



***Cualquiera puede
ir al Cielo
¡Sólo sé bueno!***

*El sendero al Cielo y
más allá de Nibbana*

T Y Lee

*Prólogo de Ajahn Brahm
Meditación Básica por Piya Tan*

• BUDISMO •

Dana ——— Practica la generosidad ayudando a otros.

Sila ——— Cultiva la moralidad observando los Cinco Preceptos.*

Bhavana — Adquiere sabiduría a través de la meditación.

* Los Cinco Preceptos:

- 1 Abstenerse de dañar o matar ningún ser vivo.
- 2 Abstenerse de tomar lo que no nos es dado.
- 3 Abstenerse de conductas sexuales inapropiadas.
- 4 Abstenerse de mentir y hablar falsedad.
- 5 Abstenerse del consumo abusivo de intoxicantes y drogas.

**Cualquiera puede
ir al Cielo
¡Sólo sé bueno!**

El sendero al Cielo y
más allá de Nibbana

T Y Lee

Prólogo de Ajahn Brahm

Meditación Básica por Piya Tan

Composición y diseño Geelyn Lim
de portada: Qzee Creations
Geelyn@qzeedesign.com

Traducción al español: Miguel A. Piquero Hidalgo

Siempre que no se realicen modificaciones, este folleto puede ser traducido, reproducido o reimpresso, total o parcialmente, sin necesidad de pedir permiso. No obstante, el autor apreciaría ser informado a través de correo electrónico a: admin@justbegood.net

Todos los derechos reservados
T Y Lee
Singapur
2007

ISBN 978-981-08-2662-8

ÍNDICE

Prólogo	5
Prefacio	6
Introducción	8
Cualquiera puede ir al Cielo	9
¡Sólo sé bueno!	14
Budismo básico	22
Más preguntas... y respuestas	32
Práctica diaria	51
Cartas de alrededor del mundo	58
Práctica de meditación básica por Piya Tan	71

“TY Lee presenta los profundos principios de las enseñanzas del Buda de una manera sistemática y brillantemente explicados, en un estilo gramatical contemporáneo, de fácil lectura, simple y convincente. Es un buen escalón para aquellos buscadores que deseen dar un repaso a los principios básicos del budismo.”

Venerable Aggacitta Bhikkhu
Santuario Budista Sasanarakkha
Malasia

“El budismo es más que una religión; es una forma de usar la mente. Los budistas no sólo tienen creencias distintas a las de otras personas sino que, gradualmente, aprenden a usar sus mentes de manera diferente y, con la transformación de la mente, todo lo demás cambia. Este folleto ofrece una introducción clara y fácilmente inteligible a las enseñanzas del Buda. El lector puede sentirse desafiado en algunos momentos, si bien animado en otros. Aquellos que tomen este mensaje en sus corazones tendrán la promesa de una nueva, feliz y satisfactoria vida.”

Venerable Shravasti Dhammika
Sociedad Budista Dhamma Mandala
Singapur

Cualquiera puede ir al Cielo. ¡Sólo sé bueno!

PRÓLOGO

por Ajahn Brahm

En el año 2005 tuve conocimiento de que el gobierno sueco envió un cuestionario a cada estudiante de enseñanza secundaria del país. Una de las preguntas que contenía era: "Si tuvieras que seguir alguna religión, ¿cuál elegirías?" Un 60% contestó "¡Budismo!"

Conforme el budismo crece, de forma pacífica, en nuestro mundo moderno, esparciéndose sólo a través de la razón y el ejemplo, y nunca con violencia, existe una creciente demanda de folletos como éste. Aquí hallarás la sabiduría eterna del Buda, presentada con claridad, brevedad y precisión. Muchas de las cuestiones más frecuentemente preguntadas se hallan correcta y directamente respondidas. En breve, éste es un precioso folleto que puedes llevar contigo o que puedes compartir con tus amigos.

La verdad ha de ser simple. La amabilidad ha de ser clara. Y la paz ha de estar exenta de complejidad. Este folleto es simple, claro y carente de complejidad. Por lo tanto, lo recomiendo.

Ajahn Brahm
Perth, Australia

Ajahn Brahm es abad del Monasterio Bodhinyana, en Australia Occidental; director espiritual de la Sociedad Budista de Australia Occidental y patrón espiritual de la Comunidad Budista de Singapur.

PREFACIO

Comencé este proyecto 'Sólo sé bueno' con la idea de disponer de algunos materiales de promoción budista que tuvieran un enfoque brillante, positivo y moderno. Más tarde enlacé este proyecto a una página web que ofrecía más información acerca del budismo a aquellos que estuvieran interesados en profundizar más. No sospeché cuán populares estos materiales se convertirían, ni del efecto que la página web tendría sobre tantas personas en todo el mundo.

Mi meta es la de presentar los conceptos básicos del budismo de una manera concisa y llana, usando un enfoque claro y accesible para la mayoría. El proyecto 'Sólo sé bueno' culmina con este folleto, basado en el contenido de la página web.

Animo a aquellos que lean este folleto sin haber visitado la página web a que lo hagan, ya que ésta ofrece una rica fuente informativa en forma de libros electrónicos gratuitos, charlas en formato MP3 y enlaces a otras páginas web que proporcionan perspectivas más profundas acerca de muchos puntos y áreas clave.

Deseo agradecer, profundamente, a Ajahn Brahm por haberme apoyado e infundido en mí el valor necesario para comenzar este proyecto. Al Venerable Dhammika por su paciente guía

y consejo a lo largo de todo el proyecto y a los venerables Aggacitta y Kumaara por sus muchas e inestimables sugerencias.

También deseo expresar mi agradecimiento a D. Miguel A. Piquero Hidalgo y a D. Shan Ji_shi por traducir este folleto al español. Además, mi más sincero aprecio al Hermano Piya Tan, por redactar la sección dedicada a la meditación en el presente texto.

Gracias especiales dirigidas también a todos mis maestros y amigos en el Dhamma en Singapur por su apoyo desde el primer momento. Un muy especial “muchas gracias” y todo mi amor para mis padres y mi esposa, Susan. Y hago extensivo mi más grande aprecio a todas las personas que, desde diversas partes del mundo, me han provisto de motivación y fuerzas para continuar con el desarrollo de este proyecto. Todas las faltas, errores y omisiones son solamente míos.

Que todos los seres puedan ser felices y tener bienestar, libres de todo sufrimiento físico y emocional. Que todos los seres puedan embarcarse en el Camino del Buda y realizar Nibbana. Que puedan todos los méritos de este proyecto ser dedicados a la felicidad y a la emancipación de todos los seres y que ayuden a proteger y expandir las Enseñanzas del Buda.

T Y Lee
www.justbegood.net

Diplomado en Budismo, Sri Lanka
Licenciado en Derecho (Cum Laude), (Reino Unido)
Master en Administración de Empresas, EE UU

INTRODUCCIÓN

Existe un creciente interés por el budismo en todo el mundo y en especial por parte de aquellas personas buscando respuestas en nuestra presente era global de ideologías confrontadas, luchas fanáticas y violencia sin sentido.

¿Por qué tal interés está creciendo tan rápidamente, en especial en Occidente? Tal vez sea porque más y más personas conocen que el Budismo es una Enseñanza que:

- Enfatiza la compasión, la tolerancia y la moderación.
- Provee un claro camino para el desarrollo personal y espiritual.
- No tiene lugar para la fe ciega o la adoración inconsciente.
- Anima a cuestionar e investigar sus propias enseñanzas.
- Enseña a tomar plena responsabilidad por nuestras acciones.
- Se puede enfocar, realizar y experimentar con resultados inmediatos.
- Dice que los sinceros seguidores de distinta fe serán también recompensados en la vida siguiente.
- Se halla en buena armonía con la ciencia moderna.

CUALQUIERA puede ir al CIELO

CUALQUIERA

¿Qué quieren decir con CUALQUIERA? ¿No dice el budismo que sólo los budistas serán recompensados más allá de esta vida?

De acuerdo al budismo, dónde vayamos tras esta vida no depende de nuestra religión. De hecho, no se requiere rezar, adorar o siquiera creer en El Buda para tener una buena existencia tras esta vida.

Lo que nos suceda tras esta vida depende de cómo nos comportemos en la vida presente.

El camino al Cielo no pasa por la fe o la adoración sino por obrar el bien, evitando el mal.

El Buda nunca dijo nada por el estilo de “adórame y serás recompensado.” De igual modo, Él nunca amenazó con castigar a quien no creyera en Él o a quien no siguiera sus enseñanzas.

El Buda dijo que no hay nada de incorrecto en dudar de Él, o incluso en cuestionarle, ya que a la mayoría de las personas les llevaría algún tiempo el entender plenamente sus Enseñanzas.

Él enfatizó que cada persona debe buscar, entender y experimentar la Verdad por sí misma y no tener fe ciega en nada ni en nadie.

Por tanto, cristianos, hinduistas, musulmanes, judíos, taoístas, e incluso ateos pueden gozar de las bendiciones tras esta vida. Pero, por supuesto, ¡siempre que hayan sido 'buenas personas'!



CIELO

¿Qué quieren decir con CIELO?

Se puede definir el Cielo como un lugar donde podemos renacer tras la muerte. Puede ser también un estado mental.

Por ejemplo, una persona de temperamento acalorado puede hallarse de forma continua malhumorada, encolerizando con facilidad. Tal persona provocará incomodidad y miseria a todos cuantos le rodeen, incluso a sí misma. Por otro lado, tomemos a una persona de carácter apacible, con una mente tranquila y estando siempre en paz consigo misma y con los demás.

Debido a su estado mental, la vida de la persona con temperamento acalorado parecerá un Infierno para sí misma y para todos cuantos le rodean. Ni que dudar cabe que la persona de temperamento apacible, así como aquellos que le rodean, tendrán vidas gozosas y cuasi-celestiales.

Las Enseñanzas del Buda nos permiten experimentar el Cielo en la tierra a través de mostrarnos cómo obtener tales gozosos

estados mentales.

Además de en los estados mentales, los budistas creen en la existencia de varios tipos o planos de existencia en el universo y que éstos pueden ser lugares de sufrimiento o lugares de felicidad. Tradicionalmente, los planos de sufrimiento (o planos Inferiores) incluyen el Infierno, mientras que los planos de felicidad (o Superiores) son los planos Humano y Celestial.

En qué plano renaceremos depende del kamma que hayamos acumulado por nosotros mismos en esta vida, así como del kamma acumulado en vidas previas. Este kamma es el resultado de nuestros actos y comportamientos habituales.

La dimensión de la población de la Tierra no es fija o estática como en un ciclo cerrado, ya que la reencarnación no se limita tan sólo al plano humano. Existen muchas otras dimensiones de existencias en el universo, aparte de nuestra propia dimensión humana, en donde podemos renacer, o desde donde la reencarnación puede emanar.

Si vamos a un plano Inferior, ¿permaneceremos allí por toda la eternidad?

Los budistas creen que la cantidad de tiempo a emplear en un plano Inferior estará en función directa a la cantidad de kamma negativo que haya sido acumulado.

No existe tal cosa como un sufrimiento eterno para nadie, no importa cuánto mal se haya hecho.

Incluso si toma un largo tiempo, el sufrimiento llegará a su fin, una vez que el kamma negativo haya sido agotado.

Por lo tanto, el budismo no se adscribe a ningún injusto

concepto de castigo infinito para las finitas malas obras.

El budismo tampoco 'amenaza' a los seguidores de otras religiones con ninguna forma de castigo en absoluto. Cada persona tiene la libertad de elegir sus propias creencias y caminos.

¿Permanecemos en el plano del Cielo para siempre?
¿Es el Cielo la meta última?

Aquellos seres que han hecho mucho bien y que tienen mucho kamma positivo acumulado pueden renacer en un plano Celestial. Pero aún si no somos capaces de alcanzar Nibbana, El Buda nos animó a todos a llevar vidas virtuosas para que renazcamos en un plano Superior y, más importante, para protegernos de renacer en un plano Inferior.

Aun cuando la existencia en un plano Celestial puede durar por un periodo prolongado de tiempo, éste no es infinito. Los seres de tales planos morirán también eventualmente y renacerán una vez que su kamma positivo haya sido agotado.

Los budistas, como tales, no consideran el renacer en un plano Celestial como una meta última. Para la mayor parte de los budistas el objetivo es la obtención de Nibbana.

Se dice que Nanda, hermanastro del Buda, se sentía desanimado y le dijo al Buda que quería abandonar la vida santa. Entonces El Buda le llevó a uno de los planos celestiales y le mostró todos sus placeres. El Buda le prometió que él gozaría de tales placeres si practicaba el Dhamma correctamente. Ello animó a Nanda, quien practicó de forma diligente para poder renacer en ese plano Celestial. A lo largo de su práctica Nanda se hizo consciente, de forma

gradual, de que Nibbana es una felicidad mucho mayor que la de estar en el Cielo y éste relegado al Buda de su promesa.

¿Qué es entonces Nibbana?

Nibbana puede ser un concepto difícil de comprender y entender si no se tiene práctica previa del budismo, en el camino trazado por El Buda. Es como tratar de explicar los colores a un ciego, o el sonido a un sordo. El lenguaje convencional no puede describir adecuadamente Nibbana. Para ser entendido, éste ha de ser experimentado.

No obstante, de una forma concisa, Nibbana es la plena ausencia de toda ansia y de todo sufrimiento. Nibbana se alcanza por la persona que ha erradicado todos los aspectos de la avaricia, el odio y el engaño. Es un estado de permanente dicha y felicidad en el que no hay más renacimientos.

El Buda nos enseñó a reducir, y eventualmente eliminar, la avaricia, el odio y el engaño en todas sus múltiples facetas. Ello se puede realizar a través de cultivar las cualidades positivas de generosidad y amabilidad, paciencia y compasión, moralidad y sabiduría.

Con la práctica apropiada de budismo es posible que cualquiera experimente la paz y la felicidad de Nibbana, incluso en la vida presente. ¡Investiga, examina y prueba las Enseñanzas del Buda por ti mismo!



No hace falta esperar a morir,
siente el Cielo mientras vives.
Cielo aquí y ahora,
es el sabor de Nibbana en esta vida misma.





¡SÓLO SÉ BUENO!

El consejo del Buda es:

Haz el bien, evita el mal y purifica la mente.

En términos actuales esto significa practicar Dana, Sila y Bhavana.

¿Qué es Dana?

Dana significa simplemente 'dar,' ejercer la caridad o ayudar a otros. Ello se puede practicar de muy diversas formas. Por ejemplo, a través de hablar con otros usando palabras amables y de aliento. Incluso algo tan simple como una sonrisa puede ayudar a otros si ello les anima y les alegra el día.

Siempre se puede extender una mano a cualquiera que necesite ayuda. Puedes ofrecer tus servicios como voluntario o ayudar con tus recursos a los menos afortunados. También puedes compartir las Enseñanzas del Buda con cualquiera que esté interesado en ellas. De hecho, éste es el mayor regalo de todos.

No obstante, trata de hacer todo sin lamentación, discriminación o motivaciones ulteriores. Practica Dana con amabilidad, compasión y comprensión.

¿Qué es Sila?

Su significado es el de 'Moralidad' y El Buda nos exhortó a observar los Cinco Preceptos para el cultivo de Sila, a saber:

1. Abstenerse de matar a cualquier ser viviente.
2. Abstenerse de tomar aquello que no nos es dado.
3. Abstenerse de conducta sexual inapropiada.
4. Abstenerse de mentir y engañar.
5. Abstenerse del consumo abusivo de intoxicantes y drogas.

