

## Principios Básicos del Budismo

Principios Básicos del Budismo [algo para revisar y meditar]

---

Principios básicos del Budismo

Las cuatro verdades nobles  
El noble camino óctuplo  
Las tres características de la existencia  
Los cinco agregados  
Los cinco obstáculos  
Los siete factores de iluminación  
Las diez perfecciones  
Los cuatro estados ilimitados  
Las diez cadenas de la existencia

---

Las Cuatro Verdades Nobles en “diferentes formas de expresión”

- 1. El sufrimiento existe**
- 2. El sufrimiento surge del apego al deseo**
- 3. El sufrimiento cesa cuando el apego al deseo cesa**
- 4. La liberación del sufrimiento es posible mediante la práctica del noble camino óctuplo**

Las Cuatro Nobles Verdades del Budismo

- 1. Todo en la vida es sufrimiento**
  - 2. Todo sufrimiento es el resultado del deseo y no la disposición del ser supremo**
  - 3. Todo sufrimiento termina con la erradicación de los deseos**
  - 4. Los sufrimientos se eliminan con la práctica de los 8 nobles caminos**
- 

“Existen el sufrimiento y el dolor.

El nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte son dolorosos.

La causa del dolor es el anhelo, el deseo y la búsqueda de placer.

El sufrimiento y el dolor se pueden extinguir mediante el no-apego...”



## Principios Básicos del Budismo

La comprensión de esas cuatro nobles verdades conduce a la práctica del Noble Camino Óctuplo, o sea, al pensamiento correcto, a la aspiración correcta, al lenguaje correcto, a la acción correcta, al medio de vida correcto, al esfuerzo correcto, a la atención correcta y a la concentración correcta.

El camino óctuplo es: la visión correcta, el pensamiento correcto, la aspiración correcta, el lenguaje correcto, la acción correcta, el medio de vida o existencia correcta, el esfuerzo correcto, la atención correcta y la concentración correcta.

Comencemos, en primer lugar, por ver con claridad lo que es incorrecto en nuestro pensamiento, palabra y acción; después decidamos que deseamos ser curados del error o de lo incorrecto; siguiendo esto, debemos actuar para poner en práctica lo que deseamos, o sea, ser curados; nuestra vida no debe interferir con la "auto-terapia"; esa "terapia" debe continuar a un ritmo estable, es decir, sostener la velocidad crítica; debemos pensar en esto incesantemente y aprendiendo, de esa forma, la contemplación con el pensamiento profundo.

¡Pueden estar seguros que él que comprenda estas verdades y persiga y continúe la práctica del camino óctuplo, logrará a la iluminación!

Y, ¿qué es la iluminación? **La comprensión de la Realidad Única.**

---

El noble camino óctuplo

Las tres Cualidades en 'El camino óctuple'

Sabiduría    Visión correcta.

Moralidad    Pensamiento correcto

Meditación    Habla correcta

Acción correcta

Existencia correcta

Esfuerzo correcto

Atención correcta

Contemplación correcta

## Principios Básicos del Budismo

Las tres características de la existencia

1. Impermanencia
  2. Pesar
  3. Abnegación
- 

Los cinco agregados (skandhas)

1. Forma (rupa) compuesta de

tierra  
agua  
fuego  
viento

2. Sentimiento (vedana) compuesto de  
lo agradable  
lo desagradable  
lo neutro

Los sentimientos surgen del contacto entre los seis órganos internos y los seis objetos externos

### **Órganos internos**

Ojo  
Oído  
Nariz  
Lengua  
Cuerpo  
Mente

### **Objetos externos:**

Vista  
Sonido  
Olor  
Gusto  
Tacto  
Objeto mental

3. Percepción: está relacionada con los seis objetos externos
4. Volición: es la respuesta de la voluntad a los seis objetos externos
5. Conciencia: aprehende las características de los seis objetos externos

Conciencia visual  
Conciencia auditiva  
Conciencia olfativa  
Conciencia gustativa



## Principios Básicos del Budismo

Conciencia táctil  
Conciencia mental

---

Los cinco obstáculos

1. Apetito sensual
  2. Mala voluntad
  3. Apatía y pereza
  4. Inquietud y preocupación
  5. Duda escéptica
- 

Los siete factores de iluminación

1. Atención
  2. Estudio del Dharma
  3. Energía
  4. Elevación
  5. Tranquilidad
  6. Concentración
  7. Ecuanimidad
- 

Las diez perfecciones

1. Generosidad
  2. Moralidad
  3. Renunciación
  4. Sabiduría
  5. Energía
  6. Paciencia
  7. Verdad
  8. Decisión
  9. Bondad hacia todos los seres
  10. Ecuanimidad
- 

Los cuatro estados ilimitados

Los estados ilimitados o brahmaviharas se consideran amigos en el camino hacia el Nirvana. Ayudan a disolver la idea de un yo independiente.

