongoles quienes otorgaron a su máximo representante el título de Dalai Lama (océano de sabiduría). El actual Dalai Lama, el monje Tenzin Gyatso es el decimocuarto Dalai Lama y debido a que sus propusetas siempre en el marco de la no-violencia para resolver los problemas del Tibet le fue concedido el premio Nobel de la Paz en 1989.

Principales prácticas y enseñanzas: La compasión en su sentido lato. Pero la compasión por si sola puede llegar a ser incluso negativa si no va acompañada de la Sabiduría *prajna paramitā* entendida más como sabiduría espiritual que como gnosis.

Esta sabiduría nos lleva a comprender el principio de Vacuidad (algunos traducen por vacío) según el cual, la experiencia está vacía de contenido real.

Según la tradición tibetana hay tres cuerpos de conocimiento: primero, el absoluto, la verdad absoluta, que sólo poseen los budas; segundo, la beatitud que pertenece a los *Bodddhisatvas*, seres que podrían realizar el Nirvana pero renuncian a él por amor a la humanidad; tercero, el que poseen los lamas encarnados (Lama = a maestro). Hay lamas laicos, que no son monjes, hay monjes que no son lamas.

El camino que sigue el conocimiento lo ejemplariza el budismo tibetano de la siguiente manera: del Buda emana la luz (como si fuera la luna), los *bodddhisatvas* la recogen y la proyectan (como si fueran los rayos de la luz) y los lamas la recogen (actuando como el reflejo de la luz sobre una superficie).

En cuanto al Nirvana y a otras realidades abstractas que escapan a nuestro entendimiento sólo podemos definirlos en forma apofática, es decir, mediante negaciones. A preguntas tales como si los budas una vez lo son siguen siendo individuales o se integran en una budeidad, responden con tetralemas (si, no, si y no, ni si ni no).

El *Tantra* que procede de los *upanishads* (que significa sentarse el lado del maestro para recibir sus enseñanzas y forma parte de los *Vedas*) sólo puede transmitirse por medio de un lama (mestro-gurú).

Dalai Lama.

Aquellos de entre los miembros más ancianos de la orden tibetana que por sus méritos, por su rango o por su grado de realización espiritual se hacen acreedores a ello, son designados con el nombre de Lama. Un simple monje recibe el nombre de Gelong.

Algunos lamas son reconocidos como *Tulku*, término difícil de definir ya que encierra varios significados, entre ellos el que designa al cuerpo elegido por un Buda para reencarnarse, que por amor a la humanidad ha decidido no entrar en el Nirvana y permanecer entre los hombres o el que se refiere a la reencarnación de un gran maestro o del abad de un monasterio.

Cuando, tras una larga búsqueda y una no menos exhaustiva serie de pruebas, una de estas reencarnaciones es reconocida en el cuerpo de un niño, este recibe el nombre de Rimpoche. El cual si bien es una persona extraordinaria, no lo es tanto por sus propios méritos como por los de aquel a quien representa.

La máxima representación de esta doctrina son el Dalai Lama y el Panchen Lama, el primero de los cuales es considerado como una manifestación de Avalokiteshvara y ostentaba tanto el poder espiritual como temporal en el Tibet hasta que este país fue invadido por China. Por su parte el Panchen Lama es la representación de Amitabha, no detenta el poder político y desempeña un papel únicamente religioso.

El primer título de Dalai *gran océano* (en mongol) le fue concedido al tercer Gran Lama de la escuela *Gelugpa* por el Gusri Khan en 1587. Los Dalai Lama habidos desde entonces han sido catorce.

El Dalai Lama actual Tenzin Gyatso, nació en 1935, superó todas las pruebas a que son sometidos

los Tulkus y fue llevado a Lhasa y aceptado en 1940. En 1959, tras la invasión de su país por las tropas comunistas chinas, tuvo que exiliarse y, en espera del día en que pueda regresar al Tibet, vive en Dharmasala, en el Punjab.

Ha sido reconocido internacionalmente como portavoz de la paz, la no violencia y el entendimiento entre las diferentes culturas y religiones, por todo ello y por sus esfuerzos en favor de una solución pacífica en la lucha de su pueblo por la libertad, le fue concedido en 1989 el premio Nóbel de la paz.

Encabeza el gobierno tibetano en el exilio y ha trabajado en la creación de instituciones religiosas, culturales y docentes que mantienen viva la cultura tibetana.

¿Qué camino elegir?

Tal como hemos podido comprobar al estudiar las principales escuelas o tradiciones del Budismo y como expone Christmas Humphreys⁹ en su excelente obra *'El budismo'*, el campo abarcado por éste podemos considerarlo compuesto por tres círculos concéntricos: el mensaje original, su desarrollo y los añadidos posteriores, la mayoría de los cuales son fruto de la gran tolerancia mostrada por el budismo hacia las religiones y culturas de los sucesivos países por los que se fue extendiendo durante su desarrollo y de los que, como hemos visto, tomó parte de sus creencias y se las incorporó. Algunas de estas aportaciones externas al Budismo promovieron una evolución de éste, pero a otras podemos considerarlas más bien una degeneración, ya que algunos de sus postulados son completamente ajenos al espíritu budista.

En lo que respecta el mensaje original, el más fiable para algunos es el que recoge el Canon Pali de la escuela meridional o *Theravada*, si bien lo hace en el primer siglo de nuestra era, por lo que no cabe excluir la posibilidad de alguna aportación posterior a la muerte del Buda. Para otros, algunos *Agama* chinos son traducciones de obras sánscritas tan antiguas como el canon pali, y por consiguiente perfectamente válidos, sin embargo los *sutra* de la escuela *Mahayana*, si bien se atribuyen al Buda son obra de religiosos que vivieron de tres a siete siglos después de muerto *Gotama*.

Por otra parte la tradición esotérica sostiene que el Buda no reveló la totalidad de sus conocimientos a sus discípulos y que una parte de los conocimientos no revelados a todos sólo son transmitidos por los maestros de su tradición directamente de *gurú* (maestro) a *chela* (discípulo).

Sin embargo, cuando Ananda, le dijo a Buda que durante su enfermedad se había sentido muy preocupado, pero que se consoló porque creía que el Maestro no les abandonaría sin dejarles antes algunas instrucciones para la *Shanga*, éste tal como recoge *Sherap Chodzin Kohn* en su *'Vida de Buda'*, le contestó: *"Pero Ananda me he pasado cuarenta y cinco años dando instrucciones para guiar la Shanga. Yo no soy de esos que celosamente guardan en un puño las enseñanzas más importantes. El Dharma ha sido revelado por completo"*.

Pretender hallarse en posesión de secretos no revelados a todos por parte de Buda parece pretencioso y fuera de lugar como la afirmación efectuada por Geshe Kelsang Gyatso, según el cual: *"El Hinayana sería para los seres de escasa inteligencia, los sutras Mahayana los dictó Buda para los seres de mediana inteligencia y para los de mayor inteligencia expuso el Mantra Secreto o Vajrayana"*.

Como queda expuesto, el problema de las fuentes autorizadas no tiene una solución fácil. ¿Qué método adoptar pues para establecer cual es la verdadera esencia del budismo? Para Humphreys existen tres métodos: el ecléctico, que consistiría en elegir y aceptar aquellas partes de la enseñanza budista que satisfacen nuestras propias exigencias. El segundo, que consistiría en elegir, tras un

⁹ Christmas Humphreys *Il Budismo*. Ubaldini. Roma 1964

minucioso y complejo análisis, el fundamento común a las múltiples escuelas y sectas y resumir el resultado, en busca de unos principios generales .

H.S. Olcott, presidente de la *Sociedad Teosófica*, fue el primero en intentar establecer unos principios básicos susceptibles de ser aceptados por todas las escuelas budistas. Luego, en 1945, Christmas Humphreys, por encargo de la *Sociedad budista de Londres*, redactó 12 puntos, los cuales, según afirma, merecieron la aprobación de casi la totalidad de escuelas. Son estos:

Los 12 principios del Budismo (*Ch. Humphreys op-cit.*)

1. Alcanzar la propia salvación constituye para todos un deber inmediato. Si un hombre resulta herido por una flecha, no pospondrá la extracción del dardo solicitando datos relativos a su agresor o sobre la longitud o factura del dardo. Habrá tiempo para una cada vez mayor comprensión de la doctrina mientras se recorre el Camino. En tanto, comiencese a mirar directamente al rostro de la vida, tal como es en realidad, aprendiendo siempre por experiencia personal, directa.

2. El primer hecho incontrovertible de la existencia es la ley de la continua mutación o de la precariedad. Todo cuanto existe, sea una rata, una montaña, un pensamiento o un imperio, transcurre a través del mismo ciclo de existencia, es decir, nace, crece, decae, desaparece. Sólo la vida tiene continuidad, está siempre a la búsqueda de la autoexpresión en nuevas formas. La vida es un puente, por consiguiente no construíais nada sobre ella. La vida es un proceso en perenne fluir, y quien se aferra a cualquiera de sus formas, por óptima que sea, sufrirá porque habrá tratado de oponerse a la corriente.

3. La ley de la continua mutación se aplica igualmente al *alma*. No existe principio alguno, en un individuo, que sea inmortal e inmutable. Sólo lo *Innombrado*, la realidad última, está más allá de cualquier cambio, y toda forma de vida, incluido el hombre, es una manifestación de tal realidad última. Nadie posee la vida que fluye en él del mismo modo que ninguna bombilla posee la corriente que le suministra la luz.

4. El universo es la expresión de leyes. Todo efecto tiene una causa, y el alma, o índole, del hombre, es el resultado final de sus actos y pensamientos precedentes. El *Karma*, que significa acciónreacción, gobierna toda existencia y el hombre es el único creador de sus circunstancias y de sus reacciones frente a ellas, de su futuro estado y de su destino último. Mediante el recto pensamiento y la recta acción, puede gradualmente perfeccionar su índole y así gracias a la realización de las facultades en él latentes, podrá conseguir, con el pasar del tiempo, liberarse de la reencarnación. Tal proceso abarca vastos espacios de tiempo y varias reencarnaciones. Pero, en definitiva, toda forma de vida alcanzará la Iluminación Espiritual.

5. La vida es una e indivisible, aunque sus formas, siempre mutables, sean innumerables y perecederas. Así pues, realmente, no existe muerte alguna, si bien toda forma de vida debe morir. De la comprensión de la inutilidad de la vida, nace la compasión, un sentido de identidad con las otras formas de vida. La compasión es descrita como la *ley de leyes* -la eterna armonía- y quien rompa esa armonía de la vida sufrirá y retrasará la propia Iluminación Espiritual.

6. Siendo la vida una sola, los intereses de cada una de las *partes* deberían ser los del todo. En su ignorancia, el hombre cree poder ingeniárselas con éxito para conseguir realizar los intereses propios, y esta errónea, egoísta energía produce sufrimiento. Buda enseñó cuatro Nobles Verdades: a) la omnipresencia del sufrimiento; b) su causa: el deseo mal dirigido; c) su curación: la eliminación de esta causa; d) en definitiva, el Noble Sendero de las Ocho Subdivisiones del desarrollo del *Yo* que pone fin al sufrimiento.

7. El Sendero de las Ocho Subdivisiones consiste en la recta (o perfecta) visión, o comprensión preliminar. Recto objetivo o motivo. Recta Palabra. Recta actuación. Recto modo de ganarse el pan.

Recto Esfuerzo. Recta concentración o desarrollo mental y finalmente Recto *Samadi*, que conduce a la plena Iluminación Espiritual. Puesto que el budismo es una praxis de vida, el recorrido de tal sendero es esencial a la propia liberación. Desiste de hacer el mal, aprende a hacer el bien, purifica tu corazón: esta es la enseñanza del Buda.

8. La realidad última no se puede describir y un Dios provisto de atributos no es la Realidad última. Pero el Buda, un ser humano, llegó a ser el iluminado y el fin de la vida es la consecución de la Iluminación Espiritual. Este estado de conciencia, el Nirvana, la extinción de las limitaciones del *yo* se puede alcanzar en la tierra.

Todos los hombres y todas las demás formas de vida contienen '*in nuce*' la facultad de alcanzar la Iluminación Espiritual. Se trata, pues, de llegar a ser aquello que ya se es: *Mira dentro de tí: Tu eres el Buda*.

9. Entre la Iluminación Espiritual potencial y su realización se extiende la vía intermedia, el sendero de las Ocho Subdivisiones. Este conduce del *deseo a la paz*, un proceso de autodesarrollo entre los *opuestos* que evita todo exceso. Buda recorrió este camino hasta el final y la única fe que nos pide el budismo es la creencia razonable de que allí donde un guía haya procedido merece la pena que procedamos también nosotros. Tal vía debe ser recorrida por el hombre *integral*, no sólo por la parte mejor del hombre y deben ser igualmente desarrollados, el corazón y la mente. Buda fue también el *Plenamente Consciente* además de ser el *Plenamente Iluminado*.

10. El budismo pone de relieve la necesidad de la concentración y de la meditación, que conduce, en definitiva, al desarrollo de las facultades espirituales. La vida interior es tan importante como la actividad cotidiana y periodos de calma, para la actividad del espíritu, son esenciales para una vida equilibrada. El budista debería permanecer siempre *atento y dueño de sí*, ajeno a cualquier apego emotivo o intelectual por el fugaz espectáculo de la vida. Tal actitud siempre más cauta respecto a las circunstancias, que él sabe son su propia creación, le ayuda a mantener siempre bajo control sus propias reacciones ante las circunstancias.

11. Buda dice: "*Afánate por tu salvación con diligencia*". El budismo no reconoce autoridad alguna para certificar lo verdadero, salvo la intuición de cada uno, una autoridad pues, válida sólo para cada uno. Cada cual debe soportar las consecuencias de sus propios actos, de los que extrae una enseñanza, mientras ayuda a sus semejantes a alcanzar la misma liberación. Ni las plegarias dirigidas al Buda o a cualquier divinidad podrán impedir que un efecto suceda a su causa.

Los maestros budistas son maestros y ejemplos, pero en ningún sentido son intermediarios entre la Realidad y el individuo. Se tiene la máxima tolerancia hacia las otras religiones y filosofías, porque nadie tiene derecho a entrometerse en el viaje de su prójimo hacia la *meta*.

12. El budismo no es pesimista ni *escapista*, no niega la existencia de Dios o del alma pero da su interpretación a tales términos. Es un sistema de pensamiento, una religión, una ciencia espiritual y un modo de vida, razonable, práctico, que todo lo abarca. Durante más de dos mil años ha satisfecho las necesidades espirituales de casi un tercio de la humanidad. Fascina a occidente porque no tiene dogmas, satisface al mismo tiempo a la razón y al corazón, insiste sobre la necesidad de tener confianza en sí mismo y de ser tolerante con las opiniones ajenas, abarca ciencia, religión, filosofía, psicología, ética y arte, y considera que el hombre es el creador de su vida actual, el artífice de su propio destino.

Sin embargo, según pone de manifiesto Amadeo Solé Leris en un artículo publicado en la revista de Internet '*Casi Nada*'¹⁰ no parece que estos doce principios hayan gozado de una aceptación tan generalizada como pretende Ch. Humphreys.

He aquí un resumen de dicho artículo : "*Efectivamente, los "Principios" están lejos de haber tenido la aceptación que se declara por lo menos en lo que se refiere a los países Theravâda del Sudeste asiático. A este*

¹⁰ <http://usuarios.iponet.es/casinada/indice.htm>

respecto, el Venerable Nyânaponika Mahâthera, de Kandy, Sri Lanka (reconocido en todo el mundo budista como uno de los grandes jefes espirituales del Theravâda, gran maestro y propagador de la Enseñanza escribió en marzo de 1981, contestando a mi consulta sobre esta cuestión:

"Los extremos que Vd. señala en los "Doce Principios" de Christmas Humphreys y aun otros más, son, desde luego, irreconciliables con el Dhamma, e incluso el Mahâyâna clásico rechazaría algunos de ellos. Los antiguos "14 Principios" de Olcott eran mucho mejores, aunque en realidad no hay ninguna necesidad de fórmulas de esta clase. En todo caso, las pretendidas aprobaciones de esos "Doce Principios" son más bien dudosas pueden sólo haber ocurrido porque los que aprobaron el texto no comprendían bien el lenguaje o no apreciaron el verdadero alcance de algunas de las aseveraciones que se formulan.

Añadamos que, también en Occidente, y concretamente en la misma Inglaterra, distan mucho de gozar de una aceptación general. Más particularmente, no son reconocidos por la British Mahâbodhi Society, rama inglesa de la Mahâbodhi Society de Calcuta que, fundada en 1881, es la más antigua y prestigiosa de todas las asociaciones budistas modernas.

La dificultad principal es una que ha sido objeto de repetidas polémicas entre Theravâda y Mahâyâna a lo largo de la historia del budismo, y estriba en lo que se entiende concretamente por Anatta.

Literalmente todos sabemos que Anatta significa "no-yo", "no-entidad". Pero, ¿qué yo? ¿Qué entidad? Es decir, ¿cuál es, exactamente, esta entidad, este "yo", o "personalidad", que el Buda afirma ser sólo una ilusión sin realidad alguna?.

A esta pregunta, el budismo primitivo, basándose en las declaraciones del Bienaventurado según se conservan en los más antiguos textos en lengua pali, contesta categóricamente que no hay absolutamente NADA que se pueda considerar un ente en el sentido filosófico de la palabra. Nada, en absoluto, es. Y esta afirmación se aplica no sólo a todo lo que constituye el samsâra, es decir los cinco agregados, sino también al nibbâna (nirvana). La tantas veces citada, enfática afirmación del Buda no deja lugar a duda: "Todo lo constituido es impermanente, todo lo constituido entraña sufrimiento, todo es sin entidad".

Ahora bien, la doctrina de la NO-ENTIDAD, del NO-YO, es la base misma del budismo. Parte del reconocimiento de la radical impermanencia (anicca) de todo lo que existe (los cinco agregados): es harto evidente que, si "todo lo constituido" es impermanente, es un constante fluir, transformarse, combinarse recombinarse de procesos todos ellos cambiantes, no hay nada en lo que percibimos como "existencia" de lo cual se pueda decir con propiedad que tenga la identidad perdurable que nos representamos cuando hablamos de un "yo", una "personalidad", un "alma" o un "ente". Pero además, como acabamos de ver, el Buda también afirma que tampoco lo que no "existe" (por trascender nuestro concepto de lo que es la "existencia"), es decir el nibbâna, a pesar de tener permanencia y estar libre de sufrimiento, no tiene ninguna de las características que nosotros asociamos con un "yo", "personalidad" o "ente".

No hay "yo" de ninguna clase, ni el que nosotros consideramos nuestro "ego" o "personalidad", ni tampoco un "Yo" trascendental o universal que constituya la esencia o alma del universo, un Brahman en el sentido del hinduismo.

De la última realidad, lo único que el Buda nos dice es que es inconcebible y, en todo caso, irreducible al concepto de un "yo" o "ente" en cualquiera acepción de la palabra. El budismo primitivo, el Theravâda, así lo acepta.

El Mahâyâna, en cambio, comenzándose a desarrollar después de cuatro o cinco siglos de Theravâda, tiende a retornar a la concepción de un espíritu universal, de un Brahman (que podemos conocer introspectivamente como Atman), característica de la espiritualidad hindú tradicional (para la cual, no lo olvidemos, el Buda fue, y sigue siendo, un heterodoxo, un iconoclasta), y de los Upanishads en particular.

Ahora bien, aunque la antigua polémica entre el Theravâda y el Mahâyâna se caracterice por la mutua tolerancia (signo distintivo de todo budismo), y sin querer nosotros ahora ponernos a juzgar los méritos de las distintas interpretaciones y actitudes, una cosa es más que evidente: unos "Principios" del budismo que aspiren a una vigencia universal no pueden contener elementos que los hagan inadmisibles para muchos budistas. Al

contrario, lo que tales "Principios" tienen que tratar de conseguir es la formulación del mínimo denominador común de todos los budistas. Lo esencial que une, no lo más o menos accesorio que separa.

