

## INTRODUCCION AL BUDISMO

**RESUMEN DEL LIBRO "EL SENDERO DE LA VIDA BUDISTA" ESCRITO POR SRI VALISINHA, SECRETARIO GENERAL DE LA SOCIEDAD MAHA BODHI DE LA INDIA Y CEILAN. EDITORIAL ORION, MEXICO.**

De acuerdo a lo que ya se ha comentado, el Budismo es una forma de vivir en la vida cotidiana, una forma de comportarse, de entender al mundo que nos rodea y una forma de utilizar la mente humana aprovechando al máximo sus capacidades y cualidades. Se es Budista al caminar, al barrer, al comer, al dormir, etc., ya que se busca mantener una actitud de aprendizaje y aplicación de las enseñanzas las 24 horas del día. Por ejemplo al barrer el Budista piensa "estoy sacando la basura de mi mente, estoy barriendo mi ignorancia"; mientras duerme, el practicante logra tener conciencia durante el sueño y seguir aprendiendo, lo cual evita que sea una pérdida de tiempo ya que dormimos la tercera parte de nuestra vida; al bañarse visualiza que purifica la suciedad del cuerpo y de la mente; al comer piensa en que nutre adecuadamente su cuerpo por que este es el vehículo a través del cual puede lograr la iluminación y con él puede ayudar a muchos seres; etc.

Buda Shakyamuni, quien vivió en la India 500 años antes de Cristo, no nos habla de una revelación divina, su conocimiento no le llegó del cielo, sino fue producto de su propio esfuerzo. El habla del resultado de su propia búsqueda y su experiencia personales. Tras años de ascéticas disciplinas, ayunos y estudio alcanzo la iluminación a los 35 años de edad. Su misión de enseñanza duro 45 años, muriendo a los 81 años de edad. Sus enseñanzas las escribieron sus alumnos.

Su enseñanza es tan clara que no hay riesgo de errores en la interpretación

### EL DESEO

"Una sola cosa resume mi enseñanza, dijo Buda, la causa del conflicto o dolor, y la eliminación del mismo"

Uno de los más grandes problemas del mundo es la necesidad de adquirir alimento. Hombres, mujeres y niños se precipitan diariamente por las calles para satisfacer las necesidades más elementales del cuerpo. Lo lamentable de ello es que aquellos que logran obtener todo lo necesario para vivir, siguen trabajando más febrilmente que nunca. Se esfuerzan hasta el máximo por adquirir más y más riquezas para su gratificación y aquí surge el conflicto en que está inmerso el mundo. Las diferencias, rivalidades y odios que vemos a través del tiempo son atribuidos al deseo y a la actitud de auto-gratificación.

Es el deseo la base de todos los problemas del mundo. El origen de los problemas desde la familia hasta las naciones. El origen de las guerras.

El deseo es un microbio poderoso que infecta nuestros corazones y engendra todas las demás enfermedades. Es la causa raíz de la avaricia, la ira, el odio, la maldad, la rivalidad, los celos, la envidia, la hipocresía, el engaño, la mentira, el orgullo, la arrogancia y la ignorancia que han arruinado la vida de individuos y naciones.

Así observamos que la causa de todo sufrimiento esta DENTRO de nosotros mismos, y de la misma forma es dentro de nosotros mismos donde esta el poder de eliminar la causa y encontrar la felicidad.

Ningún agente externo puede hacer desaparecer el deseo, debe ser extinguido por nosotros mismos por medio de la propia comprensión y de la purificación de la mente.

### **LAS 4 VERDADES NOBLES.**

Esta es la primera enseñanza que dio Buda en Sarnath India y es el fundamento de toda la Filosofía Budista.

