

Información sobre el Budismo

Esta es una traducción hecha para 'Acharia' por la Rev. Yin Zhi Shākya, de la Orden Hsu Yun del Budismo Chan, de la Página Web:
<http://www.haianpagoda.org/buddhism/>

¿Qué es el Budismo?

El Budismo es una de las más antiguas religiones. Se originó en el norte de la India hace más o menos 2500 años, desde entonces ha influenciado las vidas de millones de personas. Primeramente fue estrictamente una religión asiática, pero hoy en día es uno de los movimientos más activos y espirituales en el mundo occidental.

El Budismo es un camino a la salvación a través de la paz interior, el amor, la moralidad y la sabiduría. Está basado en las enseñanzas del Buda Shakyamuni que alcanzó la liberación bajo el árbol de Bodhi y descubrió las Cuatro Nobles Verdades y el Camino Óctuplo para salvar a la humanidad del sufrimiento interminable. El Buda enseñó el auto-dominio espiritual y una forma de vida a través de la práctica de la atención, la compasión y la sabiduría.

El Budismo no se trata de una fe ciega en credos o en declaraciones no-probadas; se trata acerca de ver y experimentar clara y directamente la verdad. El Buda nos enseñó a examinar y experimentar por nosotros mismos en lugar de aceptar ciegamente las creencias de los demás. La iluminación es nada más que ver las cosas como realmente son, en lugar de verlas como uno desea o espera que ellas sean.

El Camino Óctuplo enseñado por el Buda ofrece la liberación de la mente y el corazón, una clase de despertar del espíritu que nos permite tocar la Realidad Última y alcanzar la liberación del sufrimiento. Abriendo nuestros corazones al mundo y sirviendo a los demás, a través del amor y la compasión, nos transformamos a nosotros mismos y al mundo en un estado superior de humanidad. Finalmente, el camino Budista nos ayuda a vivir más pacífica y felizmente a cada momento. Nuestra experiencia espiritual nos abre hacia el misterio y la belleza de la vida.



El Budismo es una religión no-teísta

El Budismo es una forma de vida y una religión no teísta; tiene un punto de vista diferente sobre lo que es la Realidad Última. Para los budistas, el universo tiene una esencia sagrada e impersonal o una fuerza que es la base de todas las cosas. Esta esencia es eterna y sin forma, por lo tanto indescriptible, pero puede ser experimentada en cada día de la vida. A la apertura de nuestros ojos, mente y experiencia a esto sagrado se le llama Iluminación. Nosotros llamamos a esta esencia o naturaleza de las cosas por muchos nombres, tales como el Dhamakāya, la Vacuidad o el Tathagata.

[La Fe Budista](#)

En el punto de vista budista, la fe no es una creencia en lo desconocido, lo incomprendible o lo imposible; es una confianza interna que enfatiza la razón y el entendimiento a través de la experiencia y la visión genuina. La confianza no es una fe ciega; ella se confirma en cada experiencia. A través de ver más claramente, nos abrimos y nos entregamos al universo. Dejamos atrás el control ilusorio de nuestras vidas, y nos vemos integrados e interdependientes completamente al tejido cósmico. La vida es aceptada incondicionalmente con sus bendiciones y retos.

Las Tres Joyas de Fe

El punto central y crucial de la fe budista descansa en las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha.

El Buda

Los Budistas se refugian o se entregan al Buda porque él es el maestro espiritual que enseñó el camino a la liberación. Ellos lo reverencian por respeto y gratitud. También, eso significa refugiarse en nuestro propio potencial para la iluminación. Algunas escuelas budistas reverencian al Buda Cósmico o la Fuerza Universal de Vida y Luz.

El Dharma

[Información Sobre el Budismo](#)

El Dharma es la segunda joya, que es la enseñanza del Buda y nos guía a través del camino hacia la Iluminación. También, el Dharma significa la Realidad Última o la Ley Universal del cosmo; por lo tanto, a través de refugiarnos o tomar refugio en el Dharma, los budistas se entregan completamente a su naturaleza interna que es la naturaleza de todas las cosas.

La Sangha

Los budistas se refugian en la Sangha porque es la comunidad de maestros y practicantes Budistas que se guían unos a los otros en el camino al Nirvāna. A través de aprender de cada uno, ellos obtienen confianza y destreza para comprender el camino.

La base de las enseñanzas Budistas es las Cuatro Nobles Verdades. Comprender esas Verdades es penetrar finalmente a la misma naturaleza del universo y por lo tanto obtener la liberación del sufrimiento de este mundo. Ellos la llaman "Noble" porque levanta nuestra mente y nuestros corazones a un nivel humano superior.