Estos Preceptos no son mandamientos sino reglas que los budistas asumen y observan, no por miedo al castigo sino porque somos conscientes de que tales acciones dañan tanto a nosotros mismos como a otros.

Por ejemplo, de igual modo que deseamos no ser dañados o asesinados, somos conscientes de que los demás seres tampoco desean ser dañados o asesinados. Asimismo, y de igual forma que deseamos no ser víctimas de robo, de adulterio, de mentiras o de calumnias, deberíamos evitar realizar tales acciones sobre otros.

El Buda también abogó con vigor por evitar los intoxicantes y las drogas ya que, cuando nos hallamos bajo la influencia del alcohol o de drogas ilícitas, somos capaces de cometer acciones que, de otro modo, no realizaríamos.

El enfoque budista, en el caso de violar los Preceptos, es el de ser plenamente conscientes de haber obrado así, tratando entonces de enmendarnos, poniendo entonces nuestro mayor empeño para hacer firme resolución de esforzarnos aún más de ahí en adelante.

La moralidad es la base en la que todo lo demás se asienta. Por ello, sería bueno memorizar los Cinco Preceptos, para poder ser conscientes de ellos en todo momento.

Cuando la observancia de los Cinco Preceptos se convierta en una parte instintiva de tu conducta, el desarrollo de sus aspectos positivos resultará algo fácil y natural:

1. La práctica del no dañar y de la compasión.
2. La práctica de la amabilidad y la generosidad.
3. La práctica de la fidelidad y la responsabilidad.
4. La práctica de la sinceridad y el habla amable.
5. La práctica del auto-control y la consciencia.

¿Qué es Bhavana?

Bhavana significa la práctica de 'Cultivar la Mente,' o simplemente meditación. Se puede decir que la meditación purifica la mente a través de facilitar el desarrollo de la generosidad y la compasión, para finalmente adquirir sabiduría.

La meditación budista es clasificada generalmente en dos grupos –Vipassana, o meditación de interiorización y Samatha, o meditación de concentración. Existen muchas formas de meditación Samatha, siendo Metta, o meditación de Amorosa-Amabilidad, una de sus formas más ampliamente practicadas. Todos estos tipos de meditación tienen sus beneficios.

Sin embargo, es usualmente reconocido que es a través de la práctica de Vipassana, o meditación de interiorización, que podemos llegar a conocernos a nosotros mismos. Y, con tal conocimiento, seremos capaces de entender y comprender mejor las Enseñanzas del Buda y de ver las cosas como en realidad son.

Se dice que la meditación es la máxima práctica budista, ya que El Buda mismo obtuvo la Iluminación a través de la meditación.

No es necesario comenzar con largas sesiones de meditación. Incluso una corta sesión de diez o veinte minutos cada día, o en días alternos, producirá maravillas.

¿Necesitamos adorar al Buda, ir a templos regularmente o hacer ofrendas y sacrificios?

Los budistas no adoramos al Buda. Le consideramos nuestro Maestro y, por tanto, le respetamos como tal. Cuando los budistas nos inclinamos ante una estatua del Buda, ello es simplemente nuestra forma de mostrarle respeto. Ello es similar a saludar a la bandera de nuestro país, o a levantarnos cuando oímos las notas del himno nacional.

No hay tampoco una estricta necesidad de visitar templos de forma regular. Muchos budistas, sin embargo, así lo hacen para reunirse con otros compañeros budistas o para aprender más acerca de las Enseñanzas. Tampoco hay ningún requisito de hacer ofrendas y, con toda seguridad, ¡los budistas no realizan ningún sacrificio en absoluto!

El Buda dijo que la mejor manera de respetarle es a través de practicar Sus Enseñanzas. Ello significa el realizar una práctica consciente y consistente en lugar de visitar un templo una vez por semana, para volver luego a los malos hábitos el resto del tiempo.

¿Cuál es el significado de las ofrendas al Buda?

Tres de las ofrendas tradicionales son varillas de incienso, velas y flores. Los budistas informados sabrán que estos

objetos no son en realidad 'ofrendas' sino simples recordatorios simbólicos.

Las varillas de incienso nos recuerdan la 'fragancia' de las Enseñanzas del Buda, esparciéndose por el mundo. Las velas representan Sus Enseñanzas iluminando nuestro camino en la oscuridad. Y las flores nos recuerdan que nuestras vidas son impermanentes, como las flores que 'ofrecemos.'

Las flores, cuando brotan, son bellas y de dulce aroma pero se marchitarán en tan solo unos pocos días. De forma análoga, todos nosotros envejeceremos y moriremos.

Por tanto, las flores nos recuerdan que debemos usar nuestro tiempo de la mejor manera posible, para realizar buenas obras y para practicar las Enseñanzas del Buda.

Básicamente, ¿qué es kamma?

Literalmente kamma significa 'acción intencionada' y se refiere a la creencia budista en el principio de Causa y Efecto. Creemos que cada acción intencionada originará el correspondiente resultado, ya sea en la vida presente o en una vida futura.

Por tanto, no se deberían ver los resultados de kamma como recompensas o castigos por las acciones realizadas, sino como los resultados de cualquiera de esas acciones intencionadas. Las acciones positivas resultarán eventualmente en consecuencias positivas, mientras que las acciones negativas resultarán en consecuencias negativas.

A modo de sencillo ejemplo de Causa y Efecto, tomemos a una persona que fuma, bebe y come en exceso sin realizar ejercicio de forma regular. Como resultado de tales acciones, será muy probable que tal persona sufra un accidente

cerebrovascular o una cardiopatía y que padezca en gran manera. Por otra parte, una persona que cuida su dieta y mantiene su cuerpo en buena forma será, por lo general, capaz de llevar una vida saludable, incluso en su ancianidad.

Por ende, será muy probable que una persona que haya hecho mucho bien, y que por tanto haya acumulado mucho kamma positivo, pueda gozar de una vida feliz y gravitar hacia un plano de existencia Humano, o incluso uno Celestial, en la próxima reencarnación. De manera análoga, alguien que haya realizado muchas malas acciones, acumulando mucho kamma negativo, puede tener una vida plagada de dificultades, reencarnando luego en un plano de existencia Inferior.

Podemos ver kamma también a modo de semillas. Tienes la elección de qué semillas deseas plantar y ver crecer. Por tanto, ¡siembra tantas buenas semillas como te sea posible!

Importancia de kamma:

Kamma es la única posesión que realmente tenemos y que podemos tomar con nosotros de una vida a otra.

Cada acto intencionado del cuerpo, del habla y de la mente, es como una semilla sembrada, que crecerá cuando se den las condiciones adecuadas.

Por tanto, conforme siembres, así recogerás.

¿Y si hemos realizado ya muchas malas obras?
¿Podemos pedir al Buda que nos perdone?

El Buda es considerado nuestro Maestro y no alguien a quien orar implorándole perdón. Los budistas no creen en ningún agente externo a quien hayamos de pedir perdón o a quien adorar para ser salvos.

Si los budistas han de pedir perdón, ello sería a la persona a quien se haya dañado u ofendido y no a una tercera parte o agente externo alguno. Si no es posible ser perdonados por la persona a quien hayamos dañado u ofendido, entonces hemos de dejar ir el asunto, aprendiendo de ello y perdonándonos a nosotros mismos; por supuesto, siempre que seamos sinceros acerca de ello.

El Buda nos enseña que somos responsables de nuestras propias acciones, así como que somos capaces de forjar nuestros propios destinos. Deberíamos considerar cuidadosamente antes de cometer una mala obra y, por contrario, tratar siempre de obrar el bien.

Si no estás seguro de si una obra es o no correcta, puedes aplicar la simple regla que El Buda enseña: si la acción daña a uno mismo, a otro, o a ambos, entonces evita tal acción. De lo contrario, ¡adelante con ella!

“Cuando hago el bien me siento bien.
Cuando hago el mal me siento mal.
Esa es mi religión.”
Abraham Lincoln



Entonces, ¿qué podemos hacer para superar el kamma negativo de cualquier mal obrar que podamos haber realizado?

De acuerdo al principio de Causa y Efecto, el kamma negativo no puede ser simplemente borrado con kamma positivo. Cualquier acción realizada de manera intencional tendrá sus consecuencias, bien sea de inmediato o en un futuro distante.

El Buda usó la analogía de la sal en un río para asesorarnos sobre cómo disminuir los efectos del kamma negativo. Él dijo que, mientras una cucharada de sal hará el agua de una taza muy salada, la misma cucharada de sal tendrá prácticamente no efecto sobre el sabor de un río.

Dicho de una manera sencilla, cualquier kamma negativo que puedas tener se diluye a través de acumular más kamma positivo.

Y el kamma positivo se acumula a través de practicar Dana, Sila y Bhavana.



“No deseches el mérito diciendo él no vendrá a mí.
La jarra de agua es llenada por cada gota de agua.
De forma análoga el hombre sabio, recogiendo
poco a poco, se llena a sí mismo de bien.”
El Buda.



BUDISMO BÁSICO

El Buda

Siddhattha Gotama nació, hace alrededor de 2.500 años, en el seno de la familia de un clan gobernante. Su padre era el jefe de ese clan, el cual habitaba en el norte de India, cerca de la frontera de lo que hoy en día es Nepal. El Buda era hijo único y vivió una vida de facilidades y lujos, rodeado de riquezas y mujeres. Sin embargo, cuando aún era muy joven se percató de que no obtendría satisfacción duradera con tal estilo de vida.

Entonces comenzó a observar cómo toda existencia humana se haya sujeta a enfermedad, envejecimiento y muerte. A la edad de 29 años, e inspirado por la visión de un pacífico y venerable ermitaño, decidió renunciar a su lujoso estilo de vida. Dejó a su mujer y a su hijo en las seguras manos de la familia real, para buscar respuestas conducentes a la felicidad duradera. Tras seis años de vagar y de severas y austeras prácticas, se percató de que las respuestas que él buscaba no se podían hallar ni en un estilo de vida decadente ni en el ascetismo extremo.

Decidió entonces seguir el “Camino de en medio,” entre ambos extremos. Se sentó entonces relajadamente bajo un árbol bodhi, ingirió una buena comida y decidió no levantarse

hasta que hubiera encontrado las respuestas. Tras una noche de profunda meditación, le llegó el pleno entendimiento. Desde entonces, el príncipe fue conocido como El Buda, que literalmente significa "El Despierto."

El Buda empleó los siguientes cuarenta y cinco años de su vida enseñando lo que Él finalmente había entendido. Fundó una comunidad de monjes, conocida como Sangha, y el budismo se diseminó por el norte de India. Reyes, nobles, mercaderes y campesinos se convirtieron en sus discípulos y seguidores y aún en la actualidad innumerables personas se benefician de sus Enseñanzas.

El Buda abandonó este mundo de una forma pacífica, en un Nibbana final, a la edad de ochenta años.



Las Cuatro Nobles Verdades

Acerca de la obtención de la iluminación, El Buda comprendió Cuatro Nobles Verdades.

1. Todos los seres se hallan sujetos a Dukkha. Dukkha es usualmente traducido como sufrimiento, si bien en realidad abarca una gran variedad de sentimientos, incluyendo estrés, insatisfacción y sufrimiento físico. Dukkha existe porque todos los seres se hallan sujetos a enfermedad, separación de los seres queridos, a no alcanzar lo deseado, al envejecimiento y a la muerte.
2. Dukkha emana del ansia y el deseo. Todos los seres ansían obtener sensaciones placenteras,

al tiempo que desean evitar las sensaciones desagradables. Tales sensaciones pueden ser físicas o psicológicas y dukkha emana cuando tales ansias y deseos no son satisfechos.

3. Se puede superar Dukkha a través de eliminar el ansia y el deseo.
Nibbana es el estado de paz donde toda avaricia, todo odio y todo engaño—y por tanto dukkha—quedan erradicados.
4. Existe un camino para liberarse de dukkha: el Noble Camino Óctuple.
Se puede reducir, debilitar y finalmente erradicar dukkha, obteniendo así Nibbana, a través de seguir este Camino, como lo enseñó El Buda.

En ocasiones se critica al budismo por ser demasiado pesimista, pues parece enfocarse en el sufrimiento en lugar de la felicidad y el gozo. Ahora bien, todas las condiciones de felicidad y gozo son impermanentes ya que todos los seres se hayan sujetos a enfermedad, envejecimiento y muerte y, como resultado, todos los seres se hallan inexorablemente sujetos a dukkha.

Por el contrario, el budismo es realista, ya que El Buda enseñó cómo reducir y superar dukkha, así como a alcanzar la bendición permanente de Nibbana. A través de seguir el Noble Camino Óctuple, tal y como lo enseñó El Buda, se puede experimentar Nibbana, incluso en la vida presente.



El Noble Camino Óctuple

1. Correcto Entendimiento
Entender y aceptar las Cuatro Nobles Verdades.
2. Correcto Pensar
Cultivar pensamientos de generosidad, amabilidad amorosa y compasión.
3. Correcto Hablar
Abstenerse de mentir, de difamar, de decir palabras hirientes y de cotilleos.
4. Correcto Obrar
Abstenerse de matar, de robar y de conducta sexual inapropiada. Cultivar el no dañar, la honestidad y la fidelidad.
5. Correcto Vivir
Evitar aquellas ocupaciones que se relacionen con matar (tanto a hombres como a animales); evitar vender carne animal; no traficar con humanos, armas, venenos e intoxicantes.
6. Correcto Esfuerzo
Aplicar disciplina mental para prevenir la aparición de pensamientos insalubres y disipar tales pensamientos cuando éstos aparezcan. Desarrollar pensamientos saludables y mantenerlos cuando ellos aparezcan.
7. Correcta Consciencia
Ser consciente del cuerpo y de las posturas y sensaciones corporales. Ser consciente de la mente y sus pensamientos, emociones y sentimientos.

8. Correcta Concentración

Practicar la meditación, entrenando la mente en estar enfocada y disciplinada, para cultivar y obtener sabiduría.



Las Tres Señas de la Existencia

El Buda también descubrió que toda existencia posee tres características:

Annica

Todas las cosas son impermanentes y todo se halla en proceso de cambio hacia algo distinto. Por ejemplo, todos nos hallamos en proceso de envejecimiento. Incluso las estrellas y las galaxias se hallan en proceso de cambio.

Dukkha

Ya que todas las cosas son impermanentes, la existencia está sujeta a dukkha. Siempre habrá ansia por lo placentero y aversión hacia lo desagradable, resultante de la naturaleza siempre cambiante de la existencia.

Annata

No existe un ser permanente o inmutable. El "ser" en el que estamos condicionados a creer se compone nada más que de los diferentes constituyentes físicos y mentales, los cuales se hallan en estado de cambio constante debido a la Causa y Efecto.



Renacimiento

Ya que no existe ningún ser inmutable, el budismo niega la existencia de un alma inmortal invariable que pase de una vida a otra. De acuerdo al budismo, la mente o consciencia migra de una vida a la siguiente.

Así por ejemplo, si la llama de una vela se usa para encender otra vela, la llama de la segunda vela no es ni la misma ni tampoco diferente de la llama de la primera vela. Esto es así, incluso aunque la llama de la segunda vela tuvo su origen en la primera vela.

