



BUDISMO

HEBE NOVICH

BUDISMO

El **budismo** es una religión no teísta perteneciente a la familia dhármica y, según la filosofía induista-védica, de tipo *nastika*. El budismo ha ido evolucionando en la historia hasta adquirir la gran diversidad actual de escuelas y prácticas.

En Occidente ha habido ciertas dificultades para definir el budismo.

Historia

El budismo se desarrolló a partir de las enseñanzas difundidas por su fundador Siddhartha Gautama, alrededor del siglo V a C. en el noreste de la India. Inició una rápida expansión hasta llegar a ser la religión predominante en India en el siglo III a. C. En este siglo, el emperador indio Asoka lo hace religión oficial de su enorme imperio, mandando embajadas de monjes budistas a todo el mundo conocido entonces. No será hasta el siglo VII d.C. cuando iniciará su declive en su tierra de origen, aunque para entonces ya se habrá expandido a muchos territorios. En el siglo XIII había llegado a su casi completa desaparición de la India, pero se había propagado con éxito por la mayoría del continente asiático.

El budismo ha ayudado en la difusión del lenguaje, y la adopción de valores humanistas y universalistas. Es una filosofía importante en Asia donde se encuentra presente en la totalidad de sus países. Desde el siglo pasado se ha expandido también por el resto del mundo. Al carecer de una deidad suprema pero mostrar a la vez su carácter salvífico y universalista, ha sido descrita también como fenómeno transcultural, filosofía, o método de transformación.

El budismo es en número de seguidores una de las grandes religiones del planeta. Contiene una gran variedad de escuelas, doctrinas y prácticas que históricamente se han clasificado en budismo Theravāda, Mahāyāna y Vajrayāna.

Buda Gautama

Hay certeza histórica y científica sobre la existencia del **Buda Gautama**, originalmente llamado **Siddharta Gautama** y conocido después también como **Śākyamuni** o **Tathāgata**. Se sabe que provenía de la segunda casta hindú, la ksatriya, compuesta de guerreros y nobles. No obstante, algunos estudiosos como Andreu Bareau afirman que no es posible saber con exactitud si era un príncipe o un noble.

La vida y enseñanzas de Gautama se transmitieron de manera oral hasta la primera compilación escrita del budismo, llamada el Canon Pāli, donde los hechos de su vida aparecen de manera dispersa. Pero no existirá una compilación biográfica completa hasta bastantes siglos después, siendo la más reconocida la del maestro y erudito indio Asvaghosa que vivió en el siglo I de Nuestra Era.

Los relatos sobre la vida de Siddhārtha están mezclados con mito, leyenda y simbolismo. Más allá de su simple interés biográfico, estas historias son vistas como una guía para la vida de sus seguidores, en la que los diferentes episodios clave constituyen metáforas de los procesos de crisis y búsqueda espiritual del ser humano. Además de la recopilación sobre su vida como Siddhārtha, existen también relatos sobre sus vidas previas llamadas *jatakas*. En estos relatos Buda aparece como un bodhisattva; alguien que atraviesa obstáculos a través de varias vidas en el camino hacia el Nirvāna.

Según la tradición, **Los Cuatro Encuentros** fueron una de las primeras contemplaciones de Siddhārtha. A pesar de las precauciones de su padre, alcanzó a salir del palacio en cuatro ocasiones en las que vio por primera vez en su vida a un anciano, a un enfermo, a un cadáver y por último a un asceta, realidades que desconocía personalmente.

A los 29 años, después de contemplar *los cuatro encuentros*, decidió iniciar una búsqueda personal para investigar el problema del sufrimiento. A esta decisión se le llama **La Gran Renuncia**. Se unió al entonces numeroso y heterogéneo movimiento hindú de los *sramanas* ('vagabundos religiosos mendicantes'), renunciando a todos sus bienes, herencia y a su posición

social, para seguir prácticas religiosas y ascéticas.

Nirvana de Siddhārtha

Siddharta se dio cuenta, después de casi morir de hambre a causa de un estricto ascetismo, que la moderación entre los extremos de la mortificación y la indulgencia hacia la experiencia sensorial, lograba incrementar sus energías, su lucidez, y su meditación. Con este hallazgo, que llamó *Camino Medio*, comió algo y se sentó bajo una higuera Bodhi, una especie sagrada en la India, con la promesa de no levantarse hasta hallar la solución al sufrimiento y ser un Buda. Esto ocurrió en la localidad de Bodhgaya, cerca de Benarés, que actualmente es un sitio sagrado de peregrinación budista.

Siddharta atravesó distintas etapas de meditación. En la primera parte de la noche logró el conocimiento de sus existencias anteriores (*pubbe nivasanussati ñana*), durante la segunda parte de la noche alcanzó el conocimiento de ver seres morir y renacer de acuerdo con la naturaleza de sus acciones (*cutupapata ñana*) y durante la última parte de la noche purificó su mente (*asavakkhaya ñana*) y tuvo un entendimiento directo de las Cuatro Nobles Verdades (*cattari ariya-saccani*).

