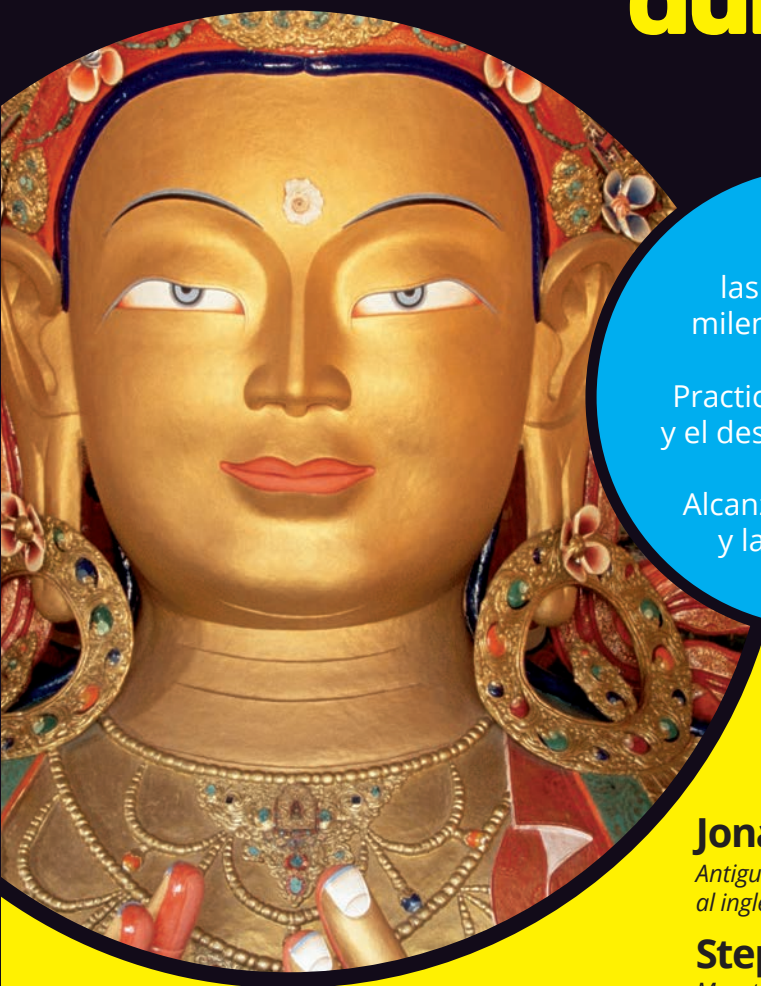


CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Budismo

para  
**dummies**<sup>®</sup>



Aprende  
las enseñanzas  
milenarias de Buda

Practica la meditación  
y el despertar espiritual

Alcanza la serenidad  
y la paz interior

**Jonathan Landaw**

*Antiguo editor de las traducciones  
al inglés del dalái lama*

**Stephan Bodian**

*Maestro budista zen y psicoterapeuta*



# Budismo

para  
**dummies**<sup>®</sup>

**Jonathan Landaw  
y Stephan Bodian**

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc.  
son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Buddhism for Dummies*

© Jonathan Landaw y Stephan Bodian, 2010  
Traducción, Parramón ediciones, S.A. (sello Granica)

© Centro Libros PAF, SLU, 2017  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0344-1  
Depósito legal: B. 2.921-2017

Primera edición: marzo de 2017  
Preimpresión: gama sl  
Impresión: Black Print

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

INTRODUCCIÓN .....	1
Sobre este libro .....	1
Convenciones utilizadas en este libro .....	2
Cómo está organizado este libro .....	2
Parte I: Introducción al budismo .....	3
Parte II: Pasado y presente del budismo .....	3
Parte III: El budismo en la práctica .....	3
Parte IV: Recorrer la vía del budismo .....	4
Parte V: Los decálogos .....	4
Parte VI: Apéndice .....	4
Iconos usados en este libro .....	4
Y ahora, ¿qué sigue? .....	5
PARTE I: INTRODUCCIÓN AL BUDISMO .....	7
CAPÍTULO 1: <b>¿Qué es el budismo?</b> .....	9
Determina si el budismo es una religión .....	10
Reconoce el papel de Buda: el Despierto .....	12
Comprende la filosofía del budismo .....	16
La práctica del budismo .....	17
Vive una vida ética .....	18
Examina tu vida a través de la meditación .....	18
Expresa devoción .....	20
Dedicar tu vida al beneficio de todos los seres .....	21
CAPÍTULO 2: <b>Comprender la mente: la creadora de todas las experiencias</b> .....	23
Advierte cómo tu mente le da forma a tu experiencia .....	24
Contrasta el cuerpo y la mente .....	26
Aproxímate a la mente desde tres perspectivas budistas diferentes .....	27
Identifica algunas formas del funcionamiento de tu mente .....	28
Reconoce los seis tipos principales de consciencia .....	30
Factores que afectan a la consciencia mental .....	30
Busca tus emociones .....	32
Aprecia la pureza fundamental de tu mente .....	34
Las falsas ilusiones no tienen fundamento .....	34
Encuentra el sol detrás de las nubes .....	35
Traza el camino de la sabiduría y de la compasión amorosa .....	36
La sabiduría: retira los velos de las concepciones erróneas .....	37
Compasión amorosa: abre el corazón a los demás .....	38