Sin embargo, no podemos concluir sin plantear la cuestión más fundamental de todas las que plantea el Venerable. Nyânaponika cuando dice que "en realidad no hay ninguna necesidad de fórmulas de esta clase". Efectivamente, la mejor "plataforma", los mejores "Principios" ¿no son los que formuló el mismo Buda? Es decir, las Cuatro Nobles Verdades. Yo propongo atenerse a ellas y vivirlas en su difícil sencillez".

El tercer método, y el más difícil, implicaría el estudio de todas las escuelas y facetas del budismo y quintaesenciar, con auxilio de la intuición y la meditación una imagen aun incompleta del Budismo en su conjunto sin adscribirse a ninguna escuela en concreto, lo cual implicaría un concepto personal del budismo.

Ya se elija uno de los métodos descritos por Humphreys o cualquier otro, conviene no olvidar lo que Buda expuso en su famoso consejo a los *Kalama* al que aludíamos en la introducción: "No os limitéis a creer cualquier cosa porque os ha sido dicha o porque ha sido sostenida durante generaciones o porque así opinan la mayoría o así lo dicen las escrituras. No aceptéis algo como cierto por simple deducción o, porque aparenta serlo, ni guiados por una opinión subjetiva, porque parece verosímil o porque vuestro maestro os diga que lo es. Sin embargo, cuando sepáis por vuestros propios medios que determinados principios son perjudiciales, censurables y reprobados por los sabios y que cuando son aceptados y llevados a cabo, conducen al mal y al sufrimiento, entonces debéis dejarles de lado. Y cuando por vuestro propios medios sepáis que determinados principios son provechosos, intachables y alabados por los sabios y que cuando son aceptados y llevados a cabo conducen al bienestar y a la felicidad, entonces aceptadlos y practicadlos" (*Kesamutti sutta*)

Conviene tener presente también lo que dice W. Rahula (*op. cit.*), sobre la correcta actitud mental del budista:

1.- Buda jamás pretendió ser otra cosa que un hombre, ni haber sido inspirado divinamente. Afirma que el hombre es su propio maestro y que no existe un ser más elevado que él. No hay nadie que este por encima de él como juez de su destino.

El hombre tiene el poder mediante su esfuerzo y su inteligencia de librarse de toda servidumbre y alcanzar el *nirvana*.

2.- En función de esta responsabilidad individual, Buda concede total libertad a sus discípulos.

3.-Las raíces de todo mal son la ignorancia (*avijja*) y la visión errónea (*miccha ditthi*).

4.-La duda es lógica pero hay que desembarazarse de ella. No mediante la fe sino mediante el entendimiento, la comprensión.

5.-Tolerancia y comprensión hacia las otras religiones por ejemplo, lo que explica que en 2.500 años de historia del budismo no encontremos un solo ejemplo de persecución, ni una sola gota de sangre vertida para convertir a los demás al budismo.

6.-¿El budismo es una religión o una filosofía? Cualquiera que sea el nombre de la rosa, la rosa olerá igual (*Buda dixit*).

Poco importa si es filosofía o religión, incluso si tal o cual afirmación la hizo Buda u otro. Lo importante es entenderla, ver de que va, ver si sirve.

7.-Mientras que las demás religiones apelan a *la fe ciega*, para Buda lo importante es ver, saber, comprender, *Saddha (raddha)* es a veces traducido por fe pero significa una especie de confianza nacida de la convicción.

Incluso las enseñanzas de Buda hay que usarlas para alcanzar la verdad, la paz, la felicidad (como se usa una barca para cruzar un río, pero luego no se va uno con la barca a cuestas tal como dice Buda.)

8.-Los problemas metafísicos. A las preguntas de si el universo es eterno o no, finito o infinito, si el alma está separada del cuerpo o no, si el *Tathagata* vive después de la muerte o no, etc., responde

que cualquiera que sea la opinión que se tenga de estas cosas, existe el sufrimiento, el nacimiento, la vejez y la muerte y existe un método para librarse de todo esto aquí, en esta vida y alcanzar el Nirvana. ¿Cómo?

Por medio de las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero.

También, John Snelling abunda en esta tesis al afirmar en su obra '*El budismo*'¹¹ que en la búsqueda espiritual algunos grandes maestros nos han precedido y nos han dejado sus guías y mapas para encontrar el camino y sugiere que podemos seguirles pero no con absoluta fidelidad porque la vida es un laberinto en perpetuo cambio y tenemos que encontrar nuestro propio camino al centro.

Abunda Snelling en la tesis de Buda y nos sugiere que no temamos abandonar a un maestro, tras agradecerle cuanto nos haya enseñado, cuando consideremos que sus enseñanzas ya no nos son útiles.

También nos previene contra la falsa creencia de que todas las religiones son buenas '*per se*' lo que nos lleva a creer que tanto las personas como las instituciones a las que nos acerquemos en el ámbito religioso van a ser excelentes, cuando en realidad las instituciones religiosas son exactamente igual que las mundanas, tienen su lado oscuro y su lado luminoso. También nos previene respecto a los maestros famosos o carismáticos y nos recuerda que el verdadero budismo siempre tiene por finalidad ayudar al individuo a ser libre, autónomo y a confiar en sí mismo, hay que huir pues de aquellos grupos que no sólo no liberan a sus discípulos sino que atrofian su desarrollo y les privan de su autonomía.

Y nos invita por último a aprovechar la ocasión de que gozamos en occidente de conocer una doctrina, para nosotros nueva, con cierta pureza, antes de que surja, también en el budismo, la estructura de una iglesia organizada, cuyo principio, sobre todo en algunas tradiciones, se vislumbra ya en un horizonte cercano.

¹¹ John Snelling *El budismo* Edaf . Madrid 1993

Anexo I: TEXTOS BUDISTAS

A fin de que el lector pueda efectuar una primera aproximación a las enseñanzas de los grandes maestros del budismo, hemos efectuado una breve selección de textos, tanto de los libros canónicos, como de las diversas escuelas formadas a partir del mensaje de Buda. Aquellos que deseen profundizar más, encontrarán amplia información sobre obras budistas publicadas en español, en el apartado bibliografía.

- Textos canónicos
- Las enseñanzas de Buda
- Enseñanzas de los maestros de la tradición Theravada
- Enseñanzas de los maestros de la tradición Zen
- Enseñanzas de los maestros de la tradición Ch'an
- Enseñanzas de los maestros de la tradición Vajrayana
- Pensamientos Budistas

TEXTOS CANÓNICOS

Dhammapada

El Dhammapada, que forma parte del khuddakanikaya, consta de 426 breves estrofas que tratan de las doctrinas búdicas fundamentales y es un texto muy apreciado por los budistas theravadas.

“No existe fuego como la pasión, no existe demonio que se poseione de uno como el odio, no existe red semejante al error, no existe torrentada como el deseo.”

(Dhammapada. XVIII, 251)

“¡Tú que construyes la casa!, te he descubierto, no me harás una nueva casa, todas tus vigas han sido rotas y el techo destruido; mi mente se ha despojado de todo aquello que produce la existencia y ha alcanzado la destrucción de los deseos”.

(Dhammapada a. XI, 154.)

“De la alegría viene el temor. Para aquel que esté libre de alegría no hay pena: ¿De dónde le vendría el temor? Del amor proviene la pena; del amor proviene el temor. Para aquel que esté libre de amor no hay pena: ¿De dónde le vendría el temor?”

(Dhammapada 214-215)

“El estar alerta y vigilante es el camino hacia la inmortalidad, la desidia es el camino hacia la muerte; los que están alertas y vigilantes no mueren, los que son desidiosos son como los muertos.”
(Dhammapada. 195.)

*“La muerte se apodera del hombre cuya mente está encadenada, ocupado en recoger flores, insaciable en sus deseos.
Mara (la muerte) no encuentra el rastro de aquellos de conducta noble que viven alertas y vigilantes y que gracias al perfecto conocimiento han encontrado la liberación.”*
(Dhammapada. 124-6.)

“Yo llamo brahmán a aquel en quien no existen deseos con miras a este mundo o con miras al otro, que no depende de nada y está libre de apegos.”
(Dhammapada. XXVI, 410)

*“Mediante su energía, su autocontrol y autodomínio, mediante su estado de alerta y vigilancia, debe el sabio hacerse una isla que no sumerja la torrentada.
Los hombres necios y torpes se dan a la indolencia; el sabio cuida su estado de alerta y vigilancia como su mejor tesoro.”*
(Dhammapada. II, 25, 26.)

*“El estar alerta y vigilante es el camino hacia la inmortalidad, la desidia es el camino hacia la muerte; los que están alertas y vigilantes no mueren, los que son desidiosos son como los muertos.
Los pandits en vigilancia, sabiendo esto en forma clara, se deleitan en el estado de alerta y vigilancia, gozosos en el reino de los ariyas (nobles).”*
(Dhammapada. II, 21.)

“Más vale la vida, aunque dure un solo día, del hombre que toma conciencia de que todo nace y todo perece, que la vida, aunque dure cien años, del hombre que no toma conciencia de que todo nace y todo perece.”
(Dhammapada. VIII, 113.)

Majjima Nikaya

Forma parte del Sutra-Pitaka, consta en la versión pali de 152 sutras y en la versión china, traducida al parecer de una versión sánscrita que se ha perdido, consta de 22 sutras, de los cuales 94 son comunes a ambas versiones.

“Un Tathàgata liberado de lo que se llama cuerpo, etc., es profundo, inconmensurable, difícil de entender, como el gran océano. No se puede decir que renazca, o no renazca, o renazca y no renazca, o ni renazca ni no renazca”. Luego agrega, tras un nuevo cuestionamiento: “Esta doctrina es profunda, difícil de ver, difícil de comprender, calmada, excelente, fuera de la esfera del razonamiento, sutil, sólo inteligible por los sabios”
(Majjhima Nikàya, I, 487)

“El que no sabe cuáles cosas atender, y de cuales hacer caso omiso, atiende a lo que no tiene

importancia y hace caso omiso de lo esencial. Ése se pregunta: '¿Existí en el pasado? ¿No existí en el pasado? ¿Quién fui en el pasado?'. O bien se pregunta: '¿Existiré en el futuro? ¿No existiré en el futuro? ¿Quién seré en el futuro? ¿Cómo iré pasando de existencia en existencia en el futuro?'. Y aún en lo que se refiere al presente vive lleno de zozobra: '¿Soy? ¿No soy? ¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿De dónde viene esta vida? ¿Después de esta vida adónde iré?'

(del Majjhima Nikaya, citado por Ramiro A. Calle en *Las verdaderas enseñanzas y parábolas de Buda*, pg 87)

"De las viejas tradiciones que los brahmanes transmiten, como una canastilla de generación en generación, afirma ellos "esto es verdadero, todo lo demás es absurdo". Pero ¿hay entre estos remontándose hasta los viejos maestros, uno sólo que pueda decir de sí: 'Lo sé yo mismo'? De tal modo se asemejan ellos a una fila de ciegos que marchan unos detrás de otros, de los cuales ninguno, de adelante, del medio o de atrás, ve nada."

(Majjhima Nikaya 95,II,169)

"Oh Bhikkhus, cuando ni un Yo ni algo perteneciente al Yo puede ser hallado verdaderamente y con certeza, esta opinión especulativa: "El universo es Atman; esto seré después de la muerte, permanente, imperecedero, inmutable y como tal existiré eternamente", ¿no es acaso total y completamente insensata?"

(Alagaddupama-sutta del Majjhima-nikaya, citado por Walpola Rahula en *Lo que el Buddha enseñó*, pg. 85)

Digha Nikaya

Es el primero de los cinco Nikaya de los Sutra Pitaka. En la versión pali consta de 34 sutras. De la versión sánscrita o *Mahayana* se conserva sólo una traducción china que comprende 30 sutras de los cuales 27 son comunes a ambas versiones. Su nombre *Colección larga*, se debe al hecho de que sus textos son relativamente largos.

-¿Gautama, cómo el monje esta satisfecho?

-"Él habiendo abandonado el deseo por el mundo vive con su mente libre de deseo, purifica completamente su mente de deseo. Él habiendo abandonado la malevolencia y la maldad vive con su mente libre de malevolencia, lleno de compasión por el bien de todos los seres vivos, purifica completamente su mente de malevolencia y de maldad. Él habiendo abandonado la desidia y la pereza vive libre de desidia y de pereza, con conciencia lúcida, atento autoconsciente, purifica completamente su mente de desidia y de pereza. Él habiendo abandonado el desasosiego y la inquietud vive calmo con su mente interiormente serena, purifica completamente su mente de desasosiego y de inquietud. Él habiendo abandonado la duda, vive con sus dudas superadas, sin vacilaciones en lo que respecta a las buenas cualidades, purifica completamente su mente de duda. Y cuando el monje ve aquellos cinco obstáculos ya abandonados, surge en él satisfacción; cuando su corazón está alegre, su cuerpo se calma; cuando su cuerpo está en calma. Experimenta la felicidad; cuando es feliz, su mente se concentra."

(Digha Nikaya, diálogos mayores de Buda Ed. Monte Avila. pg188-191)

"La vida de uno que permanece en su casa está llena de obstáculos, es un camino lleno del polvo de

las pasiones. ¡Qué difícil es para un hombre que tiene su casa vivir la vida más alta en toda su plenitud, en toda su pureza, en toda su perfección luminosa."

(Digha Nikaya 2, n 41; cifrado de Jesús

López-Gay, La mística)

Buda dice : "Los brahmanes conceden que ninguno de ellos ha visto con sus propios ojos a Brahma. Ellos enseñan por eso: hacia aquel que no conocemos y no vemos, hacia la comunión con él, indicamos el camino, y este es el único camino recto hacia la salvación. Esto es como si alguien quisiera construir en un lugar, una escalera que debería conducir al piso superior de un palacio que él nunca ha visto y cuyo tamaño desconoce. O como si alguien dijera: "Amo a la más hermosa de tal y tal país y quisiera poseerla". Pero cuando se le pregunta cómo se llama, cómo es, a qué casta pertenece, dónde vive, sólo se obtienen respuestas negativas ¿No es esto un discurso desatinado? ".

(Digha Nikaya 9, 35)

"Cuando el rey habló así, oh brahmán, el brahmán que era su capellán dijo esto al rey Mahâvijita: Señor, el territorio del rey está infestado de bandoleros, oprimido por ellos; existen saqueadores de aldeas, existen saqueadores de pueblos, existen saqueadores de ciudades, existen bandidos de caminos. Si el señor rey aumentara los tributos en un territorio así infestado de bandoleros, oprimido por ellos, el señor rey con esto estaría haciendo algo que no debe hacer. Pero el señor rey podría pensar así: Yo aboliré esta plaga de ladrones con ejecuciones, con la cárcel, con confiscaciones, con escarmientos, con destierros; pero así no se suprime completamente a esta plaga de ladrones. Los que sobrevivan a la destrucción, después arrasarán el territorio del señor rey. Pero con las siguientes medidas se suprime completamente a esta plaga de ladrones: Que el señor rey les dé semillas y forraje a aquellos que en el territorio del señor rey son hábiles para la agricultura y crianza del ganado; que el señor rey pague un salario a aquellos que en el territorio del señor rey son hábiles para el servicio del rey. Y estos hombres dedicados cada uno a sus propias actividades no arrasarán el territorio del señor rey, las rentas del rey se incrementarán y el territorio se tornará pacífico, libre de bandoleros, no oprimido por ellos. Los hombres regocijándose en la alegría, haciendo jugar a sus hijos en sus brazos, vivirán seguramente con las puertas abiertas."

(Digha Nikaya. 340)

Udana

Es el título de una de las obras más antiguas del Pitaka pali

*"Cualquier cosa que un enemigo
pueda hacerle a su enemigo
o un rival a su rival,
algo peor aún que eso
puede hacer una mente mal dirigida."*

*(Carmen Dragonetti, Udana. La palabra
de Buda. pg 124.)*

*"El pensamiento es insignificante,
el pensamiento es escaso de valor,
la excitación de la mente lo sigue.*

*El que ignora la naturaleza del pensamiento,
con su mente descontrolada,
pasa de existencia en existencia.
Pero el que conoce la naturaleza del pensamiento,
lo reprime, lleno de fervor
y compenetrado de atención.
No produciéndose la excitación de la mente,
tú eliminas por completo el pensamiento
si realmente eres buda.*

(Carmen Dragonetti, Udana. *La palabra de Buda*. pg. 120)

*"El Nirvana es difícil de comprender,
pues la verdad no es fácil de ver.
El deseo es atravesado por el que conoce,
para el que ve nada existe."*

(Carmen Dragonetti. Udana. *La palabra de Buda*. pg. 228)

Gautama dice: "Existe, oh bhikkhus, aquel dominio en que no se dan ni la tierra ni las aguas ni el fuego ni el aire ni el dominio de la infinitud del espacio, ni el dominio de la infinitud de la conciencia, ni el dominio de la nada, ni el dominio del conocimiento y del no-conocimiento, ni este mundo ni el otro ni el sol ni la luna. Yo os digo, oh bhikkhus, que ahí no se entra, que de ahí no se sale, que ahí no se permanece, que de ahí no se decae y que de ahí no se renace. Carece de fundamento, carece de actividad, no puede ser objeto del pensamiento. Es el fin del sufrimiento".

(Carmen Dragonetti. Udana. *La palabra de Buda*. pg. 227)

"La inestabilidad existe para el que tiene apego, la inestabilidad no existe para el que no tiene apego. Cuando no existe la inestabilidad, se produce la calma; cuando existe calma, no se produce la inclinación; cuando no existe inclinación, no se produce ni llegada ni partida; cuando no existe ni llegada ni partida, no se produce desaparición ni reaparición; cuando no existe desaparición ni reaparición, ya no existe ni aquí ni más allá, ni nada entre ambos. Es el fin del sufrimiento".

(Carmen Dragonetti. Udana. *La palabra de Buda*. pg. 230)

LAS ENSEÑANZAS DE BUDA

En esta sección recogemos palabras de Buda citadas por otros autores.

"Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad sobre la Extinción del Sufrimiento: la extinción de esa sed por la completa aniquilación del deseo, dejándolo ir, expulsándolo, separándonos de él, no dándole cabida".

"Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad sobre el Sendero que lleva a la Extinción del Sufrimiento: es el Sagrado Óctuple Sendero, es decir, Creencia correcta, Aspiraciones correctas, Lenguaje correcto, Conducta correcta, Modo de vida correcto, Esfuerzo correcto, Atención correcta, Éxtasis correcto."

(Ananda k. Coomaraswamy, Buddha y el evangelio del budismo, pg. 67)

Ananda pregunta a Buda: "¿Qué significa, señor, la frase: el mundo está vacío?" Buddha responde: "Que está, Ananda, vacío del Yo, de cualquier cosa de la naturaleza de un Yo. Y ¿qué es lo que así se halla vacío? Los cinco asientos de los cinco sentidos, y la mente y el sentimiento relacionado con la mente: todos ellos están vacíos del Yo o de cualquier otra cosa que se parezca al Yo".

(Ananda K. Coomaraswamy. Buddha y el evangelio del budismo. pg. 72)

Entonces Vacchagotta, el monje errante, se acercó al Bienaventurado y se sentó a su lado. Habiéndose sentado, le dijo:

- Dime ¡oh venerable Gautama! ¿Existe el attman?

El Bienaventurado permaneció en silencio.

- Entonces, ¡oh venerable Gautama! ¿no existe el attman?