En una paradoja similar, una persona de setenta años no es ni diferente ni similar a la persona cuando tenía veinte años. Esta diferencia y esta similaridad son tanto psicológicas como físicas. De igual modo, la mente o consciencia que migra de una vida a la siguiente no es ni diferente ni similar a la de la vida anterior.

Kamma se traslada con la consciencia hacia la vida siguiente.

Al principio estos conceptos pueden resultar algo difíciles de aprehender pero con conocimiento y entendimiento, y con la práctica de la meditación de interiorización, la realización y la comprensión aparecerán eventualmente en el practicante.



Los Textos Budistas

Las enseñanzas del Buda, también conocidas como Dhamma, fueron recogidas en tres juegos de libros separados. Estos libros se conocen colectivamente como Tipitaka, o Las Tres

Cestas. La cantidad total del material es muy vasta y se estima que abarca más del doble que la Encyclopaedia Britannica.

Aunque algunos cambios y revisiones en el Tipitaka a lo largo de sus aproximadamente 2.500 años de existencia han sido inevitables, se estima que hasta un noventa por ciento de las enseñanzas permanecen inalteradas. Esto ha sido posible porque, cuando éstas eran recitadas, ello se realizaba por varios cientos de monjes congregados y al unísono. Cuando finalmente se estableció de manera escrita, alrededor del año 80 A.C., tal tarea fue también realizada por grandes grupos de monjes, y de manera simultánea. Ello fue la causa de que el cambiar o alterar el Tipitaka fuera muy difícil. Hoy en día existen reproducciones de los textos originales, que se hallan bien preservadas en Sri Lanka.

El Sutta Pitaka

Subdividido en cinco colecciones separadas, el Sutta Pitaka contiene todos los discursos del Buda, así como varios discursos de sus discípulos más antiguos. El Buda tuvo gran éxito en sus enseñanzas, ya que usó el lenguaje común de las gentes de entonces, esto es, el Pali.

El Buda adaptó el estilo y la manera de sus discursos, usando sencillos conceptos para la gente común e ideas más complejas para las audiencias educadas e intelectuales. Así, enseñó desde campesinos a reyes.

Las Enseñanzas abarcan desde directrices para el comportamiento individual hasta comentarios sobre política y filosofía social altamente sofisticados. Éstas son pragmáticas y de fácil aplicación en la vida diaria y, a pesar de haber sido impartidas hace más de 2.500 años, tales Enseñanzas permanecen muy pertinentes hoy en día.

El Vinaya Pitaka

También dividido en cinco libros, el Vinaya Pitaka establece las normas y las directrices para la Sangha, o comunidad de monjes y monjas. Ya que tanto monjes como monjas cuentan con iguales derechos, la Sangha es probablemente la más temprana forma de organización democráticamente gobernada, aún funcionando en la actualidad.

El Abhidhamma Pitaka

Conocido como las Enseñanzas Superiores del Buda, El Abhidhamma Pitaka es un monumental y extremadamente complejo enfoque del Dhamma, el cual contiene las doctrinas budistas ordenadas y clasificadas, de manera muy sistemática, en siete libros.

Aunque tradicionalmente atribuido al Buda, muchos comentaristas se refieren al Abhidhamma Pitaka como la obra de monjes escolares posteriores, quienes plasmaron las Enseñanzas del Buda en esta increíble colección de documentos.

El Abhidhamma Pitaka trata sobre conceptos de existencia y realidad, analiza los procesos de pensamiento humanos y examina los constituyentes de la mente y la materia. Muchos de sus conceptos relacionados con la realidad y la percepción se han anticipado a los trabajos de modernos pensadores y científicos.

Las Tradiciones Budistas

¿Por qué existen diferentes tradiciones budistas?

El budismo se fundó hace más de 2.500 años y, a través de este largo pasaje en el tiempo, tres principales tradiciones han evolucionado. Tales desarrollos tuvieron lugar conforme el

budismo se adaptó a las condiciones y a las culturas de los diferentes países a los que se extendió.

Sin embargo, las Enseñanzas del Buda han demostrado ser fuertes ya que, si bien las apariencias externas pueden diferir, el núcleo de las doctrinas budistas es el mismo entre las diferentes tradiciones. La aceptación de los Puntos Unificadores entre las diferentes tradiciones fue formalmente sancionada por el World Buddhist Sangha Council, en 1966 en Sri Lanka.

Los budistas aceptan y respetan la diversidad y consideran las diferentes tradiciones meramente como rutas diferentes hacia el mismo destino. Generalmente, las diversas tradiciones se ayudan y apoyan entre sí a lo largo de esta ruta.

De forma breve, ¿Cuáles son las diferentes tradiciones budistas?

La tradición Theravada es la más antigua y más conservadora. Es la más cercana a la forma de budismo original tal y como lo enseñó El Buda mismo. Es más sencilla que otras tradiciones en su enfoque, con pocas ceremonias y rituales, haciendo más énfasis en la disciplina, la moralidad y la práctica de la meditación.

La tradición Mahayana comenzó a desarrollarse en India entre los años 200 A.C. y 100 A.D. Se adaptó a diferentes culturas asiáticas, absorbiendo elementos del hinduismo y el taoísmo. La tradición Mahayana enfatiza la compasión y la fe, con la meta de ayudar a todos a obtener la iluminación.

Las sectas Zen, Nichiren y Pureland se hayan incluidas en el budismo Mahayana.

La tradición Vajrayana, o tibetana, surgió en India alrededor del año 700 A.D., cuando monjes budistas indios llevaron a Tíbet una forma de budismo con prácticas tántricas. Ésta, combinada con elementos de la religión local Bon, confirió a la tradición Vajrayana algunas de sus prácticas singulares. Esta tradición tiende a apoyarse más en rituales, canto de mantras y visualizaciones. La figura más conocida del budismo, el Dalai Lama, es la cabeza espiritual de la tradición Vajrayana.

En budismo, las diferentes tradiciones son vistas como helados de diferentes sabores. Son la misma cosa pero con sabores distintos, que atraen a los paladares de gentes distintas.

¿Por qué las mismas palabras se deletrean de manera distinta en las varias tradiciones budistas?

Durante los tiempos del Buda, el lenguaje más comúnmente usado era el Pali, en contraposición al sánscrito, usado primariamente por los brahmines, o sacerdotes hindúes. El Buda escogió hablar y enseñar principalmente en Pali, ya que deseaba que la mayor cantidad posible de personas se beneficiasen de sus Enseñanzas.

La escuela de budismo Theravada usa el deletreo y pronunciación Pali, mientras que las escuelas Mahayana/Zen y Tibetana usan principalmente el sánscrito. Ejemplos de deletreo Pali son dhamma, kamma y nibbana. La versión en sánscrito de estas palabras es dharma, karma y nirvana.

Este folleto usa el deletreo en Pali, ya que Pali es el lenguaje más cercano al usado por el mismo Buda.

MÁS PREGUNTAS... Y RESPUESTAS

Kamma, renacimiento y las desigualdades de la vida
Budismo y ciencia moderna
Budismo y mitos creacionistas
Meditación y espíritus malignos
Homosexuales (Gays y lesbianas)
Fumar y budismo
Ambición y satisfacción
Vegetarianismo, monjes e imitación de carnes
Los diferentes planos de existencia
Celebridades budistas occidentales



Kamma, renacimiento y las desigualdades de la vida

¿Explica el kamma por qué nos rodea tanta desigualdad en la vida?

Desde tiempos inmemoriales las gentes se han preguntado el por qué una persona es saludable mientras otra nace con muchas aflicciones físicas; el por qué una persona nace en una familia acomodada y otra nace en la más absoluta miseria; el por qué una persona goza de una vida feliz y longeva

mientras que otra sufre una vida plagada de violencia y accidentes.

Los budistas no creen que todas estas desigualdades se deban al azar, ni a la inexplicable voluntad de un invisible y omnipotente ser celestial. Creemos que kamma y el principio de Causa y Efecto se hallan detrás de la mayoría de las diferencias en las vidas de las gentes.

Ya que no recordamos nada de nuestras vidas anteriores, ¿es justo sufrir en esta vida por los errores cometidos en una vida previa?

Hemos de tener presente que kamma no es un sistema de premios y castigos. Se trata simplemente de un principio natural por el que cualquier acto intencional conllevará su correspondiente resultado, cuando se den las condiciones apropiadas.

Tomemos, por ejemplo, a una persona que se embriaga y, a causa de ello, tropieza y cae en una zanja rompiéndose una pierna. Puede ser que dicha persona no recuerde el haberse caído y resultado herida, pero aún así se hallará sujeta al doloroso resultado de sus acciones.

Como se mencionó previamente, se puede también entender kamma de manera análoga a una semilla. Si plantamos una semilla de manzana, crecerá un manzano; si plantamos una semilla de roble, un roble crecerá. Se trata simplemente del principio de Causa y Efecto.

Por lo tanto, justicia y memoria no son factores involucrados en el kamma. Esto se aplica por igual a todos los seres en existencia.

Si existe la reencarnación, ¿por qué no recordamos nuestras vidas pasadas?

Las memorias de vidas pasadas yacen en lo profundo de la mente subconsciente. En general, no podemos acceder a tales memorias bien porque nuestras mentes no están claras o porque carecen de la suficiente disciplina. Así, muy pocos podemos recordar lo que hicimos en un día concreto de unos meses atrás.

Sin embargo, la investigación ha demostrado que algunos niños, cuyas mentes permanecen razonablemente claras, pueden ser capaces de recordar espontáneamente sus vidas pasadas.

Los psicoanalistas occidentales usan en la actualidad métodos de regresión hipnótica para ayudar a pacientes con problemas psicológicos. Algunos de estos pacientes parecen ser capaces de recordar, bajo hipnosis, algunas de sus vidas pasadas.

Si no vamos a saber nada acerca de nuestra próxima vida, entonces, ¿por qué preocuparnos acerca de ella?

Sería un tanto egoísta el adoptar tal actitud. Se podría comparar a unos padres irresponsables quienes gastan todo lo que poseen sin dejar nada para sus hijos, con el argumento de que ellos tampoco saben con certeza lo que haya de acontecer a sus hijos. Los padres responsables harán todo lo que esté a su alcance para asegurar el mejor futuro para sus descendientes, sin pararse a pensar si estarán o no presentes para ver los resultados. Deberíamos tomar un enfoque similar para el ser en nuestra vida próxima.

No obstante, algunos textos budistas citan que algunos seres Celestiales, así como algunos seres renacidos en los planos Inferiores, son de hecho capaces de recordar sus vidas pasadas. Algunos de estos seres han descrito las obras que han resultado en las condiciones de su presente reencarnación. Existe por tanto un incentivo para hacer lo mejor que podamos en esta vida.

En cualquier caso, como budistas, deberíamos hacer lo mejor posible en esta vida, independientemente de que experimentemos o no resultados positivos en la vida próxima.

Hay un dicho significativo en budismo que conlleva algunos pensamientos acerca de esto:

“Si deseas saber qué tipo de vida llevaste en tu pasada existencia, mira a tu vida presente.

Si deseas conocer qué tipo de vida tendrás en tu siguiente existencia, mira a tu vida presente.”

¿Existe alguna prueba científica acerca de la reencarnación?

De hecho, existen muchos bien investigados y documentados casos de personas, incluyendo niños, quienes recuerdan sus vidas pasadas. Mientras que hay innumerables instancias de evidencias anecdóticas en el Oriente, también muchos investigadores occidentales han llevado a cabo estudios en esta área.

Tales investigaciones incluyeron tanto sujetos asiáticos como occidentales y se realizaron bajo condiciones científicas, con exámenes rigurosos. La conclusión alcanzada es que, no sólo la reencarnación es probable sino que ésta se halla además

prácticamente probada.

Por ejemplo, Carol Bowman ha escrito libros acerca de niños que recuerdan sus vidas pasadas. Éstos no son libros religiosos o espirituales sino estudios de casos bien documentados, basados en la observación y en la investigación empírica de cientos de niños.

El profesor Ian Stevenson, eminente psiquiatra y director de la División de Estudios Perceptuales de la Universidad de Virginia (Estados Unidos) detalló, en estudios dirigidos principalmente a la comunidad científica e investigadora, más de tres mil estudios de casos documentados de personas que pudieron recordar sus vidas pasadas.

Otros bien conocidos y reputados investigadores y autoridades en la materia incluyen los doctores Jim Tucker y Raymond Moody, así como Thomas Shroder.

“El trabajo es fútil si no podemos usar nuestra experiencia en otra vida.”

“El genio es el fruto de larga experiencia en muchas vidas. De esto estoy seguro, estamos aquí para un propósito. Continuaremos. La mente y la memoria son eternas.”

Henry Ford



Budismo y ciencia moderna

¿Está el budismo en conflicto con la ciencia moderna?

De entre todas las mayores religiones del mundo, las enseñanzas budistas son las que no hallan ningún gran o significativo conflicto frente a los descubrimientos de la ciencia moderna. No contienen ningún mito creacionista ni intentan atribuir ningún fenómeno natural a causas supernaturales.

El budismo se adhiere por completo a la teoría de la Evolución, la cual claramente demuestra la doctrina budista de la Impermanencia. El budismo no tiene ningún problema con respecto a los restos fósiles, a las dataciones de Carbono 14, o a las evidencias geológicas usadas por la ciencia moderna que establecen la edad de la Tierra en alrededor de 4.500 millones de años. De hecho, tales descubrimientos confirman el comentario del Buda de que la Tierra ha existido por eones.

El Buda dijo que existen incontables sistemas estelares y que nuestro mundo no es sino una mota de polvo si se compara con la vastedad y la variedad del universo. Él no clamó que la Tierra fuera creada por ninguna deidad invisible ni que los seres humanos sean una creación especial de tal deidad.

Usando la moderna astronomía, los satélites y los radiotelescopios podemos observar los trillones de estrellas y los billones de galaxias en el universo y vemos con claridad que El Buda hizo una muy detallada observación de nuestro lugar en el cosmos.

El concepto del Buda acerca del tiempo, en el contexto del universo, parece estar muy de acuerdo con la ciencia moderna. El budismo mide la tabla de tiempo del universo en 'kalpas,' las cuales son periodos de tiempo inconcebiblemente prolongados. Él dio la analogía del paño de seda acariciando la cima de una montaña una vez cada cien años. El tiempo necesario para que la cima de la montaña se desgaste es,

aproximadamente, una 'kalpa.' Por lo tanto, la cosmología budista se halla bastante en línea con las presentes estimaciones científicas sobre la edad del universo, la cual se cifra en cerca de 13.700 millones de años.

Igualmente interesante resulta la mención del Buda de que el universo se halla en estado de continua expansión y contracción y de que estos ciclos duran periodos de tiempo inimaginablemente largos, o durante muchas, muchas 'kalpas.' Parece que El Buda se anticipó en más de 2.500 años a la Teoría Oscilante del Universo.

En uno de sus discursos El Buda, mientras mantenía una copa de agua, dijo que existen incontables seres vivientes en el agua. Durante un largo tiempo nadie comprendió lo que quiso decir pero hoy en día podemos observar, a través del microscopio, que existen de hecho incontables microorganismos en una copa de agua. Deben de haber, por lo tanto, muchas cosas que El Buda dijo, aún por descubrir y por comprender.

“Existen más cosas en el cielo y la tierra, Horacio,
que las soñadas en tu filosofía.”

William Shakespeare, en “Hamlet”



Budismo y mitos creacionistas

¿Cómo es que en el budismo no existe una creencia en un dios supremo que ha creado el universo?