Como última prueba se presentó Mara (la tendencia a la maldad en seres samsáricos, a veces interpretado como demonio), quien hizo una serie de tentaciones. Sin embargo, Siddharta no cayó en estas tentaciones, con lo que logró ser libre del aferramiento a las pasiones pero sin represión de estas (destruyendo las cadenas del samsara).

Al final, conoció que había logrado un estado definitivo de "no-retorno" al que se llama *Nirvāna*, que significa 'cese (del sufrimiento)' pero que no es posible describir claramente con lenguaje. En ese momento dijo "hecho está lo que debía hacerse". Tras alcanzar la iluminación, dedicó su vida a propagar sus enseñanzas en el norte de la India.

El despertar de Gautama es el punto de partida histórico del budismo, y parte de la enseñanza de que alcanzar el Nirvana es posible; todos los seres humanos tienen el potencial de lograr un **cese del sufrimiento** y comprender la naturaleza del bodi.

El budismo en el mundo

Tradiciones y escuelas budistas

El budismo no está organizado con una jerarquía vertical. La autoridad religiosa se basa en los textos sagrados: los Sutras (literalmente 'discursos'). Además de eso, hay un numeroso material de interpretación en el que contribuyen maestros y personajes a través de la historia que los han comentado y analizado.

La comunidad monástica se organiza históricamente por líneas de transmisión en el tiempo, y en algunas escuelas las cadenas de relaciones entre maestros y discípulos son centrales. Los laicos tienen distinto papel dependiendo de las dos grandes ramas, Theravāda ('escuela de los ancianos') y Mahāyāna ('gran vehículo'). En el budismo mahayana, la vida laica se considera tan útil para alcanzar el Nirvana como la vida monástica, mientras que en el theravāda se da un énfasis a la vida monástica. Otra clasificación muy común es identificar a una tercera rama; el Vajrayāna (o Tántrico), que se puede considerar una parte o una división del Mahāyāna.

Esta organización religiosa descentralizada ha permitido una enorme flexibilidad de puntos de vista, variaciones y enfoques. Las variantes de budismo se dieron por divisiones en el tiempo de puntos de discusión doctrinales, como a su vez por distintos contextos sociales y geográficos, como un árbol ramificado.

Cantidad de budistas en el mundo

En general el budismo se fue implantando en muchos países sin entrar en conflicto directo con las religiones autóctonas, sino en muchos casos, intercambiando influencias. A diferencia de otras religiones el budismo no conoce la noción de guerra santa, la conversión forzada, ni tampoco considera la noción de herejía como algo siempre pernicioso. Aunque han existido algunos

episodios históricos de enfrentamientos violentos por cuestiones de doctrina o de acoso a personajes disidentes o algunas minorías, estos son excepcionales para una religión que se convirtió en la mayoritaria de Asia durante un recorrido histórico de 2500 años. El pluralismo de enfoques y la aceptación de distintos puntos de vista doctrinales ha sido históricamente algo compartido y aceptado en la comunidad budista, lo que ha dado lugar a una enorme cantidad de literatura religiosa y filosófica.

Las estimaciones sobre el número de budistas en el mundo varían significativamente, según diferentes fuentes disponibles siendo las estimaciones más modestas entre los 200 y los 330 millones de seguidores. La página web budista Buddhnet considera que los 350 millones es la cifra más consensuada, la cual no incluye a las personas que sólo simpatizan con el budismo o que siguen el budismo al lado de otra religión como el taoísmo, el sintoísmo o el cristianismo, algo que no es poco común. La página web Adherentes.com establece el número de budistas en 375 millones (6% de la población mundial). En cualquiera de estas mediciones el budismo es la cuarta religión más grande del mundo después del cristianismo, el Islam y el hinduismo, y seguida por la religión tradicional china. Otros cálculos menos moderados elevan la cantidad de budistas a 500 millones, pero el número exacto en general es incierto y difícil de definir por las características propias del budismo y los países donde se ha extendido.

En cualquier caso, esto significa que el budismo es de las mayores religiones de la humanidad en número de seguidores. Estas cifras han aumentado considerablemente tras las recogidas en el siglo XX, sobre todo porque en países como China empiezan a aparecer los datos tras su apertura política. Así mismo, en India se han dado conversiones masivas al budismo de cientos de miles de personas pertenecientes a la casta de los intocables (Dalits).

La mayoría de los budistas están en Asia. Para obtener una cifra mundial más exacta, la principal dificultad es dar una cifra sobre China. El budismo posee un importante arraigo histórico en ese país, sin embargo es oficialmente un país ateo, en el que además se practica una religión popular tradicional muy heterogénea y sincretista que, entre otros, incluye elementos budistas, y que con frecuencia se lista por separado.

En los países de Occidente el número de budistas ha crecido significativamente en los últimos 50 años. En Europa Occidental cuenta 20 millones de seguidores y es hoy el 5% de la población. En Estados Unidos el budismo tiene una gran implantación con unos 4 millones de seguidores.

Otra dificultad para calcular el número de budistas radica en establecer si el número se refiere a las personas exclusivamente budistas ó a los que practican el budismo simultáneamente con otra religión de forma sincrética como sucede en China y Japón.