[Las Cuatro Nobles Verdades](#)

La Primera Noble Verdad

Ésta afirma que la experiencia de la vida es dukkha, lo que significa sufrimiento interminable físico y mental tanto como la impermanencia de todos los fenómenos. La existencia de Dukkha no quiere decir que no hay felicidad en la vida sino que esos momentos placenteros son temporales y siempre basados en factores transitorios externos.

La Segunda Noble Verdad

La Segunda Noble Verdad declara que la causa de dukkha es nuestra ignorancia de la realidad, el apego a las ideas, nuestro ego, deseos, placeres, riqueza y poder (el egoísmo) y la aversión al sufrimiento.

La Tercera Noble Verdad

La Tercera Noble Verdad declara que hay cura para dukkha, a través de dejar ir nuestros puntos de vista de un yo separado y el apego a las cosas impermanentes; y a través de nuestra entrega a nuestra naturaleza



[Información Sobre el Budismo](#)

interior sagrada experimentamos la vida como realmente es. A este despertar se le llama Nirvana.

La Cuarta Noble Verdad

Este es el Camino Óctuplo que extingue las llamas de dukkha. El Camino Óctuplo no nos lleva de un lugar a otro sino que nos ayuda a ver nuestra verdadera naturaleza y por lo tanto nos libera de la opresión y la carga. El Camino está basado en los puntos de vista propios de las cosas, la conducta moral y la disciplina mental.

[El Camino Óctuple](#)

El Camino Óctuplo describe la forma de terminar el sufrimiento como fue presentada por el Buda.

El camino se puede libremente organizarse en tres grupos:

Sabiduría

Entendimiento Correcto
Pensamiento Correcto

Moralidad

Habla Correcta
Acción Correcta
Modo de Vida Correcta
Esfuerzo Correcto

Meditación

Atención Correcta
Concentración Correcta

Entendimiento Correcto:

Este es la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y del egoísmo y la impermanencia de todas las cosas, que remueve las raíces de la ignorancia y nos capacita a ver las cosas como verdaderamente son.

Pensamiento Correcto:

Esto se refiere al estado mental libre de pensamientos dañinos y lleno de pensamientos sanos.

Información Sobre el Budismo

Habla Correcta:

Esto trata con la práctica del habla positiva para crear relaciones personales armoniosas y una sociedad pacífica.

Acción Correcta:

Esta práctica cultiva la conducta moral a través del respeto de la vida, la propiedad y las relaciones personales.

Modo de Vida Correcto:

Esto significa ganarse la vida sin dañar los demás seres humanos.

Esfuerzo Correcto:

Esto significa cultivar una actitud positiva en todo lo que hacemos, incluyendo nuestra práctica espiritual.

Atención Correcta:

Esto nos capacita para ponernos en contacto con el momento presente que es el único lugar donde la vida puede encontrarse. Ella nos sana las heridas en nuestras mentes y nos capacita a observar profunda y claramente en nosotros mismos y en el mundo.

Meditación Correcta:

La práctica de la meditación ayuda a cultivar una mente calmada y concentrada, que se requiere para la realización y comprensión del Despertar.

El camino Óctuplo parece simple, pero cada elemento contiene mucho más de lo que aparenta. Por ejemplo, el habla correcta no solamente incluye mentir o jurar, sino también las conversaciones frívolas y el usar la comunicación verbal en formas improductivas o dañinas. También incluyen no distorsionar los hechos o falsificarlos y ser honestos.

Otro ejemplo es la acción correcta, que probablemente está mejor explicado en los cinco preceptos:

Refrenarse de matar

Refrenarse de tomar lo que no es dado

Refrenarse de usar los sentidos equivocadamente

Refrenarse de mentir

Refrenarse de tomar bebidas alcohólicas, drogas y otras formas de drogadicción.

Los Cinco Preceptos

Los Cinco Preceptos son las prácticas básicas que nos ayudan a ver mejor y vivir de acuerdo a la realidad y purificar nuestro karma. Ellos no son



[Información Sobre el Budismo](#)

reglas sino directrices para una vida sana. En el párrafo siguiente hay una versión abreviada de los Cinco Preceptos de Buda adaptados por el Maestro Thich Nhat Hanh:

Los Preceptos

El Primer Precepto:

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y aprender las formas de proteger las vidas de las personas, animales, plantas y minerales. Estoy determinado a no matar, no dejar que otros maten y excusar cualquier acción de matar en el mundo, en mi pensamiento y en mi forma de vida.

El Segundo Precepto

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor gentil y aprender las formas de trabajar para el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales. Me comprometo a practicar la generosidad a través de compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que tienen una necesidad real. Me comprometo a no robar ni poseer nada que pertenezca a otros. Respetaré la propiedad de los demás, y prevendré que los demás tomen ventajas del sufrimiento humano o del sufrimiento de otras especies en la Tierra.