Los budistas tienden a ser bastante pragmáticos en tales materias y no creen en mitos creacionistas tales como que el

universo surgió de un huevo cósmico, o de que fue creado por un hombre anciano de larga barba. Si en algo creemos es en que el universo siempre ha existido.

Se dice que un ser omnipotente o 'diseñador inteligente' creó el universo, dando paso por tanto a la cuestión obvia de quién creó o 'diseñó' a tal ser. Y, si tal ser ha existido desde siempre, ¿no es entonces más creíble que el universo haya existido también desde siempre?

En cualquier caso, los budistas no creen en absoluto en seres poderosos y omniscientes que, por cualquier razón, permiten que su creación sea torturada en un infierno eterno (también creado por él). Y si ese ser omnisciente sabe de antemano que la mayoría de su creación está destinada a arder en el infierno eterno, entonces, ¿por qué prosigue y produce tanto sufrimiento? Es difícil para los budistas creer en tal ser supremo que, de alguna manera, se las arregla para ser amoroso y lleno de perdón mientras que, al mismo tiempo, es también vengativo, injusto, inmisericorde y sádico.

El Buda nos aconsejó que no nos dejáramos llevar por tales especulaciones ya que éstas son, últimamente, improductivas. Él nos relató la historia de una persona que, habiendo sido atravesada por una flecha envenenada, no quería que le removieran tal flecha hasta que supiera quién la había disparado y qué tipo de veneno contenía.

Al igual que la labor del médico es la de remover la flecha envenenada y tratar la herida, y no la de responder a las preguntas últimas del hombre herido, es la tarea del Buda el mostrarnos cómo liberarnos del sufrimiento y no la de responder a tales especulaciones. Por ello, Él dijo que debíamos pensar y enfocarnos más en lo que es realmente

importante, esto es, en la práctica del budismo.

Entonces, ¿El budismo no amenaza a los no creyentes con un castigo eterno en el infierno?

Ciertamente ¡No! Tales amenazas pueden haber resultado necesarias en tiempos antiguos para mantener a las gentes bajo control y fueron usadas en conjunción con la promesa de recompensas en el cielo. Este tipo de enfoque es también usado para atraer a las gentes a unirse a grupos religiosos particulares, con la amenaza de castigos eternos y la aseveración de recompensas.

Los budistas no aceptan el concepto de un dios celoso que castiga a sus creaciones tan sólo porque ellos escogen una religión diferente. La práctica totalidad de las naciones civilizadas respetan y garantizan la libertad de pensamiento y práctica religiosa, según se halla consagrada en la Carta de las Naciones Unidas (Artículo 18). Además, la tortura se halla prohibida en todas las naciones civilizadas de la Tierra. Por tanto, ¿cómo puede ningún dios que supuestamente nos haya creado ser menos civilizado? Por ello, los budistas encuentran tales amenazas de tortura eterna en el infierno bastante difíciles de creer.

¿Qué tipo de ser enviará o permitirá a otro arder en un fuego eterno por siempre jamás? Tomemos, por ejemplo, un fósforo encendido. Mantenlo bajo la palma de tu mano. ¿Puedes tolerar el dolor tan sólo unos segundos? ¿Puedes mantener tal fósforo bajo la palma de otra persona durante un minuto, observándole gritar en agonía? ¿Puedes hacer esto a alguien por toda la eternidad? Tal sadismo se halla más allá de toda imaginación.

Aún más, si se halla en tu poder el detener tal intenso y sin fin sufrimiento, ¿no lo harías así? ¿No lo haría así cualquier ser cabal y de sano juicio?

Nunca puede existir justificación para tal crueldad sin misericordia, por ninguna razón y bajo ninguna concebible circunstancia.

El Buda nunca usó ninguna amenaza, ni trató de forzar a nadie a aceptar Sus Enseñanzas. Él creía en la libertad de pensamiento. Él reconoció que no todos aceptarían Sus Enseñanzas, que las personas progresan de forma diferente y que cada uno elegiría caminos diferentes. El Buda prefirió explicar Sus Enseñanzas de una manera lógica y razonable, deseando que las gentes entendieran y realizaran las Enseñanzas por sí mismos, sin el temor a ningún castigo de Su parte.

El budismo no se trata de amenazas o recompensas, sino de conocimiento y entendimiento.

“El budismo posee las características de lo que sería de esperar en una religión cósmica para el futuro: trasciende un Dios personal, evita dogmas y teología; cubre ambos, lo natural y lo espiritual y se basa en un sentido religioso, aspirando por la experiencia de todas las cosas, naturales y espirituales, como una unidad significativa. Si existe alguna religión que pueda tratar con las necesidades científicas modernas, ésta sería el budismo.”

Albert Einstein



Meditación y espíritus malignos

¿Es la meditación causa de que demonios o espíritus malignos entren y posean la mente?

La meditación se ha practicado, de muy diversas formas y por muchas diferentes culturas, durante miles de años. Se enseña y practica a lo largo y ancho de todo el mundo y está ganando mucha popularidad, especialmente en los países occidentales.

Grandes corporaciones internacionales envían a sus empleados y ejecutivos a cursos y retiros de manera creciente, ya que reconocen los beneficios de la meditación, tales como la mejora de la concentración y una mayor claridad mental, al tiempo que sirve como herramienta útil para el manejo del estrés, el dolor, la exasperación y el enojo.

Neurocientíficos de la Universidad de Massachussets Medical School han demostrado, a través del estudio de las ondas cerebrales de personas que meditan regularmente, que éstas son más pacíficas y tranquilas que los no meditadores. Investigadores de University of California, San Francisco Medical Center, han demostrado que, debido a la meditación, los budistas ¡son realmente más felices y calmados que la mayoría del resto de las personas!

Algunas personas pueden tratar de desanimarnos de meditar debido a sus propios miedos irracionales. Sería sabio tratar tales palabras como superstición sin sentido.



Homosexuales (Gays y lesbianas)

¿Pueden los gays y las lesbianas ser budistas?

La orientación sexual no es de gran importancia en el budismo. El Buda preguntaría, ¿quién es mejor un gay de recta moralidad o un retorcido y deshonesto heterosexual? Para El Buda lo que cuenta es la moralidad y la virtud de una persona y si ésta se halla en el Camino hacia la iluminación.

Por tanto, gays y lesbianas que vivan vidas virtuosas pueden con toda seguridad ser budistas.



Fumar y budismo

¿Es el fumar contrario al budismo?

En principio el budismo no consideraría el fumar como algo moralmente incorrecto.

Sin embargo, es común que los serios practicantes del budismo que ya tienen el hábito de fumar intenten dejarlo. Ello es porque el fumar conlleva una forma severa de ansiedad y apego, ya que es tremendamente adictivo. Además, el fumar es dañino para uno mismo, al igual que para otros, a través de los efectos nocivos del humo. Por tanto, siendo algo dañino para uno mismo y para otros, ello no puede ser considerado como algo positivo en el budismo.



Ambición y satisfacción

El budismo enseña a estar satisfecho pero la gente tiene ambiciones en el mundo laboral, al igual que desean mejores vidas para sus familias. ¿Como se pueden reconciliar ambos extremos?

Al igual que el budismo considera la satisfacción como una virtud, también considera que cada persona puede tomar caminos diferentes para la obtención de su propia paz y felicidad. En tales casos, El Buda recomendaría tomar el Camino de en medio: No seas tan ambicioso que puedas llegar a dañar o lastimar a otros en la consecución de tus ambiciones. Ni tampoco estés tan satisfecho como para afectar adversamente tu propio sustento o el de tu familia.



Vegetarianismo, monjes e imitación de carnes

¿Es el vegetarianismo una condición absoluta para los budistas?

En el budismo, el ser o no vegetariano depende por completo del individuo. Lo que el budismo enfatiza no es la pureza de la dieta sino la pureza de la mente.

Por supuesto muchos budistas llegan a hacerse conscientes de la crueldad que conlleva el comer carne, lo que no es sino los cuerpos de indefensos animales. Muchos tienen éxito en eliminar la ansiedad y el apego a comer carne, haciéndose vegetarianos por propia voluntad.

Sin embargo, si el hacerse vegetariano no es conveniente o si resulta demasiado difícil, entonces toma el camino en el que te sientas comfortable. No obstante, el ser vegetariano al menos una o dos veces por mes, es una buena forma de practicar la compasión hacia todos los seres vivientes, al abstenernos de comer carne al menos en ese día.

Un libro que trata muy bien el tema del vegetarianismo desde la perspectiva budista es "To Cherish All Life," de Philip Kapleau.

¿Por qué algunos monjes comen carne?

El Buda rehusó prohibir el comer carne entre sus seguidores. Él tenía varias razones prácticas para ello ya que el obtener suficiente comida vegetal puede no ser posible en algunas áreas, o puede resultar difícil en tiempos de sequía. Ejemplo de ello es la escasez de alimentos vegetales en el Tíbet.

Los monjes subsisten de caridad y si tal caridad se restringiera tan sólo a comida vegetariana, ello se convertiría en una gran carga para las personas laicas que los mantienen. Por ello los monjes comen lo que quiera que les den, incluso si es carne, en tanto que los animales no hayan sido matados especialmente para ellos.

En la actualidad, sin embargo, muchos monjes y templos prefieren la comida vegetariana y es conveniente reseñar que la mayoría de los monjes en la tradición Mahayana son estrictamente vegetarianos.

¿Acaso no son hipócritas los budistas que comen imitaciones de carnes? ¿Por qué tener siquiera imitaciones de carnes?

Las imitaciones de carnes son populares alimentos vegetarianos hechos a base de gluten, granos de soja o setas que imitan la apariencia y el sabor de la verdadera carne. A veces se acusa a los budistas vegetarianos de ser hipócritas ya que, profesando evitar comer carne, comen tales imitaciones de ella. En general los vegetarianos no desean comer nada que conlleve la matanza de animales indefensos y, por lo tanto, no ven las imitaciones de carne como 'carne' sino como algo que añade variedad a sus dietas.

Las imitaciones de carne fueron originalmente producidas para atraer a los no vegetarianos a consumir comida vegetariana. Tales imitaciones pueden ser ingeridas por aquellas personas que comen carne pero que desean hacerse vegetarianas, ya que tales alimentos hacen la transición hacia el vegetarianismo puro más fácil.

En cualquier caso, el comer imitaciones de carne es infinitamente mejor que el comer la carne de los animales.

“Todos los seres aman la Vida,
todos los seres aman la Felicidad.
Tomándote a ti mismo como referencia,
no deberías dañar o matar,
ni causar daño o matar a ningún otro ser.”
El Buda



Los diferentes planos de existencia

¿Cuáles son los diferentes planos de existencia?
¿Son éstos lugares reales?

Tradicionalmente, los budistas reconocen distintos planos de existencia, a saber: el del Infierno, el Animal, el del Fantasma Hambriento, el Demoníaco, el Humano y el Cielo. Algunos de tales planos, tales como el Animal o el del Fantasma Hambriento, se solapan con nuestro propio plano.

Se dice que hay también diferentes 'niveles' dentro de los planos del Cielo y del Infierno. Para poner ello en perspectiva tomemos como ejemplo nuestro propio mundo. Existen en la actualidad 193 países, en siete continentes. Vivir en un país pacífico y de clima agradable se halla en las antípodas de vivir en un país desgarrado por la guerra y azotado por el hambre y las enfermedades. ¡Está claro que, incluso en nuestro propio mundo, existen enormes diferencias entre los distintos países!

Un plano Celestial es el de una existencia mucho más agradable que la del mejor país en nuestro mundo, mientras que el Infierno es un plano donde las condiciones de vida son infinitamente más duras que en cualquier lugar de la Tierra. Incluso se pueden comparar los diferentes 'niveles' dentro de éstos con los diferentes países en cada continente donde las condiciones de vida pueden ser 'mejores' o 'peores' que en otros.

Existe un punto de vista alternativo mediante el cual se dice que El Buda hablaba de forma alegórica cuando se refirió a estos planos de existencia. Por ejemplo, de una persona que sufre severas discapacidades físicas, o que padece varias y serias enfermedades, o que se halla mentalmente incapacitada,

se puede decir que se ha reencarnado en un plano Infernal. De manera análoga, de aquellas personas que sufren vidas depravadas en las que sus únicas metas son el procurarse su próxima comida y el permanecer vivos, se puede decir que han reencarnado en el plano Animal.

Mientras tanto, de aquellas personas con constantes y ardientes deseos insatisfechos a pesar de cuánto puedan tener, se puede decir que han reencarnado en el plano de los Fantasmas Hambrientos. De aquellos que son ostensiblemente agresivos y que se hallan en continua lucha por el poder y las posesiones, se puede decir que se hallan en el plano Demoníaco. En la misma línea, se puede ver a aquellas personas nacidas con extrema belleza física y llenas de riquezas, como renacidas en el plano Celestial. Por ejemplo, estrellas de la pantalla y de los deportes que poseen tales atributos y que tienen millones de admiradores o 'adoradores' son a menudo descritos como dioses.

Obviamente, los planos Inferiores como el Infierno, el Animal, los Fantasmas Hambrientos y el Demoníaco son lugares de sufrimiento, mientras que los planos Celestiales son lugares de gozo. Sin embargo, El Buda dijo que tales lugares no son particularmente favorables para la práctica del budismo o para acumular kamma positivo. Ello se debe a que los seres de los planos Inferiores se hallan usualmente en extremo sufrimiento, mientras que los seres de los planos celestiales se encuentran demasiado ocupados en gozar.

Por lo tanto, se puede considerar que el plano Humano es el lugar más adecuado para aprender y practicar las Enseñanzas del Buda—ya que éste posee tanto sufrimiento como felicidad. Asimismo, el plano Humano es el que ofrece la mayor

oportunidad para hacer el bien y para acumular kamma positivo.

Sin embargo, El Buda también dijo que muchos seres de los planos Celestiales practican Sus Enseñanzas y pueden alcanzar Nibbana. El Buda nos animó a que, por lo tanto, cada uno se esfuerce por tener un mejor renacimiento, bien sea en el plano Humano o en el Celestial.

El hecho de si tales planos de existencia son reales o alegóricos carece totalmente de importancia. Lo que es realmente importante es el mantener la práctica para así asegurarnos una buena reencarnación. Esto es muy importante ya que es sólo en un plano Humano o Celestial donde podemos aprender y practicar las Enseñanzas del Buda y, por tanto, obtener el Nibbana.

Celebridades budistas occidentales

Con la creciente popularidad del budismo en occidente, ¿hay muchos famosos que se hayan convertido en budistas?

De hecho, existen muchas personalidades que han descubierto y abrazado el budismo. Éstos son sólo unos pocos nombres de tales celebridades budistas:

Richard Gere	Actor cinematográfico
Harrison Ford	Actor cinematográfico
Orlando Bloom	Actor cinematográfico
Keanu Reeves	Actor cinematográfico
Ulma Turman	Actriz cinematográfica
Oliver Stone	Productor cinematográfico
Tina Turner	Cantante pop

Adam Yauch
Herbie Hancock
Tiger Woods
Roberto Baggio
Phil Jackson
William Ford Jr.
Steve Jobs

Cantante pop
Músico de jazz
Campeón de golf
Estrella futbolística
Entrenador de NBA
Presidente de Ford Motor Co.
Presidente de Apple Inc.





