

¿Qué es el Budismo?

Achaan Chandako Bhikkhu



Publicado por:
MUTTODAYA DHAMMA
Herrnschrot 50, D-95.236 Stammbach, Alemania.

¿Qué es el Budismo?

Título original: What is Buddhism?
Autor: Achaan Chandako Bhikkhu (USA)
Traducido del Inglés por: Chandako Bhikkhu (España)
Portada y presentación: Mettiko Bhikkhu
Fotos: Archivo Muttodaya y Sian Mah

© 2018 Chandako Bhikkhu

1st Edición por: Bolden Trade, Malaysia, 2018.
Impreso en papel reciclado.

Letras: Gentium Book Basic

Este libro es un regalo del Dhamma. Uso comercial y venta excluido.
Permiso de reimpresión para la libre distribución, o para otros usos puede obtenerse del editor.

Descarga libre como pdf. en: www.muttodaya.org

Licencia: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0
Unported Licence, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> –
Ver detalles en página: 34

Introducción

Desde hace más de 2.500 años, el camino espiritual que hoy conocemos como budismo ha guiado muchas grandes civilizaciones, inspirado logros culturales refinados y generado una gran cantidad de profundas enseñanzas.

Algunas de las personas más sabias que jamás han caminado sobre el planeta han sido monjes y monjas budistas. Hoy, un gran número de hombres y mujeres de diversas procedencias de todo el mundo siguen las enseñanzas del Buda.

Entonces, ¿Qué es el budismo? ¿Quién fue el Buda?

Y ¿Cuáles son sus enseñanzas?

El Buda

La persona que se iba a convertir en Buda, nació como Siddhattha Gotama hace unos 2.600 años. Fue príncipe de un pequeño reino cerca de lo que es ahora la frontera entre India y Nepal.

Aunque creció inmerso en el gran lujo de su estatus real y destacó en las artes y educación que le preparaban para el liderato, fuera de los confines del palacio Siddhattha se conmovió profundamente con el sufrimiento unido a la vida humana.

El vio que la vejez, falta de salud o la muerte tocan inevitablemente a cada ser vivo. En una ocasión también vio a un monje viajero, una persona buscando una solución definitiva a los dolores de la vida y esto motivó a Siddhattha a empezar su búsqueda espiritual.

A la edad de 29 años dejó atrás el palacio y a su familia y se fue a los bosques y montañas remotas del noreste de la India.

Viajando como un buscador religioso sin casa ni dinero, estaba determinado a averiguar si había una manera de experimentar paz y seguridad duradera que estuviera libre de las dificultades propias de la vida.

Superando el miedo y la dificultad de vivir en el bosque, adoptó la vida moral y pura de un monje. Entrenó bajo los maestros de meditación y filósofos más sabios de su época, dominando lo que tenían para enseñar, pero aún así, no pudieron proporcionar las respuestas que él estaba buscando. Entonces adoptó el camino del ascetismo extremo (no permitiéndose sentir placer y ayunando hasta el borde de la muerte) pero aún así sin resultado.

A la edad de 35, Siddhattha se dio cuenta de que ni la indulgencia, ni el auto tormento le llevarían a la auténtica felicidad. Entonces intentó una táctica diferente. Evitando esos dos extremos, aplicó su mente al desarrollo de la concentración profunda y la libertad a través de la sabiduría.

Con la claridad y agudeza extraordinariamente penetrante que se genera con la calma interior, enfocó su atención a investigar la naturaleza de la existencia, su causa y su final.



Arbol del despertar en Bodhi Gaya, India.

Sentado bajo las ramas de lo que hoy se conoce como el árbol del despertar, desarrolló su mente en estados de meditación tranquila y luminosa.

A través de la contemplación detallada de las características esenciales de la realidad, consiguió la liberación trascendente de la consciencia, conocida como iluminación (Nibbāna o Nirvana). Desde ese momento se le conoció como el Buda, aquel que ha despertado.

La iluminación del Buda consistió en una comprensión total de la naturaleza del cuerpo, mente y fenómenos mentales. Este despertar no fue una revelación de un poder externo o deidad, sino un descubrimiento único que surgió desde el interior basado en los niveles más profundos de meditación.