Estudios y educación

En el ámbito educativo, el budismo se estudia como especialidad en algunos de los principales centros universitarios occidentales. Las universidades más prestigiosas (Oxford, Harvard, Lausanne, Berkeley, Salamanca, Milán) tienen sección de estudios de religiones y lenguas orientales con especialidad sobre budismo. Asimismo, en los países donde el budismo representa una mayoría o porcentaje significativo, existen centros de educación superior dedicado al estudio y formación en el budismo, tales como: el Institute of Buddhist Studies en California, la Dongguk University en Corea del Sur, la Bukkyo University y Soka University, ambas en Japón, el International Buddhist College en Tailandia y la University of Sri Jayewardenepuraentre en Sri Lanka, entre muchas otras instituciones.

Fundamentos budistas

También llamado el Dharma (en sánscrito, significa: soporte, apoyo, lo que mantiene, la ley, la verdad, la auténtica naturaleza de la realidad, el camino), los **Fundamentos budistas** son la base de las enseñanzas del budismo

A pesar de una enorme variedad en las prácticas y manifestaciones, las escuelas budistas comparten principios filosóficos comunes. El estudio más profundo y la práctica más intensa, solía limitarse en oriente a las órdenes monásticas. En la actualidad sólo el budismo theravāda tiene un

énfasis en la vida monástica en detrimento de la vida laica. Las otras corrientes desarrollan y elaboran sobre determinados aspectos del budismo original de la India.

Todos los elementos de las enseñanzas filosóficas fundamentales se caracterizan por estar estrechamente interrelacionados y contenidos en otros, por lo que para alcanzar su entendimiento se necesita una visión holística de su conjunto. Además, se suele subrayar el hecho de que todas las enseñanzas son solo una manera de apuntar, guiar o señalar hacia el *Dharma*, pero del cual debe darse cuenta el mismo practicante. El *Dharma* solo puede ser experimentado o descubierto de manera directa a través de una disciplinada investigación y práctica personal.

Las Cuatro Nobles Verdades

Según el budismo las cuatro nobles verdades son:

1. La vida incluye duḥkha (sufrimiento, insatisfacción o descontento): El nacer es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la pena es sufrimiento, así como la lamentación, el dolor y la desesperación. El contacto con lo desagradable es sufrimiento, la separación de lo que es placentero es sufrimiento, el deseo insatisfecho es sufrimiento. En definitiva, los cinco agregados de la mente y el cuerpo que producen los deseos (corporalidad, sentimiento, percepción, formaciones mentales predispuestas y consciencia discriminativa) son sufrimiento.

2. El origen del sufrimiento es el trsnā (anhelo, deseo. literalmente sed): El sufrimiento se origina en el ansia que causan los deseos, los sentidos y el placer sensual, buscando la satisfacción ahora aquí y después allí, el ansia de llegar a ser, el ansia de nacer de nuevo y el ansia de ser aniquilado.

3. El sufrimiento puede extinguirse cuando se extingue su causa: El sufrimiento se extingue con el abandono del ansia de placeres sensuales, de llegar a ser y de aniquilación, y con la ausencia de pasión, el no albergar ya más.

4. El noble camino es el método para extinguir al sufrimiento: El budismo prescribe un método, o camino, con el que se intenta evitar los extremos de una búsqueda excesiva de satisfacción por un lado, y de una mortificación innecesaria por el otro. Este camino comprende la sabiduría, la conducta ética y el entrenamiento o cultivo de la "mente y corazón" 'por medio de meditación, atención y la plena conciencia del presente de manera continua.

Conceptos Budistas

Las Tres Características de la Existencia (Tri-Laksana) (en sánscrito) *Las Tres Marcas, Los Tres sellos, Las Tres Realidades*

Esta enseñanza fundamental del budismo explica la naturaleza de los fenómenos del mundo percibido, los cuales poseen tres características universales:

- Anitya: impermanencia.
- Anātman: inexistencia de un ego permanente.
- Duhkha: sufrimiento, descontento o insatisfacción.

Karma: Causa y Efecto (en sánscrito) *Causalidad, Ley de causa y efecto. Acción intencional o volición. Semilla. Condicionamiento.*

Según el budismo, toda acción intencionada (**karma**) crea uno o varios efectos que aparecen cuando las circunstancias son proclives, a lo que se llama maduración (**vipaka**) o fruto (**phala**). El karma en aplicación a la doctrina budista se refiere a cualquier acción de habla, cuerpo o pensamiento. Por tanto los movimientos ajenos a la volición o la intencionalidad - como ocurre en el caso de actos reflejos - son neutrales kármicamente. Sin embargo, cualquier movimiento de la voluntad es karma aunque no sea consciente.

El "buen" y "mal" karma se distinguen de acuerdo a la raíz de las acciones. En el *Kukkuravatika Sutta* Buda clasifica el karma en 4 grupos:

- 1 - Oscuro con resultado oscuro.

- 2 - Brillante con resultado brillante.
- 3 - Oscuro y brillante con un resultado oscuro y brillante.
- 4 - Ni oscuro ni brillante con un resultado ni oscuro ni brillante.