**PRIMERA VERDAD:** La vida ordinaria tiene implícito el sufrimiento o la desarmonía.

**SEGUNDA VERDAD:** El origen del sufrimiento o desarmonía es el deseo

**TERCERA VERDAD:** El deseo puede extinguirse

**CUARTA VERDAD:** Hay una forma o camino de extinguir el sufrimiento originado por el deseo. Ese camino es el Dharma.

Una persona que ha logrado extinguir en sí mismo el deseo, en esta misma forma de vida logra el estado de felicidad plena denominado Nirvana

**EL CAMINO PARA EXTINGUIR LA DESARMONIA INTERNA Y EL SUFRIMIENTO (4ª VERDAD) SE RESUME EN LOS 8 PUNTOS SIGUIENTES:**

### **SENDERO DE LOS 8 PUNTOS**

#### **RECTA COMPRESION (U OPINION):**

Esto implica tener una mente despejada que permita analizar adecuadamente y en consecuencia actuar correctamente. Muchas decisiones en la historia tomadas por mentes sin recta comprensión han hecho sufrir a miles de personas. Así en lo individual nos sucede a diario. Por ejemplo: una persona movida por la codicia piensa que es bueno robar a otro para obtener lo que desea. O el caso de quien se suicida en busca del descanso a su sufrimiento, etc., Así la recta comprensión es idear aquello que siempre sea para beneficio de todos los involucrados y sin perjuicio de nadie.

#### **RECTA ASPIRACION:**

Es el mantener el rumbo ascendente sin desviarse ni tomar otro rumbo equivocado y mucho menos retroceder.

#### **RECTA PALABRA:**

Consiste en decir la verdad evitando la mentira, el usar palabras groseras o el parloteo sin sentido. Muchas naciones han recurrido a decir mentiras acerca de otras naciones con el objeto de provocar el cólera de sus compatriotas. Igualmente los fabricantes de armamentos publican mentiras para enemistar a las naciones para provocar guerras y obtener ventas. Así sucede en las intrigas que realizan unos individuos contra otros. Un Budista llena sus conversaciones con sabiduría, veracidad, armonía y amabilidad, usando un estilo cordial con todos, sin lastimar.

### **RECTA ACCION:**

Consiste en abstenerse de involucrar acciones que dañen a uno mismo o a otros seres, tales como: matar a cualquier tipo de seres, robar o tomar prestado cosas ajenas sin permiso, cometer adulterio o ingerir sustancias intoxicantes. Matar por deporte demuestra un bajo nivel mental, a través de complacerse destruyendo vidas inocentes. La recta acción también consiste en realizar buenas acciones tales como ayudar a los que lo necesitan, atender enfermos despejada que permita analizar adecuadamente y en consecuencia actuar correctamente. Muchas decisiones en la historia tomadas por mentes sin recta comprensión han hecho sufrir a miles de personas. Así en lo individual nos sucede a diario. Por ejemplo: una persona movida por la codicia piensa que es bueno robar a otro para obtener lo que desea. O el caso de quien se suicida en busca del descanso a su sufrimiento, ignorando que por esa acción su futuro tendrá más sufrimiento que su presente (visión errónea) etc., Así la recta comprensión es idear aquello que siempre sea para beneficio de todos los involucrados y sin perjuicio de nadie. Forzar a otros a hacer lo que uno quiere, es muchas veces por motivos egoístas y genera el sufrimiento de los demás. Sentirse contento y satisfecho de las ganancias de los demás como de las propias es lo que hace un verdadero Budista.

### **RECTO VIVIR (O recto medio de subsistencia):**

Consiste en obtener todo lo necesario para la vida por medios honestos sin dañar a nadie. Hay ciertas clases de oficios que un Budista debe abstenerse de involucrarse en ellos. Son aquellos en que se causa dolor para otros seres tales como carnicero, vendedor de drogas, alcohol, comerciar con instrumentos de matanza o armas, o cualquier cosa que dañe a los seres. Buda prohibió la esclavitud en la India. En este caso el Budista procura no forzar a que sus ganancias sean mediante explotar a otros, ni tener una actitud miserable hacia los demás. Hay quienes castigan al máximo las ganancias de los otros para obtener el máximo de ganancias personales; esa no es una actitud recta.

### **RECTO ESFUERZO:**

No permitir que surjan en la mente malos pensamientos, expulsando los que ya hayan surgido, los cuales dejan huellas e impregnaciones en la mente (como un recipiente que tuvo ajo, aun al vaciarlo y lavarlo sigue oliendo a ajo), purificando la mente, despertando los buenos pensamientos y buenos deseos que aun no se hayan originado y fortificando los que ya existen. Buda dio máxima importancia al control de la mente ya que es la que crea y dirige las acciones. Si la mente se controla y se purifica, las acciones también serán puras.