La sabiduría había liberado su mente del origen de todo sufrimiento, es decir: el deseo egoísta, el odio y la percepción engañosa de la realidad. Esta experiencia eliminó cualquier rastro de insatisfacción y descontento interno, revelando una paz inalterable.

El había encontrado lo que buscaba, la solución final a los problemas de la vida, y el resultado fue una felicidad inigualablemente sublime y auténtica.

Esta iluminación es considerada el máximo potencial alcanzable, superando incluso cualquier estado divino.

Y habiéndolo experimentado por sí mismo, el Buda paso los 45 años siguientes enseñando un modo de vida, un camino práctico de entrenamiento y desarrollo, que cuando se sigue diligentemente, lleva a otros al mismo despertar.

Estas enseñanzas se conocen como Dhamma (o Dharma), que significa la naturaleza de las cosas y el camino a comprender las verdades de la existencia.



Las cuatro nobles verdades

La enseñanza central del Buda alrededor de la cual giran todas sus otras enseñanzas son las cuatro Nobles Verdades, formuladas como un análisis médico.

1. El diagnóstico:

La vida inevitablemente implica algún dolor físico y mental. Todo el mundo en algún momento experimenta contrariedad, odio, tristeza, ansiedad o sufrimiento. La gente no siempre consigue lo que quiere, y a menudo son separados de aquello o aquellos que quieren.

Todo el mundo experimenta la degeneración gradual física de la vejez y la muerte. Incluso el estrés extremadamente sutil que puede surgir de un funcionamiento normal en la vida diaria es una carga.

2. La causa:

La raíz del sufrimiento mental es el anhelo por los placeres sensuales, por ser o por no ser, o simplemente desear que las cosas fueran diferentes de lo que son.

El anhelo esta estimulado por reacciones de placer y dolor, y guiado por la ilusión del "yo" y del "mío", los cuales a su vez son debidos a una mala interpretación de la auténtica naturaleza de la realidad.

3. La recuperación:

Es posible hacer que cese completamente todo el sufrimiento mental. Eso es conseguir el despertar o iluminación.

Iluminación es la purificación del corazón de cualquier rastro de atracción, aversión o engaño. Es liberarse completamente de la ilusión de un yo o alma independiente. A una persona totalmente iluminada se le define como Arahant. El Buda llamó a esto la máxima felicidad, la realización plena del potencial humano.

4. El tratamiento:

La iluminación o despertar, se consigue a través de un entrenamiento gradual, un modo de vida llamado el camino medio, o el Noble Sendero óctuple.

Estas cuatro nobles verdades son **realistas** porque afrontan las imperfecciones de la vida, y **optimistas** porque ofrecen una solución práctica: la iluminación, o como mínimo la paz mental en esta misma vida.

Puesto que todas las cosas están en un estado de cambio constante, son inherentemente incapaces de proporcionar felicidad duradera o satisfacción fiable. Apegarse o aferrarse a cualquier aspecto de esa experiencia conlleva fricción, estrés o insatisfacción cuando esas cosas, gente o situaciones se disipan y desaparecen.

Mientras que este dolor se vea como algo antinatural o anormal al que hay que temer o rechazar, será imposible desenraizar sus causas y vivir una vida auténticamente feliz. Sin embargo, en el momento en el que la sutil y universal naturaleza de la primera noble verdad se reconozca, se puede aceptar y liberarse del sufrimiento.

Esta es la razón por la que la reflexión sobre el sufrimiento sea enfatizada como la clave de la liberación última, y aquellas personas que han realizado el despertar son inspiradores ejemplos de profunda felicidad, amabilidad y compasión.

El camino medio

Al sendero hacia la felicidad del despertar se le llama el camino medio, porque evita los dos extremos de la indulgencia y el auto tormento. Esos comportamientos extremos no conllevan paz mental.

El camino medio consiste en desarrollar la conducta, la serenidad y la sabiduría. Y se explica detalladamente en el Noble Sendero óctuple:

- 1. *Perfeccionar la comprensión:*** adquirir puntos de vista que están de acuerdo con las verdades naturales de la realidad.
- 2. *Perfeccionar la intención:*** estar motivado por la amabilidad, compasión y renunciación.
- 3. *Perfeccionar la palabra:*** palabras que sean honestas, armoniosas, gentiles y llenas de significado.
- 4. *Perfeccionar el comportamiento:*** acciones que manifiesten la no violencia, responsabilidad sexual y no apropiarse de las cosas de los demás.