El Tercer Precepto:

Consciente del sufrimiento causado por la conducta sexual desordenada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y aprender las formas de proteger la seguridad e integridad de los individuos, las parejas, las familias y la sociedad. Me comprometo a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin ningún compromiso a largo plazo. A preservar la felicidad de mí mismo y de los demás; me comprometo a respetar mis compromisos y los compromisos de los demás. Haré todo lo posible en mi poder para proteger los niños del abuso sexual y prevenir que las parejas y las familias se destruyan por la conducta sexual desordenada.

El Cuarto Precepto

Consciente del sufrimiento causado por el hablar inconscientemente y la inhabilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar el habla

[Información Sobre el Budismo](#)

amorosa y el escuchar profundo, para poder traer gozo y felicidad a los demás y liberarlos de su sufrimiento. Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo aprender a hablar honestamente, con palabras que inspiren auto-confianza, honestidad, gozo, felicidad y esperanza. Me comprometo a no diseminar información que no sepa sea cierta y que no critique o condene cosas de las cuales no estoy seguro. Me refrenaré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o que puedan causar peleas en la familia y la comunidad. Haré todo el esfuerzo para reconciliar y resolver todos los conflictos, por muy pequeños que sean.

El Quinto Precepto

Consciente del sufrimiento causado por el consumo desatento, me comprometo a cultivar la buena salud, mental y física, para mí mismo, mi familia y la sociedad a través de practicar la atención en la comida, la bebida y cualquier cosa que se consuma. Me comprometo a ingerir solamente cosas que preserven la paz, el bienestar y la bienaventuranza en mi cuerpo, en mi consciencia y en el cuerpo y la consciencia colectiva de mi familia y la sociedad. Me comprometo y estoy determinado a no usar alcohol ni cualquier intoxicante o ingerir comidas o consumir otras cosas que contengan toxinas, tales como ciertos programas de televisión, libros, películas y conversaciones. Estoy consciente que el dañar mi cuerpo o mi consciencia con tales venenos es traicionar mis ancestros, mis padres, mi sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el temor, la irritación y la confusión en mí mismo y en la sociedad a través de practicar una dieta para mí y para la sociedad. Entiendo que una dieta propia es crucial para la auto-transformación y para la transformación de la sociedad.

[El Karma y el Renacimiento](#)

El Karma: La Ley Natural

Todas las escuelas Budistas aceptan la verdad del karma que es la fuerza natural de causa y efecto creada por los actos testarudos o voluntariosos. El karma es un fenómeno natural que no es creado o está bajo el control de cualquier Legislador Supernatural. Simplemente, cada acto tiene una consecuencia natural basada en su intención. El karma puede liberarnos o condenarnos, ya que nos da la responsabilidad última para nuestras



[Información Sobre el Budismo](#)

acciones porque nosotros controlamos el cómo y el porque de nuestros actos.

Renacimiento: vida tras vida

El renacimiento es la creencia básica de la mayoría de las escuelas Budistas; algunas sienten que no es un punto de vista necesario para la práctica del Budismo. El renacimiento es diferente a la reencarnación. El Budismo rechaza la noción de un alma separada que reencarna de una vida a otra y enseña que la suma total de nuestras consciencias mentales kármicas reaparecen en otro ser o forma después de la muerte física del cuerpo físico de uno. La muerte no es vista como el final sino como una continuación y como un portón para remanifestar nuestra energía kármica, que perpetuará el sufrimiento interminable hasta que la mente se purifique. Por lo tanto, combinada con la verdad del karma, cada uno es responsable por su propio renacimiento, ya sea bueno o malo. Dado que solamente nuestra energía kármica existe después de la muerte, todas y cada una de las formas de vida se ven como únicas/distintivas y valuales.

[Renacimiento de acuerdo al Chan/Zen \[enlace - presione\]](#)

[La Meditación: El Camino del Despertar](#)

De acuerdo a la enseñanza budista, las corrupciones mentales de la ignorancia, el egoísmo y el odio son las raíces de nuestro sufrimiento interminable. El vivir una vida moral a través de reemplazar las acciones insanas con las buenas o sanas no es suficiente. Para remover completamente esas corrupciones de nuestras mentes, debemos, no sólo seguir los Cinco Preceptos sino también aprender a entender y transformar nuestras mentes para purificarlas y experimentar la naturaleza de Buda. Esta es la función de la meditación. Sin esta práctica interna, estaremos atrapados interminablemente en la red o la malla de nuestro sufrimiento.