1. Bondad afectuosa
2. Compasión

## Principios Básicos del Budismo

3. Alegría benévola
4. Ecuanimidad

Un **enemigo cercano** es una cualidad que puede aparecer como verdadera, pero que no es verdadera. Un **enemigo lejano** es la cualidad claramente contraria.

Pali	Español	Descripción	Enemigo cercano	Enemigo lejano
Metta	Bondad afectuosa	Buena voluntad, amistad, amor incondicional por todos los seres		
Karuna	Compasión	Empatía, sentir con alguien en vez de por alguien	Piedad	Crueldad
Mudita	Alegría benévola	Alegría espontánea como respuesta a los logros de los demás	Hipocresía	Envidia
Upekkha	Ecuanimidad	Juicio equilibrado fundado en la comprensión de la verdadera naturaleza de las cosas	Indiferencia	Ansiedad

---

### Las diez cadenas de la existencia

1. Autoengaño
2. Duda
3. Aferrarse al simple ritual
4. Apetito sensual
5. Mala voluntad
6. Deseo de una buena vida material
7. Deseo de existencia inmaterial
8. Orgullo
9. Inquietud
10. Ignorancia



## Principios Básicos del Budismo

Recuerda la Gentileza de los Otros:  
Devuelve la Gentileza con la Gratitude.

### La Causa del Caos de Nuestro Mundo

Las sociedades de hoy en día en Taiwán y en todas partes en el mundo son más bien **'anormales'**, un fenómeno que no ha sido observado antes, lo mismo en el Occidente que en el Oriente. Algunos occidentales han predicho que el final del mundo ocurrirá en 1999 y que Cristo retornará a la tierra para el Día del Juicio [esta traducción está hecha el 17 de noviembre de 2001]. Los orientales también han predicho desastres inminentes que son similares a esas predicciones del Occidente, la única diferencia ha sido la fecha, o sea, veinte años más tarde. Algunas de estas son profecías muy antiguas, que no le debemos dar mucha importancia. Sin embargo, si observamos nuestro ambiente o entorno, realizaremos que este mundo está realmente en peligro.

La contaminación ambiental ha llegado a ser un problema serio y ahora la humanidad ha comenzado a entender finalmente la necesidad de proteger nuestro ambiente. **Sin embargo, el problema de la contaminación mental o espiritual es mucho más serio que ese del ambiente.** Ésta es la causa de los problemas mundiales y no muchas personas se dan cuenta de ello. Los chinos tienen una frase que dice, **"La educación es lo más esencial y primordial para establecer una nación, entrenemos y eduquemos a sus líderes y a sus ciudadanos."** Por siglos, los chinos siempre han creído en la primacía de la educación, la cual es considerada la base o fundación para una sociedad pacífica y próspera. Ella provee la solución a una multitud de problemas sociales y guía el camino para cambiar nuestro sufrimiento en felicidad. La educación tiene un gran impacto en la nación y sus ciudadanos. Por otra parte la escuela elemental es la base, los ladrillos o elementos básicos en un sistema educacional.

---

## Principios Básicos del Budismo

Pensamiento De Despedida a vuestro Buda Interno

Desata estas cadenas.

¡Libérame!

Ayúdame a romper en pedazos el vínculo de aversiones y atracciones creadas por mi ignorancia.

Déjame volar hacia ti a través de ti.

Ayúdame a realizar la unión entre TÚ y YO.

¡Arranca el velo de mi ignorancia!

¡Qué todos los seres vivan felices y en paz!

¡Qué todos los seres alcancen la iluminación en una sola existencia!

Deseándoles a todos la Paz Divina,

Rev. Yin Zhi Shakya, OHY [Hortensia De la Torre]

**“VER, ES EL PROPÓSITO DE LA VIDA”. HUI-NENG.**

[yinzhishakya@acharia.org](mailto:yinzhishakya@acharia.org)

<http://www.acharia.org>

El Zen no es un pasatiempo, sino la tarea más seria de la vida. — D T. Suzuki

Rev. Yin Zhi Shakya, OHY [Hortensia De la Torre]

Lunes, 12 de diciembre de 2011