Por segunda vez, el bienaventurado permaneció en silencio. Entonces, Vacchagotta, el monje errante, se levantó y se marchó. Cuando Vacchagotta se hubo marchado Ananda se dirigió al Bienaventurado diciendo:

- ¿Por qué ¡oh Señor! no has repondido a las preguntas de Vacchagotta, el monje errante?

- Si preguntado por el monje errante ¡oh Ananda! "¿Existe el attman?" yo le hubiera respondido: "sí, el attman existe", entonces ¡oh Ananda! Me hubiera colocado de parte de los ascetas y brahmanes que son eternalistas. Pero ¡oh Ananda! Si cuando me preguntó: "¿no existe el attman?" yo le hubiera respondido: "no, el attman no existe", entonces, ¡oh Ananda! Me hubiera colocado de parte de aquellos ascetas y brahmanes que son nihilistas.

Además ¡oh Ananda! si cuando el monje errante me pregunto: "¿Existe el attman?" le hubiera respondido: "sí, el attman existe" ¿hubiera estado de acuerdo esta respuesta con la intuición que todos los dama son sin attman?

- Ciertamente no, Señor.

- Además ¡oh Ananda! Si cuando el monje errante me pregunto: "¿no existe el attman?" le hubiera respondido: "no, el attman no existe", esto hubiera desorientado todavía más al ya desorientado Vacchagotta, puesto que se hubiera dicho: "antes tenía un attma, pero ahora ya no lo tengo".

(Raimon Panikkar. El silencio de Buddha, pg 155-156)

"Cierta día el Maestro pasó por un camino y vio sangre en la arena. Le explicaron que era de su discípulo Sona que como no lograba liberar su mente de negatividades y trabas y desalentado se preguntaba si no debía dejar la vida de monje y regresar al hogar. Debatiéndose en intensas dudas, se mortificaba caminando con los pies descalzos de aquí para allá por el sendero pedregoso. Oída esta explicación, el Maestro hizo llamar a Sona.

-¿Acaso, Sona, no es verdad que tu exceso de celo te ha conducido al desánimo porque a pesar de ello no logras liberarte de los impedimentos de tu mente?

-Así es Señor- reconoció Sona

Entonces Buddha comentó: -Tengo entendido que antes de hacerte monje eras un magnífico músico de laúd.

-Sin duda, venerable Señor- convino el discípulo. Toco muy bien el laúd.

-Te quiero preguntar algo, Sona, dijo Buddha. ¿Suenan bien las cuerdas de tu laúd cuando las tensas demasiado?

-En absoluto, Señor. En tal caso los tonos son demasiado altos.

-Y si dejas las cuerdas demasiado flojas, ¿suenan bien?

-Tampoco, Señor, porque en tal caso los tonos son muy bajos.

-Entonces, Sona, te pregunto: ¿Suenan bien las cuerdas de laúd cuando no están demasiado sueltas ni demasiado tensas?

-Por supuesto, Señor. Repuso Sona.

-Pues así -explicó Buda- un exceso de celo, Sona, extenua la mente e irrita más los pensamientos, como un defecto de celo conduce a la indolencia y a la pereza. O sea, ambas actitudes son equivocadas. Debes aplicarte con celo sereno, esfuerzo ecuánime, controlando tus sentidos. De modo gradual, paso a paso, sobrevendrá la felicidad y con la felicidad llegarás al Nirvana."

(Ramiro E. Calle, Las verdaderas enseñanzas y parábolas de Buda. pg. 46)

"Mas si alguien dijera: no estoy deseoso de llevar la vida de discípulo bajo el Perfecto, a no ser que el Perfecto me diga si el mundo es eterno o temporal; si el mundo es finito o infinito; si la personalidad es idéntica al cuerpo, o si la personalidad es una cosa y el cuerpo otra; si el Perfecto sigue existiendo después de la muerte o si no sigue existiendo después de la muerte. Tal persona, Hermanos, morirá antes que el Perfecto pueda decirle todo esto.

Es, Hermanos, como si un hombre fuese atravesado por una flecha emponzoñada, y sus amigos, compañeros y allegados llamaran a un cirujano, y él dijera, "no quiero que me saquen esta flecha mientras no conozca al hombre que me hirió; mientras no sepa si es de casta real o de casta sacerdotal, un ciudadano o un sirviente"; o dijera, "no me dejaré arrancar esta flecha mientras no conozca al hombre que me ha herido; cuál es su nombre y a qué familia pertenece"; o dijera, "no me dejaré arrancar esta flecha mientras no conozca al hombre que me ha herido; si es alto o es bajo, o de estatura media"; de cierto, Hermanos, tal hombre morirá antes que pueda llegar a conocer todo esto.

¡Oh, si el hombre que busca su bienestar pudiera arrancar esta flecha, esta flecha de lamentación, de dolor y pena!

Pues ya sea que existan o no estas teorías: "El mundo es eterno", "el mundo es temporal", "el mundo es finito", "el mundo es infinito", ciertamente hay nacimiento, hay decaimiento, hay muerte, pena, lamentación, sufrimiento, pesar, y desesperación, cuya cesación, alcanzable aún en esta vida presente, os hago conocer."

(Humphreys, Ch. La sabiduría del budismo. pgs. 70-1.)

Dijo Buda: "Oh bhikkhus, existen dos clases de enfermedad. ¿Cuáles son esas dos? Una es la enfermedad física y la otra la enfermedad mental. Por lo que parece, hay personas que tienen la dicha de estar libres de la enfermedad física durante un año o dos...o aún durante cien o más. Empero, oh bhikkhus, pocos son los que en este mundo gozan un solo instante de la libertad de la enfermedad mental, salvo quienes están exentos de todas las impurezas mentales".

(Walpola Rahula, Lo que el Buddha enseñó. pg. 95)

Cierta vez unos hombres expresaron a Buda su perplejidad y duda frente a los diferentes maestros o brahmanes que explicaban su doctrina y condenaban las otras, pues no sabían quien de ellos decía verdad. A esto Buda aconsejó: "Sí, justo es que dudéis y estéis perplejos, pues la duda ha surgido en vosotros motivada por un asunto dudoso. Ahora bien, prestad atención: no os guiéis por lo que escuchéis decir a otros, ni por la tradición, ni por los rumores; no os guiéis por la autoridad de los textos religiosos, ni por la lógica o la deducción, ni por razonamientos basados en apariencias, ni por el deleite de las opiniones especulativas, ni por posibilidades fundadas en apariencias, ni tampoco por esta idea: "éste es nuestro maestro". Pero si vosotros mismos llegáis a comprender que ciertas cosas son demeritorias, falsas y malas, reprobadlas entonces... Y cuando vosotros mismos comprendéis que ciertas cosas son meritorias y buenas, entonces aceptadlas y vivid conforme a ellas".

(Walpola Rahula, Lo que el Buddha enseñó. pg. 19)

-Oh Bhikkhus, un hombre que está viajando llega a una gran extensión de agua, cuya orilla en la cual él se halla es peligrosa, más la opuesta es segura y libre de peligros. Entonces tiene este pensamiento: "Vasto es este río; en esta orilla abunda el peligro, empero, aquella es segura y libre de peligros. No hay ni bote ni puente con los cuales poder cruzar el río. Por tanto, sería conveniente que juntara hierbas, leña, ramas y hojas para construir una balsa, así, con ayuda de la balsa e impulsándome con mis manos y mis pies, podré alcanzar la otra orilla sin peligro".

Entonces oh bhikkhus, ese hombre juntó hierbas leña, ramas y hojas, y con ellas construyó una balsa; después con ayuda de la balsa e impulsándose con sus manos y sus pies, cruzó el río sin peligro. Y cuando hubo alcanzado la otra orilla, pensó: "Esta balsa me fue muy útil; con su ayuda e impulsándome con mis manos y mis pies llegué a esta orilla del río.

... En consecuencia, justo sería que la cargue sobre mi cabeza o mis espaldas y la lleve conmigo donde quiera que vaya". ¿Qué pensáis, oh bhikkhus? ¿Si ese hombre procediera así, obraría apropiadamente con la balsa?

-No, Señor -respondieron los bhikkhus.

-¿Cómo obraría él apropiadamente con la balsa? Suponed que luego de haber llegado a la otra orilla, el pensara: "Esta balsa me fue muy útil; con su ayuda e impulsándome con mis manos y mis pies llegué a esta orilla del río. En consecuencia, justo sería que la abandone en la playa o la amarre a la costa dejándola flotar y después continúe libremente mi camino'. Procediendo así, ese hombre obra apropiadamente con la balsa.

De la misma manera, oh bhikkhus, he enseñado una doctrina que se asemeja a una balsa; ella es también para alcanzar la otra orilla, y no para retenerla. Y vosotros, oh bhikkhus, que comprendéis que la enseñanza se asemeja a una balsa, deberíais abandonar lo mismo las cosas buenas y con mayor razón las cosas malas."

Walpola Rahula, Lo que Buddha enseñó. pg 29

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS DE LA TRADICION THERAVADA

Ayya Khema (1923-1997)

De origen alemán, en 1979 se ordenó monja en Sri Lanka y en 1992 fundó el Centro Internacional de Mujeres Budistas., en Colombo. Impartió cursos de meditación en varias partes del mundo. Entre sus obras más conocidas se encuentran: 'La isla interior', 'Meditando en el no-ser' y 'Siendo nadie, yendo a ninguna parte'.

Si no empezamos por nosotros mismos, no tendremos medio alguno de amar realmente, verdaderamente a otro.

Buda ha comparado a las personas con cuatro clases de recipientes de barro. El primero es un recipiente con agujeros en el fondo. Uno puede verter en él toda el agua que quiera, ésta desaparece en seguida. Cuando esta clase de personas oyen el Dharma, les entra por una oreja y les sale por la otra. La segunda clase de recipiente tiene fisuras. Se le echa el Dharma pero se escapa lentamente hasta que el recipiente queda de nuevo vacío. El tercer recipiente está lleno hasta el borde de una agua espesa formada por puntos de vista y opiniones. No se puede verter en él nada nuevo, todo es ya sabido. El único recipiente válido es el cuarto, sin agujeros ni fisuras, y totalmente vacío.

La sabiduría comprende tres etapas, la primera es el conocimiento adquirido escuchando o leyendo. Alcanzamos la segunda cuando nos apropiamos este conocimiento, nos aprendemos sus líneas maestras y tratamos de actualizarlas a través del pensamiento, la palabra y la acción. A medida que actuamos así, nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestros actos son purificados y la tercera etapa de la sabiduría, la más elevada, aparece.

La plena atención, lo cual significa estar totalmente presente en cada instante, es el mejor apoyo que podemos tener. Si nuestra mente permanece centrada, no puede inventarse historias sobre la injusticia del mundo o de nuestros amigos, o sobre nuestros deseos o nuestras penas. Todas esas historias podrían llenar numerosos libros, pero cuando estamos plenamente atentos, esta verbalización cesa. Estar plenamente atento significa estar completamente absorbido en el instante, no dejando espacio alguno para otra cosa. Estamos llenos de lo que ocurre en aquel instante, sea lo que sea : tanto si estamos de pie como acostados, si sentimos placer o dolor y nos mantenemos conscientes sin juzgar, simplemente "conociendo"

A menudo se cree que la doctrina de Buda enseña que el sufrimiento desaparecerá cuando uno habrá meditado el tiempo suficiente o cuando verá las cosas de un modo distinto. No es exactamente así. El sufrimiento no desaparecerá, es aquel que sufría quien desaparecerá

La plena atención no es sólo una palabra o un sermón de Buda, sino un estado mental significativo. Indica que debemos estar aquí ahora, en este mismo instante y que debemos saber lo que pasa ahora en el interior y en el exterior. Esto significa estar atentos a nuestras razones y aprender a transformar los pensamientos y emociones malsanos en pensamientos y emociones sanas. La plena atención es una actividad mental que, a lo largo, elimina nuestro sufrimiento.

La mitad del camino espiritual consiste en recordar contra que luchamos y a donde vamos.

Todas las injurias, palabras de cólera o amenazas pertenecen a quien las profiere. No estamos obligados a aceptarlas.

Si esperamos que condiciones externas nos aporten felicidad, esperamos en vano.

Al principio la plena atención eleva las inquietudes y los temores acerca del pasado y del porvenir y nos mantiene anclados en el presente. Pero al final nos proporciona la visión justa de nuestro ser.

(Textos citados en la obra de Josh Bartock "365 Pensées Bouddhistes" Le courrier du Livre Paris 2002)

Bhantehenepola Gunaratana

Abad del Bhavanarama Monastery, West California

Cuando paséis un mal momento, examinad qué hay en él de "malo". Observad esto atentamente, estudiad el fenómeno y aprended su mecanismo.

Sólo si uno no la busca, es posible gozar de la beatitud.

Vuestra práctica personal puede mostraros la verdad. Vuestra experiencia personal es lo único que cuenta.

Se suele decir que sólo hay dos tragedias en la vida: no obtener lo que deseamos y obtenerlo.

El dolor es inevitable, el sufrimiento no.

Cuando veais un camión abalanzarse sobre vosotros, apartaos de su camino lo más rápido posible. Pero dedicad también algún tiempo a la meditación. Aprender a manejar el infortunio es la única manera de prepararnos para el camión que no hemos visto.

No os apeguéis a nada ni rechazéis nada. Dejad venir a lo que viene y acomodaos a ello trátase de lo que se trate. Si se presentan buenas imágenes mentales, perfecto. Si se presentan malas imágenes mentales, perfecto también. Consideradlo todo de igual forma y sentíos cómodos con lo que llegue. No luchéis con la experiencia que hacéis, contentaos con observar el conjunto estando plenamente atentos.

Es muy importante que no comparéis vuestras acciones con las de vuestra pareja o que no juzguéis su comportamiento inhábil. En lugar de eso, fijad la atención sobre vuestras propias acciones y aceptad su responsabilidad. Recordad el tiempo en que mirabais a vuestra pareja y veíais el dolor que le habíais causado. Recordad que habéis hecho sufrir a esta persona a la que amáis. Si podéis admitir vuestras propias faltas, si podéis ver hasta que punto vuestras acciones la hirieron y os preocupáis por el bienestar de vuestra pareja, entonces la compasión y el amor eterno manarán a raudales.

No penséis .Ved.

Hay una diferencia entre observar y controlar la mente. Observar la mente con una actitud distendida y abierta permite a la mente tranquilizarse y reposar. Tratar de controlar la mente o tratar de controlar el modo en que se va a llevar a cabo nuestra práctica espiritual puede suscitar más agitación y sufrimiento.

Sed bondadosos con vosotros mismos. Sed amables con vosotros mismos. Puede que no seáis perfectos, pero sois todo cuanto tenéis sobre lo que trabajar. El proceso por el cual os convertís en la persona que seréis empieza primero por la aceptación total de la persona que sois.

(Textos citados en la obra de Josh Bartock "365 Pensées Bouddhistes" Le courrier du Livre Paris 2002)

Walpola Rahula

Monje budista de Sri Lanka ha realizado tareas educativas en los principales conventos de esta isla en la que el budismo florece desde los tiempos de Asoka y en la que se han conservado, en toda su pureza, las enseñanzas del Iluminado. Provisto de una excelente formación, no sólo en La Tradición búdica, sino también en arte y en Filosofía, de la que es doctor por la Universidad de Sri Lanka, el venerable Rahula se dirige al hombre de nuestro tiempo con un lenguaje, claro, directo y racional.

"La Verdad no tiene etiquetas: no es budista, ni cristiana, ni hindú, ni musulmana. La Verdad no es el monopolio de nadie. Las etiquetas sectarias son un obstáculo a la libre comprensión de la Verdad, e introducen en el espíritu del hombre prejuicios dañinos."

(Rahula, Walpola. L'enseignement du Bouddha. Pg. 24)

"Haced de vosotros mismos vuestra isla, haciendo de vosotros mismos vuestro refugio, sin buscar ningún otro como vuestro refugio."

(Rahula, Walpola. L'enseignement du Bouddha. pg. 88.)

Achaan Sumedo

Nació en Seattle en 1934, tomó las órdenes de Bhikku Theravadin. Ha pasado 16 años en la Tailandia nororiental bajo la guía del venerable Achan Chah, maestro budista de la Tradición de la Floresta. En 1976 recibió del maestro permiso para enseñar y actualmente es abad del monasterio de Chithurst Forest en Sussex, del monasterio Amaravati en Hertfordshire y de varios centros en Suiza y Nueva Zelanda. Entre los libros dedicados a la 'Tradición de la Floresta' recordemos los dos volúmenes de Achann Cha 'Los maestros de la Floresta' y 'El sabor de la libertad' (v.b.)

Las cosas son lo que son. No tienen más nombre que el que nosotros les damos. Somos nosotros

quienes las nombramos, quienes les damos un valor. Nosotros decimos “esto es bueno” o “esto es malo” pero en sí, la cosa es simplemente aquello que es. No es absoluta: es simplemente lo que es. Las personas son sólo lo que son.

Ajhan Sumedho

Otros Maestros

“En el budismo el sentido fundamental de la palabra “estudio” es la observación y el examen incesante y escrupuloso de todo lo que puede nacer en la mente, sea agradable o desagradable. Sólo quienes se familiarizan con la observación de la mente pueden realmente comprender el Dharma.”

Bhudadasa Bihikku

“La iluminación -esa magnífica evasión de la angustia y de la ignorancia- nunca se produce por azar; es el resultado de la lucha valiente y, a menudo solitaria, de una persona contra su propia debilidad.

Bikkhu Nyanasobhano

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS DE LA TRADICIÓN ZEN

Dogen Zenji (1200-1253)

Considerado uno de los más importantes maestros Zen del Japón. Fue fundador de la secta Soto. No sólo es apreciado por todas las escuelas budistas japonesas como un Bodhisattva, sino que es también considerado un pensador profundo y original.

Por favor, pensad desde el fondo del no-pensamiento. No penséis desde el fondo del pensamiento.

(Maestro Dogen. En: Deshimaru, T.

La práctica de la concentración. Pg. 11.)

Si, en lo más profundo de vuestro corazón pensáis que lo que habéis logrado durante tantos años de estudio y esfuerzo no puede ser abandonado fácilmente, este pensamiento es, en él mismo, una atadura al mundo de las pasiones. Reflexionad sobre ello cuidadosamente.

(Dogen Shobogenzo Zuimonki. Pg.56.)

Lo más importante para vosotros, estudiantes del Dharma, es que debéis desprenderos de vuestros puntos de vista personales. Esto significa abandonar vuestro cuerpo y vuestra mente, vuestro ego.

(Dogen. Shobogenzo Zuimonki. Pg.96.)

La razón por la cual aquellos que estudian y practican el Dharma no consiguen alcanzar el Despertar es que siguen apegados a sus propios puntos de vista personales.

(Dogen Shobogenzo Zuimonki. Pg.100.)

Estudiar el budismo es estudiarse a sí mismo.

Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo.

Olvidarse a sí mismo es ser iluminado por todas las cosas.

Ser iluminado por todas las cosas es desprenderse del propio cuerpo-mente, y del cuerpo-mente de los demás.

(Dogen: Shobogenzo Zuimonki. Pg.23.)

La verdadera manera de comprender las enseñanzas del Dharma es reformando gradualmente lo que ya sabéis y pensáis, siguiendo siempre las instrucciones de vuestro maestro.

Si hasta ahora habéis pensado que los Budas poseen características excelentes, como por ejemplo Shakyamuni, Amitaba u otros, si creáis que los Budas tienen un halo de luz alrededor y la virtud de predicar maravillosamente el Dharma beneficiando a todos los seres, y un día, vuestro maestro os dice que un sapo o un gusano es Buda, debéis desechar inmediatamente vuestras ideas primitivas. Esto no significa que debáis buscar características excelentes en un sapo o en un gusano, tales como un halo de luz a su alrededor. Si lo hacéis así aún no habéis corregido vuestra mente discriminativa. Debéis comprender tan sólo que lo que estáis viendo ahora mismo es Buda. Si rectificáis continuamente vuestra mente discriminativa y vuestro apego fundamental, siguiendo las instrucciones de vuestro maestro, llegaréis a ser naturalmente uno con la vía.