5. Perfeccionar el modo de vida: ganarse la vida y sustentarse de un modo que no dañe o explote ni a uno mismo ni a otros seres.

6. Perfeccionar el esfuerzo: cultivar y mantener estados mentales beneficiosos además de superar y abandonar los estados mentales perjudiciales.

7. Perfeccionar la atención consciente: estar plenamente consciente del cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos mentales.

8. Perfeccionar la concentración meditativa: cultivar la unificación, la pureza y la serenidad mental.

Cuando se consiguen completar los ocho factores de este sendero, se es capaz de penetrar la verdadera naturaleza de la existencia con visión superior y experimentar el fruto de las enseñanzas del Buda: liberación inamovible y sabiduría perfeccionada.

La ley del Kamma (Karma)

De acuerdo con la ley natural del kamma (o karma), las intenciones son causas que llevan a experimentar resultados en el futuro. Los resultados serán similares a las intenciones y dependiendo de nuestro estado mental al actuar, hablar o incluso pensar, serán experimentadas como agradables, desagradables, o neutras.

Si nuestra intención está manchada por el odio, un deseo egoísta por placer o un deseo de dañar o generar confusión, esto crea las causas para experimentar dolor o infelicidad en el futuro. Este "mal kamma" no es beneficioso ni para uno mismo ni para los demás.

Igualmente si nuestras acciones, palabras y pensamientos están basadas en una motivación de amor incondicional, amabilidad, generosidad y un deseo de llevar a otros paz interna o sabiduría, esto crea las causas para experimentar placer, felicidad y buena fortuna en el futuro. Este "buen kamma" lleva al bienestar propio y al de los demás, ambos.

La mayor parte, pero no todo, de lo que experimentamos es resultado del kamma previo, y según cómo respondemos a los acontecimientos presentes así generamos nuevo kamma. En este juego dinámico entre experimentar los resultados del pasado y responder en el presente, creamos nuestro futuro literalmente momento a momento.

Kamma no es destino y el momento presente es donde está la posibilidad de libertad. Aquí es donde se tiene la oportunidad de liberarse de los patrones de comportamiento perjudiciales basados en nuestro condicionamiento pasado. Sin embargo, esta oportunidad de libertad sólo es posible si estamos conscientes y atentos. Por eso ser plenamente consciente y comprender las cosas como realmente son en el presente es crucial en el camino de la liberación.

Ningún ser, humano o divino, tiene el poder de parar las consecuencias del buen o el mal kamma. Se recoge precisamente lo que se siembra. Así que cuando nos encontramos en una situación desagradable, en lugar de proyectar la culpa en los demás, podemos reflexionar sabiamente sobre nuestra conducta pasada y responsabilizarnos de las causas que llevaron a esa situación.

Igualmente cuando nos sentimos felices, en lugar de darlo por hecho, podemos examinar las causas previas y las condiciones que lo hicieron posible. El comprender cómo se crea felicidad nos anima a hacer más buen kamma.

El único escape de los resultados del kamma es iluminarse y despertar. Sin embargo, hasta ese momento es posible mitigar la severidad de las consecuencias del mal kamma aumentando el bueno.

El Buda dio comparó el efecto de una cucharada de sal disuelta en un vaso de agua con una disuelta en un gran río. El vaso se hace imbebible, mientras que el sabor del río no se altera. De forma similar, los resultados del mal kamma para una persona que sólo hace un poco de bien son muy dolorosos, mientras que los resultados del mismo kamma para una persona que habitualmente hace una gran cantidad de buen kamma son muchísimo más suaves.

El Buda no inventó la ley del kamma. Es una ley natural que opera siempre, se tenga en cuenta o no. Sin embargo él entendió este proceso de causas, condiciones y efectos interconectados. Y enseñó un modo de vida acorde con este proceso que lleva a la paz y felicidad.

La comprensión de la ley del kamma lleva a vivir una vida ética, de compasión y sabiduría de forma natural.



Cuando una sociedad entera acoge estos principios, el resultado es paz y prosperidad.

Renacer

El concepto de vidas pasadas y futuras es intrínseco a la enseñanza del Buda. Sin embargo el Buda nunca promulgó el creer con fe ciega en una doctrina.