La oscuridad (el mal) no puede dar lugar a un brillante (feliz) resultado, pero aun así el karma puede estar mezclado debido a una variedad de motivos buenos y malos.

El karma en el budismo explica también las diferencias por las que los seres tienen una vida más o menos larga, riqueza, belleza, salud o sabiduría. En el *Cula-kammavibhanga Sutta* Buda explica que éstas cosas no existen por casualidad sino por el karma. El karma es una ley para explicar un mecanismo en el que está ausente un ser consciente que juzgue. Así, en el *Mahakammavibhanga Sutta* Buda explica los 4 tipos de personas que deben distinguirse respecto al karma y su destino previsible:

- 1 - Quien hace el mal y va a un infierno, estado de privación o un renacimiento inferior.
- 2 - Quien hace el mal y va a un cielo, estado feliz o renacimiento superior.
- 3 - Quien hace el bien y va a un cielo, estado feliz o renacimiento superior.
- 4 - Quien hace el bien y va a un infierno, estado de privación o un renacimiento inferior.

Nótese que cielo e infierno no están expresando exclusivamente el destino tras la muerte, sino estados luminosos y felicidad o bien de oscuridad e infelicidad, que existen también en vida como efectos de acciones previas. El mecanismo del karma supone por tanto un reflejo bastante fiel de la realidad, no siempre considerada justa y en donde a las acciones buenas o malas no les sucede siempre el efecto deseado.

La doctrina de *karma* budista no es totalmente determinista ni fatalista. Karma no significa destino ni predeterminación, ya que no existe un automatismo ciego en la voluntad respecto a las tendencias mantenidas y no es posible anticipar que ocurrirá. La práctica budista además permite tomar observación y consciencia de este funcionamiento para ocasionar un distanciamiento respecto a esas tendencias. El karma no se debe entender como castigo al igual que tampoco lo hacemos, por ejemplo, con el ADN. *Karma* es una más de las cinco tipos de condicionalidad o procesos lógicos del Universo (**niyamas**).

Condicionalidad 1. Inorgánica, 2. Orgánica, 3. Psicológica, 4. Moral, 5. Trascendental. Estos tipos de condicionalidad son impersonales y no hay intervención divina en ellos. Del mismo modo que la ley de la gravedad no requiere intervención divina. Algunos tipos de condicionalidad son inmutables: ni siquiera un Buda puede escapar de ser afectado una vez que ya nació y tiene un cuerpo.

¿Cómo funciona el karma?

El rol de actuación de la persona respecto al karma se circunscribe en la explicación budista sobre la experiencia de la realidad y como la individualidad se expresa. En el *Abhidhamma Pitaka* se describen 52 factores mentales (**cetasikas**) que surgen en varias combinaciones para dar lugar a 89 posibles estados de consciencia (**cittas**). Desde aquí se consideran 4 elementos físicos primarios y 23 fenómenos físicos que se derivan de ellos. En este escenario existen los movimientos de la voluntad, y es en donde se condicionan o refuerzan hábitos y tendencias (**samskara**) para crear, de manera acumulativa, lo que se nos aparece como nuestra personalidad o carácter. El proceso resumido de todo ello y que explica el Karma respecto a la acción será resumido como: 1. Samskara o predisposición, 2. Karma o acto volitivo y 3. Vipaka o fruto; resultado. El resultado de nuestras acciones nos otorga una experiencia que promueve nuevamente una disposición Samskara, y así continúa.

En el budismo, las diferencias entre las acciones volitivas se expresan sólo en términos de habilidad o destreza. Si las motivaciones o raíces (*mula/hete*) corresponden con alguno de los Tres Fuegos (véase *Duhkha*) son torpes por ser malsanas y perniciosas (**akuśala**), y si corresponden a sus opuestos son hábiles por ser saludables (**kuśala**). Sin embargo, el objetivo de la práctica del *renunciante* (véase *Nekkama*) budista no es la de producir más de un tipo de *karma* (más mérito) y menos de otro (menos castigo), sino el de dejar totalmente de producir *karma* alguno para acabar con el ciclo de renacimiento. Más allá de esta breve explicación, existen varios comentarios alrededor del karma que lo clasifican en diferentes tipos para su comprensión más detallada.

El funcionamiento del *karman* es extremadamente complejo; su resultado exacto y preciso es imposible de predecir y no siempre se manifiesta de manera inmediata, ya que su maduración depende de las circunstancias. El *karman* tampoco es una explicación a la mala fortuna, debido al gran número de variables y fuerzas involucradas.

Surgimiento condicionado (*pratītya-samutpāda*)

El surgimiento condicionado es expuesto en el *Maha-nidana Sutta* o "Discurso de las causas". Constituye una formulación elaborada del proceso de existir y de cómo los seres están atrapados por la ignorancia en un ciclo de sufrimiento. Este proceso es constante, y supone una explicación que abarca tanto la duración de todas las vidas pasadas como de la vida actual, instante tras instante. Por lo tanto el "ser" supone un ámbito que se crea y destruye momento tras momento.