<b>PARTE II: PASADO Y PRESENTE DEL BUDISMO</b> .....	43
<b>CAPÍTULO 3: Una mirada a la vida y a las enseñanzas del Buda histórico</b> .....	45
Los primeros años de vida de Buda .....	46
Un nacimiento de buen auspicio .....	47
Un padre excesivamente protector .....	50
El príncipe se casa: prisionero en los palacios de los tres placeres .....	51
El conocimiento prohibido se revela: las cuatro visiones .....	52
Comienza la búsqueda .....	55
Renuncia a la vida regia .....	55
Llegar a los extremos: seis años de autonegación ..	57
Sentado a la sombra del viejo árbol de Bodhi: la derrota de Mara .....	60
Ayuda a los demás: la carrera de Buda completamente en marcha .....	63
Proporciona guía espiritual: dar vueltas a la rueda del dharma .....	63
Fundación de la comunidad o sangha .....	65
Mensaje final de Buda: todas las cosas deben pasar	67
Prevé el futuro .....	68
El advenimiento de Maitreya .....	69
Degeneración, seguida de esperanza .....	70
Comprender las cuatro nobles verdades .....	72
La verdad del sufrimiento .....	72
La verdad de la causa del sufrimiento .....	75
La verdad del cese del sufrimiento .....	76
La verdad de la vía .....	77
<b>CAPÍTULO 4: El desarrollo del budismo en la India</b> .....	81
El Primer Concilio budista .....	83
Reunión del concilio .....	83
Clasificación de las enseñanzas: las tres cestas .....	83
La expansión (pacífica) de las enseñanzas .....	86
Una bifurcación en el camino: enfrentados a una división cada vez mayor en la comunidad budista .....	87
Reunión del Segundo Concilio .....	87
Formas diferentes de promoción de las enseñanzas	88
Hacer del budismo una religión del pueblo: la influencia del emperador Asoka .....	89
Transformación de su enfoque .....	90
Expansión del budismo más allá de la India .....	91
Dos niveles de práctica en el budismo temprano .....	92
Testigos de filiaciones cambiantes y nuevos ideales .....	94
Vuelta a las stupas .....	95

Un recorrido en el Gran Vehículo: el budismo Mahayana . . . . .	95
Crónicas del surgimiento de las enseñanzas Mahayana . . .	97
El <i>Sutra del loto blanco del dharma sublime</i> . . . . .	97
La <i>Exposición de Vimalakirti</i> . . . . .	98
Los <i>Sutras de la perfección de la sabiduría</i> . . . . .	98
El <i>Sutra del descenso a Lanka</i> . . . . .	99
El <i>Sutra de la pompa del mundo</i> . . . . .	99
Los <i>Sutras de la tierra de la bienaventuranza</i> . . . . .	100
Reconocimiento de los principales temas Mahayana . . . . .	102
El budismo más allá de la India . . . . .	103
<b>CAPÍTULO 5: El budismo hasta el momento presente . . .</b>	<b>107</b>
Las dos rutas del budismo . . . . .	108
Expansión de la Vía de los Antiguos a través del sureste asiático hacia el oeste . . . . .	109
El budismo Theravada arraiga en Tailandia. . . . .	110
La meditación Vipasana gana popularidad en Occidente . . . . .	111
Conducir el Gran Vehículo hasta China y más allá . . . . .	114
Evolución del budismo Mahayana en China . . . . .	115
El Ornamento de Flores y el Tien-tai: los grandes sistemas unificadores . . . . .	119
Crónica de la Tierra Pura y otras escuelas devocionales . . . . .	121
El Zen: arraigo en Extremo Oriente y en Occidente . .	127
Desde el Tíbet hacia Occidente: seguir el movimiento del Vehículo de Diamante . . . . .	132
<b>PARTE III: EL BUDISMO EN LA PRÁCTICA. . . . .</b>	<b>143</b>
<b>CAPÍTULO 6: Convertirse al budismo . . . . .</b>	<b>145</b>
Avanza a tu ritmo . . . . .	146
Toma la responsabilidad de tu propia vida . . . . .	146
Determina tu nivel de participación . . . . .	148
Entra en relación con el dharma . . . . .	148
Lee libros de dharma . . . . .	150
Escoge una tradición . . . . .	150
Recibe instrucción para aprender a meditar . . . . .	151
Desarrolla una práctica de meditación. . . . .	152
Encuentra un maestro . . . . .	152
Convertirse formalmente en budista . . . . .	155
Centrarse en la importancia de la renuncia. . . . .	155
Refugiarse en las tres joyas . . . . .	156
Recibir los preceptos . . . . .	157
Explorar etapas posteriores de la práctica como laico .	158
Entrar en la vía monástica . . . . .	159

	Renunciar al mundo . . . . .	160
	Ordenarse como monje o monja . . . . .	161
	Dedicar la vida al dharma . . . . .	162
<b>CAPÍTULO 7:</b>	<b>La meditación: la práctica fundamental del budismo</b> . . . . .	<b>165</b>
	Algunos mitos sobre la meditación . . . . .	166
	Definición del término “meditación”. . . . .	167
	Los beneficios de la meditación . . . . .	168
	Reconoce el estado en que te encuentras . . . . .	169
	Logra un ajuste de actitud . . . . .	170
	No hagas nada, simplemente quédate sentado . . . . .	171
	Aprecia tu vida . . . . .	175
	Comprende la triple naturaleza de la meditación budista . . . . .	176
	Desarrolla la consciencia atenta . . . . .	177
	Profundiza tu concentración . . . . .	179
	Desarrolla una comprensión penetrante. . . . .	181
	Desarrolla las tres sabidurías como fundamento para la penetración . . . . .	182
	Cultiva la sabiduría escuchando las enseñanzas. . . . .	183
	Cultiva la sabiduría reflexionando sobre lo que has oído. . . . .	184
	Cultiva la sabiduría meditando sobre lo que has entendido . . . . .	185
<b>CAPÍTULO 8:</b>	<b>Un día en la vida de un budista</b> . . . . .	<b>187</b>
	Una mirada general al papel de los monasterios en el budismo . . . . .	188
	Renunciar a los apegos mundanos: un día en la vida de un monje budista occidental . . . . .	189
	Un día típico . . . . .	191
	Interrupción del calendario con actos especiales . . . . .	192
	Cultivar un loto en el barro: un día en la vida de un practicante Zen . . . . .	195
	La actividad típica diaria . . . . .	196
	Retiros de silencio . . . . .	200
	Reuniones para actos especiales. . . . .	200
	Dedicarse a las tres joyas: un día en la vida de un practicante Vairayana . . . . .	201
	Confiar en la mente de Amida: un día en la vida de un budista de la Tierra Pura . . . . .	204
<b>CAPÍTULO 9:</b>	<b>Seguir los pasos de Buda</b> . . . . .	<b>207</b>
	Visita los lugares principales de peregrinación. . . . .	208
	Lumbini: una visita al lugar de nacimiento de Buda. . . . .	209
	Bodh Gaya: el lugar de la iluminación. . . . .	211
	Sarnath: la primera enseñanza . . . . .	214
	Kushinagar: la muerte de Buda . . . . .	217