A través de técnicas de meditación muy avanzadas es posible recordar vidas pasadas, pero hasta ese momento se puede dejar el renacer como una posibilidad abierta.

De acuerdo con las enseñanzas budistas, cuando una persona que no está totalmente iluminada fallece, aunque el cuerpo físico llega a su fin, aún queda un impulso mental que conduce a otra existencia.

Sin embargo, una persona totalmente iluminada ha purificado su consciencia hasta el grado en que no ocurre el renacer. Y puesto que incluso la más agradable de las existencias es considerada como muy inferior a la gran felicidad, libertad y paz del Nibbāna (Nirvana), ésa es la meta de la práctica budista, no el renacimiento.

El renacer no se limita solamente a los humanos. El Buda enseñó que el reino de los humanos sólo es uno entre muchos, incluyendo el de los animales, espíritus, infiernos y cielos. Se puede renacer en cualquiera de ellos, dependiendo del kamma que se ha acumulado. La ley del kamma sólo se puede comprender totalmente en el contexto de varias vidas. Porque a veces eso es lo que tardan las semillas en dar sus frutos.

El ciclo repetitivo de nacimiento y muerte, y el vagar de un plano a otro no genera satisfacción plena, y a menudo produce dolor. Este ciclo de renacimiento cesa completamente cuando se sigue el Noble Sendero óctuple hasta alcanzar del despertar.



¿Creen los budistas en Dios?

El budismo es un camino espiritual no teísta, porque un budista no alaba a un Dios, un creador o salvador.

El progreso en el camino hacia la iluminación no depende de una fuerza externa, sino del propio esfuerzo.

La cosmología budista reconoce la existencia de reinos celestiales y los seres divinos que allí habitan son muy similares a lo que la gente asocia con dioses o Dios. Sin embargo, por la ley fundamental de la impermanencia, incluso estos seres tan sublimes están sujetos a perecer y renacer. Aún están atrapados en el ciclo de la vida y la muerte y por lo tanto no pueden aportar la solución final.



La ilusión de un yo permanente o alma

El Buda enseñó que no hay una cosa esencial o permanente en los seres que se pudiera considerar el absoluto "yo" o alma. De hecho lo que la persona parece ser, en realidad son procesos cambiantes físicos y mentales, que se combinan temporalmente de esta manera especial.

A través del apego posesivo, la mente se identifica con todo o parte de este proceso y eso hace surgir el sentido del yo, mi y mío. De hecho, todo fenómeno animado o inanimado surge dependiendo de causas y condiciones.

En este estado de fluctuación constante, todas las cosas carecen de una existencia separada e independiente.

La realidad al completo es un flujo continuo de eventos condicionados que están interconectados y que surgen y desaparecen en el momento actual.

El Buda mostró que es precisamente esta creencia engañosa en una existencia separada, el origen de todo el sufrimiento humano.

Aunque la percepción del yo busca felicidad, su anhelo insaciable produce descontento repetidamente. Mientras que nos identifiquemos con algo como si fuera “yo”, el resultado inevitable es una falta de armonía exterior o paz interior.

Es un espejismo que solo puede identificarse como tal a través de la sabiduría basada en la meditación profunda. Sólo entonces se puede conocer la felicidad perfecta.



(El Maestro tailandés L.P. Tong Daeng de visita en Alemania)

Un camino de investigación

No hay creencias fijas que una persona debe adoptar para ser "budista". De hecho el Buda previno sobre los peligros de la fe ciega y animó la investigación sabia y tolerante. El viajero en el camino de la investigación mantiene una mente abierta y observa su propia experiencia de vida.

Una persona solo ha de adoptar un punto de vista o creencia cuando ve por sí misma que es a la vez razonable y de acuerdo con su experiencia, llevando hacia la felicidad propia y de los demás.

Este estándar también se aplica a las propias enseñanzas del Buda, que deben ser observadas cuidadosamente y examinadas con la claridad generada por la meditación.

Cuando la meditación profundiza, la sabiduría referente a la naturaleza de la existencia crece. En este punto se está en posición para decidir claramente que enseñanzas religiosas o espirituales están de acuerdo con la realidad.