La originación dependiente contiene 12 eslabones:

1. *Avidyā*: ignorancia
2. *Samskāra*: formaciones mentales
3. *Vijñāna*: consciencia
4. *Nāma Rūpa*: nombre y forma (pre-materialidad)
5. *ṢaDāyatana*: sensorialidad (órganos sensoriales)
6. *Spārsha*: contacto
7. *Vedanā*: sensación
8. *Tṛṣṇa*: deseo, querer
9. *Upādāna*: aferramiento
10. *Bhava*: devenir
11. *Jāti*: nacimiento
12. *Jarā-maraṇa*: decaimiento, vejez, muerte.

Así, con la ignorancia como condición surgen las formaciones mentales. Con las formaciones mentales como condición surge la consciencia. Con la consciencia como condición surge el nombre y la forma. Con nombre y forma como condición surgen los órganos sensoriales. Con los órganos sensoriales como condición surge el contacto. Con el contacto como condición surge la sensación. Con la sensación como condición surge el deseo. Con el deseo como condición surge el aferramiento. Con el aferramiento como condición surge el devenir. Con el devenir como condición surge el nacimiento. Con el nacimiento como condición surge el decaer, la vejez y la muerte.

Mientras la ignorancia no se erradica, de nuevo se repite el proceso sin fin. El camino budista busca erradicar la ignorancia y romper esta cadena, es lo que se conoce como *nibbana* o *nirvana* (el cese) de esta cadena.

Renacimiento

En la India, la idea de reencarnación era ya parte del contexto en el que nació el budismo. En el budismo se prefiere el término "renacimiento" en vez de "reencarnación", debido a que no afirma la existencia de un alma perdurable que pueda transmigrar. Así, el renacimiento en el budismo no es igual que la reencarnación en el hinduismo. Para entender el renacimiento es necesario entender también el concepto de *anatta*.

En el renacimiento budista, el proceso del karma hará que la existencia de seres conscientes se manifieste, pero no existe un alma o espíritu eterno. Así, las acciones de cuerpo, habla y pensamiento conllevan efectos que se experimentarán con el tiempo, ya sea en la vida actual o siguiente. La continuidad entre individuos la constituye esa corriente causal, que es manifestada como tendencias y circunstancias en sus vidas.

El renacimiento no es visto como algo deseable, ni significa un determinismo o destino. El camino budista sirve para que la persona pueda liberarse de esa cadena de causas y efectos. Mientras no exista un cese de este ciclo, nuestra vida es **Samrārica**. Si bien el individuo debe experimentar las circunstancias en las que le toca vivir, a la vez es el único responsable de lo que decida hacer frente de ellas.

La meditación, práctica fundamental en el budismo, es una herramienta útil para el budista. Con esta práctica aprende a observar cómo no existe un dueño de (sus) pensamientos, pero que a la vez es responsable de lo que decida hacer con estos. El apego o no apego son por tanto la clave para conseguir más ecuanimidad respecto a sí mismo y al mundo.

Nirvāṇa: El Despertar, La Iluminación

Buda Gautama afirmó que es posible el cese definitivo del círculo de la originación dependiente y el renacimiento. La meta de la práctica budista es por tanto el de despertar del *Samsāra* para experimentar la verdadera naturaleza de la existencia y la vida. Este esquema de realidad se expresa en las enseñanzas por medio de las Cuatro Nobles Verdades, Las Tres Marcas de la Existencia, la Originación Dependiente y el Renacimiento (explicadas anteriormente). Alcanzar este estado de liberación implica por tanto vivir una nueva experiencia sobre la naturaleza de la vida, de la muerte y del mundo que los rodea.

A las personas que no hayan alcanzado este estado aún solo se les pueden proporcionar definiciones, analogías y comparaciones imperfectas e indirectas sobre este estado. El Nirvāṇa se describe principalmente por lo que no es: *no-nacido, no-originado, no-creado, no-compuesto*. Sin embargo no se debe confundir ni con la aniquilación o aislamiento del individuo ni con un nihilismo.

Como la experiencia del *Nirvāṇa* no es descriptible de manera clara con el lenguaje, y por lo tanto no es fácil de comunicar, lo único que se puede dar es una *indicación del camino a seguir para obtenerla*.

Las Cuatro Nobles Verdades

(En pāli: **Cattari Ariya Saccaṇi**)

Tras el despertar de Buda Gautama, el primer discurso (*Sutra*) que dio fue a sus antiguos compañeros de meditación, en lo que se conoce como "La puesta en marcha de la rueda del Dharma" (*Dhammacakkappavattana*). En este primer discurso, Buda Gautama establece las bases para la comprensión de la realidad del sufrimiento y su cese.

Estas bases se conocen como "Las Cuatro Nobles Verdades", las cuales constatan la existencia de lo que en el budismo se llama *dukkha*; una angustia de naturaleza existencial.

▪ Dukkha (el sufrimiento) existe.

La vida es imperfecta, la insatisfacción y el sufrimiento existen y son universales. Este es el punto de partida de la práctica budista. Esta verdad contiene las enseñanzas sobre las Tres Marcas de la Existencia.