Otros importantes lugares de meditación. . . . .	217
Rajgir . . . . .	218
Shravasti . . . . .	219
Sankashya. . . . .	220
Nalanda. . . . .	220
La peregrinación en nuestros tiempos. . . . .	221
<b>PARTE IV: RECORRER LA VÍA DEL BUDISMO . . . . .</b>	<b>223</b>
<b>CAPÍTULO 10: Al fin y al cabo, ¿qué es la iluminación? . . . . .</b>	<b>225</b>
Las distintas caras de la realización espiritual. . . . .	226
La versión de la tradición Theravada sobre el nirvana. . . . .	228
El nirvana . . . . .	229
Las cuatro etapas en la vía hacia el nirvana. . . . .	230
Aproximarse a dos tradiciones de sabiduría . . . . .	232
La pureza esencial de la mente en la tradición Vairayana. . . . .	233
Una ruta más directa hacia la iluminación. . . . .	234
La iluminación completa de un Buda . . . . .	235
Poner el nirvana patas arriba con el Zen . . . . .	236
La transmisión directa de maestro a discípulo . . . . .	237
Los diez dibujos de la doma del buey. . . . .	238
Líneas comunes de pensamiento en la iluminación budista . . . . .	241
<b>CAPÍTULO 11: Una cuestión de vida o muerte . . . . .</b>	<b>243</b>
Comienza a tomar la muerte como algo personal . . . . .	244
Reconoce tu vida como una rara y preciosa oportunidad. . . . .	246
Enfrenta la realidad: la meditación sobre la muerte en nueve partes . . . . .	248
Comprende que tu muerte está definida. . . . .	249
Acepta que la hora de tu muerte es incierta . . . . .	250
Utiliza la consciencia de la muerte como tu aliado espiritual. . . . .	252
Cosecha el resultado de la meditación sobre la muerte . . . . .	253
Diferentes actitudes budistas hacia la muerte . . . . .	253
Theravada: salir de la rueda de la existencia . . . . .	254
Vairayana: convertir a la misma muerte en la vía . . . . .	255
El Zen: morir la gran muerte antes de morir . . . . .	257
La muerte de un ser amado. . . . .	258
<b>CAPÍTULO 12: Poner en orden tus actos kármicos . . . . .</b>	<b>261</b>
La ley kármica de causa y efecto . . . . .	262
Experimentar consecuencias kármicas . . . . .	263
Seguir la guía ética de Buda. . . . .	264
Explorar los preceptos budistas . . . . .	265
Ordenar los preceptos detrás de tres puertas . . . . .	266
Una mirada más profunda a las tres acciones no virtuosas . . . . .	267



Tratar con las transgresiones . . . . .	275
Reparar los errores . . . . .	276
Purificar el karma negativo. . . . .	277
<b>CAPÍTULO 13: Liberarse del ciclo de la insatisfacción. . . . .</b>	<b>281</b>
Como un hámster enjaulado. . . . .	282
La rueda de la vida: el significado de errar en el samsara. . . . .	283
Identifica las ilusiones fundamentales . . . . .	286
Revisa los seis reinos de la existencia. . . . .	289
Los doce lazos . . . . .	294
Supera el sufrimiento: los tres entrenamientos . . . . .	299
<b>CAPÍTULO 14: Realizar tu potencial más elevado . . . . .</b>	<b>303</b>
Pide una ronda de felicidad para todos. . . . .	304
Dedica tu corazón a los demás . . . . .	305
Manténlo todo en familia . . . . .	306
Comprende qué desean todos . . . . .	308
Conviértete en hijo de Buda. . . . .	309
Nutre las cuatro moradas celestiales. . . . .	310
Extiende la bondad (o amor compasivo) . . . . .	311
Desarrolla la compasión. . . . .	312
Nutre la alegría comprensiva. . . . .	313
Establece la ecuanimidad. . . . .	314
Cultiva las seis perfecciones de un bodhisattva . . . . .	316
Practica la generosidad sincera. . . . .	317
Sigue la autodisciplina de la conducta ética. . . . .	319
Desarrolla la paciencia . . . . .	320
Practica con esfuerzo entusiasta. . . . .	322
Agudiza tu concentración. . . . .	324
Cultiva la perfección suprema: la sabiduría penetrante . . . . .	326
<b>CAPÍTULO 15: Cuatro maestros budistas modernos . . . . .</b>	<b>329</b>
Dipa Ma (1911-1989). . . . .	330
Sus primeros años como esposa y madre . . . . .	330
Supera dolencias físicas por medio de la meditación . . . . .	331
Comparte su historia con los demás. . . . .	332
Ajahn Chah (1918-1992). . . . .	333
Encuentra el camino propio en la selva de la vida . . . . .	333
Enciende la senda monástica. . . . .	334
Thich Nhat Hanh (nacido en 1926) . . . . .	336
Trabaja por la paz en tiempos de guerra . . . . .	336
Forja nuevos comienzos a partir de ideales clásicos . . . . .	337
El dalái lama (nacido en 1935). . . . .	339
Comprender el legado de la reencarnación. . . . .	339
Los primeros años del dalái lama actual . . . . .	340
Relaciones con los chinos. . . . .	342
La libertad en el exilio . . . . .	343
Adopta el papel de embajador budista para el mundo . . . . .	344

<b>PARTE V: LOS DECÁLOGOS.....</b>	<b>347</b>
<b>CAPÍTULO 16: Diez ideas erróneas sobre el budismo .....</b>	<b>349</b>
El budismo es solo para los asiáticos .....	350
Para los budistas, Buda es Dios. ....	351
Los budistas son adoradores de ídolos .....	352
Como los budistas creen que la vida es sufrimiento, están deseando morir. ....	353
Los budistas creen que todo es una ilusión. ....	354
Los budistas no creen en nada .....	355
Solo los budistas pueden practicar el budismo .....	356
Los budistas solo están interesados en mirarse el ombligo	356
Los budistas nunca se enfadan. ....	357
“Es tu karma; no hay nada que puedas hacer respecto a ello”	358
Los budistas no saben contar .....	359
<b>CAPÍTULO 17: Diez formas en que el budismo puede ayudarte a tratar con los problemas de la vida .....</b>	<b>361</b>
Afirmar los principios básicos .....	362
Aplicar los principios básicos. ....	363
Pasar la página de tus grandes expectativas .....	363
Aceptar el cambio con dignidad .....	364
Romper lo concreto. ....	365
Aparentar ser un Buda .....	366
Ver oxidarse tu coche .....	366
Ver que lo que es tuyo no es realmente tuyo .....	367
Sentir compasión por un ladrón .....	368
Ofrecer tu sumisión al dolor .....	369
Apagar el proyector. ....	370
Tratar con visitas no deseadas. ....	372
<b>PARTE VI: APÉNDICE .....</b>	<b>375</b>
<b>Glosario de términos budistas útiles y bibliografía básica de obras en español sobre el budismo.....</b>	<b>377</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>385</b>