(Dogen Shobogenzo Zuimonki. Pg.38.)

D.T. Suzuki (1870-1966)

Gran conocedor del budismo japonés, es muy conocido en Occidente por sus estudios sobre el budismo Zen. Muchas de sus obras han sido traducidas al español.

“La salvación debe buscarse en lo finito mismo; no hay nada infinito aparte de las cosas finitas; si buscas algo trascendental, eso te segregará de este mundo de relatividad, que es lo mismo que aniquilarse. No quieras la salvación a costa de tu propia existencia. Si es así, bebe y come, y halla tu modalidad de libertad con este beber y comer.”

(Suzuki.D.T. Ensayos sobre budismo zen. Primera serie. Pg. 25.)

“Un monje acudió a Gensha diciéndole: Entiendo que dices que el universo todo es un cristal transparente. ¿Cómo capto el sentido de esto?.

El maestro dijo: ¿y de qué sirve entenderlo?”

(Suzuki, D.T. Ensayos sobre budismo zen. Primera serie. Pg. 321)

“Hay que recordar que lo que se enseña es la “visión” y no el “razonamiento” o la “argumentación” lógica.”

(Suzuki, D.T. Essais sur le Bouddhisme zen. Troisième série. Pg.266)

“El nirvana significa estar sin lo mental en toda circunstancia, es decir, no estar determinado por ninguna condición, no tener ninguna afección, ningún deseo. Afrontar todas las condiciones objetivas y permanecer eternamente libre de toda forma de emoción. Ese estado es conocido como el verdaderamente consciente de sí mismo”.

(Le non-mental selon la pensée zen D.T.Suzuki pg112)

Taisen Deshimaru

El maestro Taisen Deshimaru fue discípulo y más tarde sucesor de Kodo Sawaki, quien había protagonizado un verdadero renacimiento del Zen en Japón en la primera mitad de este siglo. Cuando llegó a Francia el Zen sólo era conocido por los europeos a través de los libros. Tuvieron entonces ocasión de abordar, bajo su dirección, su práctica real desconocida hasta entonces para ellos.

“En un sutra está escrito: todos los seres sensibles son mis hijos. Todas las personas mayores son mi padre y mi madre. Todos los hombres y mujeres de mi edad son mis hermanos y mis hermanas. Todos los niños son mis hijos y mis hijas.”

(Deshimaru, T. La práctica de la concentración. Pg. 136.)

“Me gustaría vivir solo en una ermita pequeña con el techo de paja, construida a la sombra del bosque de pinos. Viviendo en esta cabaña, si un niño cayera enfermo en el este, iría a curarlo. Si una madre estuviera fatigada en el oeste, iría a ayudarlo y a darle masajes en los hombros. Si hubiera un moribundo en el sur, iría a decirle que no se preocupara, que no tuviera miedo de la muerte. Pero si muriese, lloraría con una profunda compasión por él y por su familia. Si en el norte hubiera una querrela, iría a detenerla y diría: No pelearse. Combatir no sirve de nada. Aunque algunos me criticasen y me tratasen de estúpido, no me entristecería. Aunque otros me admirasen como a una buena persona, no me alegraría. Espero ser así algún día.”

(Deshimaru, T. La práctica de la concentración. Pg. 247.)

“La verdadera religión no se encierra en una religión, en una secta, en un sistema. La verdadera religión difiere para cada persona, de la misma manera que difieren las caras, las personalidades; cada uno comprende de manera diferente la misma verdad.”

(Deshimaru, T. El canto del inmediato Satori. Pg. 183.)

Dokusho Villalba

Nació en Utrera, Sevilla en 1956, recibió la ordenación de monje budista Zen en París, en 1978, del Muy Venerable maestro Taisen Deshimaru Roshi, bajo cuya dirección estudió Zen hasta el fallecimiento del maestro en 1982.

Desde 1984 continuó estudiando bajo la dirección del Muy Venerable maestro Shuyu Narita Roshi, Abad del Templo Todenji, en la norteña provincia de Akita, Japón. En 1987 recibió de su maestro la Transmisión del Dharma, convirtiéndose así en el primer maestro Soto Zen español.

En 1990 las autoridades de la escuela Soto Zen japonesa (Sotoshu Shumicho) le reconocen como maestro cualificado para transmitir el Zen en España (kaigai kyoshi).

“Un practicante no debe apegarse a la visión luminosa que surge de su práctica. Si viene el Buda, golpea al Buda. Si viene el demonio, golpea al demonio. Una vez te has liberado de los apegos a las sensaciones mundanas, no te apegues ahora a las sensaciones de la Vía.”

(Dokusho Villalba (comentarios de).Hekiganroku: Crónicas del acantilado Azul (Primera Parte).Pg.16)

“Cuando ves los valles, ríos, cielo, esa es tu percepción. Eso eres tú. esa percepción no es “tuya”. Si tú eres esa percepción visual, el contenido de esa percepción no puede ser “no-tú”. Los valles, el cielo, los ríos son la percepción visual. Si tú eres esa misma percepción visual, valles, cielo y ríos son tú. Te hallas frente a la unidad. Te ves a ti mismo, te hablas a ti mismo, hablas a la percepción que eres tú. Tú te hablas a ti mismo. La unidad habla a la unidad. La unidad se habla a sí misma.... Cuando comprendas que el Buda enseñó durante toda su vida frente a la Unidad, cuando tú mismo practiques frente a la Unidad dejarás de correr detrás de fantasmas y tu risa resonará hasta los confines del vasto cosmos.”

(Dokusho Villalba (comentarios de).Hekiganroku: Crónicas del acantilado Azul (Primera Parte).Pg.63)

Otros Maestros

*“Cuando el espíritu se mueve,
la montaña, el río y la gran tierra
se mueven también.
Cuando el espíritu está inmóvil,
El viento que sopla,
El pájaro en vuelo,
Las nubes errantes,
Permanecen inmóviles.
En este estado de mushin (de no-espíritu)
Permanece la vida eterna,
La felicidad más grande.
Por el pensamiento
Aparecen los sufrimientos.
De la no-concentración
Surgen las enfermedades.
Permaneciendo en la paz absoluta
Del cielo y de la tierra,
En la armonía del cosmos
Se realizan
Los mil otoños
Y las diez mil primaveras de nuestra vida”*

*Poema del maestro zen Jiun recogido en
La práctica de la concentración de Taisen Deshimaru*

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS DE LA TRADICIÓN CH'AN

Escuela budista Mahayana que se desarrolló en China partir del siglo VII-VIII .

Huei-Neng

Filósofo budista chino del siglo VII, Fundador en China de la 'Escuela del sur' (ch'an) relacionándolo con el taoísmo. El Chan pasó luego al Japón con el nombre de Zen.

"Cuando la actividad mental comienza, los diversos objetos existen. Cuando la actividad mental cesa, los diversos objetos dejan de existir."

(Huei-Neng. Vida y enseñanzas de Huei-Neng. Pg. 129)

"De todo lo que vemos, sentimos, olemos, oímos, pensamos, nada es real. Esta es la razón por la que deberíamos liberarnos del concepto de realidad de los objetos. Aquel que crea en la realidad de los objetos se encuentra atado por este concepto mismo que es enteramente ilusorio."

(Huei-Neng. Vida y enseñanzas de Huei-Neng. Pg. 122)

"El sutra dice claramente que debemos tomar refugio en el Buda que está en nosotros mismos y en ningún momento menciona que debemos refugiarnos en otros Budas, sobre todo si tenemos en cuenta que no existe ningún lugar a donde ir si no tomamos refugio en nuestro Buda interior."

(Huei-Neng. Vida y enseñanzas de Huei-Neng. Pg.68)

"Querido auditorio, refugiarse en un verdadero Buda es refugiarse en nuestra propia naturaleza."

(Huei-Neng. Vida y enseñanzas de Huei-Neng. Pg. 70)

"El Buda debe ser buscado en vuestra propia naturaleza, de lo contrario ¿dónde podríamos encontrar el Buda real? No dudéis sobre el hecho de que el Buda está en vuestra propia naturaleza, fuera de ella no puede existir nada."

(Huei-Neng. Vida y enseñanzas de Huei-Neng. Pg. 128-9)

Huang Po

Monje budista chino del siglo IX, uno de los mas grandes maestros del budismo Zen y uno de los precursores de la Escuela Rinzai.

"Sobre todo, no tengáis deseos de convertirnos en un Buda; vuestro único interés debe consistir, al paso que un pensamiento sigue a otro pensamiento, en evitar apegaros a ninguno de ellos. Y no debéis abrigar la más leve ambición de ser Buda aquí y ahora. Aunque surgiera un Buda ante vosotros, no penséis en él como si fuera "Iluminado" o estuviera "alucinado", como si fuera "bueno" o "malo". Apresuraos a liberaros del deseo de apegarse a él; separaos de él en un abrir y cerrar de ojos. No lo sujetéis en forma alguna. No tratéis de detenerlo, pues ni un millar de cerraduras podrían encerrarlo, ni podría ser atado con diez mil metros de cuerda. Siendo así esforzaos denodadamente en desterrarlo y aniquilarlo.

Ahora aclararé con luz meridiana cómo habéis de proceder para manteneros libres de ese Buda. ¡Considerar la luz del Sol! Tal vez digáis que está cercana; sin embargo, si la seguís de mundo a mundo, nunca la cogereís en vuestras manos. Entonces tal vez la calificuéis de lejana; pero he aquí que la estaréis viendo delante de vuestros ojos. Seguidla,

y he aquí que se os escapa, alejaos y os alcanza por dondequiera. No podéis poseerla ni terminar con ella. De este ejemplo podéis deducir lo que sucede con la verdadera naturaleza de todas las cosas y, de hoy más, no tendréis necesidad de afligiros ni de preocuparos de tales cosas."

(Blofeld, John. Enseñanzas zen de Huang Po. Pg. 130-131)

"Me siento como el hombre que bebe agua fresca y que sabe por sí mismo de su frescura."

(Blofeld, John. Enseñanzas zen de Huang Po. Pg. 83.)

"Con tal que podáis desembarazaros del pensamiento conceptual, habréis consumado todo cuanto hay que consumir."

(Blofeld, John. Enseñanzas zen de Huang Po. Pg. 47.)

"Si vosotros estudiantes del sendero, deseáis ser Budas, no necesitáis estudiar doctrina alguna, sino sólo aprender a evitar la búsqueda de cosa alguna y el apego a cualquier cosa que sea"

(Blofeld, John. Enseñanzas zen de Huang Po. Pg. 47.)

"¿A qué buscar una doctrina? Tan pronto como tengáis una doctrina caeréis en pensamiento dualístico."

(Blofeld, John. Enseñanzas zen de Huang Po. Pg.47.)

Otros Maestros

"El maestro Yíngan afirmaba: "El viento del conocimiento intelectual termina congestionando tu nariz, embotando tu cabeza y llenándote de fiebre y de temblores."

(AA.VV. La esencia del Zen: Los textos clásicos de los maestros chinos. Pg 144)

"En el 'Sutra de la Concentración más magnífica y mas maravillosa' se dice: "Los pecados graves tales como un parricidio o el asesinato de un religioso, la destrucción de una estupa o el incendio de un templo sólo pueden ser perdonados por el ejercicio de la Concentración y sólo la Concentración los puede borrar... Construir templos, esculpir estatuas, copiar sutras, pronunciar sermones búdicos, hacer donaciones, observar reglas, la resistencia, la misericordia, todo esto no puede igualar en méritos a la Concentración, piernas cruzadas, todo un día o una noche."

(Shibata, M. Les maîtres du Tch'an en Chine. pg. 41)

"En cierta ocasión se le preguntó a un gran maestro:

-¿Haces tú ininterrumpidamente esfuerzos por ejercitarte en la verdad?

-Ciertamente, los hago.

-¿Cómo te conduces?

-Si tengo hambre, como; si me hallo cansado, descanso o me acuesto un rato.

-Esto hace todo el mundo. ¿Se puede decir, pues, de cualquiera que se comporta o ejercita como tú?

-No.

-¿Por qué no?

-Porque los demás, cuando comen, no comen, sino que andan dando vueltas a los más diversos asuntos, dejándose molestar por ellos; si duermen, en realidad no es dormir lo que hacen, sino soñar en un sin fin de cosas. Así pues, ellos no son como yo.

(Suzuki, D.T. Introducción al budismo zen. Pg.124.)

Sermón de Goso (Wu-tsu):

“Si la gente me pregunta a qué se parece el Zen le diría que es como aprender el arte de robar. El hijo de un ladrón vio envejecer a su padre y pensó: Si es incapaz de llevar adelante su profesión, ¿quién ganará el pan en esta familia, salvo yo mismo? Debo aprender el oficio. Comunicó la idea a su padre, quien la aprobó. Una noche el padre llevó al hijo a una casa grande, forzó la cerca, entró a la casa, y abriendo un gran baúl le dijo al hijo que fuese a sacar vestidos. Tan pronto el hijo se introdujo en el baúl, hizo caer la tapa y aseguró la cerradura. Entonces el padre salió al patio, y golpeando fuertemente la puerta despertó a toda la familia, al tiempo que silenciosamente se deslizó por el agujero que anteriormente practicara en la cerca. Los moradores se excitaron, encendieron velas pero descubrieron que los ladrones se habían ido. El hijo, que todo el tiempo permaneciera seguramente confinado en el baúl, pensó en su cruel padre. Estaba grandemente mortificado cuando surgió en él una buena idea. Hizo un ruido que sonó parecido al chillido de una rata. La familia dijo a la sirvienta que tomase una vela y examinase el baúl. Al ser abierta la cerradura de la tapa, salió el prisionero, apagó la luz de un soplido, hizo a un lado a la sirvienta y huyó. Los moradores corrieron tras él. Al advertir un pozo junto al camino, tomó una gran piedra y la tiró al agua. Todos los perseguidores se congregaron alrededor del pozo tratando de hallar al ladrón ahogándose en el oscuro agujero. Mientras tanto, él estaba de vuelta y seguro en casa de su padre, imputándole el haberse podido escapar por poco. El padre le dijo: No te ofendas, hijo mío. Dime solamente cómo te escapaste. Cuando el hijo le narró todas sus aventuras el padre observó: ¡Ya lo lograste, aprendiste el arte!”

(Suzuki, D.T. Ensayos sobre budismo zen Primera serie. Pg.342)

“En el ‘Sutra de la Concentración más magnífica y mas maravillosa’ se dice: “La verdadera religión se encuentra en nuestro interior, profundamente, y es muy difícil hablar de ella a los otros”.

(Yoka Daishi. Shodoka. En: T. Deshimaru:
El canto del inmediato satori. Pg.. 83.)

*“Si el demonio llega,
dadle veinte golpes de bastón.
Si Buda llega,
dadle veinte golpes de bastón.”*

(Yoka Daishi. Shodoka. En: T. Deshimaru:
El canto del inmediato satori. Pg. 223.)

“Nuestro espíritu está repleto de pensamientos y un solo pensamiento contiene diez millones de ilusiones, dicen los sutras.”

(Yoka Daishi. Shodoka. En: T. Deshimaru:

El canto del inmediato satori. Pg. 138.)

“No se obtiene nada tomando por la luna el dedo que la señala.”

(Yoka Daishi. Shodoka. En: T. Deshimaru:
El canto del inmediato satori. Pg. 140)

“Dado que hay innumerables tipos de capacidades entre los seres sintientes, los Budas predicán el Dharma de innumerables formas. Dado que el Dharma es predicado de innumerables formas, los significados son también innumerables. Los innumerables significados nacen de la Realidad Única. La Realidad Única es sin forma, pero no hay forma a la que no dé lugar: se le llama la verdadera forma. Esto es pureza total.”

(La aurora del zen. Textos zen primitivos procedentes de Tun Huang. Daoxin. pg. 56.)

“En el ‘Sutra de la Concentración más magnífica y más maravillosa’ se dice: “Los pecados graves tales como un parricidio o el asesinato de un religioso, la destrucción de una estupa o el incendio de un templo sólo pueden ser perdonados por el ejercicio de la Concentración y sólo la Concentración los puede borrar...Construir templos, esculpir estatuas, copiar sutras, pronunciar sermones búdicos, hacer donaciones, observar reglas, la resistencia, la misericordia, todo esto no puede igualar en méritos a la Concentración, piernas cruzadas, todo un día o una noche.”

(Shibata, M. Les maîtres du Tch’an en Chine. pg. 41)

“El maestro Ying-an afirmaba: El viento del conocimiento intelectual termina congestionando tu nariz, embotando tu cabeza y llenándote de fiebre y de temblores.”

(AA.VV. La esencia del Zen: Los textos clásicos de los maestros chinos. Pg 144)

“Los pecados graves tales como un parricidio o el asesinato de un religioso, la destrucción de una estupa o el incendio de un templo solo pueden ser perdonados por el ejercicio de la Concentración y solo la Concentración los puede borrar...Construir templos, esculpir estatuas, copiar sutras, pronunciar sermones búdicos, hacer donaciones, observar reglas, la resistencia, la misericordia, todo esto no puede igualar en méritos a la Concentración, piernas cruzadas, todo un día o una noche.”

(Shibata, M. Les maîtres du Tch’an en Chine. pg. 41)

El maestro Ying-an afirmaba: “El viento del conocimiento intelectual termina congestionando tu nariz, embotando tu cabeza y llenándote de fiebre y de temblores.”

(AA.VV. La esencia del Zen: Los textos clásicos de los maestros chinos. Pg 144)

ENSEÑANZAS DE LOS MAESTROS DE LA TRADICIÓN VAJRAYANA

Milarepa

El gran yogui budista y poeta del Tíbet, nació en el 1052 y murió en el año 1135. Su juventud estuvo plagada de desgracias y de penas. A los siete años se produjo la muerte de su padre y unos parientes desaprensivos se quedaron injustamente con el patrimonio que le correspondía a él. Tras muchos años de pobreza y humillación, su madre le convenció de que tenía que vengarse de quienes le habían causado tanto daño. Y así lo hizo sirviéndose de la magia negra que había aprendido de un famoso mago. Esta le permitió asesinar a muchos de sus parientes y provocar tormentas de granizo que causaron estragos en su valle nativo al destruir las cosechas.

Más tarde, se arrepintió de su actos, y se propuso practicar el Dharma y dedicar el resto de su vida a la meditación. A pesar de ello, mientras era iniciado en las profundas enseñanzas de la Gran Perfección por un lama iluminado, los remordimientos y el orgullo le impedían progresar espiritualmente. El lama entonces lo envió al famoso gurú Marpa.

Este le sometió durante seis años a un entrenamiento tan riguroso que le llevó a la extenuación y casi al suicidio. Una vez purificaco su *Karma*, recibió de su maestro Marpa la doctrina completa de la Mahamudra y el Naro Chödruq que constituyen la base de la escuela Kagyupa, del budismo tibetano.

Gampopa (Sucesor de Milarepa)

“Hay que comprender que el infortunio, puesto que es un medio de conducir a la doctrina. Es también un guru.”

“Visto que cuando morimos debemos continuar nuestro camino, solos y sin parientes ni amigos, es inútil haber dedicado tanto tiempo que deberíamos haber dedicado a alcanzar la iluminación a sus caprichos y atenciones, o a mostrarles cariño.”

“Tener poco deseos y estar satisfecho con las cosas sencillas es el signo del hombre superior.”

Lama Zopa Rinpoche

Nació en 1956 en Nepal y actualmente es director espiritual de la Fundación para la Preservación del Mahayana.