La causa de *dukkha* es *trsnā* (en sánscrito: el deseo, el querer, el anhelo, la sed).

El origen, la causa raíz, de *dukkha* es el anhelo, el ansia o la sed (*trṣṇā*) de cualquier situación o condición placentera. Creemos que algún acto, logro, objeto, persona o entorno nos llevarán a la satisfacción permanente del "yo", cuando el "yo" en sí no es más que una fabricación impermanente de la mente. Y de ahí que el origen del anhelo sea la **ilusión** o la **ignorancia** (*avidyā*) en la vida samsárica. Los seres samsáricos no comprenden la manera y forma en la que realmente funciona el Karma. Esta verdad contiene la explicación del Durgimiento Condicionado.

Existe un cese de *dukkha*.

Según el budismo, a través del aprendizaje de la observación de los procesos considerados como ignorantes y alimentados por Los Tres Fuegos, se empieza a crear la base para lograr su cese. La forma de que la insatisfacción de la vida cese es la de enfrentarnos de manera directa a *dukkha* y *trṣṇā*, su causa. Al enfrentarnos a la realidad, la entendemos como realmente es, sabemos las causas del sufrimiento y como hacer para que no surjan. Esta verdad contiene la enseñanza sobre nuestra capacidad de llegar al Nirvana.

▪ Existe un Noble Camino para lograr este cese.

El método y la disciplina para eliminar la ignorancia, el anhelo y finalmente *dukkha* es el camino de la **sabiduría**, la ética y la meditación, expuesto de manera detallada en el Noble Camino.

La práctica budista

Noble Camino Óctuple

El Noble Camino (en sánscrito: Ārya Śtāṅga Mārgaḥ) tiene ocho aspectos:

- **Prajñā: Sabiduría**
- *saṃyak dṛṣṭi*: visión o comprensión correcta
- *saṃyak saṃkalpa*: pensamiento o intención⁵⁷ correcta
- **Sīla: Conducta Ética**
- *saṃyak vāc*: habla correcta
- *saṃyak karmānta*: acción correcta
- *saṃyak ājīva*: medio de vida correcto
- **Samādhi: Disciplina Mental o Cultivo Meditativo**
- *saṃyak vyāyāma*: esfuerzo o diligencia correcta
- *saṃyak smṛti*: consciencia del presente o atención correcta
- *saṃyak samādhi*: concentración o meditación correcta

Ética budista

La ética budista se fundamenta en los principios de ahimsa (**no ocasionar daño**) y el Camino Medio (moderación; no reprimir ni tampoco aferrarse a nada). Según las enseñanzas budistas, los principios éticos están determinados por el hecho de si una acción cualquiera podría tener una consecuencia dañina o perjudicial para uno mismo o para otros. En el budismo se utiliza la expresión de *mente hábil*, que es aquella que evita todas las acciones propensas a causar sufrimiento o remordimiento. El esfuerzo y la intención empleados determinará la carga kármica de la acción.

A diferencia de una regla impuesta por una autoridad, un precepto es una base o guía ética personal. La ética budista se basa en **Los cinco Preceptos**:

- respetar la vida.
- evitar tomar lo que no es dado.
- mantener una conducta sexual correcta: que no sea dañina con otros o con uno mismo.
- hablar de manera correcta / no mentir
- evitar tomar tóxicos que alteren negativamente la mente.

Los monjes y monjas budistas por su parte, siguen más de 200 normas de disciplina descritas en detalle en el Vinaya pitaka; algunos monjes y monjas budistas zen no tienen que seguir el voto de castidad ni pobreza (pueden casarse y trabajar).

Meditación budista

La meditación (samādhi o bhavana) es la práctica budista por excelencia. El significado del término es "cultivo de la mente". Es por tanto una actividad que supone determinada disposición para que el practicante se sitúe en la realidad y así aumentar su comprensión y sabiduría, que son esenciales para la erradicación de *dukkha*. Hay muchas y variadas técnicas de meditación budista dependiendo de cada tradición y escuela, si bien todas se basan en dos componentes llamados **samatha** (calma mental, tranquilidad) y **vipassana** (conocimiento directo, intuición). En el núcleo central de toda meditación budista hay una **observación tranquila y atenta** tanto de los propios procesos mentales como de los fenómenos de la vida.

La meditación budista se basa en el *samadhi*, necesario para la realización del Nirvana. En el budismo se explican las diferentes etapas de meditación o *jhanas* que se experimentan en el progreso hacia el Nirvana.

A partir de una base común, a lo largo de la historia las diferentes tradiciones budistas elaboraron sus propias técnicas de meditación dependiendo de su propia evolución histórica y sus influencias culturales. En todas las tradiciones hay infinidad de técnicas y variantes meditativas, pero al basarse en los mismos fundamentos son similares. Lo característico de los sistemas de meditación budista en las diferentes tradiciones es el objetivo de alcanzar el Nirvana.