# 1

## **Introducción al budismo**

## EN ESTA PARTE . . .

¿Quieres descubrir lo que significa realmente el budismo y si es una religión, una filosofía, una psicología u otra cosa? Bien, no busques más allá de las páginas de esta parte para encontrar respuestas a estas preguntas. También te vamos iniciar en la comprensión budista de la mente y su importancia, y te hablaremos de los tesoros que hay dentro de ti y que el budismo quiere ayudarte a descubrir. Eso parece merecer la pena, ¿verdad?

Comprende las razones de la popularidad creciente del budismo

Decide si el budismo es una religión

Echa una mirada a la filosofía y la psicología del budismo

Descubre el significado de algunos términos budistas importantes

## Capítulo 1

# ¿Qué es el budismo?

No hace mucho, Occidente prácticamente desconocía el budismo. En la década de los cincuenta y los sesenta, por ejemplo, podrías haberte pasado la vida entera sin apenas oírlo mencionar. Claro, a lo mejor te encontraste algunos conceptos budistas cuando estudiabas, en los escritos de los trascendentalistas norteamericanos como Thoreau y Emerson (que leyeron traducciones al inglés de textos budistas a mediados del siglo XIX). Pero el hecho es que si eras como la mayoría de las personas de clase media, podías haber crecido, haber envejecido y haber muerto sin conocer nunca a un budista practicante, excepto quizá en un restaurante asiático.

Si querías saber cosas sobre el budismo, las opciones eran pocas y dispersas. Además de algún curso excepcional sobre filosofía oriental en una universidad importante, habrías tenido que rebuscar profundamente en los estantes de la biblioteca de tu localidad para descubrir algo más aparte de los datos más elementales sobre el budismo. Los pocos libros sobre los que se podía poner las manos tendían a tratar el budismo como si fuera una reliquia exótica de una tierra lejana y antigua, como una estatua polvorienta de Buda en un rincón oscuro de la sección asiática de un museo. ¡Y buena suerte si querías encontrar un centro budista donde poder estudiar y practicar!

Hoy en día la situación no podría ser más diferente. Los términos budistas aparecen en todas partes. Puedes encontrarlos en una conver-

sación normal (“este es tu karma”), en la calle (como los restaurantes Buda Bar) e incluso en los nombres de los grupos de rock (Nirvana). Estrellas famosas de Hollywood, compositores de vanguardia, cantantes de pop e incluso un entrenador profesional de baloncesto de mucho éxito practican una forma u otra de budismo.

En todas partes, las librerías y las bibliotecas exhiben una amplia gama de títulos budistas, algunos de los cuales —como *Art of Happiness (El arte de la felicidad)* del dalái lama— generalmente están a la cabeza de las listas de *best sellers*. Y ahora se encuentran centros donde se puede estudiar y practicar el budismo en la mayoría de las grandes ciudades (y en algunas localidades pequeñas también).

¿Qué ha producido un cambio tan drástico en tan solo unas pocas décadas? Sin duda, el budismo se ha puesto más al alcance a medida que los maestros budistas asiáticos y sus discípulos han traído la tradición a Europa y Norteamérica (para más información sobre el influjo del budismo en Occidente, consulta el capítulo 5). Pero en ello hay mucho más que la disponibilidad creciente. En este capítulo trataremos de explicar el atractivo que esta antigua tradición ofrece en el mundo ampliamente secularizado de hoy en día, observando algunos de los rasgos responsables de su creciente popularidad.

## Determina si el budismo es una religión

Preguntarse si el budismo es en realidad una religión puede parecer extraño. Después de todo, si consultas cualquier lista de las tradiciones religiosas más importantes del mundo, inevitablemente encontrarás mencionado el budismo de manera prominente, junto con el cristianismo, el islam, el hinduismo, el judaísmo, etcétera. Nadie cuestiona nunca si estas otras tradiciones son religiosas. Pero en cambio, esta pregunta surge una y otra vez en relación con el budismo. ¿Por qué?

Pregunta a varias personas qué les viene a la mente cuando piensan en “religión”, y probablemente dirán algo sobre la creencia en un dios. Nuestro diccionario está de acuerdo. El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define *religión* como un “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto”.



RECUERDA

Si esta definición fuera la única definición de religión, ¡definitivamente habría que excluir al budismo! ¿Por qué? Bien, tenemos dos razones:

- » **No hay Dios:** La veneración hacia un poder sobrenatural no es la preocupación central del budismo. Dios (como se usa normalmente esta palabra) está completamente ausente de las enseñanzas budistas, tanto es así que muchas personas, medio en broma, llaman al budismo ¡una buena religión para ateos!
- » **No hay un conjunto de creencias:** Ante todo, el budismo no es un conjunto de creencias. Aunque contiene ciertos principios fundamentales (como explicamos en la tercera parte), la mayoría de los maestros budistas animan activamente a sus estudiantes a adoptar una actitud contraria a la creencia o la fe ciega.

Los maestros budistas te van a aconsejar ser escéptico sobre las enseñanzas que recibes, aunque vengan directamente del mismo Buda (para más información sobre el fundador del budismo, consulta el capítulo 3). No aceptes porque sí lo que oyes o lees, ni tampoco lo rechaces automáticamente. Utiliza tu inteligencia en vez de ello. Valora por ti mismo si las enseñanzas tienen sentido en términos de tu propia experiencia y la de los demás. Después, como el dalái lama del Tíbet (véase el capítulo 15) aconseja a menudo: “Si ves que las enseñanzas son adecuadas para ti, aplícalas a tu vida tanto como puedas. Si no te van bien, déjalas estar”.