“Aun si comprendéis las explicaciones, si todavía os hacen sufrir los problemas, está claro que no comprendéis la verdadera naturaleza de vuestra mente, de vuestro cuerpo y de vuestros sentidos.”

“Otro defecto del deseo es que nos impulsa hacia muchas cosas que no son deseables.”

“Cada vez que aparece un problema, lo esencial es cobrar conciencia de que proviene de nuestra mente egoísta, que es creado por pensamientos interesados. Mientras achaquéis su responsabilidad al exterior, no puede haber felicidad.”

“Aceptad todo lo que se presente. Aceptad vuestros sentimientos, incluso los que hubierais deseado no tener. Aceptad vuestras experiencias incluso las que odiáis. No os condenéis a vosotros mismos por vuestras imperfecciones y defectos humanos. Aprended a ver todos los fenómenos que se manifiestan en el espíritu como perfectamente naturales y comprensibles. Procurad aceptar en todo momento y de manera desinteresada, todo lo que experimentéis.”

“La felicidad y el sufrimiento vienen de vuestra propia mente, no del exterior. Vuestra propia mente es la causa de la felicidad, vuestra propia mente es la causa del sufrimiento, debéis trabajar en el interior de vuestra propia mente.”

Otros Autores

“Si podéis cultivar estados síquicos sanos antes de acostaros y les permitís seguir incluso en vuestro sueño, sin dejaros distraer, entonces el mismo sueño será sano.”

(Su Santidad el Dalai Lama)

“Hay que prestar atención a las noticias que nos llegan del silencio.”

(Sogyal Rimpoché)

“Si podemos llegar a comprender lo que somos verdaderamente, no existe mejor remedio para eliminar todo sufrimiento. Este es el corazón de todas las prácticas espirituales.”

(Kalou Rimpoché)

“No hay que rechazar los pensamientos, los conceptos, o las pasiones oscuras o perturbadoras que surjan, ni permitir tampoco que nos controlen. Hay que dejar que surjan sin tratar de dirigirlas. Si uno se limita únicamente a reconocerlas en cuanto aparecen y persiste en ello, llegarán a mostrarse en su verdadera forma (vacía) sin necesidad de rechazarlas.”

(Padma-Karpo gurú tántrico del siglo XVI)

OTROS PENSAMIENTOS BUDISTAS

“Actualmente yo sé que sé, pero no sé lo que sé.”

*(Humphreys, Ch. Une approche occidentale
du zen. Pg.198.)*

*“Atarse a un punto de vista despreciando y considerando los otros puntos de vista como inferiores,
a esto los sabios le llaman apego.”*

(Samyutta-nikâya, 789)

*“No os aferréis a algo en particular, sea lo que sea. Nada es **eso**, entonces no juzguéis y no
critiquéis. Ningún concepto intelectual es válido, así pues no hagáis suposiciones.”*

(Shabkar)

*“Desde siempre se ha dicho que “ en la mente, la cólera es el fuego que reduce a cenizas los actos
virtuosos. Es absolutamente necesario renunciar a la cólera “.*

(Jae Woong Kim)

*“Si alguien os hace una pregunta, contestadle sinceramente y cuando nadie os pregunte, no le
impongáis vuestras lecciones.”*

(Jae Woong Kim)

*“Los que hablan mal de mí son realmente buenos amigos míos. Cuando, calumniado, no abrigo
enemistad ni preferencia, crece dentro de mí el poder del amor y de la humildad, que nace de lo
innato.”*

(Kung-Chia Ta-shin)

*“El camino perfecto sólo es difícil para aquellos que eligen y escogen; que nada guste ni disguste;
todo entonces estará claro. Establece una diferencia, aunque sea mínima, y el cielo y la tierra se
separan.”*

(Seng-Tsan)

*“El Nirvana es como aquella noble perla, que para el mundo parece Nada pero para los Hijos de la Sabiduría es
Todo.”*

(Ananda K. Coomaraswamy. Buddha y el evangelio del budismo. pg. 89)

“Apegarse al fanatismo sectario y al dogma hace de uno un malvado y un pecador sumo.”

(Silburn. Bouddhisme. pg. 98.)

“No pongas ninguna cabeza por encima de la tuya.”

(Linszen, Robert. Bouddhisme, taoisme et zen. pg. 267.)

“La verdadera vía es la vida cotidiana.”

(Jourdan, Michel. *Notes de ma grange, des montagnes et des bois*. Pg. 173.)

“Si alguien dice que el Tathâgata tiene una doctrina que predicar, hace injuria a Buda, no es capaz de comprender su predicación, oh Subhûti; la ausencia de toda doctrina que se pueda predicar, he ahí lo que se llama predicación.”

(Silburn. *Bouddhisme*. pg. 97)

“Apegarse al fanatismo sectario y al dogma hace de uno un malvado y un pecador sumo.”

(Silburn. *Bouddhisme*. pg. 98.)

“Nuestro espíritu está repleto de pensamientos y un solo pensamiento contiene diez millones de ilusiones, dicen los sutras.”

(Yoka Daishi. *Shodoka*. En: T. Deshimaru: *El canto del inmediato satori*. Pg. 138.)

“Ma-tsu diariamente hacía zazen en su choza en el Monte Nan-yueh. Al observarlo un día, Huai-jang, su maestro, pensó: “Llegará a ser un gran monje”, y preguntó: - “Honorable señor, ¿qué tratas de lograr sentándote?”

Mat-su respondió: “Trato de convertirme en Buda”.

Entonces Huai-jang tomó un pedazo de teja y empezó a tallarlo contra una piedra.

- “Maestro, ¿qué haces?” preguntó Ma-tsu.

- “Pulo la teja para convertirla en espejo” repuso

Huai-jang.

- “¿Cómo puede hacerse un espejo puliendo una teja?” preguntó Ma-tsu.

- “¿Cómo puede hacerse un Buda sentándose en zazen?” Huai-jang respondió.

Matsu preguntó: “¿Qué debo hacer entonces?”

Huai-jang respondió: “Si estuvieras conduciendo una carreta y ésta no se moviera, ¿golpearías a la carreta o al buey?”

Ma-tsu no respondió.

Huai-jang continuó: “¿Te estás entrenando en zazen? ¿Estás esforzándote para ser un Buda sentado? Si te estás entrenando en zazen déjame decirte que la sustancia del zazen no es sentarse ni acostarse. Si te estás entrenando para ser un Buda sentado déjame decirte que Buda no tiene forma como sentarse. El Dharma, que no tiene permanencia fija, no permite distinciones. Tratar de convertir en un Buda sentado, es no menos que matar al Buda. Si te aferras a la forma sentada, no obtendrás la verdad esencial”.

Al escuchar esto, Ma-tsu se sintió tan refrescado como si hubiera bebido un néctar exquisito.

Pláticas introductorias de Yasutani-Roshi (pags. 46-47) en ‘ Los tres pilares del zen’ Philip Kapleau

Los pensamientos cuya procedencia no se indica, pertenecen a la obra “365 Pensée Bouddhistes” de Josh Bartock Le courrier du Livre Paris 2002

CRONOLOGÍA

3000 a. C.

Civilización del Indo

2000-1500 a. C.

Llegada de los Arios al valle del Indo y del Ganges

1800 a. C.

Redacción de los Vedas brahmánicos

560-480 a.C. aprox.

Vida de *Gotama* Buda. Iniciación del Budismo en la India

480 a.C. aprox.

Primer Concilio Budista y redacción del Canon Pali

380 a.C. aprox.

2º Concilio- Escisión de la comunidad budista en *Theravadas* y *Mahasanghika* (llamado más tarde Mahayana)

274-236 a. C.

Reinado del rey Asoka,(India) quien, convertido al budismo, popularizó el *Dharma* mediante edictos que hizo grabar en columnas, rocas y grutas.

246 a.C.

Tercer Concilio. Se purifica el *Shanga* y se inicia el movimiento misionero hacia el sur, norte y oeste. Mehinda, hijo de Asoka lleva el budismo a Sri Lanka

80 a.C.

Escritura del Canon Pali sobre hojas de palmera en Sri Lanka

67-217 d.C.

El budismo entra en China

150 d.c.

Vida de Nagarjuna gran filósofo *Mahayana*

372 d. C.

El budismo entra en Corea

400 d.C

La Isla de Java se convierte al budismo

400-500 d.C.

Entrada del budismo en Myanmar y Camboya

430 d.C.

Inicia sus actividades la más antigua de las universidades budistas en la India: Nalanda

420 d.C.

Vida de Buddhaghosa, el más famoso comentarista *theravada*.

500

Inicio de la Escuela *Doctrina de la Tierra Pura* en China

600

Introducción en Viet Nam del budismo

654

Dosho lleva la escuela Hosso (Faxiang) al Japón

520

Escuela *Ch'an* fundada en China por Boddhidharma

522

El budismo entra en Japón (Zen)

570

Se funda en China La escuela *T'ien t'ai* por Chi-k'ai

572-621

El príncipe Shotoku apoya el budismo en Japón

639

El budismo entra en el Tibet

600-700

El budismo entra en Tailandia

692

Introducción del budismo en Sumatra

715

Padma Sambhava funda en Tibet la escuela *Nyigma-pa*

736

Bodhisena lleva la escuela Kegon (Huayan) al Japón

750

La dinastía budista Celendra se instala en el centro de Java. Construcción del templo de Baradubur.

753

Ganjin lleva la escuela Ritsu (Lü Vinaya) al Japón

700-800

El budismo se establece en Nepal, Buthan y Sikkim.

804

Dengyo Daishi funda en Japón la escuela *Tendai*.

807

Saicho lleva la escuela Tendai (Tientai) al Japón

816

Kakai Funda la escuela Shingon

1050 (aprox.)

Marpa funda en el Tibet la escuela *Kargyupa*

1038 -1122

Vida de Milarepa –Poeta, asceta y santo tibetano.

1175

Honen lleva la escuela Jodo (Tierra Pura) al Japón

1191

Eizai lleva la escuela *Zen, Rinzai* (Linji) al Japón

1225 -1227

Escuela de *Zen.Soto*, en Japón. Fundador : Dogen

1253

Nichiren funda la escuela Nichiren

1261

El budismo entra en Mongolia y Siberia

1300

Se establece en Laos

1360

El budismo Theravada pasa a ser religión oficial en Tailandia

1409

Reforma del Budismo en el Tibet. Aparece la figura del Dalai Lama, como jefe de la escuela *Gelupa* y del país

1617-82

Vida de Basho. Influencia en el haiku y el arte japonés

1654

Ingen lleva la escuela Obaku (Huangbo) al Japón

1832-1900.

F. Max Muller, Editor de *Sacret Books of the East* introduce el budismo en occidente

1842-1922

T.W.Rhys Davids, traductor del Canon Pali y fundador de la *Pali Text Society*(1881)

1862

Primera traducción del *Dahmmapada* a un idioma occidental (el alemán)

1868-1871

Quinto Concilio en Mandalay.Birmania

1868

Se reinstaura el shinto como religión nacional en Japón

1893

Parlamento de las religiones en Chicago con una importante presencia budista

1899

Gordon Douglas es ordenado en Birmania el primer monje occidental

1906

En Alemania se celebra el primer Congreso Budista de Europa

1910-45

Reformas en el budismo Coreano y Chino

1949

Ocupación militar del Tibet por de China

1956

El budismo cumple 2 500 años. El Dr. B.R. Ambedkar, padre de la Constitución India abraza el budismo junto a 500000 de sus seguidores "intocables" en Nagpur.

1959

El Dalai Lama junto con 100000 adeptos, se exilia en la India huyendo de la represión China.

1960

Hasta nuestros días el budismo se extiende cada vez más por todo occidente.

1976

Tras la muerte de Mao, el budismo renace en China.

Cronología del Budismo en España

Antecedentes

Según W Russell en su documentado apéndice a la obra de John Harvey *El budismo*, el profesor Juan Miguel de Mora aprecia influencias hinduistas y budistas en las creencias de la etnia gitana y en algunos,movimientos heréticos cristianos: priscinialistas (siglo IV) begardos (siglos XIII y XIV) o iluminados (siglo XV).

1546

Anjiro (o Yagirol) cristiano japonés informa a San Francisco Javier por primera vez sobre la existencia y características del budismo

1546-1601

Varios relatos de misioneros españoles en Goa, Japón, Corea, China, Camboya y Cantón, testimonian su conocimiento de diversas escuelas budistas.

1551 - 1555

La iglesia católica emplea en Japón una terminología Budista para facilitar su labor de proselitismo.

1526-67

Cosme de Torres, sucesor de San Francisco Javier, mantiene contactos con monjes *Zen* y con el laicado budista.

1875

El Coronel Halcott y Madame Blavatsky, fundan la Sociedad Teosófica de Bombay

1877

Se funda en la Universidad de Madrid la primera cátedra de Sánscrito en España

1885

Francisco García Ayuso publica su ensayo "*El nirvana budista en sus relaciones con otros sistemas filosóficos*"

1907

Publicación del *Catecismo Budhístico*, de Subhadra

1908

Publicación de *Las creencias fundamentales del Budismo* de Arthur Arnold

1911

Publicación de *Buda y su religión* de J.B. Saint Hilaire

1921

Fundación de la Sociedad Teosófica de Barcelona

1958

Publicación en España del *El Tercer Ojo* obra mítica de Lonsang Rampa, que despierta gran curiosidad por el lamaísmo

1960

Comienzan a publicarse con regularidad obras sobre budismo (*ver bibliografía*)

Primeros cursos sobre estudios orientales en Madrid. El profesor Jean Roger Riviere, dirige el curso de indología

Desde 1980 hasta la fecha han iniciado sus actividades en España prácticamente todas las tradiciones budistas y varias prestigiosas editoriales publican obras budistas de foma regular (*Ver bibliografía*)

1977

Inicia sus actividades el Instituto Nagaryuna, de Alicante(O Sel Ling)

1978

Inauguración del *Karma Lödro Gyamtso Ling* bajo la dirección espiritual de Shedrup Akong, al que pertenece la *Asociación de estudios Nalanda* que dirige Lourdes Calpes (AniLa)

1979

Inicia sus actividades Editorial Dharma

1982

Primera visita a España del Dalai Lama

1986

Se establece en España AOBO

1993

Se crea la Fundación Tres Joyas para la edición de obras sobre budismo

1995

Fundación de Osel Ling.

GLOSARIO

Procedencia de las palabras

- p = pali
- s = sánscrito
- j = japonés
- ch = chino
- t = tibetano

abhidhamma (s. *abhidharma*)

Tercera parte del canon Theravada que contiene la psicología y filosofía budista e incluye un sistema completo de entrenamiento mental

agama (s)

“Tradición“. Traducciones chinas de los **sutras** (*ver*) recogidas por la escuela **Sarvastivadin** (*ver*) del *Hinayana*, no muy distintas de las que corresponden al Sutra Pitaka del Canon actual.

ahamkara (s)

Falsa creencia en la individualidad, según la cual el ser contendría alguna facultad inmortal o inmutable, algo similar a un alma.

ahimsa (p)

No violencia. Compasión hacia todos los seres vivos.

anagarika

“El que no tiene casa“ alguien que adopta la vida sin hogar, pero sin entrar formalmente en el *Sanga*.

anapanasati (p)

Método de meditación basado en dejar la mente vacía fijando únicamente la atención en los movimientos de la respiración. Es el método de meditación más común en todas las escuelas budistas

anatta (s. *anatman*)

La doctrina del “no-yo”, una de las enseñanzas centrales del budismo que niega la existencia de un alma inmortal y personal. Sostiene que el yo está formado por cinco agregados, que es impermanente y por consiguiente sujeto al sufrimiento.

anatman (s) *ver anatta* .

anicca (s. *anitya*)

Significa “impermanencia”, transitoriedad de todos los fenómenos debido a los factores condicionantes y es, según el budismo, una de las tres características, junto con **dukkha** (*ver*) y **anatta** (*ver*) de todo cuanto existe.

arahant (s. *arahant*)

Es el ideal del budismo *Theravada* (*hinayana*) (*ver*), aquel que habiendo recorrido el *óctuple sendero* se ha liberado de todas las corrupciones y pasiones y ha alcanzado la meta del **Nirvana**. (*Ver*)

ascetismo

En el primer sermón Buda condenó el ascetismo extremo al que consideraba innoble e inútil y enseñó la Vía de en Medio. El único ascetismo que Buda admite es el autocontrol del cuerpo como ayuda para el control de la mente o sea la renuncia a los placeres mundanos en favor de la felicidad permanente.

atman (p)

Alma, Ego, yo. Para el *Advaita* espíritu de la misma naturaleza de Dios.

autoridad

En el budismo no existe la autoridad en el sentido de alguien que expone una doctrina que debe ser aceptada, ni que de explicaciones con autoridad de la doctrina. Todo budista es la autoridad de sí mismo puesto que debe encontrar la verdad por sí solo gracias al estudio, la autodisciplina y la práctica.

bhavana

Meditación, cultura mental.

belleza

El budismo reconoce una forma de liberación mediante la contemplación de la belleza (*subha*) durante la cual no existe la conciencia de sí y el ser completamente libre de sí mismo alcanza un instante de iluminación.

bhikkhu (s. *bhikshu*)

Aquel que ha renunciado a la vida mundana y ha ingresado en el *Shanga*(v) o comunidad budista. Suele traducirse como monje si bien se trata de un cura mendicante que dedica parte de su tiempo a la enseñanza escolar o religiosa. Su equivalente femenino es la *Bhikkhuni* (p) *bhikshuni*(s).

bodhi (s /p)

Significa *iluminación*, sabiduría perfecta. Para el *Theravada* es la visión y comprensión completa de las *Cuatro Nobles Verdades*, la cual pone fin al sufrimiento y permite despertar a nuestra propia naturaleza búdica.

Bodhidarma (s)

Budista indio que llevó el budismo a China en 520 d.C. fue el padre del budismo *Zen* chino, si bien sólo en el siglo octavo fue cuando, bajo la guía de Hui-neng sus enseñanzas y su técnica se consolidaron en una doctrina.

bodhisattva (p).

Es el ideal del budismo *Mahayana*, *el ser iluminado*, estado que ha alcanzado merced a la práctica de las virtudes, si bien renuncia a entrar en el Nirvana hasta que todos los seres humanos hayan sido salvados. Su vida se rige por la compasión y la sabiduría (**panna ver.**)

buda (s)

Término que significa *el despierto*, es decir aquel que ya ha alcanzado la iluminación. En sentido histórico se refiere a *Sakhyamuni* el fundador del budismo.

conciencia

En el budismo existen dos clases de conciencia: la conciencia fenoménica (*mano-vijnana*) y la trascendente (*alaya-vijnana*). La primera depende de la relación sujeto-objeto, de los órganos de los sentidos y de la mente y es personal. La segunda no depende de la relación sujeto objeto ni de los órganos de los sentidos o la mente. La primera es racional y la segunda intuitiva.

chan o ch'an (ch)

Nombre que recibe en China el budismo *Zen*.

dhamma, (s. dharma)

Es el modo de conducta justo para un hombre en su particular estadio de evolución. De entre sus muchos significados podemos destacar los de: ley, norma, rectitud, standar, moral, ideal; en definitiva, se trata de la forma en que debe vivir su vida un budista, de cual debe ser la conducta apropiada para cada ocasión.

dukkha (s. dukkha).