### **RECTA ATENCION:**

Es el desarrollar la cualidad de la auto-observación o el estado de alerta o la vigilancia de sí mismo, en todas las acciones cotidianas como caminar, hablar, comer, trabajar, y hasta al dormir mantener ese estado de observación que no permite el surgimiento de malos estados de animo, y malos pensamientos, todos los cuales tienen malas consecuencias al ser proyectados hacia la acción.

## **RECTA CONCENTRACION O MEDITACION:**

Este paso es absolutamente necesario para la realización del Nirvana. Es una disciplina mental que ayuda a desarrollar las fuerzas espirituales latentes con el objeto de alcanzar el conocimiento absoluto.

## **LA META FINAL DEL BUDISMO**

El camino de la vida Budista conduce a la extinción del sufrimiento logrando la realización del Nirvana o estado de plenitud y felicidad permanente, que no dependen de las circunstancias externas ya que es un estado de logro interno.

Cuando los estados mentales y las actitudes negativas se han extinguido tales como el odio, la codicia, la envidia, la ignorancia, etc., se produce esa chispa que se llama "Bodhi" o "iluminación". El estado iluminado puede ser alcanzado, logrado por cualquier persona trayendo serenidad, paz y estado de contento permanente.

La creencia en un ser superior no es requisito para alcanzar el estado de felicidad pleno o Nirvana, ni la comprensión del Universo lo es. Todo ese conocimiento universal lo adquiere la mente en forma espontánea cuando esta totalmente libre de impurezas. Resolver todas las interrogantes del mundo y del Universo no conduce a la iluminación.

Buda lo ejemplifico de la siguiente manera: "Si un hombre es herido por una flecha envenenada y le dijera al médico que se la va a extraer: 'no le permitiré que me la saque sin antes saber a que casta pertenece el hombre que la disparo, cual es su nombre, si es fuerte o delgado, donde vive y de que estaba hecho su arco'. Tal hombre moriría antes de tener la respuesta a todas sus preguntas. Igual morirá la persona que se pase la vida estudiando todas las cuestiones filosóficas y metafísicas que no conducen a la paz interior, al verdadero conocimiento, a la iluminación, al Nirvana".

## **Esta es la carta magna de la Liberación Humana**

Un templo Budista no es únicamente un lugar de veneración, sino que es un centro de educación.

Para los Budistas la ignorancia es un mal que debe ser eliminado.

El alivio de los sufrimientos tanto de los seres humanos como de los animales es uno de los principales trabajos por lo que los Budistas han fundado hospitales y asilos desde tiempos muy remotos. Cuidan la vida de humanos y de animales por igual.

Las persecuciones religiosas son desconocidas en la historia del Budismo y ni una gota de sangre se ha derramado por su causa

Asoka, un rey de la India que vivió 250 años antes de Cristo escribió: "En todos los lugares de mis dominios he logrado que hombres y animales dispongan de tratamientos médicos. Han sido abiertos pozos, abierto caminos, plantado árboles y edificadas casas de reposo. Y dondequiera que yo este, he pedido que se me interrumpa hasta el sueño si es para el beneficio de alguien que me necesita".

**EL AUTOCONTROL LLEVA A LA AUTORREALIZACION, ESA ES LA ENSEÑANZA DE BUDA.**

**¿QUE ES LO RECTO?**

**¿Cómo poder definir que es bueno y que no?**

La dificultad en definir esto es lo que ha generado tantas diferentes formas de pensar y actuar. Para el Budista hay una infalible pauta para juzgar esto: Cualquier palabra, pensamiento o acción que genere sufrimiento a la propia persona o a alguien más, es incorrecto. Cualquier palabra, pensamiento o acción que produzca beneficio a la propia persona y a los demás involucrados, o la liberación de su sufrimiento es lo correcto.

**LAS DISERTACIONES FILOSOFICAS**

Si la vida es eterna o no lo es, si hay otros mundos o no, si el Universo es finito o infinito, si existe Dios o no existe, fueron cuestiones que Buda sugería poner a un lado ya que no se requiere contestarlas para alcanzar el Nirvana. Lo importante para Buda era percibir el sufrimiento de la existencia, lo que es claro ante nuestros ojos, observar los conflictos y el dolor de los seres y extinguir ese sufrimiento lo cual llevaría al estado de perfección y plenitud.