CULTURA  
GENERAL

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

El budismo, por lo tanto, te anima a utilizar todo el rango de tus habilidades y de tu inteligencia mental, emocional y espiritual, en lugar de creer con fe ciega en lo que han dicho las autoridades del pasado. Esta actitud hace al budismo especialmente atractivo para muchos occidentales; aunque tiene 2.500 años de antigüedad, atrae al espíritu posmoderno de escepticismo e investigación científica.



RECUERDA

Si el budismo no es primariamente un sistema de creencias y no se centra en la veneración de una deidad suprema, entonces ¿por qué se clasifica como una religión? Porque como todas las religiones, el bu-

dismo da a las personas que lo practican un modo de encontrar respuestas a las preguntas más profundas de la vida, como “¿quién soy yo?”, “¿por qué estoy aquí?”, “¿cuál es el significado de la vida?”, “¿por qué sufrimos?” y “¿cómo puedo alcanzar la felicidad duradera?”.

Además de las enseñanzas fundamentales sobre la naturaleza de la realidad, el budismo ofrece una *metodología* —una serie de técnicas y prácticas— que permite a sus seguidores experimentar directamente por sí mismos un nivel más profundo de la realidad. En términos budistas, esta experiencia implica despertar a la realidad de tu ser auténtico, de tu naturaleza profunda. La experiencia del despertar es la meta suprema de todas las enseñanzas budistas (para más información sobre el despertar o la iluminación, como también se la llama a menudo, consulta el capítulo 10). Algunas escuelas enfatizan el despertar más que otras (y unas cuantas incluso lo relegan a un segundo plano en su esquema de prioridades), pero en todas las tradiciones es la meta final de la existencia humana, ya se alcance en esta vida o en vidas futuras.

Por cierto, no tienes por qué unirse a ninguna organización o grupo budista para beneficiarte de las enseñanzas y prácticas del budismo (para más información sobre los diferentes niveles de compromiso en el budismo, consulta el capítulo 6).

## Reconoce el papel de Buda: el Despierto

La religión budista se fundamenta en las enseñanzas impartidas hace 2.500 años por una de las grandes figuras espirituales de la historia humana, Shakyamuni Buda. Como explicamos con mayor detalle en el capítulo 3, nació en el seno de la familia gobernante del clan Shakya, en el norte de la India, y se suponía que un día sucedería a su padre como rey. Pero el príncipe Siddhartha (como se le conocía en su época) abandonó la vida regia a los 29 años de edad, después de ver la realidad del sufrimiento y la insatisfacción que se extendía por el mundo. Entonces se dispuso a encontrar una forma de superar este sufrimiento.

Finalmente, a la edad de 35 años, el príncipe Siddhartha alcanzó su meta. Sentado bajo lo que llegó a ser conocido como el *árbol de Bodhi* —el árbol de la iluminación—, alcanzó el completo despertar a la naturaleza de Buda. Desde ese momento, se lo conoció como *Shakyamuni Buda*, el sabio completamente despierto (*muni*) del clan Shakya (véase la figura 1-1).



## BUDA: ¿HUMANO O DIVINO?

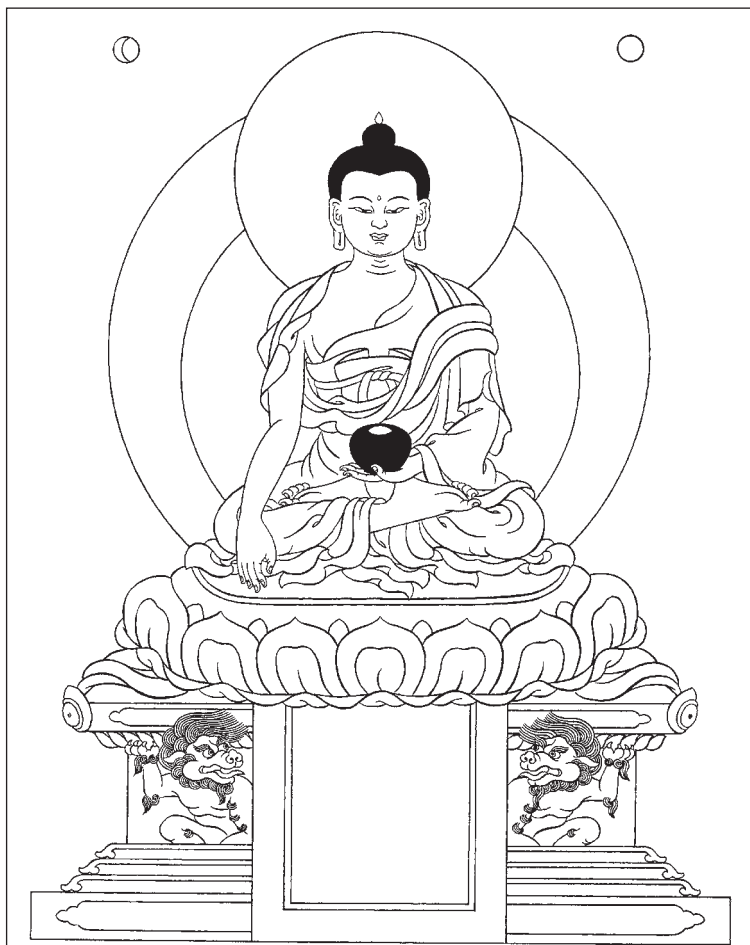
Las personas recién llegadas al budismo a menudo hacen esta pregunta: “¿Qué clase de ser era Shakyamuni Buda, un hombre, un dios u otra cosa?”. Buda mismo afirmó, y todas las tradiciones están de acuerdo en ello, que como todo otro ser iluminado que ha aparecido en el pasado (o aparecerá en el futuro), fue una vez un ser humano corriente, no iluminado, con los mismos apegos y problemas que todos los demás. Nunca nadie empezó siendo un Buda; nunca nadie fue un iluminado desde el principio. Y Shakyamuni no fue la excepción.

Solo como resultado de un gran esfuerzo realizado durante un largo periodo de tiempo —durante muchas vidas, de hecho— logró suprimir las diferentes capas que recubrían la naturaleza clara de su consciencia, “despertando” por tanto a la condición de Buda, o iluminación plena.