PRÁCTICA DIARIA

Salutación, Toma de Refugio y Los Cinco Preceptos

Aunque no existen reglas estrictas y fijas una buena práctica diaria debería comenzar con la presentación de nuestros respetos al Buda, la Toma de Refugio y la adopción de Los Cinco Preceptos.

Puedes presentar tus respetos al Buda y expresar gratitud por Sus Enseñanzas recitando tres veces, con sinceridad, la salutación tradicional:

Honor a Él, El Bendito,
El Digno, el plenamente iluminado.

O, en Pali:

Namo tassa, bhagavato, arahato, sammā-sambuddhassa.

Tradicionalmente, los budistas se reafirman como tales recitando la Toma de Refugio en la 'Triple Joya' del Buda, el Dhamma y la Sangha. Según se recita puede ser de ayuda el visualizar mentalmente al Buda enseñando el Dhamma a la Sangha:

Al Buda acudo a por Refugio;
Al Dhamma acudo a por Refugio;
A la Sangha acudo a por Refugio.

Por segunda vez, al Buda acudo a por Refugio;
Por segunda vez, al Dhamma acudo a por Refugio;
Por segunda vez, a la Sangha acudo a por Refugio.

Por tercera vez, al Buda acudo a por Refugio;
Por tercera vez, al Dhamma acudo a por Refugio;
Por tercera vez, a la Sangha acudo a por Refugio.

La adopción de Los Cinco Preceptos se realiza simplemente a través de la recitación mental y la resolución de poner nuestro mejor empeño para observar estas reglas básicas de moralidad:

1. Asumo el Precepto de abstenerme de matar a cualquier ser viviente.
2. Asumo el Precepto de abstenerme de tomar aquello que no me es dado.
3. Asumo el Precepto de abstenerme de conducta sexual inapropiada.
4. Asumo el Precepto de abstenerme de mentir y engañar.
5. Asumo el Precepto de abstenerme del consumo abusivo de intoxicantes y drogas.



Meditación

Algunas personas se dedican, cuando cuentan con tiempo para ello, a practicar alguna forma de meditación elegida por ellos, tal como por ejemplo la meditación Vipassana. Otros comienzan primero con la meditación Metta. De forma alternativa, muchos prefieren realizar la meditación Metta después de practicar la sesión de meditación principal, ya que la mente se halla entonces más calmada y enfocada. De

nuevo, éstas son elecciones individuales y has de mantener en mente que, incluso una corta sesión de meditación resulta muy beneficiosa.

Sería bueno, no obstante, dedicar ocasionalmente algunas sesiones de meditación a la práctica de la meditación Metta. Esto es, a cultivar las cualidades del Amor Amable y de la Compasión, así como a radiar Metta no sólo hacia aquellas personas cercanas a ti sino también hacia todos los seres sintientes en existencia, ya sean éstos pequeños, medianos o grandes; visibles o invisibles, cercanos o lejanos, etc.,...



Compartir los Méritos

La meditación es una práctica saludable que cosecha kamma positivo. Una excelente manera de concluir una sesión de meditación sería compartiendo este kamma positivo con otros, también conocido como la práctica de compartir los méritos.

Mentalmente, comparte el buen kamma que has acumulado con todos los seres, al igual que con aquellos familiares que ya no están en este mundo. Esto te ayuda a cultivar la generosidad, mientras que también permite a todos los seres sintientes compartir la felicidad de tus acciones positivas.

De hecho, el compartir los méritos se puede llevar a cabo tras realizar cualquier tipo de buenas obras. Por ejemplo, después de que hayas prestado servicios voluntarios para ayudar a los menos afortunados, o tras hacer una donación para ayudar a los ancianos, los pobres o los enfermos; o incluso tras haber hablado del Dhamma con alguien interesado en él.

Todos tenemos altibajos en la vida. Se puede hacer un mayor énfasis en la práctica de la meditación Metta y del compartir los méritos durante los tiempos de estrés y dificultad. En caso necesario, tras la realización de tales prácticas puedes requerir, mentalmente, la ayuda de cualesquiera seres que puedan ser capaces de ayudarte en las tribulaciones con que te enfrentas.

Dependiendo también de tu kamma pasado, puede ser que las cosas cambien pronto para mejor. En tal caso, ¡no te olvides de dar las gracias!



Atención consciente

Algo a menudo ignorado, aunque es extremadamente valioso, es la práctica constante de la atención consciente, o 'sati.' Ésta se halla en relación con la práctica de Vipassana, o meditación de interiorización, la cual gradualmente incrementa la consciencia de sí mismo y la habilidad de ver las cosas tal y como son en realidad. Dicha práctica ha demostrado conllevar beneficios de salud significativos al capacitarle a uno para ejercer un mejor manejo y control de las situaciones estresantes.

Se puede practicar sati no sólo durante la meditación sino tanto como uno pueda, a lo largo del día o la noche. Tan sólo sé consciente, cada vez que lo recuerdes, de la posición y los movimientos de tu cuerpo, ya te halles caminando, sentado o tumbado. Incluso el permanecer consciente de la respiración, en cualquier momento, es un gran paso hacia adelante.

Sé consciente de tus sensaciones físicas (a través de los cinco sentidos), de tus pensamientos, sentimientos y emociones.

Observa todos estos fenómenos y nota, de una forma neutral, si ellos son positivos, negativos o neutros.

Se trata simplemente de 'retroceder' u observar, de manera consciente, lo que quiera que acontezca. Por ejemplo, cuando suene el teléfono, sé consciente de que escuchas tal sonido, de tu intención de responder, de tu movimiento físico tratando de alcanzar el teléfono, etc. ¡Puedes incluso tratar de estar plenamente consciente de que caminas de una habitación a otra en tu casa!

Un ejemplo más es el de cuando sientas crecer el enojo. Simplemente toma un paso atrás y observa. Aleja tu atención de la persona o la situación que te hacen sentir enojo y reconoce tan sólo el enojo como 'enojo.' Mira hacia la fuente del enojo dentro de ti mismo, al por qué y hacia qué sientes tal enojo, e incluso trata de 'medir' la intensidad de tu enojo.

No resultará fácil, pero con el tiempo serás capaz de observar el surgir del enojo y cómo éste se desvanece. Con el transcurso del tiempo te resultará fácil permanecer calmado y consciente frente a cualquier frustración o dificultad.

El énfasis es en la auto-consciencia en el 'momento presente'. El pasado, incluso el de hace un minuto atrás, está muerto y ha desaparecido. El futuro está aún por llegar y puede no ser en absoluto tal y como lo esperas. Observa y vive cada momento conforme llega. Estarás entonces realmente viviendo, siendo capaz de ver la vida como realmente es.



Aprende y comparte el Dhamma

Si dispones de tiempo, trata de aprender al menos un poco del Dhamma cada día. Y, como con todas las cosas buenas, compártelo con cualquiera que esté interesado en él.

El Buda dijo que la única forma de reembolsar a nuestros padres, por habernos traído a este mundo y haber cuidado de nosotros desde que nacimos, es a través de enseñarles e inculcar en ellos el Dhamma.

Para aquellos que tienen hijos, una de las mayores cosas que pueden hacer por ellos es el compartir su conocimiento del Dhamma, proveyéndoles de un buen fundamento en las Enseñanzas.

Cuando compartes el Dhamma, ello es una dádiva, no sólo para esta vida sino también para muchas, muchas vidas por venir.



Sé amable

Finalmente, sé siempre paciente, humilde y abierto. Trata a todos con respeto, y trata todo con amabilidad.

“Mi religión es simple. Mi religión es amabilidad.”

El Dalai Lama



Con las prácticas de Dana, Sila y Bhavana, El Buda nos dio las directrices a seguir para obtener paz y felicidad en esta vida, un renacimiento favorable en la próxima vida y, a su tiempo, el gozo y la libertad de Nibbana.

Estas directrices son fáciles de seguir y de incorporar en la vida diaria.

Todos cometemos errores. Por tanto, si fallas de vez en cuando, no te preocupes demasiado acerca de ello. Tan sólo sigue intentándolo.

¡Prueba el camino del Buda por ti mismo!





CARTAS DE ALREDEDOR DEL MUNDO

Este folleto está dedicado a todos aquellos que han escrito estas palabras maravillosas y llenas de emotivo calor. Mis disculpas para todos aquellos cuyas cartas no se han podido incluir aquí, por falta de espacio. Mi agradecimiento se hace extensivo aquí a todos.

Ésta es una página web tan especial que, tras visitar cientos de páginas web budistas, me he sentido atraído a volver aquí una y otra vez. Tal vez sea la forma en que está diseñada, de una manera fácil y que cualquiera puede entender. El Buda enseñó de formas diferentes en diferentes lugares para que todas las personas, sin importar su condición, pudieran entenderle. De nuevo, ¡muchas gracias! Que la paz sea con usted por siempre, hermano. Sinceramente suyo,

Kenny
Indiana, EE UU

Acabo de hallar este sitio web y me parece increíble. Tras una ardua introducción al budismo, casi abandoné el camino. Tu sitio web es tan fácil de entender y de navegar que desde ahora lo frecuentaré. Muchas gracias por escribir de manera tan sencilla que facilita el que muchos podamos entender ahora el básico y simple camino del budismo. Con Metta,

Maeve
Queensland, Australia

Antes que nada, deseo darte las gracias. Las palabras no pueden expresar la amabilidad que has mostrado, tanto a mí como al resto del mundo. Has ofrecido palabras maravillosas y dádivas de sabiduría a todos aquellos que te han preguntado. Deseo que mi andadura sea también tan bendita y esté llena de conocimiento. Recomendé tu sitio web a mi hermana y ese fue el comienzo de su andadura en una nueva dirección. Gracias.

Tiana Hill

California, EE UU

Muchas gracias por el maravilloso y significativo regalo con el que me honraste la pasada semana. En nombre de mi familia deseo decirte Sadhu Shadu Shadu. Tu enfoque generoso y el ambiente que has generado favorecerán a la juventud budista y a las generaciones futuras a tomar mayor interés en el budismo como forma de vida. Mantén tu esfuerzo en promover el humilde aporoche hacia el Dhamma del Buda como forma de vida. Gracias.

Mr. Yen Kim Pok

Melaka, Malasia Occidental

Deseo expresarle mi más sincera gratitud por haberme enviado el paquete con folletos y pegatinas. Lo recibí en la escuela y mis colegas docentes se mostraron muy interesados en los artículos que contenían. Lo que siguió fue una significativa y abierta discusión acerca de la belleza del budismo. De nuevo, muchas gracias y mis bendiciones para usted. Mis más sinceros deseos.

Lee Griffith

Bribe Island, Australia

Su página web es muy recomendable. Grandes explicaciones, breves, directas, sin evasivas y claras. Con frecuencia hallo sus explicaciones fáciles de comprender para el "recién llegado" a las enseñanzas del Señor Buda. En una palabra: ¡SHADU!
Mr. Lennart Lopin
Hamburgo, Alemania

Saludos y mis más sinceras gracias. Recibí su paquete el viernes y acabo de abrirlo. ¡Me sentía tan expectante! Muchas gracias por todo lo que me ha enviado. Estoy profundamente agradecida. Enviaré una copia a mi hija, quien vive en Wisconsin, EE UU. Creo que ella encontrará que toda la información y las enseñanzas la pueden realmente ayudar.

No puedo expresarle todo mi agradecimiento. Tengo varios amigos con quienes deseo compartir los preciosos regalos que me ha enviado. Causa y Efecto, así como lo relacionado con la vida, la muerte y la impermanencia, son muy interesantes. Me siento agradecida por usted y por la 'causa' de su compasión. Que sus bendiciones sean tan numerosas como las estrellas en el firmamento. Sinceramente,
Barbara
Texas, EE UU

Hola y gracias por los materiales gratuitos que me han enviado. El enviar tales materiales sin coste alguno demuestra mucha compasión y cuidado, lo que me hace abrazar el budismo aún más. Gracias y que la paz y la felicidad abunden en sus vidas.
Dustin
Michigan, EE UU

Hola. He recibido hoy mi paquete. Gracias. He pensado acerca del budismo durante varios años pero ha sido recientemente cuando me he dado cuenta de que se trata del camino espiritual en el que deseo viajar, aunque de cierto me hallo aún en lucha. Encuentro su página web muy fácil de entender y hallo respuestas para aquello en lo que necesito clarificación. Los libros son de fácil lectura y en la noche, antes de irme a dormir, parece ser el mejor momento para leerlos. Aún no he ido a ningún templo, aunque me gustaría hacerlo. Desearía que mantuviéramos el contacto.

Respetuosamente suya,
Elaine
Belfast, Irlanda del Norte

¡Increíble! ... Qué página web tan maravillosa...
Verdaderamente una brisa de aire fresco.

Adam B.
Los Angeles, California

Sus libros, pegatinas y discos compactos son útiles y bonitos y de verdad que gozo con ellos. Voy a indagar más acerca del budismo y compartiré los materiales con mis amigos, ya que hay poca información acerca del budismo en Lituania. Muchas gracias y los mejores deseos,

Lukas
Lituania

Recibí el paquete que me envió hace dos días. ¡Gracias! Vivo en un área rural con poco acceso a otra religión que la cristiana. Me siento muy animada para aprender más sobre el budismo.

Muchas gracias,
Hillary
Wisconsin, EE UU

Muchas gracias por los discos compactos, etc. El disco compacto "Metta" me ha provisto de mucha paz y ahora duermo mejor y sin pesadillas. Asisto cada miércoles al Centro de Meditación Rigpa, en Limerick, y llevé allí estos libros y discos para ayudar a extender el Dhamma. Los recién llegados a Rigpa los encuentran fáciles de entender. Puedo ahora manejar mi estrés y soy más feliz. Mi hermano, fallecido hace dos años, me trajo aún más cerca del budismo. Gracias de nuevo. He mencionado a todos en el Centro acerca de su página web y con frecuencia veo cómo alguien anota la dirección de Internet de la pegatina en mi parachoques. Que sea feliz y esté bien.

Sharon Roche

Irlanda

¡Maravillosamente realizado! Me has ayudado de manera considerable a entender conceptos budistas más claramente. Gracias por establecer y mantener esta página web. Saludos, Andy

Lewes, Reino Unido

Muchísimas gracias. He tropezado con tu página web de manera accidental pero me alegro de haberlo hecho. Necesito más dirección en mi práctica diaria y la he estado buscando por mucho tiempo.

Elizabeth Zimmers

Cupertino, EE UU

Me estoy iniciando en el budismo e incluso en Italia tenemos buenos maestros y cursos acerca de él. He encontrado tu página web clara, interesante e incluso humorosa y me siento muy a gusto con tus palabras y tu forma de explicarlas. Gracias de nuevo y mis mejores deseos.

Lorena Susana

Italia

Debo reiterar cuánto gozo siento con tu página web. Existen mayores y más profundas páginas web pero la tuya me hace sentir bien. Todo se halla directo, al grano y sin complicaciones o condescendencias. "Dulce y simple," como a veces decimos en mi país. ¡Ánimo con mantener esta página web!

Pete Johnston

EE UU

Felicitaciones a una estupenda página web...

No hay razón por la que no podamos tener una actitud del siglo XXI con una filosofía de hace 2.500 años. Amor y luz para ti y todo tu equipo.

David Williams

Lübeck, Alemania

Gracias por los libros y folletos que nos han enviado. Hemos estado meditando por un tiempo y, tras leer sus folletos y escuchar los discos compactos, cambiamos a la meditación Metta. Desde entonces hemos estado sanándonos y procurando ser mejores seres humanos. Pensamos que nos han mostrado el camino verdadero. Sinceramente, no llegamos a su página web por mero azar. Están realizando una gran labor y queremos extenderles nuestra profunda gratitud y nuestros mejores deseos.