Las tres joyas (*Triratna*)

Todo budista toma refugio en las 'Tres Joyas, *Los Tres Refugios* o *Los tres tesoros*, siendo este acto lo que lo define como tal. Este refugio viene a significar que una vez la persona ha comprendido el sentido de liberación que subyace en el camino del Dharma, tomará refugio mientras dure su vida en:

1. Buda: naturaleza bodi, nirvana o despertar.
2. Dharma: el budismo, la enseñanza de budas.
3. Sangha: la comunidad de budistas.

En muchas escuelas budistas existe algún tipo de ceremonia oficiada por un monje o maestro que ofrece la toma de refugio en las Tres Joyas. Esto es una manifestación pública del compromiso pero no es algo indispensable. La persona puede por ella misma tomar refugio con sinceridad y es suficiente para considerarse budista.

Quienes no han tomado refugio pueden beneficiarse del budismo al considerarlo una filosofía, un método de entrenamiento práctico espiritual. Por este motivo, y al estar desligada de la devoción a deidades, a menudo hay personas de otras religiones o sin religión que estudian la meditación budista.

Referencias

1. *Chambers Dictionary*, 2008; *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 2003; *New Penguin Handbook of Living Religions*, px998; *Dewey Decimal System of Book Classification*; Robinson & Johnson, *The Buddhist Religion*;
2. Damien Keown: *Buddhism: A Very Short Introduction* (pag. 4), 2000; Ven. Myokyo-Ni, *Living Buddhism* (pag. 3), 2000.
3. Este es un término técnico de la filosofía hindú, mayormente de uso académico, y que se usa para referirse a religiones y filosofías que no aceptan una autoridad final de los Vedas, los textos sagrados del hinduismo. El budismo o el jainismo son religiones *nastika*, mientras que el Yoga o el Vedanta son *astika*.
4. Peter Harvey: *El budismo*, 1998, p. 198
5. La escritura tibetana fue creada expresamente para poder recopilar los textos budistas
6. Un ejemplar del Sutra del Diamante de la dinastía Tang china es el libro impreso más antiguo del mundo (868 d. C.)
7. Damien Keown, *Buddhism: A Very Short Introduction*, 2000, pag. 2.
8. Maha Thera Narada, *Buddhism in a Nutshell*, 1945; Stephen J. Laumakis, *An Introduction to Buddhist Philosophy*, 2008.
9. The Buddhist Society, *1001 enseñanzas del budismo*, 2007, pag. 7.
10. Principales Religiones Clasificadas por Tamaño (en inglés)
11. Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism* 1998, pags. 1-2; Peter Harvey, *El budismo*, 1998, p. 26; *New Penguin Handbook of Living Religions*; *The Brill Dictionary of Religion*
12. Página oficial del Templo Shaolin http://shaolin.org.cn/templates/EN_T_new_list/index.aspx?nodeid=389
13. Asvagosha recopiló los hechos principales de la vida de Buda en lo que se conoce como *Buddha-Charita* o "hechos del Buda"
14. US State Department's International Religious Freedom Report 2004
15. Adherents.com
16. Garfinkel, Perry. "Buddha Rising." *National Geographic* Dec. 2005: 88-109.
17. Gombrich, *Theravada Buddhism*, 2ª edición, Routledge, London, 2006, página 2
18. Peter Harvey, *El budismo*, 1998, pág. 94
19. Bhikku Bodhi, *The Buddha's Teaching*; S.N. Goenka, *Moral Conduct, Concentration and Wisdom*
20. Stephen J. Laumakis, *An Introduction to Buddhist Philosophy*, 2008, págs. 58-59
21. Bhikkhu Bodhi, *Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*; Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, , pág. 81; Stephen J. Laumakis, *An*

- Introduction to Buddhist Philosophy, Cambridge University Press, pág 45
22. Clive Ericker, Teach Yourself Buddhism, pág.54; Walpola Sri Rahula, What The Buddha Taught, pág. 45-46
 23. Peter Harvey, *El budismo*. Cambridge University Press, pág. 94; Stephen J. Laumakis, *An Introduction to Buddhist Philosophy*. Cambridge University Press, pág 45
 24. Peter Harvey, *El budismo*. Cambridge University Press, pág. 94; Rupert Gethin, The Foundations of Buddhism, Oxford University Press, pág, 81; Stephen J. Laumakis, An Introduction to Buddhist Philosophy, Cambridge University Press, pág 45; Walpola Sri Rahula, What The Buddha Taught, pág. 45-46
 25. Thich Nhat Hanh, El Corazón de las enseñanzas de Buda Segunda Parte, Capítulos 9-16
 26. The Buddhist Society, 1001 Enseñanzas del Budismo Samuel Bercholz, Sherab Chodzin Kohn (Editores), The Buddha and His Teachings, Capít. 8 por S. N. Goenka págs. 96-121; Rupert Gethin, The Foundations of Buddhism, Oxford University Press, pág, 81; Stephen J. Laumakis, An Introduction to Buddhist Philosophy, Cambridge University Press, pág 45; Walpola Sri Rahula, What The Buddha Taught, pág. 45-46; Thich Nhat Hanh, El Corazón de las enseñanzas de Buda Segunda Parte, Capítulos 9-16
 27. Peter Harvey: *El budismo*. Cambridge University Press, pág. 94; Stephen Asma, Buda para principiantes, pág. 96
 28. Thich Nhat Hanh: *El corazón de las enseñanzas de Buda* (segunda parte, capítulos 9-16). Peter Harvey: *El budismo*. Cambridge University Press, pág. 94; Bhikkhu Bodhi: *Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. John Snelling: *The Buddhist Handbook* (págs. 46-53); Rupert Gethin: *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press (pág. 81)