Todo aquello que no contribuyera a ese propósito, fue puesto al margen aconsejando a los alumnos a no perder su tiempo en ello ya que ese conocimiento se adquiriría al obtener la iluminación.

**¿ LA FE O EL RAZONAMIENTO?**

El Buda nunca pidió a sus seguidores que aceptaran lo que él decía como la verdad. Les pedía que cada uno de ellos realizara o percibiera la verdad por su propio esfuerzo. "No creáis algo solo por que se rumore. No aceptéis las tradiciones sólo por que son antiguas y hayan sido admitidas a través de muchas generaciones. No creáis algo por que se hable mucho acerca de ello. No creáis en el testimonio escrito de algún antiguo sabio. No creáis en la opinión popular ni en la costumbre. No admitáis cualquier cosa de vuestros maestros o sacerdotes. Primero someted cualquier cosa a vuestra propia experiencia y si después de una cuidadosa investigación esta de acuerdo con vuestra razón y es conducente tanto a vuestro bienestar así como el de los demás seres, hasta entonces aceptadlo como verdad y regulad vuestra vida en consecuencia".

Una doctrina que no pueda soportar la prueba del examen y del razonamiento, es dudosa.

Esta libertad que se le da al adepto de aceptar lo que es verdadero y rechazar lo que es falso, es uno de los mayores presentes de Buda para la humanidad. Con ello Buda introdujo el método científico en el mundo

Una doctrina o un camino de vida debe ser juzgado no solamente por las verdades que proclama, sino también por los cambios que origina en la vida de todos sus seguidores.

## Introducción al Budismo

Hasta el momento, dondequiera que el Budismo se ha difundido, siempre ha ennoblecido la vida de las personas, haciendo brotar una recta conducta en ellas, una relación más armónica con su medio ambiente y una actitud interior más equilibrada para consigo mismo.

Las persecuciones ideológicas, el desdén hacia otras formas de pensamiento y las guerras religiosas, no forman parte de la historia del Budismo.

Buda dijo "No se es superior por posición, jerarquía o rango, sino por la acción que se realiza". Su enseñanza hizo brotar en India una época de igualdad entre las castas y las razas como nunca antes.

Decir que se profesa una creencia o religión no tiene ningún beneficio si en nuestra vida cotidiana creamos barreras entre los hombres y consideramos a unos superiores de otros por su casta, religión o raza. La religión tiene sentido a menos que se tome como una forma de actuar en la vida diaria. De nada sirve visitar los templos, si fuera del templo dañamos a los demás seres ya sea con la palabra, la acción o el pensamiento.

Si nuestro comportamiento para con los demás seres es deshonesto, traicionero, arrogante, cruel o indiferente, entonces todas nuestras oraciones, la veneración en los templos, la repetición de palabras sagradas y demás, no nos llevarán ni una pulgada más cerca de la meta de la felicidad espiritual.

Una persona refleja el grado de crecimiento espiritual que posee, en su trato con el prójimo, en los pequeños actos de bondad o crueldad de su vida cotidiana. Por lo tanto en el sendero Budista es primero la corrección de lo cotidiano antes de poder aspirar a estados superiores de realización espiritual. Así vamos ascendiendo desde lo imperfecto hacia lo perfecto. Ese crecimiento no surge de un poder externo sino de la fuerza de voluntad interna. **Por eso el auto-control es el planteamiento principal en la doctrina de Buda para alcanzar la auto-realización y la felicidad permanente.**

**RESUMEN DEL LIBRO "EL SENDERO DE LA VIDA BUDISTA" ESCRITO POR SRI VALISINHA, SECRETARIO GENERAL DE LA SOCIEDAD MAHA BODHI DE LA INDIA Y CEILAN. EDITORIAL ORION, MEXICO.**

---

### **EL AVANCE ESPIRITUAL TEMA PARA REFLEXIONAR**

Tomemos unos minutos para reflexionar en lo siguiente.