Las tradiciones budistas difieren respecto a esta pregunta: “¿Cuándo alcanzó Shakyamuni realmente la iluminación?”. Algunas tradiciones budistas dicen que lo logró exactamente (como explicamos en este capítulo) a la edad de 35 años, mientras estaba sentado bajo el árbol de Bodhi, hace 2.500 años. Otras sostienen que alcanzó la naturaleza de Buda mucho antes de eso, en un pasado muy lejano. Según esta segunda interpretación, el Buda que llegó a ser conocido como Shakyamuni había alcanzado la iluminación mucho antes de nacer como príncipe Siddhartha. Toda su existencia en esta tierra, desde su nacimiento hasta su muerte, fue una consciente demostración a los demás de cómo debía seguirse el camino espiritual. En otras palabras, fue toda una actuación realizada para inspirar a los demás a desarrollarse espiritualmente como él lo hizo.

Más importante que la pregunta de cuándo alcanzó Shakyamuni la iluminación, es el hecho de que los practicantes budistas sinceros pueden emular el ejemplo de Shakyamuni hasta donde llegue su capacidad. Si tú fueras un aspirante a practicante, por ejemplo, podrías preguntarte: “Si Shakyamuni no era originalmente diferente de mí, ¿cómo puedo seguir sus pasos y encontrar la satisfacción y el logro que él encontró?”.

Buda pasó los restantes 45 años de su vida peregrinando por todo el norte de la India, enseñando, a todo aquel que estuviera interesado, el camino que lleva a la libertad del sufrimiento en la iluminación plena de un Buda (la parte III ofrece una visión general de este camino). Después de toda una vida de servicio compasivo a los demás, murió a la edad de 80 años.



**FIGURA 1-1:**  
Shakyamuni  
Buda.

La comunidad espiritual budista (*sangha*) realizó grandes esfuerzos para preservar y transmitir sus enseñanzas con tanta pureza como fuera posible, de forma que pudieran ser transmitidas de generación en generación. Estas extensas enseñanzas fueron finalmente compiladas en una vasta colección de más de cien volúmenes de los discursos de Buda (*sutras*) y el doble de comentarios (*shastras*) de maestros indios posteriores (para más información sobre cómo se difundieron y evolucionaron estas enseñanzas, consulta los capítulos 4 y 5).

A lo largo de los siglos la *sangha* erigió también monumentos (*stupas*) en honor a los acontecimientos más importantes de la vida de su maestro, que permitieron a los practicantes posteriores poder peregrinar a esos sitios honorables (véase la figura 1-2) y recibir la inspi-



**FIGURA 1-2:**  
Peregrinos  
visitando el  
árbol de  
Bodhi.

Foto © Ian Cumming/Tibet Images

ración del Buda de la Compasión directamente por sí mismos (para más información sobre las prácticas y rituales de devoción budistas, consulta los capítulos 8 y 9).

Gracias a los esfuerzos de cada generación de maestros y sus discípulos las enseñanzas de Buda (conocidas como el *dharma*) se han transmitido sin interrupción hasta hoy. Por eso, después de 2.500 años el budismo es todavía una tradición viva, capaz de ofrecer paz, felicidad y realización personal a cualquiera que la practique de forma sincera.



RECUERDA

Ya que Buda era un simple mortal, no un dios viviente o un superhéroe mítico (véase el recuadro “Buda: ¿humano o divino?” en este capítulo), siempre ha sido algo más que una figura distante para los budistas; es un ejemplo vital de lo que cada uno de nosotros puede lograr si nos dedicamos sinceramente al estudio y práctica del *dharma* que él enseñó. De hecho, una de las verdades primordiales a la que despertó bajo el árbol de Bodhi era que todos los seres poseen el potencial para convertirse en Budas. O, como algunas tradiciones lo expresan, todos los seres son ya Budas en esencia, solamente necesitan despertar a esa comprensión.

# Comprende la filosofía del budismo

Sócrates, uno de los padres de la filosofía occidental, afirmaba que una vida que no se estudia no merece la pena vivirla, y la mayoría de los budistas sin duda estarían de acuerdo con él. A causa de la importancia que dan al razonamiento lógico y al examen racional, muchas escuelas y tradiciones budistas tienen un toque fuertemente filosófico. Otras ponen más énfasis en la investigación y el examen directos, no conceptuales, que tienen lugar durante la práctica de la meditación. En cualquiera de los enfoques, se considera clave la experiencia personal directa, basada en la autoconsciencia (para más información sobre la práctica budista de la meditación, consulta el capítulo 7).

Aunque el budismo enfatiza la investigación directa, plantea ciertos principios filosóficos que trazan una comprensión básica de la existencia humana y sirven como guía e inspiración para la práctica y el estudio. A lo largo de los siglos, el budismo desarrolló una gran variedad de escuelas y tradiciones, cada una de las cuales tenía su forma más o menos elaborada y particular de entender lo que Buda enseñó (para saber más sobre la historia de estas diferentes tradiciones, consulta los capítulos 4 y 5). Además de los discursos memorizados durante la vida del fundador y anotados tras su muerte, surgieron gran cantidad de otras escrituras que le fueron atribuidas muchos siglos después.

Sin embargo, a pesar de todas sus sofisticaciones filosóficas, el budismo continúa siendo una religión extremadamente práctica. Buda ha sido llamado con frecuencia el Gran Médico por muy buenas razones: siempre evitó la especulación abstracta e hizo de la identificación de la causa del sufrimiento humano y del ofrecimiento de las formas de eliminarlo su preocupación principal (para más detalles, véase el recuadro: “La parábola de la flecha envenenada”). De la misma manera, el dharma que enseñó se considera una medicina poderosa para curar la profunda insatisfacción que nos aflige a todos. La primera enseñanza de Buda y la más conocida, las *cuatro nobles verdades* (véase el capítulo 3), esboza la causa del sufrimiento y los medios para eliminarlo. Todas las enseñanzas posteriores expanden y elaboran, simplemente, estas verdades fundamentales.



RECUERDA

En el centro de todas las verdaderas enseñanzas del dharma está la comprensión de que el sufrimiento y la insatisfacción se originan en la forma en que tu mente responde y reacciona a las circunstancias de la vida, no en los mismos hechos de la vida. En particular, el budismo

enseña que tu mente te produce sufrimiento al apegarse a la permanencia y al construir un ser separado, en el que de hecho ninguna de las dos cosas existe (para más información sobre las enseñanzas centrales de la impermanencia y el no-ser, consulta el capítulo 2).