Hijote y Karan

Mauricio

Siempre he sentido que el budismo era lo que yo buscaba. Es mi eslabón perdido. He hallado su página web y la he leído de un tirón. He gozado mucho, de verdad.

Rosemary Blackwood

Irlanda del Norte

Gracias. Gracias. Gracias por su maravillosa página web. He estado interesada en el budismo por algún tiempo, como una alternativa a religiones más “negativas.” Conforme aprendo más acerca del budismo a través de su página web siento deseos más fuertes de llorar. ¡He encontrado mis mismas creencias reflejadas en una religión abrazada por tantos!

Sara Mathews

Pensacola, Florida

¡Su página web es excelente! No sólo me está ayudando a entender más acerca del budismo sino que también me ayuda a centrar mi mente en lo que creo verdaderamente. Cuando alguien me solía preguntar antes acerca de cuáles eran mis creencias yo no sabía qué responder. Esta página web me ha ayudado a tomar decisiones acerca de lo que creo y de cómo debo vivir mi vida. Muchas gracias.

Isobel McMillan

Inglaterra

Tan sólo quería hacerles saber que he recibido todo el gran material que me han enviado. Muchas gracias. Me encanta leer su página web y la he remitido a otros. He estado interesada en aprender acerca del budismo por algún tiempo y su página web es de tan fácil acceso que hace del visitarla un placer. Gracias de nuevo.

Judy Roberts

Arizona, EE UU

¡Qué maravillosa página web! Me siento con más ánimo y seguridad tras leerla. Desearía que todos en la Tierra la leyeran también.

Mytzu

Singapur

He leído bastante de su página web y deseo decirle que es la introducción al budismo más comprensiva que he encontrado (y trabajo en la biblioteca de una universidad).

Estoy de verdad interesada en el budismo y me ha ayudado tremendamente. ¡Gracias de nuevo!

LeAnn Glenn

Texas, EE UU

Muchas gracias por crear un lugar donde podamos poner al día nuestro conocimiento sobre el budismo, así como recoger méritos mediante ayudarle a distribuir la verdad (Dhamma) entre los humanos. Los méritos nos ayudarán en nuestras vidas, presentes y futuras, en el universo. ¡Que la Triple Joya le bendiga!

Rohan Piyatilake

Sri Lanka

Estoy compartiendo el mensaje del Buda con mis hijos y pronto lo haré con sus amigos. Sus materiales gratuitos, junto con la literatura que he adquirido, me serán de gran ayuda. Gracias y Namaste.

David Blanche

EE UU

Tan sólo deseo hacerles saber que su página web posee algunas de las mejores informaciones que he encontrado acerca del budismo. Está presentada en pequeños y bellos pedacitos, así que no resulta abrumadora como era el caso con la mayoría de los sitios web que he encontrado antes. Es simple, tiene gancho y es de gran ayuda. He aprendido mucho de su página web y por ello estoy agradecida. ¡Gracias!

Becki Pyatt

Salem, EE UU

Gracias por los maravillosos libros y discos compactos que me han enviado. Como presidente de la Alianza de Fe Múltiples y co-organizador del Grupo de encuentro Budista de Londres apoyo de forma plena la maravillosa labor que están realizando y les envío mis oraciones y mejores deseos para que puedan continuar con tal excelente tarea. Que puedan todos los seres hallar verdadera felicidad, buena salud y gran sabiduría.

Richard Askew

Londres, Inglaterra

Gracias por su maravillosa página web. Mi hijo y yo hemos estado buscando información, acerca del budismo, que nos ayudara y guiara en el camino que hemos elegido. Su sitio lo ha hecho. Muchas gracias.

Penelope Clark

Inglaterra

¡Maravillosa página web! Bien realizada e informativa. Gracias. En occidente, a donde el Dhamma ha llegado, podemos aprender mucho de la bondad y generosidad de nuestros amigos en oriente.

Con Metta,

Mark

Bélica

Recientemente he desarrollado un genuino interés por el budismo y he estado investigando y leyendo mucho acerca de él. Muchas personas me han preguntado acerca de mis hallazgos y mis nuevas creencias y ha resultado interesante. Gracias por tener tal pozo de información en forma de página web y gracias por ofrecer estos materiales que ayudan a expandir la palabra del budismo.

Paul Garrett

Dallas, EE UU

Estoy comenzando a llamarme budista. Tal vez una 'mala' budista sería un término más adecuado, ya que tengo tanto que aprender. Pero tal compromiso se ha hecho ahora patente, gracias a su página web y a los materiales que ofrecen. Muchas gracias, en particular por hacerme las cosas más fáciles de entender que antes. Ello ha producido un cambio real en mi vida, en mis relaciones y en mi estado mental.

Kim (Smith)

Filipinas

Gracias por sus múltiples amabilidades. He asistido a un templo por primera vez en mi vida.

Algo maravilloso me ocurre. Mi esposa me animó, a través de una monja amiga suya. Ahora todo tiene sentido. Tantas cosas... Aunque mi mente occidental no puede abarcar todo de una vez, en tan sólo dos semanas siento una profunda paz y una compasión amorosa por todas las cosas vivientes. ¡Me siento bendecido por El Buda, el Dhamma y la Shanga (como ustedes)!

¡Benditos sean por siempre y que encuentren gran gozo!

Gracias.

Tim L. Kellebrew

Portland, EE UU

Muchas gracias por los folletos y los discos compactos de audio y de video. Los recibí el viernes y he estado enganchada a ellos desde entonces. Hace mucho tiempo leí u oí que, cuando una se halla preparada, el maestro llegará. Gracias, por tanto, de nuevo.

Helena

Finlandia

He estado investigando desde 1980, cuando me hallaba enlistado en el ejército. Mi búsqueda por la religión o la forma de vida correcta ha sido larga e intensa. Ésta es la página web más servicial e inspirativa que jamás haya encontrado. He estudiado muchas religiones, aunque gradualmente he gravitado hacia el budismo. He impreso la primera fase del entrenamiento en meditación y comenzaré esta noche con ella. De repente esto tiene sentido para mí. Algo raro, ya que tengo muchos libros acerca del budismo. Aunque suene un tanto cursi, desde ahora comenzaré a estudiarlo y a practicarlo en serio. Tal vez algún día sea capaz de contarles en cuántos templos, iglesias, mezquitas, etc., he estado. Gracias, gracias, gracias.

Doug Bishop
Sudáfrica

Tan sólo agradecerles el hacer disponible esta página web, tan servicial y tan llena de información acerca del budismo. Como nueva creyente, la he encontrado muy gratificante. Gracias.

Randee Hartman
EE UU

UNA GRAN página web. Estoy aprendiendo acerca del budismo y la ayuda que este sitio me ha proporcionado es brillante. Conforta el saber que hay personas dispuestas a ayudarte si lo necesitas.

Sam Broom
Reino Unido

Este es el tipo de información que hoy buscaba. Gracias por su esfuerzo.

Mr. Steven C. Englert
EE UU

De nuevo he de decir que su página web es estupenda. He seguido el budismo por muchos años pero de vez en cuando aparecen una o dos áreas grises. Su página clarifica tales áreas y de repente todo tiene sentido. Gracias.

Noel

Queensland, Australia

Me alegro de haber encontrado a T Y y el majo material gratuito que puedo compartir con otros. Siendo bastante nueva al budismo, resulta maravilloso compartir el Dhamma con amigos y familia, de forma que ellos puedan entender mejor. Con Metta,

Freya Marshall

Kent, Inglaterra

He recibido recientemente el paquete que me envió y estoy muy contento con su contenido. La página web es no sólo informativa sino también muy inspirativa para alguien que se encuentra tan lejos de un templo. Señor, deseo agradecerle su trabajo en expandir las enseñanzas del Buda. Bendito sea en este día. A su servicio,

Christopher Reyes

Texas, EE UU

Ésta es una página web muy interesante. Soy un estudiante de filosofía de la religión y me siento atraído hacia el budismo. Creo que usted está haciendo un gran favor a estudiantes potenciales con esta página. Apoyo esta página web y todo lo que representa. Que su página web y el trabajo en su vida puedan florecer a lo largo de muchas vidas. Que la gracia y la paz sean con usted.

Raymond

Hong Kong

Muchas gracias por producir una página web tan fácilmente inteligible y llana acerca de un tema tan espiritual. Será muy útil, especialmente para aquellos que no están familiarizados con el budismo y deseen orientarse en él.

Ginou

Albuquerque, Nuevo Méjico

Por favor, envíeme algunas de sus pegatinas para que pueda expandir la palabra. Su página web resulta increíble y maravillosa. Más gente necesita saber de su existencia.

Namaste,

Emily

EE UU

He encontrado su página web por accidente, pero me sentí atraído por el título. Durante años he buscado la imposible "verdad" pero nunca he estado ni cerca. Siempre he sentido que el budismo era lo que yo buscaba. Ahora, con toda seguridad seguiré leyendo. ¡Es como haber llegado a casa! Gracias. Que la paz y la felicidad guíen sus pasos.

Mike Maynard

España

El budismo ha sido tan bueno conmigo que encuentro difícil no compartirlo con mis seres queridos. Me aseguraré de remitir a su página web a todos cuantos puedan tener preguntas. Es una bendición el tener páginas web como la suya, la cual puede alumbrar a otros hacia un maravilloso nuevo comienzo. Muchas gracias por todo lo que ha hecho.

Felicidad por siempre,

Shana

Virginia, EE UU

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN BÁSICA

Prefacio por Piya Tan

La meditación es la mejor vacuna que puedes tener, no sólo para la salud corporal, sino que además te ayuda a centrar y aclarar tu mente para que puedas verte con la adecuada perspectiva y para que ajustes tus prioridades en la vida. La meditación te recuerda que la felicidad, al igual que la verdad, no se halla ahí afuera sino en tu corazón y en tu mente.

Tienes una elección: deja que algo o alguien fuera de ti controle tu mente y tu vida o, por el contrario, sé tú quien esté a cargo de tu ser. Eso es exactamente lo que hace la meditación.

El hermano T Y Lee ha provisto al sediento con agua espiritual e incluso le ha traído tales aguas saciadoras con sus libros y otros materiales budistas gratuitos—simplemente porque no tienen precio. Recordando el dicho popular: puedes llevar a un caballo al agua, pero es él el que ha de desear beber.

Si deseas tomar ese paso interno, busca un maestro recto y experimentado (asegúrate primero de saber bien acerca de él) y aprende a ocuparte de la mente. Meditar es como aprender a conducir: no puedes hacerlo con simplemente leer un manual, aunque sea el mejor que existe. Un practicante vivo es el mejor guía y, en poco tiempo, serás capaz de conducir tu propia vida e incluso de mostrar el camino a otros.

La página web 'Sólo sé bueno' (www.justbegood.net) tiene una filosofía simple y un enfoque igualmente sencillo: Es muy sencillo comenzar en el budismo si deseas la felicidad. Si de verdad quieres ser feliz, comienza por ser bueno contigo mismo. Esto quiere decir que has de cuidar no sólo tu cuerpo sino también tu mente: una mente sana en un cuerpo sano.

Aún así, no podrás ser verdaderamente feliz si los que te rodean no son felices. Extiende tal bondad y tu felicidad se verá multiplicada.

Bondad y felicidad son como el amor: sólo lo tienes cuando lo das.

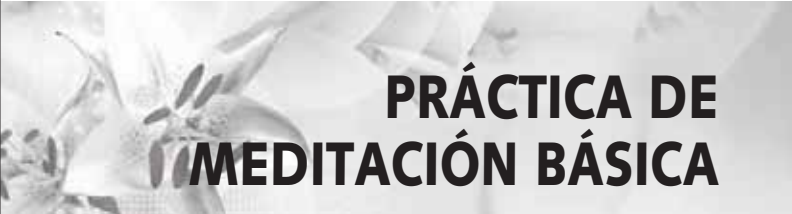
Que, al igual que el hermano Lee, seamos capaces de dar más. Pero ello comienza aquí.

Piya Tan

[The Minding Centre & Pali House, Singapur]

25 de Diciembre de 2006





PRÁCTICA DE MEDITACIÓN BÁSICA

Una guía práctica para principiantes
e instructores

Por Piya Tan

©1983, 3ª edición revisada © 2006

1. ¿Qué es la meditación?

En budismo “meditación” es descrita como cultivo o entrenamiento mental (sin olvidar que el cuerpo también se halla involucrado). A través de la meditación tu mente—de hecho tu vida entera—crece espiritualmente. La mente se hace clara, dando paso a un mejor entendimiento de uno mismo. Te vuelves más saludablemente consciente de ti mismo, de otros, de tu entorno y, finalmente, de la verdadera realidad.

La meditación te hace simplemente feliz. Te provee de una bella y poderosa quietud en el centro de tu vida, sin importar las tormentas a tu alrededor.

La meditación, según la enseñó El Buda, tiene dos aspectos: calma o concentración, esto es, la unificación de la mente, y sabiduría perspicaz. Como prácticas básicas, enseñó la respiración consciente y el cultivo de la amorosa amabilidad.

Son básicas en el sentido de que te proveen de estabilidad y te asientan, de forma que tengas una buena manera de conocer tu progreso.

La mayoría de las personas necesitan comenzar con el cultivo de la calma—el aspecto de “parada” de la meditación, o con aprender a dejar ir los obstáculos mentales, o las distracciones, conforme aparecen. Tales distracciones surgen, de manera general, en forma de hábitos negativos obsesivos y reactivos (lujuria, mala voluntad, preocupación, somnolencia y duda).

Conforme la mente se hace más y más calmada, adquiriendo más y más enfoque, obtendrás, a su tiempo, instantáneas de perspicacia sobre la verdadera naturaleza de las cosas—se genera la sabiduría perspicaz. Éste es el aspecto de “realización” de la meditación. Entonces comienzas a ver las tres características de toda existencia: impermanencia, insatisfacción e insubstantialidad.

2. COMENZANDO

La mejor forma de comenzar a meditar es asistiendo a una clase de meditación impartida por un maestro con experiencia. Cuando te sientas preparado puede que te guste ir a un retiro de meditación. Un buen retiro de meditación es aquél donde se den las condiciones físicas y mentales ideales, conducentes al desarrollo personal.

a) Una vida disciplinada

Antes de comenzar a meditar, es recomendable que uno comience a llevar una vida de correcta moralidad y disciplina.

Básicamente, una vida disciplinada se basa en observar

los Cinco Preceptos, el mínimo código de conducta laica budista; esto es, evitar: dañar vida alguna, robar, conducta sexual ilícita o insalubre, mentir y beber o tener hábitos adictivos. Para los no budistas éstas son las guías básicas para vivir: respetar la vida, permitir vivir, respetar a otros, respetar las verdades que nos son de ayuda y, sobre todo, respetar la propia mente.

Tu preparación para la meditación también incluye el liberar tu mente de culpa y de duda, viviendo una vida equilibrada. Si abrigas algún sentimiento de culpa acerca de alguna acción o pensamiento, es conveniente el corregirlo tan bien como te sea posible. Se ha de despejar cualquier duda que se tenga, tanto con respecto a la doctrina como a la práctica o, al menos, no pensar acerca de ello en esta etapa temprana.

b) Comida y ropa adecuadas

La mejor ropa es holgada, sencilla y que cubra la mayor parte del cuerpo. Si te hallas en un lugar frío, es conveniente tener alguna ropa de abrigo a mano. Es recomendable que tengas tu propio cojín—o banquito—de meditación (las posturas adecuadas para sentarse serán discutidas en el apartado 4). De no ser posible, puedes doblar o enrollar una manta a modo de cojín.