Bibliografía

- Arnau, Juan (2008). *Arte de probar. Ironía y lógica en India antigua*. Fondo de Cultura Económica.
- — (2007). *Antropología del budismo*. Barcelona: Editorial Kairós.
- — (2006). *Abandono de la discusión*. Traducción directa del sánscrito. Madrid: Ediciones Siruela.
- — (2005). *La palabra frente al vacío. Filosofía de Nagarjuna*. México: Fondo de Cultura Económica.
- — (2004). *Fundamentos de la vía media*. Traducción directa del sánscrito. Madrid: Ediciones Siruela.
- Blanco, Alberto (1998). *El Dhammapada. El camino de la verdad*. 2ª edición 2005. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Buswell, Robert E (Editor) (2004). *Encyclopedia of Buddhism*. MacMillan.
- Carrithers, Michael (2001). *Buddha: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Cheetham, Eric y otros (1993). *The Buddhist Society Correspondence Course*. Londres.
- Comunidad Budista Soto Zen. *Budismo. Historia y doctrina*. Madrid: Miraguano.
- 1. *Volumen I: Los orígenes del budismo*. 2006.
- 2. *Volumen II: El gran vehículo Mahâyâna*. 2007.
- 3. *Volumen III: El Zen*. 2009.
- Conze, Edward (1993). *Breve historia del budismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Daishonin, Nichiren (2008). *Los escritos de Nichiren Daishonin*. Supervisión e introducción de Carlos Rubio. Traducción: Paula Tizzano y otros. Barcelona: Editorial Herder.
- Dragonetti, Carmen Leonor & Tola, Fernando (2010). *Diálogos mayores de Buda [Dhîga Nikâya]*. Traducción directa del pāli. Madrid: Editorial Trotta.
- — (2006). *Udāna: la palabra de Buda*. Traducción directa del pāli. Madrid: Editorial Trotta.
- Gethin, Rupert (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Gross, Rita (2005). *El budismo después del patriarcado*. Coedición con el Centro Internacional de Estudios Místicos de Ávila. Traducción de Fernando Beltrán Llavador. Prólogo a la edición española de Ana María Schlüter Rodés. Madrid: Editorial Trotta.
- Harvey, Peter (1998/2006). *El Budismo*. Madrid: Akal Cambridge.

- Izutsu, Toshihiko (2009). *Hacia una filosofía del budismo zen*. Madrid: Editorial Trotta.
- Lenoir, Frederic (2000). *El budismo en Occidente*. Seix Barral.
- Lowenstein, Tom (2001). *El Despertar de Buda*. Colonia: Taschen.
- Mitchell, Donald (2002). *Buddhism: Introducing the Buddhist Experience*. Oxford University Press.
- Molino, Anthony (2004). *El árbol y el diván. Diálogo entre psicoanálisis y budismo*. D.T. Suzuki, A. Watts, E. Fromm, D. Lama, C.G. Jung, M. Abe, J. Kornfield, K. Horney y otros. Barcelona: Editorial Kairós.
- Mora, Fernando (1998). *Las enseñanzas de Padmasambhava y el budismo tibetano*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Norbu, Namkhai (1996). *El cristal y la vía de la luz. Sutra, tantra y dzogchén*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Panikkar, Raimon (1996). *El silencio del Buddha. Una introducción al ateísmo religioso*. 6ª edición 2005. Madrid: Ediciones Siruela.
- Prebish, Char Griffith & Keown, Damien (2004). *Buddhism the e-Book*. Journal of Buddhist Ethics Online Books Ltd.
- Rahula, Walpola (2002). *Lo que el Buddha Enseñó*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Seddhatissa, H. (1971). *Introducción al budismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Snelling, John (1998). *The Buddhist Handbook*. Londres: Rider.
- Solé-Leris, Amadeo, y Vélez de Cea, Abraham (1999). *Majjhima Nikaya. Los sermones medios del Buddha*. 2ª edición 2006. Traducción directa del pāli. Barcelona: Editorial Kairós.
- Suzuki, Daisetz Teitaro (2006). *¿Qué es el zen?*. Madrid: Editorial Losada.
- (2003). *Vivir el zen*. 3ª edición. Barcelona: Editorial Kairós.
- Fromm, Erich (1960). *Budismo zen y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Watts, Alan (2003). *El camino del zen*. 2ª edición. Barcelona: Ediciones Edhasa.
- — (2002). *Budismo*. 2ª edición. Barcelona: Editorial Kairós.
- Williams, Paul, y Tribe, Anthony (2000). *Buddhist Thought*. Routledge.

TOMADO DE WIKIPEDIA