La realidad está cambiando constantemente. Como dijo el filósofo griego Heráclito, no se puede entrar dos veces en el mismo río. El éxito y el fracaso, la ganancia y la pérdida, la comodidad y la incomodidad, todo viene y se va. Y tú solo tienes un control limitado sobre los cambios. Pero puedes ejercer cierto control sobre (y finalmente clarificar) tu mente charlatana y descarriada, que distorsiona tus percepciones, que se resiste con toda su fuerza a cómo son las cosas y te produce un extraordinario estrés y sufrimiento en el proceso.

La felicidad, dijo Buda una vez, es en realidad muy sencilla. El secreto está en querer lo que tienes y en no querer lo que no tienes. Aunque pueda parecer sencillo, sin duda no es nada fácil. ¿Has tratado alguna vez de gobernar tu inquieta y díscola mente, incluso por un momento? ¿Alguna vez has tratado de dominar tu ira o tus celos, controlar tu miedo o permanecer tranquilo e imperturbable en medio de los inevitables vaivenes de la vida? Si lo has hecho, sin duda has descubierto lo difícil que puede llegar a ser conseguir incluso el más simple autocontrol o autoconsciencia. Para beneficiarte de la medicina que Buda recetó, tienes que ponerla en práctica tú mismo (para diez sugerencias prácticas para poner en uso las enseñanzas de Buda en tu vida diaria, consulta el capítulo 17; y para consejos prácticos adicionales, consulta el capítulo 14).

## La práctica del budismo

Cualquiera que esté verdaderamente interesado en el budismo —y no los que simplemente pretendan descubrir algunos hechos interesantes sobre él— se tiene que preguntar: “¿Cómo se toma esta medicina espiritual? ¿Cómo puedo aplicar las enseñanzas de Shakyamuni a mi vida de forma que mi inquietud y mi insatisfacción puedan reducirse, neutralizarse y finalmente extinguirse?”. La respuesta es la práctica espiritual, que en el budismo toma tres formas:

- » Conducta ética.
- » Meditación (y la sabiduría que le sigue).
- » Devoción.

## Vive una vida ética

La conducta ética ha sido un componente esencial del camino espiritual budista desde que el Buda histórico advirtió por primera vez a sus monjes y monjas que se abstuvieran de ciertas conductas, porque los distraían de su búsqueda de la verdad. Durante la vida de Buda, sus seguidores recogieron y codificaron esas orientaciones, que finalmente se convirtieron en el código moral (*vinaya*) que ha seguido determinando, más o menos de la misma forma, la vida monástica durante más de 2.500 años. (El término *monástico* describe tanto a monjes como a monjas.) De este código surgieron orientaciones más breves para los practicantes laicos (budistas no monásticos), que se han conservado admirablemente inmutables de tradición en tradición (para más información sobre la conducta ética, consulta el capítulo 12).

Lejos de establecer un estándar absoluto de lo que es correcto o erróneo, en el budismo las guías éticas tienen un propósito plenamente práctico: mantener a los practicantes enfocados en la meta de su práctica, que es una comprensión liberadora de la naturaleza de la realidad. Durante sus 45 años de enseñanza, Buda descubrió que ciertas actividades contribuían a aumentar el deseo, el apego, la inquietud y la insatisfacción y llevaban al conflicto entre personas de la comunidad en general. En cambio, otras conductas ayudaban a mantener la mente en paz y centrada, y contribuían a crear una atmósfera más propicia para la reflexión y la realización espirituales. A partir de estas observaciones, más que de un punto de vista moral abstracto, surgieron las guías éticas.

## Examina tu vida a través de la meditación

En el imaginario popular, el budismo es definitivamente la religión de la meditación. Después de todo, ¿quién no ha visto estatuas de Buda sentado con las piernas cruzadas, con los ojos medio cerrados, profundamente inmerso en una reflexión espiritual, o ha escogido uno de los muchos títulos publicados hoy en día, dedicados a enseñar las bases de la meditación budista?

Pero mucha gente entiende mal el papel que juega la meditación en el budismo. Supone equivocadamente que uno debe retirarse de los asuntos de la vida corriente a un reino interior, pacífico, desapegado y no afectado, hasta que ya no se sienta ninguna emoción o interés por las cosas que una vez le importaron. Sin embargo, nada podría estar más lejos de la verdad (tratamos estos conceptos erróneos sobre el budismo y la práctica budista en el capítulo 16).

## LA PARÁBOLA DE LA FLECHA ENVENENADA



ANÉCDOTA

Puesto que la actividad intelectual ha tenido un lugar tan significativo en la historia del budismo, sería realmente tentador clasificarlo más como una filosofía que como una religión. Pero el mismo Shakyamuni Buda ya nos previno contra el peligro de quedarse tan atrapado en la especulación filosófica que nos haga perder de vista el objetivo supremo de sus enseñanzas. Esta actitud queda claramente ilustrada en la historia contada a menudo sobre un monje llamado Malunkyaputta (lo llamaremos simplemente el venerable Malunk para abreviar), que un día se acercó a Buda lamentándose de que nunca había tratado ciertas cuestiones filosóficas como “¿tiene el universo un comienzo y un fin?” y “¿existe el Buda después de la muerte?”. El venerable Malunk declaró que si Buda no respondía estas preguntas de una vez por todas, abandonaría su formación como monje budista y volvería a su vida anterior de laico.

En respuesta, Shakyamuni describió la siguiente situación hipotética. Supón, dijo, que un hombre ha sido herido por una flecha envenenada. Sus preocupados parientes buscan a un hábil cirujano que pueda quitarle la flecha, pero el hombre herido no quiere que el doctor le opere hasta que reciba respuestas satisfactorias a una larga lista de preguntas. “No dejaré que me saquen la flecha —declara el hombre herido—, hasta que conozca la casta a la que pertenece el hombre que me hirió, su nombre, su altura, el pueblo del que procede, la madera de la que se hizo la flecha, y así sucesivamente.” Evidentemente, una persona tan insensata moriría antes de que pudieran contestarse sus preguntas.