Adecuados hábitos de alimentación son también de gran ayuda. Las comidas copiosas causan letargo y somnolencia, mientras que una comida escasa puede debilitarte. Las comidas no saludables pueden producirte un efecto negativo y es también importante recordar que el masticar bien los alimentos ayuda a tener una adecuada digestión (y es también una práctica de atención consciente).

c) Ambiente apropiado

El lugar de meditación debería ser aislado y seguro. Un paisaje natural y bello ayuda en gran manera. Lugares adecuados para un retiro de meditación serían un refugio en una pacífica montaña o un templo apacible. La mejor hora para meditar es cuando te sientas con deseos de hacerlo.

Asegúrate de procurarte el apropiado descanso, pero no duermas con exceso. Ejercicio saludable sería un paseo diario, yoga, o simplemente el realizar estiramientos. Si te encuentras en un retiro trata de no leer en absoluto, ya que ello tiende a excitar y empañar tu mente, obstaculizando tu habilidad para meditar apropiadamente.

d) Libertad personal

Si has estado muy ocupado es conveniente que primero acabes cualquier asunto pendiente y que abandones los pensamientos acerca de familiares, amigos, actividades sociales y estudios que te puedan distraer de tu meditación. ¡Rompe absolutamente con el mundo! Muy importante: desconecta siempre tus teléfonos, incluso en el modo silencioso, para que nada disturbe tu paz interna.

e) Amigos espirituales

Tu comunicación con otras personas debería ser tan positiva como te sea posible. Ello te asegurará un estado mental apacible y además ayudará en proveerte con soporte emocional para tu práctica. Tu práctica mejorará notablemente si te sientes en paz con aquellos que consideras tus amigos espirituales.

3. PREPARACIONES PRELIMINARES

El principiante hallará, sin duda, difícil el sumergirse sin más en la meditación. Si lo deseas, puedes comenzar con algunos cánticos que te sean familiares antes de meditar. O también puedes tener un corto período de 'sentarte,' sin más, antes de comenzar la sesión. También puedes comenzar con una lectura relevante de tu guía de meditación (por ejemplo la "Guía de Meditación de Piya").

En un clima húmedo has de prestar especial atención a la higiene y el aseo personal. Una ducha antes de meditar resulta no sólo refrescante sino que además mantendrá alejados a los mosquitos (que son atraídos por el sudor y el olor corporal).

Si te encuentras en un lugar nuevo, es bueno el comenzar siempre con amor amable, irradiando un aura saludable a tu alrededor.

4. POSTURA DE ASIENTO

(a) PIERNAS – La mejor postura es la del loto completo, si te hallas familiarizado con ella o sabes yoga. Siéntate en un cojín liso y cruza tus piernas, con el dorso de cada pie apoyado en el muslo opuesto. Si te resulta difícil, prueba entonces la postura del medio loto, con el pie izquierdo en el suelo y el pie derecho en el muslo izquierdo. (Es aconsejable alternar la posición de pies y muslos tras una larga sesión.)

Si este método también te resulta difícil, prueba entonces con la postura de cuarto de loto, o birmana; esto es, con ambos pies en el suelo (cruzando una pierna frente a la

otra). Debe hacerse notar aquí que estas posiciones de “loto” resultan más fáciles para los orientales, quienes están acostumbrados a sentarse así desde temprana edad.

Si todas estas posturas te resultan aún difíciles, prueba a usar uno o más cojines de meditación, sentándote con las rodillas y las piernas en el suelo (elevando tu asiento hasta que te sientas cómodo).

Como último recurso, prueba con una simple silla o banqueta (pero no tan blanda que te hundas en ella) y siéntate muy conscientemente.

- (b) MANOS – Descánlas ligeramente en tu regazo, con la palma derecha reposando hacia arriba sobre la izquierda. Mantén los dedos unidos, con las yemas de los pulgares en ligero contacto sobre las palmas de las manos.

BRAZOS – Mantenlos relajados y ligeramente flexionados, un poco alejados de tu cuerpo. (Si los brazos se hallan muy cerca del cuerpo, el calor resultante te producirá somnolencia).

- (c) ESPALDA – Mantenla erecta, en especial la región lumbar. Ello no sólo previene los dolores de espalda sino que también ayuda a mantener la mente más clara y alerta.
- (d) OJOS – Mantenlos cerrados para evitar distracciones. No obstante, si sientes somnolencia, mantén los ojos medio abiertos, mirando hacia abajo siguiendo la línea recta hacia la punta de tu nariz, hacia el frente (unos 45° hacia abajo, mirando al suelo).
- (e) BOCA – Mantén las mandíbulas relajadas, los dientes ligeramente separados, tan sólo rozándose, y los labios

suavemente cerrados.

- (f) LENGUA – La punta de la lengua deberá tocar ligeramente el paladar, apoyada en la parte interna de los dientes superiores. (Esto ayuda a controlar el flujo de saliva, para que no sea necesario tragar con frecuencia. No obstante, si sientes un hormigueo en la garganta, continúa tragando y usa tal acción como práctica de atención consciente).
- (g) CUELLO – Mantenlo ligeramente inclinado hacia adelante. Si lo doblas demasiado sentirás adormecimiento y te inclinarás demasiado hacia adelante. Si lo mantienes demasiado erecto sentirás agitación y distracción.

LAS DOS PRÁCTICAS

5. LOS DOS TIPOS DE PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

Los problemas de la personalidad abundan, más que nunca, en nuestra sociedad moderna. Dos manifestaciones predominantes de tales problemas son:

- (1) Tensión y los problemas relacionados con ella (ansiedad, preocupación, etc.)
- (2) Dificultades en la comunicación (enojo, agresividad, etc.)

La meditación budista alberga un número de prácticas sanadoras para cada área de dichos problemas. Dos métodos altamente recomendados, por su efectividad y por la facilidad de su práctica, son:

- (1) Respiración consciente (para el primer área de problemas de la personalidad) y
- (2) Cultivo del amor amable (para el segundo área

de problemas).

I. RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración consciente es muy efectiva para contrarrestar los pensamientos erráticos y obtener calma. Es muy recomendable el practicar este método antes de practicar ninguna otra forma de meditación ya que, de otro modo, hallarás gran dificultad en tratar de meditar si no has aprendido primero a concentrarte.

Concentración significa la integración (o unificación) de nuestros pensamientos (o sea, de ti mismo). Es muy poco común que nos hallemos en armonía con nuestros pensamientos. Cuando te concentras en la respiración te haces consciente de que respiras, inhalando y exhalando de una forma natural. Así unificas tu atención, eliminando los pensamientos erráticos. Además, te sentirás calmado, relajado, e incluso energetizado, tras la práctica.

6. LA PRÁCTICA EN SÍ MISMA

Etapa 1 – CUENTA AL FINAL DE CADA ESPIRACIÓN

Inspira, espira – cuenta “Uno”;

Inspira, espira – cuenta “Dos” y continúa así hasta “Diez,” una y otra vez, durante unos cinco minutos.

Etapa 2 – CUENTA AL FINAL DE CADA INSPIRACIÓN

Cuenta “Uno” – inspira, espira;

Cuenta “Dos” – inspira, espira y continúa así, hasta “Diez,” una y otra vez, durante unos cinco minutos.

Etapa 3 – OBSERVA LA RESPIRACIÓN COMPLETA (SU FLUJO)

Para de contar y concéntrate sólo en la respiración.

Etapa 4 -- OBSERVA EL FOCO DE LA RESPIRACIÓN

Concéntrate bien en la sensación de hormigueo dentro de tus orificios nasales, en el labio superior o en la punta de la nariz, conforme el aire entra y sale de tu nariz.

7. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

Si bien en la práctica hay cuatro etapas en la respiración, hay sólo tres etapas en teoría, a saber:

(1) Contar; (2) Conexión; (3) Fijación, o contacto.

(1) CONTAR - En la etapa inicial te ayuda a concentrarte en el objeto de la meditación. La etapa 1 es relativamente fácil de llevar a cabo. Pero en la etapa 2 has de prestar más atención a la respiración, en especial al momento justo antes de la inhalación. Con frecuencia se denomina a estas dos etapas el "método rápido."

Si encuentras dificultad con el "método rápido," existe la cuenta "lenta" (o doble), a saber:

Inspira – cuenta "Uno." Espira – cuenta "Uno."

Inspira – cuenta "Dos." Espira – cuenta "Dos." Y así hasta "Diez," una y otra vez, hasta que te sientas calmado.

Puedes contar hasta cualquier número entre 5 y 10. Contar hasta menos de cinco es demasiado corto para poderte enfocar; contar hasta más allá de 10 puede producir distracción.

(Nota: Se ha de observar la respiración como un flujo continuo. El contar es sólo una ayuda para la concentración. Si el contar te produce distracción, no lo uses y simplemente pasa a la segunda etapa).

(2) CONEXIÓN - Se refiere a la etapa 3, esto es, a la atención ininterrumpida a las inhalaciones y a las espiraciones. Simplemente déjate absorber en el flujo de la respiración,

conforme entra y sale de ti (cómo parece elevarse y caer, cómo se expande y se contrae).

(3) FIJACIÓN O CONTACTO - Se refiere a la etapa 4, esto es, a la atención física a la respiración tocando nuestros orificios nasales, conforme entra y sale del cuerpo. También se refiere al punto físico donde el aire golpea en la punta de la nariz.

8. SUPERANDO LAS DISTRACCIONES EN LA MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

1. VAGAR MENTAL. Es muy común entre los principiantes así como en aquellos que se sientan a meditar de manera brusca, sin el suficiente “pre-calentamiento.” Por ello es mejor el realizar unos cantos básicos, o simplemente “sentarse” en absoluto silencio, antes de comenzar a meditar propiamente.

Un buen antídoto contra el vagar mental es el observar el vientre, levantándose y cayendo, a la altura del área del ombligo (más exactamente, dos dedos por encima del ombligo).

2. PENSAMIENTOS INSALUBRES, tales como de enojo, de lascivia, el adormecimiento, la agitación o la duda – Éstos se pueden superar con cualquiera de los antídotos tradicionales:

- (a) Desplazamiento. Cultivando el objeto opuesto o uno diferente, como por ejemplo cultivando el amor compasivo para reemplazar al odio.
- (b) Entrenamiento en la aversión. Considerando las consecuencias o desventajas de permitir que un estado insalubre nos controle.

- (c) Apertura mental. Manteniendo una actitud elevada, esto es, desechando simplemente el pensamiento negativo justo cuando éste aparezca, dejándolo desaparecer por sí mismo.
- (d) Análisis del pensamiento. Identificando la causa, o definiendo el problema, preguntando, "¿Acerca de qué estoy enojado?", o "¿Por qué me siento así?". Con frecuencia podrás descubrir que todo ha sido una fabricación de tu mente.
- (e) Determinación. Con resoluta determinación, controlando o suprimiendo cualquier pensamiento negativo.

3. TEMOR. Si el temor aparece durante la meditación y no puedes controlarlo, simplemente abre tus ojos y detén la meditación. (Si no estás acostumbrado a la oscuridad, puedes dejar las luces encendidas mientras meditas o, si te sientas ante un altar, mantén alguna luz en él).

4. IMÁGENES MENTALES. Puedes tener visiones, ver colores, oír sonidos o percibir fragancias agradables. Reconócelas como creaciones de tu propia mente, ya que éstas son proyecciones mentales. Si el temor o cualquier otro pensamiento insalubre aparecen, aplica cualquiera de los antídotos explicados anteriormente. (No importa cuán bellas o gozosas puedan ser estas imágenes u objetos, no es sabio el "gozar" de ellos por mucho tiempo. Trátalos como creaciones condicionadas de tu propia mente y que, como tales, son impermanentes, insatisfactorias e insubstanciales.)

5. DICHA. Incluso si el sentimiento de dicha aparece, has de tener cuidado en no intoxicarte con él (trátalo como a las imágenes mencionadas en el apartado 4). También puede

ocurrir que el cuerpo oscile, en cuyo caso has de detener tal movimiento de forma voluntaria.

6. DOLOR FÍSICO, tal como entumecimiento, molestias, picazón, etc. En general éstas son fabricaciones mentales potenciadas, o magnificadas, por la mente. Si tal sensación te resulta intolerable mira y obsérvala como un fenómeno pasajero. Si aún así resulta intolerable, alivia el dolor de forma consciente o, en silencio, ajusta tu postura (sin distraer a otros que mediten contigo).

7. ALIENACIÓN. A veces, tras una prolongada meditación en la respiración, puedes sentir aversión hacia otros o “aislado” del mundo. Entonces te puedes sentir alienado (fruto de un rasgo de tu propia personalidad). En tal caso, éste es el momento de cambiar al cultivo del amor compasivo (ver abajo).

9. NOTA ACERCA DE LA RESPIRACIÓN

En todo momento durante la meditación es importante que no fuerces la respiración. (De hecho, incluso si tratas de forzarla, ésta retornará a su ritmo natural tras un rato). Tu respiración ha de ser regular, esto es, inaudible; no abrupta y sin jadeos, sino relajada. La respiración abrupta es ruidosa y causa distracción. El respirar a bocanadas es respirar de forma obstruida y no libre y te hará sentir incómodo. El jadear es resultado de un esfuerzo prolongado y te cansará. Una respiración apacible es aquella que sigue su propio ritmo natural.

Conforme el cuerpo y la mente se vuelven más calmados durante la meditación, la respiración se torna automáticamente más liviana y refinada, hasta el punto de que puedes no

sentirla en absoluto. No hay nada de qué preocuparse ya que, tras un rato, la respiración “volverá”. Deberías mantener la atención enfocada en la punta de la nariz (“punto de respiración”), o tener una consciencia general de todo tu cuerpo, desde la coronilla hasta los dedos de los pies, o notar los puntos de contacto en tu cuerpo (tales como los pulgares tocándose mutuamente, etc.).

10. BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

1. AUMENTO DE LA CONSCIENCIA, lo que te conduce a tener un mayor poder de observación (y, también como resultado, a una mejor memoria), así como un mayor interés por las cosas, ya que tú mismo te vuelves más interesante e inspirador. Tus sentidos se agudizan y disciernen mejor.

2. Te sientes, en general, MÁS FELIZ.

3. Puedes volverte MÁS INTUITIVO Y CREATIVO, ya que una mente más clara y calmada es fértil para las buenas ideas.

4. El beneficio más importante es el de la liberación del sufrimiento. Además, te vuelves emocionalmente independiente: eres feliz por ti mismo y, como tal, tienes la energía y la sabiduría para ayudar también a otros.

II. CULTIVO DEL AMOR AMABLE

El cultivo de amor amable es especialmente bueno para aquellos que sufren problemas derivados del odio y la mala voluntad, para aquellos que tienen dificultad en llevarse bien con los demás y para los que albergan sentimientos de lástima o incluso odio hacia sí mismos. Esta práctica te convierte,

cuando menos, en una persona compasiva y radiante.

11. LA PRÁCTICA PROPIAMENTE DICHA

Etapa 1^a – UNO MISMO. Desarrollamos amor amable hacia nosotros mismos y mentalmente pronunciamos palabras positivas como:

¡PUEDA YO ESTAR BIEN!