Sufrimiento, conflicto, insatisfacción, dolor, etc., designa todo aquello, tanto material como mental, que está condicionado y destinado a nacer y morir. Es un concepto básico de la doctrina budista y el que da comienzo a las Cuatro Nobles Verdades, El origen de *dukkha* es el deseo y puede desaparecer mediante la extinción de éste.

expiación vicaria

Para el budismo primitivo no existe la expiación vicaria. Cada cual debe labrar su propia salvación. Podemos ayudarnos los unos a los otros mediante el pensamiento, la palabra o la acción, pero no podemos asumir como propios los errores o las acciones equivocadas de los demás.

fe

Para el budismo la fe no es la aceptación de una creencia doctrinaria, sino la confianza en el Maestro y en sus enseñanzas como vía de acceso a la realización espiritual.

felicidad

Ésta, para el budista no constituye una finalidad en sí misma, sino que es un subproducto del modo correcto de vivir.

geluppa

Escuela del budismo tibetano a la que pertenece el Dalai Lama.

geshe (tibetano)

En el budismo tibetano *preceptor espiritual*. Una especie de teólogo.

Gotama (s. *Gautama*)

Nombre del clan al que pertenecía Buda.

hinayana. *ver theravada*

iddhi (s. *siddhi*)

Poderes supranormales que se adquieren en el camino hacia la perfección, tales como clarividencia, telepatía, la facultad de recordar las vidas anteriores etc. de los cuales, en el budismo *Theravada* está prohibido hablar, así como usarlos en beneficio propio.

jhana (s. *dhyana, ch. ch'an en j. zen*)

Durante la meditación la mente recorre ocho etapas o *jhanas*, son estados místicos que no constituyen un fin en sí mismos, pero sirven para indicarnos los avances que vamos realizando en el camino hacia la iluminación.

kamma (s. *karma*)

Significa acción voluntaria, hecho, acto y es el resultado de nuestras acciones. Según la ley de causa y efecto, aplicada a la esfera moral, para el budismo todas nuestras acciones tienen consecuencias negativas o positivas, según hay sido la naturaleza de éstas. Dichas consecuencias pueden aparecer en esta vida o en próximas reencarnaciones. No se trata de un castigo infligido por alguien externo a nosotros, sino de una consecuencia de nuestras propias acciones.

Kapilavistu.

Lugar de nacimiento del Buda.

karuna (s.)

Compasión activa. Uno de los pilares del budismo *Mahayana*.

kegon (j)

Escuela de budismo china generada en torno al **Avatamsaka sutra**.

khanda (s. *skandha*)

Agregado. Según el budismo el *yo* está compuesto de cinco agregados, son inherentes a cualquier forma de vida y forman la naturaleza temporal del hombre. Tras la muerte se disuelven siendo ésta la razón por la cual el ser humano no recuerda sus vidas anteriores.

klesa (s)

Contaminación, depravación moral. Alude en particular a los tres fuegos que deben ser eliminados del sendero: el odio, deseo, e ilusión.

koan (j.)

Literalmente *documento público* que todo hombre trae consigo al mundo y que debe descubrir antes de morir. Es el método usado en el budismo *Zen* para combatir el excesivo intelectualismo y el racionalismo convencional, consiste en que el maestro proponga al alumno, a modo de problema que debe resolver, una palabra o una frase, aparentemente irracional, cuyo significado profundo debe descubrir por medio de la meditación. Cuando el alumno logra comprenderlo alcanza el **satori** (*ver*)

lama (t.)

Término con que se designa a los miembros ancianos de la orden tibetana.

magga (s)

Sendero, vía, camino.

Mahayana (s.)

Gran vehículo, autollamado así porque pretende lograr la salvación de todos los hombres en contraposición al **hinayana** (*ver*) (pequeño vehículo) que pretende sólo la salvación individual según el budismo *Mahayana*.

mal

El budismo no es dualista, por lo que no divide los fenómenos en buenos y malos de un modo absoluto. Reconoce el mal como una limitación, como algo puramente relativo que tiene su origen en la idea de individuación, de separación del todo, pero no existe *el problema del mal* como en las doctrinas teístas.

mandala (s.)

Círculo, arco, representación simbólica usada para la meditación o el ritual, en el budismo tántrico de la tradición tibetana.

mantra (s.)

Una sílaba o serie de sílabas, cuya repetición continua se utiliza para la meditación en diversas tradiciones budistas y en el hinduismo. El *mantra* más famoso es "*Om mani padme hum*" o simplemente "*Om*".

metta (s. *maitri*)

Amor, buena disposición, amor universal, amistad.

mondo (j)

Método que consiste en la utilización de preguntas y respuestas rápidas, en el budismo *Zen*, para superar las limitaciones del pensamiento conceptual.

muditâ

Alegría simpática, alegrarse del éxito de los demás. Felicidad, bienestar.

mudra (s.)

Gestos rituales de las manos usados como apoyo en la meditación junto con los *mantras*. En las estatuas que representan a Buda es frecuente encontrar diversas posiciones de las manos o *mudras*.

nibbana (s. nirvana)

La *Realidad Última*, la *Verdad Absoluta*. La meta suprema budista en la que se alcanza la Iluminación y se pone fin a la cadena de reencarnaciones. Es una meta que se puede alcanzar en esta vida. Para el budismo Theravada significa poner fin al apego a la vida y para el *Mahayana* la posibilidad de desarrollar todas las potencialidades de la naturaleza del Buda, innata en todos los hombres.

nimitta (s)

Se trata de un *signo*, de una imagen producida por la mente tras realizar una meditación de forma adecuada, pero que se presenta como vista por el ojo.

panna (s. *prajna*)

Sabiduría. Concepto fundamental del budismo Mahayana, designa la sabiduría intuitiva que posibilita la comprensión del vacío **shunyata** (*ver*) que es la verdadera naturaleza de la realidad. Es también una de las seis **paramitas** (*ver*) o virtudes mediante cuya práctica el **bodhisattva** (*ver*) alcanza la iluminación.

paramita (s.)

Perfección. Las seis perfecciones o virtudes que debe desarrollar el *Bodhisattva* para alcanzar la iluminación: generosidad, disciplina, paciencia, energía o esfuerzo, meditación y sabiduría.

prajnaparamita (s)

Conocimiento trascendente, conocimiento directo y no dual de la vacuidad de todos los fenómenos.

parinibbana (s. *Parinirvana*)

El estado en el que entra, tras su muerte, aquel que en su última encarnación ha alcanzado el Nirvana y a puesto fin a su renacer sobre la tierra.

pali (p)

Lengua en que está escrito el canon budista *theravada*.

raga (p)

Sed carnal, lujuria, deseo.

Rinzai,(ch)

Maestro *zen*, conocido en Japón como Lin Chi, fundador de la escuela de Zen que lleva su nombre.

samadhi (s)

Alta meditación, cultura mental.

samsara (s.)

Viaje, recorrido, el flujo de la existencia, una vida tras otra. La rueda del devenir de la que el *Noble Sendero Octuple* trata de liberarnos.

sangha (s.)

Comunidad, asamblea. En su sentido estricto serían los miembros de la orden monástica fundada por Buda, monjes, monjas, novicios y novicias, pero en un sentido más amplio cabe incluir en ella a la comunidad formada por todos los budistas, es decir por todos aquellos que conocen las enseñanzas del Buda y se esfuerzan por seguirlas.

satori (j.)

Iluminación profunda. En el budismo japonés el despertar a la verdad más allá del dualismo y la discriminación.

Shakyamuni (s.)

El sabio de los shakya. Nombre con el que designaban al Buda los no pertenecientes a su clan.

servastivadin (s)

Una de las dieciocho sectas en las que estaba dividido el budismo *Hinayana* en el siglo tercero antes de Cristo. Fue a partir de esta secta y de otra secta *Hinayana* conocida como *Mahasanghika* de las que se originó el *Mahayana*.

shin (j)

La escuela de la Tierra Pura en su forma más radical, según la cual la liberación se alcanza por la pura fe.

Siddhattha (s. *Siddhartha*)

Aquel cuya meta ha sido realizada Nombre personal del Buda.

sila (s. shila)

Obligaciones, preceptos que deben observar los monjes, las monjas, los novicios y las novicias. Son diez: 1. abstenerse de matar; 2. no tomar lo que no les haya sido dado; 3. abstenerse de toda actividad sexual prohibida; 4. abstenerse de pronunciar palabras injustas; 5. abstenerse de tomar drogas; 6. abstenerse de tomar comida después del mediodía; 7. evitar distracciones tales como oír música, bailar, participar en juegos, etc.; 8. abstenerse de usar perfumes y joyas; 9. abstenerse de dormir en camas altas y blandas y 10. no tener contacto con el dinero ni otros objetos de valor.

sunyata (s. *shunyata* j. ku)

Vacío. Enseñanza básica de todas las escuelas del budismo, para el *Theravada* el vacío, la vacuidad, se aplica a la *persona*, en el *Mahayana* se considera que todas las cosas carecen de esencia. No significa que las cosas no existan sino que no son nada más allá de las apariencias. En el *Vajrayana*, *shunyatta* equivale al principio femenino, lo que no ha nacido nicesa

sutta (s. *sutra*)

Los discursos del Buda contenidos en la segunda parte del Canon budista o **tipitaka** (*ver*) en los sutra-pitaka *cesta de las enseñanzas*.

thupa (s. stupa)

Relicarios budistas que contienen los restos de personas santas. Tienen diversos tamaños y formas. En Nepal y China tienen forma de pagoda.

tantra (s.)

Escrituras que datan del siglo II d.C. Las hay en el hinduismo y en el budismo tibetano o *vajrayana*, ambas con un fuerte contenido esotérico que se transmite directamente del *guru* (maestro) al *chela* (alumno).

tathagata (p.)

El así ido para el budismo Theravada o *El que se ha hecho uno con el infinito* para el *Mahayana*. A Buda sus

discípulos le llamaban a menudo así y él mismo había usado a menudo este término para referirse a sí mismo o a otros budas.

taoísmo

Una de las tres religiones de la China, fundada por Lao-Tsé, y que ejerció una gran influencia en el budismo *Zen*.

Theravada (p.)

También conocido como *hinayana* (pequeño vehículo) término acuñado por el budismo *Mahayana*, hoy en desuso debido a sus connotaciones despectivas. Se le conoce también como Escuela Meridional dada su implantación en Sri Lanka, Mayamar, Laos, Camboya y Tailandia en contraposición a budismo *Mahayana* conocido también como Escuela Septentrional debido a su extensión en Japón, Corea, China, Tibet y Mongolia.

tipitaka (s. tripitaka)

Las tres cestas. Es el canon del budismo Theravada escrito en Pali. Se divide en tres partes: el Vinaya-pitaka que trata de los orígenes del Shanga budista y de las reglas monásticas que en él deben ser observadas, el Sutra-pitaka, que recoge los sermones o discursos del Buda en los que está contenida su enseñanza y el abhidharma-pitaka que contiene la psicología y filosofía budistas.

tres joyas

El Buda (maestro) el *Dharma* (la doctrina) y el *Shanga* (la orden).

vajrayana (s.)

Budismo tántrico de la India septentrional y del Tibet. Significa *vehículo diamantino*. Utiliza prácticas *mágicas*. Se originó en el norte de la India hacia el año 500 d.C.

vinaya (p/s)

Disciplina la tercera parte del *tripitaka* o canon budista en la que se fijan las reglas de comportamiento en el **Shanga**.(ver)

vipassana (s. vipashyana)

En pali significa *visión cabal*, comprensión, conocimiento analítico. Es una forma de meditación que nos lleva a ver las cosas tal como realmente son.

viveka (s/p)

Distanciamiento físico, en el sentido de vivir en soledad; pero también mental, en el sentido de distanciarse del apego a los objetos sensoriales. Este *situarse más allá de las circunstancias* (Hui-neng) no significa indiferencia sino desapego, sabiduría sin adhesión ni aversión.

wu wei (ch)

Dejar hacer, dejar acontecer. No interferir en lo que vivimos mediante la palabra, el pensamiento o las obras. Vivir en armonía con el todo, no permitiendo que nuestro ego nos impida sintonizar con él.

yogakara (s)

Escuela de la Mente Unica, del budismo *Mahayana*, conocida también como Vijñānavada o Escuela de la Conciencia de la Mente. Fue fundada por Vasubhandu y Asanga.

zazen (j) (*ch. tso-ch'an*)

Viene de za (sentado) y zen (meditación, ensimismamiento) y así es denominada la meditación en el budismo zen.

zen (j), (*ch. ch'an*)

Literalmente *meditación* Escuela del budismo *Mahayana* desarrollada en China a partir de la llegada a dicho país de Bodhidarma, el vigésimo octavo patriarca del budismo, en el 520 d.C.. La práctica del **zazen**, (*ver*) (meditación sentado) y el uso de los **koan** (*ver*) son presentados como la vía más idónea para alcanzar la Iluminación. El *zen* hace así mismo hincapié en la ineficacia de los rituales religiosos y del análisis intelectual para alcanzar la Verdad.

Budismo general y estudios sobre budismo

A

Abhidharma Kosa Bhasyam

(4 Tomos)

Louis de la Valle Poussin

AHP

A... Como Buda

Lama Jigmela Rinpoche

Luciernaga

Alexandra David-Néel

Ruth Middleton

Circe

Amor Incondicional

Sharon Salzberg

Edaf

Antigua poesía budista

F. Tola y C. Dragonetti

Fundación Estudios Budistas

Antología de Cuentos de la India y Tibet

Ramiro A. Calle

Edaf

Apologías del Budismo

Carlo Formichi

Editorial Dédalo

Buda las Cuatro Nobles Verdades y

Otras Enseñanzas Budistas

Roberto Curto

Errepar

Buda o la negación del mundo

Juan Marín

Espasa Calpe Argentina

Buda para Principiantes

Stephen Asma

Errepar

Buda, su obra, su vida, su comunidad.

Herman Oldenberg

Espasa Calpe Argentina

Buda. Biografía Viva y Fascinante

Robert Allen Mitchell

Edaf

<

B

Breve historia del Budismo

Edward Conzé

Alianza Editorial

Buda

F. W. Rawding

Akal

Buda

Alistair Shearer

Debate

Buda

André Boreau

Edaf

Buda

Marcel Cohen

Lumen

Buda

Ramón Conde Obregón

Verón, Editor, 1996

Buda, el gran iniciado

Eduard Schure

Simbad

Buda y el evangelio del budismo

Ananda Coomaraswamy

Paidós Ibérica

Buda y su Glorioso Mundo

Carlo Cocchioli

Lectorum

Buda y su religión

J. Barthelemy-Saint Hilaire

La España Moderna

Buda. El Príncipe de la Luz. Una Vida para Meditar

Ramiro A. Calle

Martínez Roca

Buda. Grandes Iniciados

Carter Scott

DM

Buda el príncipe de la Luz

Ramiro A. Calle

Temas de hoy

Buda Vida y Pensamiento

André Bareau

Edaf

Buda Vida, Leyenda y Enseñanzas

César Vidal Manzanares

Martínez Roca

Budismo

Madhu Bazaz Wangu

Idea Books

Budismo

Alan Watts

Kairos

Budismo. Enigma de un Nirvana

Misterioso

Pedro Negre

Labor

Budismo en Occidente

Sangaràshita (Denis Lingwood)

Fund Tres Joyas

Budismo, contemplación para cada días

Zopa, lama

Ediciones Dharma

Budismo en la Tradición Tibetana

Geshe Kelsang Gyatso

Thassália

Budismo: introducción a la filosofía, la meditación y la práctica de la tradición budista.

Sangaràshita

Ediciones Oniro S.A.

C

Calma tu Mente

Guen Lamrimpa

Dharma

Cambia Tu Mente. Una Guía Práctica a la Meditación Budista

Paramananda

Tres Joyas

Camino con Corazón

Jack Kornfield

Libros de la Liebre de Marzo

Buda y Budismo

Jean Nadou

Daimon

Budismo

Jacques Scheuer, S. J.

Universidad Iberoamericana

Budismo

Daisaku Ikeda

Turus

Budismo Mahayana

Fernando Tola y Carmen Dragonetti

Kier

Budismo para Principiantes y Maestros

Sangharakshita

Tres Joyas

Budismo primer milenio

Daisaku Ikeda

Taurus

Budismo: una visión actual

Rafael Ballester Escalas

Editorial Bruguera

Budismo vivo para occidente

Govinda, lama Anagarika

Hepta Ediciones

Budismo vivo

Andrew Powel, Graham Harrison

Ediciones Oniro

Budismo y psicoanálisis

D.T. Suzuki y E. Fromm

F.C.E.

Budismo y psicología Jungiana

J;M. Spiegelman y M. Miyuki

Ediciones Indigo

D

Dang,dang, doko dang

Osho, versión de

Kairós

De Cara al Muro

Jorge Bustamante

Lúmen

Destellos de Sabiduría

Isidro Gordi

China, Lao-Tsé, Confucio, Buda

Juan Marín
Espasa Calpe

Ciencia Mente

*Dalai Lama/ Dabiel Goleman/ Robert A F
Thurman*
Olañeta

Concentración y meditación

Christmas Humphreys
Martínez Roca

Compendio del Abhidhamma

Anónimo
El Colegio de México

El Budismo

John Snelling
Edaf

El Budismo

Eric Santoni
Acento Editorial

El budismo

Baudoin Bernard
Editorial De Vecchi S.A.

El Budismo

Francisco Caudet y arza
Astri

El Budismo Escuela de Sabiduría

Bernard Baudouin
De Vecchi

El Budismo, la enseñanza y la práctica

Sangharáshita
Fundación Tres Joyas

El budismo: teoría y practica

Bhikshu Sangharákshita
Fundación Tres Joyas

El Budimo Mahâyâna

Fernando Tola y Carmen Dragonetti
Kier

El budismo, una religión sin Dios

Helmunt von Glasenap
Barral Editores

Amara

Diccionario de la sabiduría oriental

Varios
Ediciones Paidós Ibérica

Dos Caminos hacia el Corazón

Radmila Moacanin
Luciernaga

E

El budismo

Peter Harvey
Cambridge U.P.

El budismo

François Houang
Casal y Vall

El Budismo

Kulananda
Plaza & Janés

El budismo nihilista

Ezequiel Morales
Buenos Aires

El budismo para el hombre de hoy

Nikkyo Niwano
Edebé

**El budismo, su concepción religiosa
y filosófica de la vida**

Pedro Gómez Bosque
Editor: Sever Cuesta

**El budismo, conozca su doctrina y su
práctica**

John Snelling
Edaf

El budismo de Buda

Alexandra David-Neel
La llave

El budismo en occidente

Frederic Lenoir
Seix Barral

El Budismo, su esencia y desarrollo

Edward Conze
F.C.E.

El budismo Tercer Milenio

Fernando Solana Olivares
Consejo Nacional para la Cultura

El futuro del éxtasis

Alan W. Wats
Kairós

El Budismo Viviente

Ramiro E. Calle

Cedel

El Buda viviente. La historia humana de un ser excepcional

Daisaku Ikeda

Emecé

El Camino Hacia la Liberación

Jonathan Landaw

Dharma

El despertar del Buda

Vicente Blasco Ibañez

Sirio

El espejo vacío

Janwillen van de Wetering

Cairos

El Evangelio de Buda

Paul Carus

Edicomunicaciones

El Evangelio de Buda

Yoghi Kharishnanda

Kier

El Respeto a la Vida

Rosshi Philip Kapleau

Arbol

El sendero de la vida budista

Sri Devapriya Valisinha

Orion

El silencio de Dios

Raimon Panikkar

Guadiana de publicaciones

El Silencio del Buddha. Introducción al Ateísmo Religioso

Raimon Panikkar

Siruela

El sortilegio del misterio

Alexandra David-Neel

Edhasa

El Sutra de la Fundación de la Orden Budista

Catusparisatsutra

Obelisco

El gran Mandala

Alan Wats

Kairós

El Idealismo Budista

Fernando Tola y Carmen Dragonetti

Premia

El misterio de la Vida a la luz del Budismo

Daisaku Ikeda

Heptada

El Monje y el Filósofo

Jean-Francois Revel

Urano

El Placer de Meditar

Juan Manzanera

Drama

El Príncipe Sidarta

Jonathan Landaw y Janet Brooke

Dharma

El Renacer Budista

Philip Kapleau

Arbol

El Sutra del Corazón

Samuel Wolpin

Hastinapura

El Sutra del Diamante

Samuel Wolpin

Hastinapura

El Sutra del Loto

Samuel Wolpin

Kier

Encuentro con el budismo

Henrich Demoulin

Herder

Espectro Luminoso del Budismo

Marco Pallis

Herder

Esplendor de las antiguas religiones

Jak Finegan

Luis de Caralt

Esto es

Alan W. Wats

Kairós

El Sutra de la Gran Compasión

Kannon Gyo

Miraguano

El Sutra de la Gran Sabiduría

Maha Prajna Paramita

Miraguano

H

Hinduismo y Budismo

Ananda K. Coomaraswamy

Paidós Ibérica

**Hinduismo y Budismo: introducción
filosófica**

Ignacio Gómez de Liaño, Mónica Cavallé.