“De la misma forma —aconsejó Shakyamuni al venerable Malunk—, cualquiera que diga ‘No seguiré la vida espiritual hasta que Buda me haya explicado si el universo es infinito o no, o si Buda existe después de la muerte’ morirá mucho antes de que pueda recibir respuestas satisfactorias a sus preguntas.” La verdadera vida espiritual o religiosa no depende en absoluto de cómo se responden estas preguntas. Porque, como Shakyamuni señaló entonces: “Sea o no infinito el universo, tú te enfrentas al nacimiento, a la vejez, a la muerte, a la tristeza, al dolor y a la desesperación, para lo cual ahora estoy prescribiendo el antídoto”.



RECUERDA

El verdadero propósito de la meditación no es tranquilizar la mente (aunque este resultado puede producirse en el proceso de la meditación), ni tampoco volverse más desapegado y despreocupado. Más bien, el propósito es experimentar la comprensión profunda y completamente liberadora de la naturaleza de la realidad y de ti mismo, de

la que hablamos en la sección “Comprende la filosofía del budismo”, anteriormente en este capítulo; una comprensión que te muestra quién eres tú y cuál es el sentido de la vida, y que te libera del sufrimiento de una vez por todas (para más información sobre esta comprensión, conocida como realización espiritual o iluminación, consulta el capítulo 10).

La meditación facilita esta comprensión ya que provoca una atención enfocada y continua sobre las elaboraciones de la mente y del corazón. En los primeros estadios de la meditación, vas a pasar la mayor parte del tiempo tomando tanta conciencia como puedas de tu experiencia, una práctica budista casi universal que se conoce como *atención o presencia consciente*. También puedes cultivar cualidades positivas del corazón, o beneficiosas, como la bondad y la compasión, o practicar la visualización de figuras y energías beneficiosas. Pero en último término, la meta de toda meditación budista es averiguar quién eres y por tanto terminar con tu búsqueda inquieta y tu insatisfacción (para más información sobre la meditación, consulta el capítulo 7).

## Expresa devoción

Aunque Buda no lo enseñó de forma explícita, la devoción ha sido una práctica budista fundamental desde hace mucho tiempo. Sin duda, comenzó con la devoción espontánea que los seguidores de Buda sentían por su delicado, sabio y compasivo maestro. Después de su muerte, los seguidores con inclinación devocional dirigieron su reverencia hacia los iluminados ancianos de la comunidad monástica y hacia las reliquias de Buda, que fueron preservadas en monumentos conocidos como stupas (véase la figura 1-2).

Según se fue extendiendo el budismo por toda la India, y finalmente a otras tierras, se convirtieron en el primer objeto de devoción las *tres joyas*: el Buda, el dharma y la sangha, es decir, el gran maestro (y sus sucesores), las enseñanzas mismas, y la comunidad de practicantes que preservan y conservan las enseñanzas. Hasta hoy, todos los budistas, tanto laicos como monjes, se refugian en las tres joyas, también conocidas como los tres tesoros o la triple gema (para más información sobre el concepto de refugiarse, consulta el capítulo 6).

Con el tiempo, en ciertas tradiciones del budismo, la tendencia humana natural a reverenciar e idealizar hizo surgir una multitud de figuras trascendentes que personificaban cualidades espirituales especialmente deseables. Al expresar devoción sincera a estas figuras y después imaginándote a ti mismo fundiéndote con ellas y por lo tanto asumiendo sus cualidades, gradualmente puedes transformar tus



cualidades negativas en positivas y finalmente lograr la iluminación completa para beneficio tuyo y de los demás; al menos, eso es lo que enseñan esas tradiciones.

El estudio y la reflexión ayudan a clarificar las enseñanzas budistas, pero la devoción crea una conexión sincera con la tradición, permitiéndote expresar tu amor y aprecio por los maestros (y las enseñanzas) y experimentar a cambio su amor y su compasión. Incluso tradiciones como el Zen, que parece poner poco énfasis en la devoción y más en la comprensión, tienen un fuerte sustrato devocional que halla su expresión en rituales y ceremonias, pero que no siempre es evidente para los recién llegados. Para los practicantes budistas laicos que pueden no tener el tiempo o la inclinación a meditar, la devoción a las tres joyas puede incluso llegar a ser su práctica principal. De hecho, algunas tradiciones, como el budismo de la Tierra Pura, son principalmente devocionales (para más información sobre las diferentes tradiciones del budismo, incluidos el Zen y la Tierra Pura, consulta el capítulo 5).

## **Dedica tu vida al beneficio de todos los seres**

En el fondo, el budismo enseña que tú y las personas que te rodean sois fundamentalmente interdependientes y que estáis interconectados, que cada ser o cosa aparentemente separada, incluido tú, es meramente una expresión única de una realidad vasta e indivisible. Con esta perspectiva en la mente (y en el corazón), el budismo te anima a dedicar tus esfuerzos espirituales no solo a ti y a tus seres queridos, sino también al beneficio e iluminación de todos los seres (que son de hecho inseparables de ti).

Muchas tradiciones budistas enseñan a sus seguidores a cultivar activamente el amor y la compasión por los demás, no solo hacia aquellos a quienes quieren sino también hacia los que los molestan o hacia los que puede que sientan cierta hostilidad (en otras palabras, los enemigos). De hecho, algunas tradiciones creen que esta dedicación al bienestar de todas las formas es el fundamento del camino espiritual sobre el cual se basan todas las otras prácticas. Otras tradiciones permiten que el amor y la compasión surjan de forma natural a medida que la comprensión se profundiza y madura la sabiduría, mientras instruyen a sus fieles a dedicar los méritos de sus meditaciones y rituales a todos los seres.



RECUERDA

Sea cual sea el método, las enseñanzas coinciden en la afirmación de que todos los seres son inseparables, y en algunas tradiciones incluso se considera que, al final, uno no alcanza felicidad y paz de mente duraderas hasta que todos los seres sean felices y también tengan paz. De esta comprensión surge el voto del *bodhisattva* (palabra sánscrita que significa “ser que despierta”), que dedica su vida a la iluminación de los demás (véase el capítulo 14). “Hasta que todos los seres sean liberados — cree el bodhisattva—, mi trabajo en la tierra todavía no está hecho.” Aunque no todas las tradiciones budistas ven al bodhisattva exactamente de la misma manera, en todas se sitúa este espíritu en el corazón mismo del budismo.