¡PUEDA YO SER FELIZ!

¡PUEDA YO ESTAR LIBRE DE ODIOS!

¡PUEDA YO TENER SIEMPRE ÉXITO!

¡QUE NINGÚN MAL VENGA A MÍ! ... Etc. ...

(Puedes repetir estas frases una o dos veces, o añadir otras tuyas propias. Lo que es importante aquí no son las palabras sino el pensamiento en sí).

Etapa 2^a – UN AMIGO O FAMILIAR QUERIDO Y CERCANO, alguien quien aún vive. Podría tratarse de alguien que haya sido bueno contigo. Visualiza o recuerda a tal persona y desarrolla amor amable de la misma manera en que lo hiciste contigo mismo.

Etapa 3^a – UNA PERSONA NEUTRA. Elige una persona que ni te gusta ni te disgusta, en especial a alguien que te encuentres con frecuencia y cuya cara conozcas bien. Muéstrale a esa persona el mismo amor amable que te mostraste tanto a ti mismo como a un querido amigo o familiar en la etapa anterior.

Etapa 4^a – ALGUIEN QUE TENGA UN PROBLEMA. Piensa en alguien que conozcas y que esté atravesando por algún momento difícil o que no sea feliz. Si tu amor amable es lo suficientemente fuerte, puedes incluso enviárselo a alguien

a quien hayas herido, a alguien que no te gusta, o incluso a un enemigo. Si no eres capaz de pensar en tal persona, prueba con alguien que haya hecho algo que tú no apruebas.

Etapa 5ª – UNIVERSALIZANDO EL AMOR AMABLE. Antes que nada, alinea ante ti todas las personas, agrupadas como: uno mismo, amigo cercano y querido, persona neutra y enemigo, desarrollando entonces el mismo amor amable, de forma ecuánime, hacia ellos.

Dirige entonces el mismo amor amable hacia todos los presentes en la sala (en caso de hallarte en un retiro); hacia cada persona en el mismo edificio; hacia todas las personas en la barriada; hacia todas las personas en la ciudad; en el país. Procede entonces a ir de uno a otro continente, alrededor del mundo, llenándolo con amor amable.

Finalmente, irradia tu amor amable hacia todos los seres en las diferentes partes del universo – este, oeste, norte, sur, arriba, abajo y a través.

12. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

Las cinco etapas de la práctica del cultivo del amor amable comienzan de la forma más fácil, haciéndose gradualmente más difícil y concluyendo con la más difícil e importante—la “universalización”. En esta práctica deberías comenzar por ti mismo ya que, con frecuencia, no te hallas a gusto contigo mismo. Hay ocasiones en que, consciente o inconscientemente, te indulges en el auto derrotismo, la auto lástima e incluso en el odio a ti mismo (por ejemplo, cuando sientes que no eres mejor que otros). Si no puedes amarte a ti mismo, te resultará muy difícil amar a otras personas.

En la segunda etapa desarrollamos el amor amable hacia

una persona querida y cercana, aún en vida. Ten cuidado cuando pienses en alguien cercano (como tu esposa/o o compañera/o), para que no se despierte el deseo sensual, ya que ello debilitará tu enfoque. El pensar acerca de una persona ya fallecida conlleva a menudo tristeza, cuando no temor o pensamientos especulativos. (Se puede dejar a tales personas para la última etapa).

En la tercera etapa pensamos acerca de una persona neutra hacia quien, aunque la hayamos visto con frecuencia, no sentimos nada en particular (gusto o disgusto). Tal persona puede ser de cualquier sexo (pero, en caso de que se origine algún pensamiento insalubre, deberías cambiar inmediatamente de persona).

La cuarta etapa—pensar bien acerca de un enemigo—puede resultar difícil para algunas personas. En tal caso, deberías considerar las desventajas de tener un enemigo, así como que el odio es realmente una emoción negativa dentro de ti mismo (y, por tanto, te daña a ti más que a nadie). Podrías comenzar por visualizar al presente enemigo junto a ti, en los tiempos en que no existía tal enemistad, comenzando entonces la cuarta etapa desde ese punto, deseando el bien para la persona hostil, etc.

13. ROMPIENDO LAS BARRERAS

La parte más importante en la práctica del amor amable es la quinta etapa. Las previas cuatro etapas son en realidad preparatorias que desembocan en esta etapa esencial. Cuando un meditador tiene éxito en el desarrollo de un ecuánime amor amable (tanto para consigo mismo como para una persona querida; para con una persona neutra y para con un enemigo), se dice que tal meditador ha “roto las barreras”

entre sí mismo y los demás.

Conforme procedes a radiar amor amable hacia un número mayor de personas sobre un área geográfica más extensa puedes, si así lo deseas, visualizar a grupos de personas en particular, o incluso a individuos de un particular vecindario, ciudad, país o mundo. Se debe hacer notar aquí que no necesitas mantenerte siempre visualizando al mismo individuo o grupo. Puedes visualizar a cualquiera (excepto en la primera etapa), según sea necesario.

14. VISUALIZACIÓN Y RADIACIÓN

“Visualización” significa aquí “llamar a la mente”, o “traer al ojo de la mente” ciertos objetos, tales como una persona, una categoría de seres (por ejemplo animales), una cierta área o dirección. Significa imaginar los objetos hacia los que irradas tus pensamientos de amor amable.

Cuando visualices tu objeto de meditación puedes, por ejemplo, imaginar a tu querido amigo con una cara feliz y radiante. Entonces, irradia hacia la imagen visualizada pensamientos como: “Que tengas bienestar. Que estés bien. Que seas feliz. Que estés libre de enfermedad y problemas...” etc.

Con “radiación” aquí se quiere decir el expresar o proyectar ciertos pensamientos saludables que promueven el bienestar del objeto en mente. Aunque se te instruye en “decir” ciertas frases, como “que pueda yo estar bien” mentalmente, ello no significa “hablando” sino más bien sintiendo el amor amable.

15. SUPERANDO DIFICULTADES EN LA MEDITACIÓN DEL AMOR AMABLE

1. VAGAR MENTAL, o dificultad en la concentración durante la práctica de la meditación del amor amable. Se puede corregir mediante el observar la inhalación y la exhalación en la punta de la nariz, hasta que tu mente se halle de nuevo concentrada (entonces has de volver al punto donde abandonaste la meditación del amor amable).

2. PENSAMIENTOS INSALUBRES. Se les deberá tratar de la misma forma que se especifica en "Superando las distracciones en la meditación en la respiración" (sección 8, punto 2).

3. IMPOSIBILIDAD DE VISUALIZAR EL SUJETO. Deberías entonces tratar de pensar simplemente en el sujeto (por ejemplo, diciendo su nombre mentalmente).

4. OTRAS DISTRACCIONES, tales como temor, imágenes, dicha y disconfort, han de ser tratadas como se prescribe en el apartado respectivo bajo el epígrafe "Superando las distracciones en la meditación en la respiración."

16. BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN DEL AMOR AMABLE

Hay once ventajas que obtienes tras estar plenamente absorto en la práctica de la meditación del amor amable:

1. MEJOR DORMIR – Entrar en el sueño con facilidad, sin dar vueltas en la cama e incluso sin roncar.

2. BUEN DESPERTAR – Te despiertas sin gemidos o bostezos y sin irte a dormir de nuevo.

3. AUSENCIA DE PESADILLAS – En tus sueños verás sólo cosas auspiciosas (como el adorar en un altar o el escuchar las Enseñanzas), o imágenes arquetípicas (tales como El Buda, Guanyin, dioses o deidades).

4. OTROS TE ENCUENTRAN AGRADABLE – Haces nuevas amistades con facilidad y te resulta fácil el tratar con la gente.

5. SERÁS QUERIDO POR LOS NO-HUMANOS – Los animales, así como otros seres no-humanos (tales como dioses o deidades y "espíritus") no te asustarán ni te dañarán.

6. PROTECCIÓN DIVINA – Los seres divinos te guardarán con amor. (O puedes sentir un buen ambiente en cualquier lugar.)

7. PROTECCIÓN CONTRA EL FUEGO, VENENOS Y ARMAS – Tu propia mente de amor amable te defenderá o anulará el peligro o el efecto de tales cosas.

8. FÁCIL CONCENTRACIÓN MENTAL – Serás capaz de vencer los obstáculos y la somnolencia.

9. TOLERANTE SERENIDAD – Tienes un aspecto radiante y atractivo.

10. CLARIDAD MENTAL AL MORIR – Cuando llegue tu muerte morirás en paz, como durmiéndote.

11. BUEN RENACIMIENTO – Si no obtienes la liberación espiritual en esta vida, tras la muerte renacerás en un plano celestial elevado. Dicho de una forma simple, te sentirás renovado en tu renacimiento.

17. EVITANDO LOS EXTREMOS

Parecen existir dos polos separados en nuestra experiencia de nuestra energía: uno es vivaz y dinámico, incluso histérico; el otro es calmado y equilibrado, con el negativo extremo del abatimiento y la somnolencia. Por ejemplo, cuando por cualquier razón pierdes tu concentración básica y tu atención se vuelve más y más dispersa, a modo de un barco que, en medio de una tormenta, arrastra su ancla. Ello recibe el nombre de "vagar" y puede ser el resultado de estar exhaustos, lo cual produce tal reacción. Es recomendable que equilibres este elemento activo a través de realizar diariamente la práctica de "tan sólo sentarte."

Cuando, tras un rato de estar meditando, y sin aparente razón, te "sales del rumbo." Con frecuencia se denomina a esto "hundimiento," esto es, hemos llegado al final de nuestra energía y nuestro estado mental y emocional se torna en blanco y vacío. Para corregirlo, has de fijar tu atención en la punta de tu nariz, observando la respiración en ese punto. En el caso de la mente "vagante," deberás llevar tu atención al ombligo, fijándola ahí, observando cómo el vientre se levanta y cae.

Tal vez sea pertinente mencionar aquí cómo has de acabar tu meditación. Al igual que no deberías tumbarte o ducharte tras una buena carrera, sino que deberías "enfriarte," tras meditar no deberías retornar a tus tareas cotidianas de forma brusca. Antes bien, sería conveniente que emplees un poco de tiempo (al menos cinco minutos) estando contigo mismo, tal vez en el jardín, en silencio y "relajándote," de forma consciente.

18. BUEN PROGRESO

¿Cómo sabes si estás realizando un buen progreso en tu meditación? El mejor criterio es el de que tengas una mayor calma y de que goces con tu práctica. Conforme mejoras en la meditación los pensamientos errantes comienzan a desaparecer y la concentración se vuelve más y más fácil. Hay un creciente sentimiento de gozo y de placer, conforme nos involucramos más emocionalmente. Entramos ahora en la primera absorción. En este pacífico y placentero estado, el único pensamiento en nuestra mente se relaciona con el objeto mismo de la meditación.

Otro importante ingrediente para el buen progreso en tu meditación es el de una práctica equilibrada. La meditación en la respiración te ayuda a estar más "integrado," más concentrado y calmado mientras que la meditación en el amor amable te hace más radiante, más amigable y más capaz de tratar con otras personas. Ambas prácticas han de estar en equilibrio. De lo contrario, puedes correr el riesgo de convertirte en un tipo de "zombi de consciencia alienada" – una consciencia en la que no experimentas tu propio ser y en la que te vuelves un observador desapegado que ve pero no siente; que existe, pero no vive. Por tanto, mantén equilibrada tu práctica.

El regalo del Dhamma es el mayor regalo de todos

La importancia de compartir el Dhamma

Cuando compartes el Dhamma, otros también lo compartirán contigo en tus vidas futuras. Tal es el principio del kamma.

Ya que el Dhamma puede ser compartido sólo en los planos humano y celestial, has de renacer en uno de estos planos para que otros puedan compartir el Dhamma contigo.

Por tanto, al compartir el Dhamma no sólo das a otros el mayor regalo de todos sino que también te aseguras renacimientos favorables para ti mismo.

Más importante, el compartir el Dhamma conduce a la paz, a la felicidad y, eventualmente, a Nibbana, tanto al que lo da como al que lo recibe.

Estas son las razones por las que el regalo del Dhamma es el mayor regalo de todos.

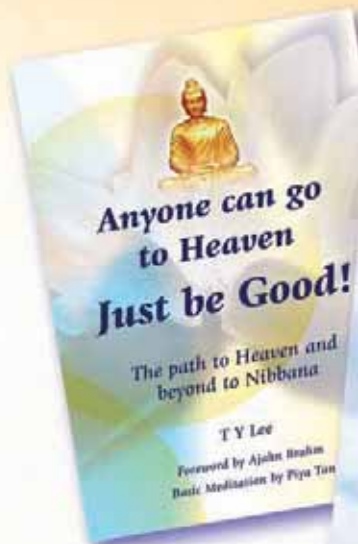
Una aspiración diaria

Que pueda hacer siempre lo mejor posible para ayudar a proteger y difundir las enseñanzas del Buda, para el beneficio de todos los seres.

Y que pueda continuar siempre aprendiendo y practicando el Dhamma verdadero, hasta que alcance el Nibbana.

T Y Lee

• Más sobre Budismo

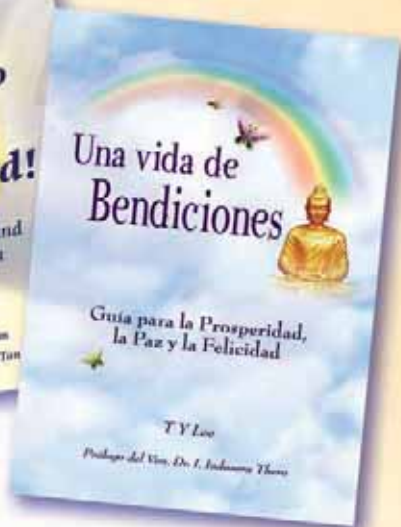


**Anyone can go
to Heaven
Just be Good!**

*The path to Heaven and
beyond to Nibbana*

TY Lee

*Foreword by Ajahn Brahm
Basic Meditation by Piyu Tan*



**Una vida de
Bendiciones**

*Guía para la Prosperidad,
la Paz y la Felicidad*

TY Lee

Prólogo del Vn. Dr. J. Indarasa Thero

LOVE US, NOT EAT US !



All Lives Are Precious

www.justbegood.net y en www.loveusnoteatus.com

Cualquiera puede ir al Cielo

¡Sólo sé bueno!

"T Y Lee realiza aquí una presentación sistemática de los profundos principios de las enseñanzas del Buda, explicados con claridad y en un estilo contemporáneo, simple y convincente. Un firme y 'amistoso' peldaño para aquellos buscadores que deseen dar un repaso a los principios básicos del budismo."

- Ven. Aggacitta, Malasia

"Este librito ofrece una introducción, clara y fácilmente inteligible, a las enseñanzas del Buda. El lector se hallará algunas veces desafiado, si bien inspirado en otras. Y aquellos que tomen su mensaje en sus corazones tendrán la promesa de una nueva vida, feliz y plena. "

- Ven. Dhammika, Singapur

"Aquí hallarás la sabiduría atemporal del Buda, presentada con claridad, brevedad y precisión. Muchas de las preguntas más frecuentes se responden aquí de manera directa y correcta. De forma global, es éste un folleto sin precio que puedes llevar contigo o compartir con tus amigos."

- Ajahn Brahm, Australia

www.justbegood.net

ISBN 978-981-08-2662-8