**¿ESTAS AVANZANDO ESPIRITUALMENTE?**

**¿QUE SIGNIFICA AVANZAR ESPIRITUALMENTE?**

**¿CÓMO PUEDO MEDIR QUE TANTO HE AVANZADO CON EL TIEMPO QUE LE HE DEDICADO A MI ESPIRITUALIDAD?**

La humanidad actual dedica su tiempo y sus esfuerzos y trabaja incesantemente para el beneficio material, para lograr comodidades y hacer un entorno que complazca a

sus sentidos. Su avance espiritual le tiene casi sin cuidado. La humanidad actual cree que visitar el templo regularmente es una acción espiritual, recitar algunas oraciones, hacer postraciones, escuchar un sermón... y con eso se conforma ya que cree que eso es ser una persona espiritual, así es suficiente.

Las verdaderas acciones espirituales son las mejoras que vamos haciendo en nuestro interior.

Si visitamos regularmente el templo pero seguimos siendo unos egoístas, si seguimos cayendo en estados intensos de ira, si seguimos dando prioridad a lo que complace nuestros sentidos, si ofendemos a los demás, si somos ventajosos y nos aprovechamos de la situación débil de otras personas, si estamos llenos de malos hábitos que dañan nuestro cuerpo (alcohol, drogas, tabaco, etc.), si vivimos esclavos de nuestros propios apegos (a las cosas, a las personas, al sexo, a la diversión, a la comida, a los paseos, etc.), aunque vivamos en el templo día y noche, haciendo penitencias, no vamos a lograr ningún avance espiritual.

Si una vez que salimos del templo seguimos siendo los mismos envidiosos, injuriosos, egoístas, groseros, llenos de apegos y mañas que no tenemos intención de controlar, de tendencias, de vicios incesantes y si desdeñamos a los demás por considerarlos en una posición inferior a la nuestra, si preferimos que nos atiendan en lugar de servir... si somos arrogantes y estamos llenos de orgullo, incapaces de perdonar a quienes en la vida nos han ofendido, invadidos por el rencor... si somos incapaces de sentar en nuestra mesa a las personas que consideramos inferiores... si le dejamos de hablar a las personas que no concuerdan con nosotros, si somos descorteses con los demás... por supuesto que no hemos avanzado espiritualmente.

Después de la muerte lo único que nos llevamos "al otro lado" (cualquiera que este sea), es el avance espiritual que logremos. Nuestro avance material y todos esos años que dedicamos a los logros materiales y las horas de trabajo invertidas, no nos van a servir. Nos va a servir el esfuerzo que pusimos en lograr controlar los malos hábitos; la energía invertida en hacer cambios en nuestra forma incorrecta de pensar, de reaccionar ante las cosas de la vida cotidiana; el esfuerzo que hicimos para dejar de ser dañinos para otros; el entusiasmo con el que procuramos mantener pensamientos positivos en nuestra mente; la meta de dejar de criticar, juzgar y destruir a los demás con nuestras mordaces palabras; el auto-control que logramos al evitar pasar por encima de los demás para lograr nuestros fines; el haber superado nuestra tendencia a la envidia, a los celos; el superar el deseo de poseer a las personas y las cosas que perciben nuestros sentidos; el transmutar nuestras ambiciones mundanas por metas elevadas... todo ese esfuerzo y todos esos logros, eso si nos lo llevaremos con nosotros después de la muerte.

### **SI QUEREMOS SABER CUANTO HEMOS AVANZADO ESPIRITUALMENTE**

Reflexionemos hoy:

- ¿En qué hemos cambiado? ¿Cuánto hemos transformado nuestra forma de actuar?
- ¿Nos enojamos igual que antes? ¿Perdonamos fácilmente?
- ¿Somos corteses al hablar o al dirigirnos hacia las personas que nos caen mal?
- ¿Tenemos hábitos o vicios que no nos podemos quitar?