Abraham Vélez de Cea

Etnos libros

**Historia de las creencias y de las ideas
religiosas(T. I, II y III)**

Mircea Eliade

Paidós

**Historia de las creencias y de las ideas
religiosas.**

Tomo I

Mircea Eliade

Herder

I

**Imágenes del espíritu: shinto, budismo,
yoga**

Schoun, Frithoj

José J. de Olañeta, Editor

Iniciación al Budismo

Chris Pauling

Tres Joyas

La Iluminación del Budismo

Paco Rabanne

Grupo Zeta

La Luz de Asia

Arnold Edwin

Kier

La Luz de Asia o la magna renunciación

Arnold Edwin

Biblioteca orientalista

La Luz de Asia vida y doctrina de

Gautama, príncipe indio y fundador del

Budismo

G

Guía del Orientalismo en España

Angel García

Martínez Roca

L

**La ciencias de la meditación
y el cultivo de la atención**

Ramiro Calle

Alas

La Cueva

Sangharakshita

Miraguano

La doctrina social del Brahmanismo.

Aspecto social del budismo

Font y Puig

Servi. Sindical de cultura social

La doctrina suprema

Hubert Benoit

De. Mundonuevo

La Experiencia del Conocimiento

**Intuitivo. Una Guía Sencilla y Directa
para la Meditación Budista**

Joseph Goldstein

Dharma

La filosofía perenne

Aldous Huxley

Edhasa

La Genuina Enseñanza del Buda

Ramiro A.Calle

Kier

**La meditación: el desarrollo de las
emociones primitivas**

Varios

Fundación Tres Joyas

**La meditación y la transformación de
la mente**

Varios

Fundación Tres Joyas

La Mente de Trébol

Roshi Robert Aitken

Arbol

La mística y el Budismo

Jesús López gay

Católica 1974

Arnold Edwin

Editorial Teosófica

**La Marcha Hacia la Luz. La Iluminación:
ideal del desarrollo humano**

Sangharákshita

Tres Joyas

**La Meditación: El Desarrollo de las
Emociones Positivas**

Nagabodhi

Tres Joyas

**La meditación y los estados superiores de
conciencia**

Daniel Goleman

Sirio

La puerta de la sabiduría

John Blofeld

Herder

La Rueda de la Vida

John Blofeld

Eyras

La Rueda de la Vida y la Muerte

Philip Kapleau

Arbol

La Rueda, la Espiral y el Mandala

Alex Kennedy

Edicomunicaciones

**La Ruta Antigua de los Hombres
Perversos**

René Girard

Anagrama

**La sabiduría como estética: leyenda,
creencias y lugares del budismo**

Chantal Maillard

Ediciones Akal 1995

La sabiduría de Buda

Jean Boisselier

Ediciones B

Las Raíces del Bien y del Mal

Ramiro A. Calle

Cede

Las tres vías

Elémire Zolla

La palabra del Buda

Carmen Dragonetti

Barcelona

La palabra del Buda

(Versión directa del Pali)

Udana

Barral Editores

**La palabra del Buda: los textos
fundamentales del budismo**

Bancroft, Anne

Ediciones Oniro

La Sabiduría del Budismo

Christmas Humphreys

Kier

La sabiduría oriental:

Taoismo, budismo, confucianismo

Víctor García

Cinca. Madrid. 1986

La senda de Buda:

Introducción al Budismo

Samuel Bercholz & Sherab Chözdin Kohn

Editorial Planeta

**La Visión de Buda. Leyendas,
Creencias y Lugares Sagrados del
Budismo**

Tom Lowenstein

Círculo de Lectores

La Vida Tal Como Es

Charlotte Joko Beck

Norma

**Las grandes religiones del hombre
moderno: budismo**

Plaza & Janés

Lo que Buda Nunca Enseñó

Tim Ward

Liebre de Marzo

Los Diez Pilares del Budismo

Sangharakshita

Oniro

Maestros de la Reencarnación

Vicki Mackenzie

Neo Person

Paidós

Las Verdaderas Enseñanzas y Parábolas de Buda

Ramiro A. Calle

Syrmma (Tomo II)

Las vidas anteriores de Buda

Alfred Foucher

Madrid

Lecturas Budistas I

Arnold Kotler

Paidós

Lecturas Budistas II

Arnold Kotler

Paidós

Libertad en el exilio

Autobiografía del Dalai Lama

Plaza & Janés 1991

Libertad la Senda Budista

Sangharakshita

Tres Joyas

Misterios budistas. Doctrina y secretos del "Vehículo del diamante"

Helmud Von Glasenap

Ediciones Esotéricas

N

Nihilismo Budista

Fernando Tola y Carmen Dragonetti

Premia

O

Observando la mente (Un curso básico de meditació

Thomas Cleary

Sirio

Oración y meditación en el cristianismo y en el budismo

H. Bourgeois, J. Pierre Schnetzler

Ediciones Mensajero

P

Palabras de Buda

Marc Snedt

Ediciones B

M

Maestros de la Reencarnación

Vicki Mackenzie

Neo Person

Meditación. En pos de Buda

Eric Lerner

Editorial Martínez Roca

Meditación budista y psicoanálisis

Miguel Fraile

Edaf -Barcelona

Mínicolección budismo

Carlos Morales Paez

Ediciones P.F.

Para Entender el Budismo

Heinrich Dumoulin, S.J.

Mensajero

Para Vivir el Camino del Buda

Nancy Wilson Ross

Arbol

Parábolas de Buda y de Jesús

Ramiro Calle

Tikal

Q

¿Qué es el budismo ?

Jorge Luis Borges

Emecé Editores

¿Qué es el budismo ?

Jorge Luis Borges

Ediciones Altaza

¿ Quién es el Buda ?

Shangarashita

Fundación Tres Joyas

S

Siddhartha El Príncipe Guerrero

Kyra Nahlen

Planeta

Solo con los demás: un acercamiento existencial al budismo

Stephen Batchelor

Ediciones Amara

Parábolas de Buda y Jesús. Su significado iniciático

Ramiro Calle

Heptada

Sólo Existe el Momento Presente

Sangharákhita

Tres Joyas

Surrealismo y budismo zen ; convergencias y divergencias; estudio de literatura comparada y antología de poesía zen de China, Corea y Japón.

Juan W. Bahk

Editorial Verbum

Sutras de la Atención y del Diamante

Sin Autor

Edaf

T

Teoría y práctica del mandala

Giuseppe Tucci

Barral Editores

Tesoros del Budismo

Frithjof Schuon

Paidós Ibérica

Textos Esotéricos del Budismo

Samuel Wolpin

Kier

U

Una introducción al budismo

Moojan Momen

Editorial Baha'í de España

V

Vehículo del diamante

Helmud Von Glasenap

Edicioners Esotéricas

Vida y doctrina de Buda

Ricardo Fischel

Revista de Occidente

Volver a Nacer

Francis Story

Sirio

Y

Yoga para niños: yoga y budismo

L'Aixernador. Edicions

Argentonines

Yoga y Budismo

Heinrich Zimmer

Kairós

Yo Buda

Ramiro Calle

Heptada

Budismo Theravada

A

Asoka(Edictos de la ley)

Francisco Rodríguez Adrados

Edhasa

C

Camino al Nirvana

Anónimo

Edaf

D

Dhammapada

Fundación Tres Joyas

Dhammapada

Indigo

Dhammapada Buda

Thomas Cleary

Debate

Dhammapada La Enseñanza de Buda

Narada Thera

Edaf

E

El Camino al Nirvana (Antología de textos del Canon Pali)

Traducción: E. J. Thomas

Edaf

Esencia del Budismo el noble sendero óctuple

Bikkhu Botthi

Editorial Edaf

El Camino de la Verdad. Dhammapada

Alberto Blanco

Arbol Editorial

I

Introducción al Budismo Theravada

Ramiro Calle

Heptada y en Ed. Alas

L

La Enseñanza de Budha

Dharmmapada

Sirio

Dhammapada La Esencia de la Sabiduría Budista

Carmen Dragonetti

Sudamericana

Dharma, conciencia y libertad en l'hinduismo y el budismo

Vicente Merlo Lillo

Claret

(Quaders Fund. J. Maragall n13)

Dhiravamsa (meditación vipasana y eneagrama)

Los libros de la liebre de Marzo

Dharma. El Concepto Central del Budismo

T. Stcherbatski

Sirio

Diálogos con Buddha

Doce Suttas del Majjhima Nikaya

Miraguano

Diccionario Budista

Héctor V. Morel-José Dalí Moral

Kier

La meditación budista según las más antiguas enseñanzas.

Amadeo Solé Leris

Martínez Roca

La práctica de la meditación y los fundamentos de la atención

Bikkku Canthimpalo, T. Nyanassata

Atalena Editores

La Vipassana

William Hart

Edaf

Lo que el Buddha Enseño

Walpola Rahula

Kier

Las Enseñanzas de la Meditación Vipassana

Ramiro A. Calle

Kairós

**La Esencia del Budismo el Noble Sendero
Óctuple**

Bhikkhu Boddhi

Edaf

R

**Reflexiones en el Camino de la
Meditación**

Ajahn Sumedho

Drama

S

Siendo Nadie, Yendo a Ninguna Parte

Ayya Khema

Indigo

V

**Vipassana. El Camino de la Meditación
Interior**

J. Goldstein

Kairós

Los sermones medios del Buda

Abraham Velez y Amadeo Solé Leris

Kairos

M

**Milinda-Panha o la Esencia del
Budismo Pali**

Milinda-Pañha

MRA

Budismo Mahayana

Títulos de las tradiciones Zen y Ch'an

A

Antiguos Mitos Japoneses

Nelly Naumann

Herder

Antología Zen

Thomas Cleary

Edaf

Autobiografía de un Monje Zen

Taisen Deshimaru

Luis Cárcamo

B

Basho, Matsuo: Haiku de las Cuatro Estaciones.

Matsuo.

Ed. Miraguano

Buda Viviente, Cristo Viviente

Thich Nhat Hanh

Veron

Kairós

Budismo Zen

Daisetz T. Suzuki

Kairós

Cien Jaikus

Masaoka Shiki

Hiperion

Ciento un Historias Zen

Nyogen Senzaki y Paul Reys

Martínez Roca

Cincuenta Haikus

Issa Kobayashi

Hiperión

Cien Koans del Budismo Chan

Alexander Holstein

Edaf

Crónicas del acantilado azul

(1ª parte)

Hekiganrocu

Miraguano Ediciones

Budismo Zen

Christmas Humphrey

Dédalo

Budismo Zen y budismo tibetano

Ramiro A Calle

Alas

Budismo y Dzogchen

Elias Capriles

Editorial La llave

Budismo Zen y Psicoanálisis

Daisetz T. Suzuki, Erich Fromm

Fondo de Cultura Económica de España

C

Carne Zen Huesos Zen

Paúl Reys

Troquel

Cartas de un Maestro de Zen

Seung Sahn

Dharma

Cuentos y Leyendas Budistas (De la China)

Anónimo

MRA

Cuentos y Tradiciones Japoneses I, II, III, IV. El Mundo Sobrenatural

Luis Caeiro

Hiperión

Curso Básico para la Práctica del Zen

Roshi Robert Aitken

Arbol

Curso para la práctica del Zen

Roshi Robert Aiken

Fund. Tres Joyas

Curso de Meditación Zen

Anónimo

De Vecchi

**Crónicas del acantilado azul
(2ª parte)**

Hekiganrocu
Miraguano Ediciones

Cuentos del Japón

María Manent
Juventud

Diccionario Zen

E. Wood
Paidós

E

El Anillo de la Vida

Taisen Deshimaru
Ediciones 29

El Anillo de la Vida

Taisen Deshimaru
Ibis

El Antiguo Sendero del Buda

Piyadassi Thera
Cedel

El ámbito del Zen (D.T. Suzuki). Ed.
Kairós.

El antiguo sendero del Buda

Piyadhassi Thera
Atalena Editores

El Arte de Domar el Tigre

Dharma Arya Akong Rimpoché
Dharma

El Arte Japonés de la Guerra

Thomas Cleary
Edad

El Corazón de Asia

Nicolas Roerich
Kier

El cuenco y el bastón/ 120 cuentos zen

Maestro Taïsen
Edicomunicación s.a.

El despertar del Zen (en occidente)

Philip Kapleau
Kairos

D

**Dalai lama, la visión interior,
budismo tibetano para occidente**

Gyatzo, Tenzín
Océano Grupo Editorial

**El Buda de la Luz infinita, las
enseñanzas del budismo shin**

D.T. Suzuki.
Ed. Paidós. Orientalia.

El Buda Viviente

Daisaku Ikeda
Gedisa Emecé

El Corazón de la Compresión

Thich Nhat Hanh
Arbol

El Arte del Liderazgo

Thomas Cleary
Edaf

El Arte Japones

Christine Shimiz
Paidós

El Camino del Zen

Eugen Herrigel
Paidós

El camino del Zen

Alan W. Wats
Edhasa

El Código del Samuray

Daidoji Yuzan
Edaf

El libro de la perfecta vacuidad

Zi Lie
Kairos

El Libro del Té

Kakuzo Okakura
Need

El Libro del Té

Kakuzo Okakura
Maraguano Ediciones

El Libro del Té

Kakuzo Okakura
Kairós

El Florecer del Loto

Thich Nhat Hanh

Edaf

El Gran Yogi Milarepa del Tibet

Evans-Wentz

Kier

El Japón

Jorge Canseco

INAH

El Librito del Amante del Té

Isha Mellor

Olañeta

El Libro de los Cinco Anillos

Miyamoto Musashi

Edad

El Zen

H.M. Enomiya Lasalle

Mensajero

El Zen y la cultura japonesa

D.T. Suzuki.

Ed. Paidós.

El Señor del Loto Blanco

Claude B. Levenson

Fondo de Cultura Económica

El Zen

Jean-Michel Varenne

Gali

El Zen de Cada Día

Charlotte Joko Beck

Demac

El zen de Dogen

Taisen Desimaru

Edicomunicación

El Zen de la Vida y la Muerte

Philip Kapleau

Oniro

El Zen en la Literatura y la Pintura

Samuel Wolpin

Kier

Enseñanzas sobre el amor

Thich Nhat Hanh

Oniro

El Sermón Sobre el Zen

Tetsugen Paidos

**El Sol, Mi Corazón. Vivir
Conscientemente**

Thich Nhat Hanh

Dharma

**El Tantra: Su simbolismo y sus
Prácticas**

Sangharakshita

Tres Joyas

El Yoga de los Sueños

Namkai Norbu Rimpoché

Dharma

El Zen sin Maestros

Camden Benares

Indigo

El Zen y el Arte del Basquetball

Ariel Viola

Kier

El Zen y la Cultura Japonesa

Daisetz T. Suzuki

Paidós

El Zen y los Pájaros del Deseo

Thomas Merton

Kairós

El Zen y Nosotros

Karlfried Dürckheim

Mensajero

El Zen y su Desarrollo en México

Eiko Fujiwara

Plaza y Valdés

**Ensayos sobre Budismo Zen
(3 Tomos)**

Daisetz T. Suzuki

Kier

Enseñanzas del Zen

Bodhidharma

Kairos

Hacia La Paz Interior

Thich Nhat Hanh

Plaza & Janés

Enseñanzas Zen

Bodhidharma
Kairós

Enseñanzas Zen de Eihei Dogen

Koun Ejo
Miraguano

Este Día, un Momento Maravilloso

Thich Nhat Hanh
Arbol

F

Fundamentos de budismo

Yasuji Kirimura
NSE

G

Gaku doयोगin-Shu-Dogen

Gaku doयोगin-Shu
Sirio (zen)

H

Hablando del Zen

Alan Watts
Sirio

Introducción al Budismo Zen

Daisetz Tetaro. Suzuki
Ediciones Mensajero

Introducción al Budismo Zen

Daisetz T. Suzuki
Kier

L

La Aurora del Zen

J. C. Cleary
Sirio

La búsqueda: los 10 toros del Zen

Versión de Osho
Debate

La clara virtud del Zen

Manly Hall
Editorial Kier

La clara luz del Zen

Menzan Zuiho
Miraguano ediciones

Haijin Antología del Jaiku

Ricardo de la Fuente
Hiperión

Haiku (Poesía Japonesa)

Shiki
Plaza & Janés

**Hekiganroku. Crónicas del
Acantilado Azul. (1ª y 2ª Parte)**

Ed. Miraguano

Historias Zen

Taisen Deshimaru
Siro

Hui Neng: Sutra del estrado. Edición

bilingüe con el texto de Dunhuang.
Ed. Kairós.

I

Iniciación al Zen

Sangharákshita
Tres Joyas

Introducción a la Práctica del Zen

Albert Low
Kairos

La Doctrina Zen del Inconsciente

Daisetz T. Suzuki
Kier

**La Doma del Buey. Las diez etapas
del despertar**

Dokusho Villalba
Miraguano

La Esencia del Zen

Dahui, Yuanwu
Kairós

La esencia del Zen

Thomas Cleary
Kairós

La Enseñanza de Vimalakirti

Vimalakirti Nirveda Sutra
Miraguano

**La Flauta de Hierro, antología de
100 koans zen**

(Senzaki, Nyogen)
Ed. Edaf.

La doctrina búdica de la tierra pura

Jean Eracle

Taurus

La Doctrina y La Enseñanza Zen

Samuel Wolpin

Kier

La Otra Orilla

Taisen Deshimaru

Sirio

La Práctica del Monje Zen

D. T. Suzuki

Abraxas

La Práctica del Zen

Taisen Deshimaru

Kairós

La Práctica del Zen

Taisen Deshimaru

Año Cero

La práctica del Zen

Chien-Chi Chang

Pléyade

La Sabiduría del Zen

Trevor Leggett

Edaf

La Sabiduría Inmóvil

Nobuko Hirose

Thassália

La Sabiduría Inmóvil

Nobuko Hirose

Océano

Los cuatro estados sublimes

Thera Nyanaponika

Alas

La Doma del Buey - Las Diez Etapas del Despertar

Trad. y comentarios de D. Villalba. Ed.

Miraguano,

Los maestros Zen

Jacques Brosse

Olañeta

La Naturaleza de Buda

Dogen

Obelisco

La Meditación como Terapia Zen

Dr. Tomio Hirai

Ibis

Las enseñanzas del Zen

Thomas Cleary

Oniro

Las enseñanzas de Vimalakirti Ed

Miraguano

Las enseñanzas Zen de Huang Po

John Blofeld

Diana- México

Las Enseñanzas Zen del maestro

Lin-Chi.

Edición a cargo de Burton Watson.

Libros de la Liebre de Marzo.