La disciplina mental es una práctica dinámica que expande nuestra atención a través contactarnos con el momento presente, que es el único lugar donde podemos experimentar la vida como realmente es. La meditación es el instrumento para liberarnos de los controles de nuestros patrones habituales de pensamientos de apego y aversión; es el medio activo para liberarnos a nosotros mismos del interminable dukkha y desarrollar la sabiduría. Hay muchas formas de practicar la meditación,

[Información Sobre el Budismo](#)

desde practicar la atención en la respiración, o la atención en el cuerpo, la mente y objetos de la mente, hasta también la visualización y la repetición de mantras. Todos los tipos de meditación están basados en la atención, que es estar alerta y consciente del momento presente.

Terminado de traducir el miércoles, 09 de abril de 2008



Resumen de Todas las Enseñanzas de Buda - Por el Rev. Noble Silencio

Las Cuatro Nobles Verdades:

- a) Sufrimiento (**Dukkha**)
- b) Origen del Sufrimiento(**Samudaya**)
- c) Extinción de Sufrimiento(**Nirodha**)
- d) La manera de extinguir el Sufrimiento o Noble Óctuplo Sendero (**Marga**)

Noble Óctuplo Sendero:

- 1) Visión Correcta.
- 2) Pensamiento Correcto.
- 3) Atención Correcta.
- 4) Habla Correcta.
- 5) Acción Correcta.
- 6) Diligencia Correcta.
- 7) Concentración Correcta.
- 8) Medio de Vida Correcta.

Las Dos Verdades:

- 1) La Verdad Relativa o Mundana (**Samvriti satya**)
- 2) La Verdad Absoluta (**Paramartha**).

Los Tres Sellos del Dharma: (Dharma Mudra)

- 1) Impermanencia (**Anitya**)
- 2) Ayoidad o No-Yo. (**Anatman**)
- 3) Sufrimiento. En otros escritos o documentos, Nirvana.

Las Tres Puertas de la Liberación o Las tres Concentraciones.

- 1) Vacuidad (**Sunyata**)
- 2) Ausencia de Signo (**Animitta**)
- 3) Ausencia de Objeto (**Apranihita**)

Los Tres Cuerpos de Buda

Información Sobre el Budismo

- 1) Dharmakaya (Fuente de Iluminación y Felicidad)
- 2) Sambhogakaya (Cuerpo de Beatitud y Gozo)
- 3) Nirmanakaya (Personificación Histórica de Buda)

Las Tres Joyas

- 1) Buda
- 2) Dharma.
- 3) Sangha.

Los Cuatros Estados Inconmensurables de la Mente o Los Brahmaviharas

- 1) Amor (**Maitri o Metta**)
- 2) Compasión (**Karuna**)
- 3) Alegría (**Mudita**)
- 4) Ecuanimidad (**Upeksha o Upekka**)

Los Cinco Agregados o Skandhas:

- 1) Forma (**Rupa**).
- 2) Sensaciones (**Vedana**)
- 3) Percepciones (**Samjña**)
- 4) Formaciones Mentales (**Samkara**)
- 5) Conciencia (**Vijñana**)

Las Cinco Fuerzas Energéticas:

- 1) La Fe (**Shraddha**)
- 2) Diligencia (**Virya**)
- 3) Conciencia (**Smriti**)
- 4) Concentración (**Samadhi**)
- 5) Visión o Sabiduría (**Prajña**)

Las Seis Paramitas:

- 1) Generosidad (**Dana**)
- 2) Preceptos o Ejercicio de Plena Conciencia (**Shila**)
- 3) Paciencia o Inclusividad (**Kshanti**).
- 4) Diligencia, Energía, Perseverancia (**Virya**)
- 5) Meditación (**Dhyana**).
- 6) Sabiduría, Visión Comprensión (**Prajña**)



Los Siete Factores del Despertar (Sapta- Bhodhyanga)

- 1) Plena Conciencia o Atención Correcta (**Smriti**)
- 2) Investigación (**Dharma- Pravichaya**)
- 3) Energía, Esfuerzo, Diligencia (**Virya**)
- 4) Serenidad (**Prasharabdhih**)
- 5) Alegría (**priti**)
- 6) Concentración (**Samadhi**)
- 7) Ecuanimidad (**Upeksha**)

Los Doce eslabones del Co-surgimiento Interdependiente (Pratitya- Samutpada)

- 1) Ignorancia (**Avidya**)
- 2) Acción Volitivas (**Samskara**)
- 3) Conciencia (**Vijñana**).
- 4) Mente / Cuerpo (**Nama Rupa**)
- 5) Los Seis Órganos Sensoriales y sus seis Objetos (**Ayatanas**)
- 6) Contacto (**Sparsha**)
- 7) Sensaciones (**Vedana**)
- 8) Deseo (**Trisha**)
- 9) Apego (**Upadana**).
- 10) Devenir o Llegar a Ser (**Bhava**)
- 11) Nacimiento (**Jati**)
- 12) Vejez y Muerte (**Jaramarana**)

Presentado a 'Acharia' el 04 de octubre de 2005