- ¿Ofendemos a los demás con nuestras palabras o con el pensamiento?
- ¿Somos impacientes? ¿Intolerantes? ¿Hablamos con palabras altisonantes?
- ¿Buscamos herir a los que nos rodean?
- ¿Sentimos envidia o celos? ¿Obligamos a los demás a hacer las cosas como nosotros deseamos?
- ¿Somos generosos? ¿Capaces de compartir nuestras posesiones materiales?
- ¿Queremos que los demás cambien de acuerdo a nuestra opinión? ¿Guardamos fidelidad con nuestra pareja?
- ¿Decimos mentiras? ¿Somos considerados con los animales e insectos?
- ¿Consumimos drogas, alcohol, tabaco u otras sustancias dañinas para nuestro cuerpo?
- ¿Somos conscientes de cuidar la ecología de nuestro medio ambiente?
- ¿Tomamos fácilmente cosas que pertenecen a otras personas sin solicitarlas?
- ¿Tomamos artículos de las tiendas sin pagarlas?
- ¿Hemos superado los miedos? ¿Aun tenemos fobias hacia insectos, hacia animales, lugares cerrados, soledad, etc.?
- ¿No soportamos estar solos? ¿Nos angustia el silencio? ¿Tenemos manías como la limpieza obsesiva?
- ¿Toleramos con serenidad los olores desagradables? ¿Hay algo sin lo que no podemos vivir?
- ¿Nos frustramos intensamente cuando las cosas no salen como lo esperábamos?
- ¿Sentimos odio?

**AUN MÁS:** ¿Podríamos permitir que los demás observaran nuestros pensamientos día y noche?

¿Podríamos permitir que observaran todo lo que hacemos? ¿Hay algo que hacemos a escondidas?

Si nosotros nos escondemos para hacer cosas sin que nadie nos vea, tal vez nadie se dé cuenta de cómo somos en realidad, sin embargo espiritualmente estamos en un nivel muy primitivo, nos vean o no.

### ¿CÓMO PLANTEA EL BUDISMO QUE AVANCEMOS ESPIRITUALMENTE?

El sendero **Budista Mahayana** hace énfasis en que la forma más rápida de evolucionar espiritualmente es a través de no dañar a otros y vivir procurando el beneficio de la mayor cantidad de seres posibles.

Para beneficiar a los demás primero hay que evitar hacerles daño a través de no engañarlos, respetar sus pertenencias, respetar sus cuerpos físicos, y su manera de ser y de pensar aunque no vaya de acuerdo con la nuestra.

Una vez que logramos no dañar a otros, estamos en la posición de poder beneficiar a otros. La mejor manera de beneficiar a los demás es a través de aquello que le pueda acercar a la felicidad permanente, esto es ayudándoles a mejorar las condiciones de su mente a través de aportarles conocimiento; también por medio de aportarles salud a sus cuerpos físicos por medio de atención médica y medicamentos, de aportarles alimento, vivienda y todos los elementos que son básicos para la subsistencia.

A la persona que vive beneficiando a los demás en forma altruista se le llama Bodhisattva y su avance espiritual es muy alto. Ser un Bodhisattva es la aspiración de todo budista, especialmente en la línea llamada Mahayana (Gran Vehículo).

El camino básico del Bodhisattva tiene como fundamento las **6 perfecciones o paramitas**: En otras palabras, las **Paramitas** o **Perfecciones** son comúnmente seis en número: **la caridad, la disciplina, la tolerancia, la energía, la concentración y la sabiduría**. Éstas después se expanden a diez, añadiendo: **los recursos o expedientes, los votos, el poder y el conocimiento**. En la tradición Mahayana se enfatiza el paramita de los **expedientes** o recursos o las destrezas en los valores, como es llamado indistintamente.

El Bodhisattva esta muy cerca del estado de total desarrollo de la mente en toda su plenitud a lo cual se le llama estado de iluminación.

Lo único que nos impide alcanzar la Iluminación es el egocentrismo, o sea el acto de ponernos por encima de los demás, por lo tanto el egoísmo es nuestro sustrato de trabajo.

El Egocentrismo es contrario a la Generosidad. Nos impele a andar por la vida obteniendo beneficios personales que atesoramos. Atesorar los beneficios de la vida sólo para nosotros mismos es el impedimento que tenemos para poder avanzar espiritualmente.

Pensar solo en nuestro propio bienestar es una forma de mantener estancado nuestro avance.

#### **QUE TODOS LOS SERES LOGREN EL DESPERTAR ESPIRITUAL**

Para mayor información diríjase a Acharia:

[http://www.acharia.org/sumariodharma/sumario\\_del\\_dharma\\_de\\_buda2.htm](http://www.acharia.org/sumariodharma/sumario_del_dharma_de_buda2.htm)