La Voz del Valle

R. T. Deshimaru

Paidós

Las cinco casas del Zen

Thomas Cleary

RBA Ediciones

Las Claves del Zen

Thich Nhat Hanh

Neo Person

Los bosques del Zen

M. Waldberg

Espasa Calpe

Mente Zen, Mente de principiante

Shunryu Suzuki

Estaciones

Momento presente, momento maravilloso. Poesías para no

olvidarse de vivir

Thich Nhat Hanh

Dharma

Música ancestral en los pinos

Osho

Kairós

Los Tres Pilares del Zen

Rosshi Philip Kapleau
Arbol

Los Tres pilares del Zen *Kapleau, Philip*
Ed. Gaia.

Las enseñanzas zen del maestro Eihei Dogen (s. XIII).
Shobogenzo Zuimonzi.
Miraguano

M

Manual de Budismo Zen
Daisetz T. Suzuki
Kier

Q

¿Qué es el Zen ?
Francisco Fernández Villalba
Miraguano

Recitaciones Zen
Coimunidad Budista Soto Zen
Liria

R

Reflejos en la nada
(Experiencia en una comunidad Zen de USA)
Kairós

Relación práctica del Zen al Buda
Raymond Thomas
Alas

Religiones y Literatura del Japón
Walter Gardini
Kier

S

Secretos de la meditación china
Yu Lu Kúan
De. Bruguera

Senda
Matsuo Basho
Hiparión

T

Textos y Meditaciones Sobre el Zen
Samuel Wolpin
Kier

P

Poesía Zen
Shinkichi Takahashi
Verdehalago

Preguntas a un Maestro Zen
Taisen Deshimaru

Kairós

Principios de la práctica de la iluminación
Dogen
Dharma

Puntos esenciales en la práctica de la vía
Eihei Dogen
Miraguano Ediciones

Sendas de Oku
Bashō
Barral Editores

Ser Paz El Corazón de la Comprensión
Thich Nhat Hanh
Arbol

Shobogenzo
Dogen Zenji.
Ed Miraguano

Shushogi
Dogen
Dharma

Sin Jin Mei, poema de la fe en el espíritu
Kanchi Sosan
Ediciones Miraguano

Sutra de la Gran Sabiduría / Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra.
Comentarios del maestro Taisen Deshimaru.
Ed Miraguano.

Vivir el Zen
Daisetz T. Suzuki
Kairós

U

Una Puerta a la Compasión

Thich Nhat Hanh

Arbol

Una Puerta a la Compasión

Thich Nhat Hanh

Fundación Tres Joyas

V

Vida Simple, Corazón Profundo

Dokusho Villalba

Miraguano

Vida y enseñanza de Huei-neng el Sexto Patriarca

Ed. Luis Cárcamo

Vida y enseñanzas zen de Shunryu

Suzuki

David Chadwick

La Liebre de Marzo

Vimalakirti Nirdesa Sutra. La enseñanza de Vimalakirti.

Tola, F. y Dragonetti, C.

Miraguano

Zen (Selección de textos clásicos)

Integral 1997

Zen

M.L. Bovay Kaltanbach & D. Smedt

Kairós

Zen

Raymond Thomas

Alas

Zen básico

Thomas Cleary

Ed. Oniro

Zen hilo rojo

Sôjun, Ikkyû

Ed. Miraguano.

Zen: su práctica en occidente

Philip Kapleau

Arbol Editorial

Vivir en el Zen

Fernando Mora

Cairos

Vivir el budismo: o la práctica de la atención plena

Tich Nath Hanh

Editorial Kairós

Vivir sin cabeza.

Una experiencia Zen

Douglas E. Harding

Cairos

Y

Yoga tibetano y doctrina zen

Evans -Wentz

Kier

Z

Za-Zen

Katsuki Sekida

Kairós

Zen

Anne Bancroft

Debate

Zen, un camino hacia la propia identidad

Enomiya Lassalle

Editorial mensajero

Zen en el arte del tiro con arco

Eugen Herrigen

Kier

Zen y autocontrol

Taisén Desimaru Y Yugiro Ikemi

Kairós

Zen y cerebro

Taisen Desimaru y Paul Chauchard

Kairós

Budismo tibetano o Vajrayana

A

Abhidharma (Psicología budista)

Chögyam Trungpa
Kairós

Abra su Mente

Tarthang Tulku
Norma

Actos de compasión budista, el poder transformador de la bondad

Pamela Bloom
Oniro

Anguttara Nikaya

Nyanaponika Thera
Edaf

Aprendiendo de los lamas: una guía práctica para la meditación

Dharma

B

Budismo tibetano

Juan Ezequiel Morales
Hernandez García

Compasión Intrépida

Dilgo Khyentse Rimpoché
Dharma

Compasión Universal

Geshe Kelsang Gyatso
Tharpa

Caminos y planos tántricos

Geshe Kelsang Gyatso
Tharpa

Con el Dalai Lama. Cultura y Doctrina en el Budismo Tibetano

Samuel Wolpin
Kier

Corazón de la Sabiduría

Geshe Kelsang Gyatso
Edicomunicación

Corazón abierto, mente lúcida

Chödrön . Tubten

Budismo tibetano

Hodge, Stephen
Editorial De Vecchi

Budismo Un Mensaje Vivo

Piyadasi Thera
Kier

C

Camino de Shambhala. El Viaje Sagrado hacia la Liberación

Jeremy Hayward
Neo Person

Caminos y planos tántricos

Kelsang Gyatso
Tharpa

Cantos de Milarepa (Tomo I, II)

Sin Autor
Yug

Cómo Lograr el Milagro de Vivir Despierto

Thich Nhat Hanh
Cedel

Cómo Transformar el Pensamiento

Jampa Tegchok
Dharma

Cuentos Budistas (Veinte Cuentos Jataka)

Recreados por Nur Inayat Khan
Olañeta

Cuentos de Ise

A.N. Narihira
Paidós

Cuentos del Tíbet

Ramiro Calle
Sirio

Cuentos Populares Tibetanos

Jordi Quinglés
Olañeta

D

Destellos de Sabiduría

Sogyal Rimpoché
Urano

E

El Adiestramiento Mental

- Dharma
Cuando Todo se Derrumba
Pema Chödrön
Gaia
Cuando el pájaro de fuego vuela, tres años con los budistas de ...
Ole Nydhal
Karmapa
El Amanecer del Tantra
Chogyam Trungpa
Kairós
El Arte de Meditar, guía práctica según el budismo tibetano
Isidro Gordi
Amara
El Arte de Vivir en el nuevo milenio
Dalai Lama
Grijalbo
El budismo en la tradición tibet
Geshe Kelsang Gyatso
Editorial Thassalia
El budismo en la tradición tibetana
Kelsang Gyatso
Ediciones Nura
El Budismo Tibetano
Jean Michel Varenne
Gali
El budismoTibetano
John Blofeld
Martínez Roca
El camino de la libertad
Chögyam Trungpa
Kairos
El Dalai Lama Tierra de Dioses
Gilles Van Grasdorff
Aguilar
El Dalai Lama, la política de la bondad
Piburn, Sidenye
Drama
El Dalai Lama. El Poder de la Compasión
El Dalai Lama
Martínez Roca
Lama Lobsang Tsultrim
Dharma
El Adiestramiento Mental (Mini)
Lama Lobsang Tsultrim
Dharma
El Alba del Mahamudra
Bókar Rimpoché y Kempo Donyo
Dharma
El camino de la mente
Chögyam Trungpa
Oniro
El Budismo Tibetano Esencial
Robert A. F. Thurman
Robin Book
El Camino de las Nubes Blancas
Lama Anagarika Govinda
Fund Tres Joyas
El Camino es la Meta
Chögyam Trungpa
Oniro
El Camino Gozoso de Buena Fortuna
Gueshe Kelsang Gyatso
Tharpa
El Camino Tántrico de la Purificación
Lama Thubten Yeshe
Dharma
El círculo de la sabiduría. Los mandalas del budismo tántrico
Ediciones siruela S.A. 1998
El Corazón de la Meditación Budista
Nyanaponika Thera
Cedel
El Libro Tibetano de La Vida y de La Muerte (Rústica)
Sogyal Rimpoché
Urano
El Libro Tibetano de La Vida y de La Muerte (Tela)
Sogyal Rimpoché
Urano
El Libro Tibetano de Los Muertos
-Bardo Thodol

El Despertar del Buda Interior

Lama Surya Das
Edaf

El Entrenamiento de la Mente

Chogyam Trungpa
Estaciones

El Libro de los Muertos

Traducción: Ramon N. Prats
Siruela

El Libro Tibetano de la Gran Liberación

Evanz-Wentz
Kier

**El mundo del budismo tibetano:
visión general de su filosofía y su práctica**

S.S. el Dalai Lama
Olañeta

**El mundo del budismo tibetano:
visión general de su filosofía y su
práctica**

Bstan-'dzin-rgya-mtsho
Círculo de Lectores

**El ojo de la sabiduría (y la historia del
avance del Bhudidharma en el Tibet)**

Kairos

El Poder de la Atención Mental

Nyanaponika Thera
Cedel

El Poder de la Compasión

Dalai Lama
Errepar

El poder de la paciencia

Dalai Lama
Martínez Roca

**El sol del gran este, la sabiduría
de Shambala**

Chögyam Trungpa
Kairos

Gema del corazón

Geshe Kelsang Giatso
Editorial Tharpa

Gema del corazón

Geshe Kelsang Giatso
Dharma

Obelisco

-*Francesca Fremantle*

Estaciones

-*W. Y. Evans Wentz*

Kier

-*Padma Sambhava*

Kairós

-*Anónimo*

Edaf

-*Anónimo*

Edicomunicación

-*Traducción: Ramon N. Prats*

Siruela

El sentido de la vida

Dalai Lama XIV
B. Helios

El Mito de la Libertad

Chögyam Trumgpa
Kairós

**El sutra del corazón. De la victoriosa
sabiduría trascendente**

Kairos

**El Tantra de Kalacakra. Rito de
Iniciación**

Tensin Giatso, El Dalai Lama
Dharma

**Encuentros en tu interior. Budismo
tibetano**

Kelsang Gyatso
Ediciones Nura

Enseñanzas sobre Tara

Thubten Yeshe
Dharma 1994

Entrevista con el Dalai Lama

John F. Avedon
Dharma

F

Fundamentos de la mística tibetana

A nagarica
Eyras

G

Guía del paraíso de los Dakinis

Geshe Kelsang Giatso
Editorial Tharpa

Introducción al budismo tibetano

Dalai Lama XIV

Gran Perfección Natural

Noshul Kempo Rimpoché
Drama

H

Hacia la paz interior: lecciones del Dalai Lama

Círculo de lectores

Hacia la paz interior: lecciones del Dalai Lama

Ediciones Apóstrofe

Hija del Tíbet

Rinchen Dolma Taring
Grijalbo

Iniciaciones e Iniciados del Tíbet

Alexandra David Neel
La Pleyade

Introducción al Budismo

Lama Karta
Ediciones Apóstrofe

La Ciudad de la Mente

Nyanaponika Thera
Cedel

La esencia del Budismo en la sociedad actual

Rimpoché Dagyab
Ediciones Amara

La felicidad y el sufrimiento

Lama Zopa
Dharma

La Fuerza del Budismo

Dalai Lama y Jean Carriere
Ediciones B

La ira. El dominio del fuego interior

Tich Nhat Hanh
Oniro

La Dama del Espacio

Gueshe Tamding Gyatso
Amara

La Divina Locura de Drukpa Kunley

Miraguano

La Energía de la Sabiduría

Lama Thubten Yeshe

Luis Cárcamo

Introducción al budismo tibetano: la más misteriosa rama de la espiritualidad oriental

Shangarákshita
Ediciones Oniro

Introducción al Tantra una visión de la Totalidad (Mini)

Lama Thubten Yeshe
Dharma

Introducción al Tantra. Una Visión de la Totalidad

Lama Thubten Yeshe
Dharma

J

Joyas del budismo

Geshe Tamding Gyatso
Gordi

L

La Búsqueda del Despertar

XIV Dalai Lama
Dharma

La enseñanza de Buda

Gonsar Tulku
Amara

La Gran Vía del Despertar

Jamgön Kongtrül
Imagina

La luz Clara del Gozo

Gyatso Kelsang
Amara

La Meditación consejos a los principiantes (Mini)

Bókar Rimpoché
Drama

La Meditación en la Acción

Lama Jigme Rinpoche
Imagina

La Meditación Sobre las Sensaciones

Nyanaponika Mahathera

- Ediciones Dharma
La Política de la Bondad (Mini)
El Dalai Lama
Dharma
- La Puerta de la Satisfacción**
Lama Zopa Rimpoché
Dharma
- La Realidad Humana**
Lama Thubten Yeshe
Dharma
- La Palabra del Buda**
Nyanatiloka Mahathera
Indigo
- La Palabra del Buda**
Nyanatiloka Mahathera
Atalena Editores
- La Política de la Bondad**
El Dalai Lama
Círculo de Lectores
- La sabiduría**
Chögyam Trungpa
Kairós
- La Sabiduría de la No-Evasión**
Pema Chödrön
Oniro
- La Rueda, la Espiral y el Mandala**
Darmachari Subhuti
Fundación Tres Joyas
- Las Enseñanzas de Padma-sambhava y el Budismo Tibetano**
Fernando Mora
Kairós
- Las Enseñanzas Secretas de los Buddhistas Tibetanos**
Alexandra David Neel
Kier
- Las religiones del Tibet**
M Lalou
Barral
- Las prácticas del Boddhissatva**
Geshe Taming Gyatso
- Cedel
- La Meditación. Consejos a los Principiantes**
Bokar Rimpoché
Drama
- La situación humana**
Thubten Yeshe
Dharma
- La Vida de Dhardo Rimpoché**
Suvajra
Tres Joyas
- La Vida y Enseñanza de Naropa**
Sin Autor
Yug
- La visión tántrica de la vida**
Herbert V. Guenter
Eyrás
- Lam Rim: el camino gradual a la iluminación**
Tempa Dhargey
Dharma
- Las Cuatro Nobles Verdades**
Dalai Lama
Plaza & Janés
- Las Emociones**
Gendun Rinpoche
Imagina
- La energía femenina del Tantra**
Rinpoche Gonsar
Amara
- Los Siete Puntos de La Práctica Mental**
Tai Situ Rimpoché
Obelisco
- M**
- Madre del Tíbet**
Esteve Serra
Olañeta
- Madre del Tibet: Autobiografía de Jetsum Pema, hermana de s.s. el Dalai Lama**
Olañeta

Gordi Marimón

Loca Sabiduría

Chogyam Trungpa

Kairós

Los Beneficios del Altruismo

S. S. el Dalai Lama

Olañeta

Los Jardineros del Mundo

Songang Tulku

Troquel

Más Allá del Materialismo Espiritual

Chogyam Trungpa

Edhasa

Meditación

Sogyal Rinpoché

Olañeta

Meditación Budista

Piyadassi Thera

Cedel

**Meditación Creadora y Consciencia
Multidimensional**

Lama Anagarika Govinda

Kier

Meditación en la Acción

Chogyam Trungpa

Edaf

Meditación Sobre la Vacuidad

Khenpo Tsultrim Gyamtso

Olañeta

Meditación Sobre la Vacuidad

Khenpo Tsultrim Gyamtso

Tradición Unanime

Mi Vida y Mi Pueblo

Dalai Lama

Noguer

Q

**¿Qué es la mente?: La explicación del
budismo tibetano**

Rimpoché Lati

Ediciones Dharma

R

Reencarnación, El caso del niño lama

Magos y Místicos del Tibet

Alexandra David-Néel

Indigo

Manual de Meditación

G. Kelsang Gyatso

Tharpa

Manual de Meditación

G. Kelsang Gyatso

Gordi Marimón

Más Allá del Egoísmo

Gushe Taming Gyatso

Amara

**Muerte y reencarnación
según el budismo tibetano**

Gueshe Taming

Gordi Marimón

**Misterios budistas. Doctrina y
secretos del Shambhala. La Senda
Sagrada del Guerrero**

Chogyam Trungpa

Kairos

Mujeres de Sabiduría

Tsutrim Allione

Libros de la Liebre de Marzo

N

Nacido en Tibet

Chögyam Trungpa

Luis Cárcamo

P

Perlas del Himalaya

Vimala Thakar

Kier

Práctica del budismo tibetano

Rimpoché Kalu

Barath

Psicología budista

Chögyam Trungpa

Kairos

**Segunda visita del Dalai Lama a
España**

Dalai Lama XIV

Dharma

V. Mackenzie
El país Aguilar

Reencuentro con el Tíbet
Heinrich Harrer
Juventud

S

Sabiduría Trascendental
Tensing Guiatso, el XIV Dalai Lama
Dharma

Samsara
Dalai Lama XIV
Sirio

Sanación sin límites. Iluminar la mente para sanar el cuerpo
Turku Thondup
Editorial J. Vergara

Tantra de Kalachakra: rito de iniciación

Dalai Lama XIV
Dharma

Tara, la Energía Femenina que Libera
Lama Thubten Yeshe
Dharma

Textos Tibetanos Inéditos
Alexandra David Neel
Kier

Tíbet
Giuseppe Tucci
Juventud

Transformar problemas en felicidad
Lama Zopa
Dharma

Tras la huella de los bodisatvas
Gueshe Jampa Tggchock
Dharma (B.T)

U

Un Acercamiento a la Mente Lúcida
Tensin Guiatso XIV Dalai Lama
Dharma
Viaje al Pequeño Tibet
Isabella L. Bishop
Laertes

Senda de luz
Gyat Tamding
Amara

Siete años en el Tíbet
Heinrich Harrer
Juventud

Simposium Sobre la Tierra
J. Lovelock / Dalai Lama
Kairós

Sobre el medio ambiente
Dalai Lama XIV
Icaria

Síntesis del Budismo
Narada Thera
Kier

Sueños, Muerte y Bardo
Gueshe Jampel Senghe
Dharma

T

Tai-Chi Zen. Manual de un Fiel al Tao

Peter Yang
Alas

Un Acercamiento Humano a la Paz Mundial
El Dalai Lama
Jus

Un Buen Corazón es la Mejor Religión
Dalai Lama
Estaciones

Un Mar de Sabiduría
Dalai Lama
Arbol

Un Mar de Sabiduría
Dalai Lama
Fundación Tres Joyas

Una aportación humana a la paz mundial
Dalai Lama XIV
Dharma

V

Vida de Milarepa

Iñaki Preciado Ydoeta

Anagrama

Vida de Dhardo Rimpoché

Morgan Findley

Fundación tres Joyas

Vida después de la muerte

Narada Thera

Aria

Vida y Enseñanzas de un Lama Tibetano

Gueshe Lobsang Tsultrim

Dharma

Visión de una nueva conciencia

Dalay Lama

Aara

Viaje a Lhasa

Alexandra David-Néel

Indigo

Viaje a Traves de los Himalayas

Secretos

Ramiro A. Calle

Gedisa

Resulta difícil encerrar el Budismo en el marco de una definición convencional.

Sus estudiosos no se han puesto de acuerdo sobre si el Budismo es una religión, una filosofía, un sistema ético o una praxis, probablemente porque se trata de una síntesis de todo ello, más algo peculiar: el adiestramiento mental, la vigilancia de la mente, lo que conocemos como "meditación".

Tal como afirma el venerable monje de Sri-Lanka **Walpola Rahula**:

"El Budismo es una manera de vivir que puede ser seguida, practicada y desarrollada por cualquier individuo. Es una disciplina del cuerpo, de la palabra y del espíritu, un desarrollo y una purificación de sí mismo y por sí mismo. Esto no tiene nada que ver con la creencia, la oración, la adoración o las ceremonias. En este sentido pues, no contiene nada que pueda ser llamado popularmente "religioso". Es un Sendero que conduce a comprender la Realidad última, a conseguir la libertad, la felicidad y la paz, mediante la perfección moral, espiritual e intelectual".



978-84-935368-3-0