Meditación

Meditar se refiere a la actividad de mantener la atención plena en una cosa: una percepción, un concepto, un proceso o una sensación con el propósito de paz y comprensión. Por ejemplo, se puede prestar atención al proceso de la respiración, a una sensación física, a un objeto, a la emoción de la benevolencia, a la repetición mental de una palabra llena de significado, o a la percepción de la impermanencia.

La meditación se puede hacer en cualquier postura, pero las más comunes son sentados con las piernas cruzadas y caminando de un lado al otro (ir y volver).

La consciencia aumenta progresivamente a través de la meditación y la mente dispersada y distraída se vuelve más enfocada y clara. Manteniendo esa consciencia plena el cuerpo y la mente se calman, mientras que al enfocar la atención en el interior, el corazón recibe energía y luz.

Cuanto más profunda se vuelve la meditación, más aumenta la serenidad, la calma y la paz.



Esta consciencia limpia y purificada desarrollada a través de un entrenamiento continuo, aporta una claridad mental extraordinaria.

Se empiezan a ver las cosas como realmente son, más allá de las limitaciones condicionadas y los patrones de pensamiento habituales. Según se va viendo claramente, nace la sabiduría. Así la serenidad y el discernimiento forman un dúo inseparable que se cultiva gradualmente hasta la realización del despertar total.

La orden monástica budista (Sangha)

La comunidad monástica budista, la Sangha, fue creada por el Buda para aquella gente que desea dedicar sus vidas plenamente hacia la realización de la iluminación.

La vida monástica permite dejar atrás las presiones y enredos de la sociedad para enfocarse con todo el corazón en la meta de la liberación. Adoptando este modo de vida simple y austero se afrontan directamente muchos hábitos profundamente arraigados.

El Buda desarrollo gradualmente un código de conducta refinado y detallado para ayudar a los monjes y monjas en su cultivo de la conducta. Este marco de referencia ayuda a vivir en comunidad y también en soledad. Ambos son factores importantes para el desarrollo de estados profundos de meditación y sabiduría.

La vida monástica es un ejemplo de un modo de vida alternativo, viable y no materialista, dedicado a generar bondad, paz y sabiduría en la sociedad.

Entre la comunidad monástica y la comunidad laica hay una relación de interdependencia favorable. La Sangha se apoya en la comunidad laica para las necesidades materiales y a cambio los monjes y monjas proveen a la gente con guía espiritual, ayuda moral y un ejemplo inspirador.



Mientras que la Sangha continúe practicando de acuerdo con el código de conducta budista y trabaje para conseguir la iluminación, la enseñanza del despertar continuará prosperando.

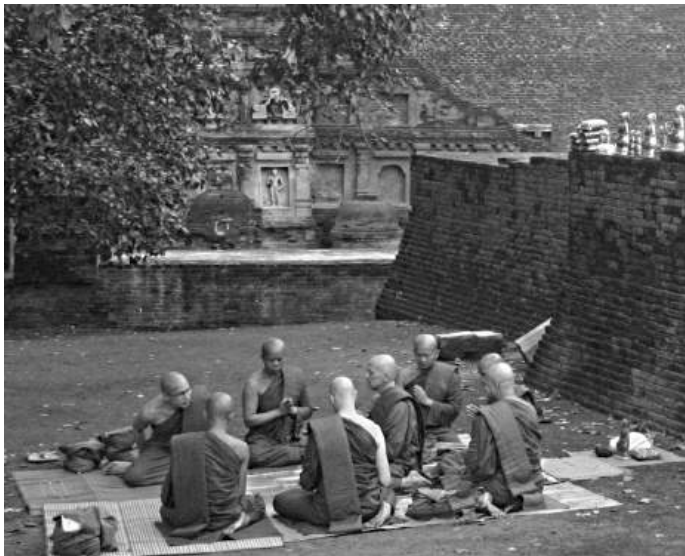
Tipos de budismo

Cuando el Buda dejó su cuerpo, sus enseñanzas ya estaban bien establecidas en la India.

Con cientos de miles de discípulos, incluyendo reyes y líderes de su época y con decenas de miles de monjes y monjas, el budismo ya estaba en el camino de convertirse en una gran influencia en el mundo.

El budismo continuó con gran ímpetu en la India después de que el Buda nos dejara y se extendió pacíficamente hacia el sur hasta Sri Lanka, hacia el norte por el Himalaya, hacia el oeste en lo que es ahora Pakistán y Afganistán y en dirección este hacia China e Indonesia.

Según se fue extendiendo y floreciendo en las nuevas tierras, se desarrollaron diferentes denominaciones o escuelas de pensamiento. Después de 500 años surgió una nueva denominación llamada Mahayana, distinguiéndose a sí misma de la palabra de los ancianos (Tradición Theravāda).



(Nalanda, India: El Patimokkha es la recitación del código monástico.)

La tradición Theravāda se estableció en Sri Lanka, Myanmar (Burma), Laos, Camboya y Tailandia.

La escuela Mahayana generó nuevas escrituras donde el Buda es visto como un ser divino o semidivino, y sustituyó el objetivo del despertar en esta vida (Arahant), por el ideal del Bodhisattva, que es aquel que decide convertirse en un Buda en una vida futura, mientras que ayuda a los demás tanto como puede en el proceso.

Durante todo ese tiempo la escuela Theravāda se mantuvo ocupada en preservar las antiguas escrituras como su guía y en seguir el modo de vida del Buda.

Una escuela posterior conocida como Vajrayana, se extendió desde la India hacia el Tíbet, incorporándose a la religión local animista y creando así el budismo tibetano. Este se extendió hacia Mongolia y Bután. El Dalai Lama es el monje tibetano más conocido y galardonado con el Premio Nobel de la Paz.





(Magadha, India: Antigua residencia del Buda en la colina de los buitres.)

La escuela Mahayana tomo raíces en China y desde allí se extendió a Japón, Corea y Vietnam.

El budismo en el mundo hoy

El budismo continúa ganando una audiencia cada vez mayor en países y sociedades mucho más allá de su lugar de origen.

Mucha gente de todo el mundo gracias a su propia elección cuidadosa, están adoptando en su vida los principios de guía pacíficos, compasivos y responsables del budismo.

La meditación siempre ha estado en pleno corazón del camino budista. Puesto que sus beneficios físicos y mentales han sido probados y están siendo cada vez mas extensamente conocidos, estos métodos primordiales de desarrollo de la mente y el corazón siguen creciendo en popularidad.

Cuando el estrés se ha convertido en semejante causa de sufrimiento en la sociedad moderna, la tranquila práctica de la meditación es aún más valiosa.

Este mundo del siglo XXI es demasiado pequeño y vulnerable para vivir en aislamiento o en conflicto.

En los 2.600 años de historia budista, nunca ha habido una guerra "santa" para extender las enseñanzas del Buda.

Las cualidades de tolerancia, benevolencia y perdón, esenciales para la armonía mundial y para la felicidad individual, han sido emblemas del budismo desde su comienzo.

Al cultivar un comportamiento virtuoso, la meditación y la sabiduría, el camino del Buda fomenta gradualmente el desarrollo de una aceptación completa. Según vamos aceptando a los demás con amor, así también nos aceptamos a nosotros mismos.

El entrenamiento y las enseñanzas prácticas del Buda culminan en pura felicidad, serenidad inalterable y sabiduría penetrante. Estas cualidades han sido identificadas con el budismo por miles de años y en el mundo de hoy son más necesarias que nunca.

La gentil y sagaz tranquilidad de la iluminación, es un potencial humano nacido de un modo de vida profundo y práctico al que cada uno de nosotros puede aspirar.

Es el regalo más grande que podemos dar al mundo.



Anumodanā

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a las personas que han ayudado en la preparación de este libro, especialmente al grupo Kataññutā de Malasia, Singapur y Australia por hacerlo posible.

We would like to acknowledge the support of many people in the preparation of this book, especially to the Kataññutā group of Malaysia, Singapore and Australia for bringing this printing into production.

¡Que todos los seres sean felices!

May all beings be happy!

Reconocimiento-No Comercial- Sin Obra Derivada 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento — Debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.

No Comercial — No puede utilizar el material para una finalidad comercial.

Sin Obras Derivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para aquellos elementos del material en el dominio público o cuando su utilización esté permitida por la aplicación de una excepción o un límite.

No se dan garantías. La licencia puede no ofrecer todos los permisos necesarios para la utilización prevista. Por ejemplo, otros derechos como los de publicidad, privacidad, o los derechos morales pueden limitar el uso del material.