

A stone Buddha statue in a meditative pose, surrounded by green and reddish foliage. The statue is the central focus, with its head covered in a crown of small, circular, textured elements. The background is filled with various plants, including a prominent reddish-leaved tree on the right and green foliage on the left. The lighting is bright, casting shadows on the statue and the surrounding plants.

Budismo

Preguntas frecuentes

Derechos de autor © 2017 La Sangha. / Enseñanzas Budistas

V 1.4.x-dev

Contribuciones

Autor: Enseñanzas budistas – Felipe Escoto

Editora: Jazmín Montoya

Para su libre distribución.

En el espíritu de dāna, generosidad ofrecida libremente, la cual ha sido mantenida a lo largo de la tradición budista por más de 2.500 años.

Esta edición digital puede ser copiada y distribuida libremente en forma electrónica o impresa, en tanto sus contenidos (incluido este acuerdo) no sean alterados y su distribución no tenga costo para quien la recibe.

Es posible hacer versiones impresas para uso personal o para ser distribuidas a terceros, en tanto se cumpla con las condiciones anteriormente establecidas.

Está prohibida cualquier impresión o reproducción, ya sea parcial o total, con el fin de lucrar, ser vendida o recibir cualquier otra ganancia material.



Contenidos

Acerca de esta obra.....	4	Las estatuas y altares.....	39
Preguntas generales.....	5	Alimentación y medicinas.....	40
¿La fe forma parte del Budismo?.....	5	¿Qué opina el budismo de....?.....	40
¿Tiene el Budismo opinión sobre la masturbación?.....	8	El paso entre los planos de existencia.....	42
¿Hay problema en que fume marihuana/drogas?.....	11	La negatividad y agresión de otros.....	43
De qué forma interpreta el budismo los vicios? (Alcohol, sexo, drogas etc).....	13	Sobre la (in)justicia.....	44
Amor, apego, influencias.....	15	¿Vinimos a evolucionar?.....	47
¿Puedo perder el placer por la vida?.....	18	Superstición y misticismo.....	48
Para que sirve el mala? y es bueno traer uno.	21	Saludos en budismo.....	50
Influir en otros.....	21	Kamma, renacimiento.....	52
Nuestra relación con otros seres (una y otra vez).....	23	Querido kamma: ¿Por qué sucedió esto?.....	52
¿A qué vinimos? Y el uso de lo que tenemos.	25	¿Tenemos libre albedrío o es destino?.....	53
¿Cuál es el inicio de todo, el génesis?.....	26	Reencarnación y renacimiento.....	55
Acerca del ego.....	27	¿Qué es lo que reencarna?.....	56
¿Es el estado de buddha algo temporal o hay niveles?.....	29	Aspectos históricos.....	59
Más allá del bien y del mal.....	29	¿Cómo me inicio como budista?.....	59
Vegetarianismo y veganismo.....	30	Los idiomas en Budismo.....	60
Interpretación de sueños.....	32	Los B(b)udas.....	61
Agradecimiento.....	32	Cristo y Buda.....	63
Los significados de las imágenes del Buddha (rupas).....	33	Guía o doctrina.....	64
¿La meditación cura x cosa?.....	33	Vacuidad o vacío.....	65
La mejor escuela.....	34	Algunos términos no budistas.....	67
¿Por qué es tan atractivo el deseo?.....	35	Plenitud, Abundancia, Riqueza.....	67
Todo lo que nos afecta es un reflejo de algo interno.....	35	Chakras.....	67
Lo que vemos en el exterior es lo que tenemos en el interior.....	37	Dios, cielos, infierno, ángeles.....	67
		Reiki.....	68
		Amor.....	68
		Felicidad.....	68
		Dharma.....	68
		Karma.....	69
		Ego.....	69
		Vivir el ahora.....	69

Acerca de esta obra

Este esfuerzo inició dentro del grupo Enseñanzas Budistas. El cual está conformado por una diversidad de miembros de muchas tradiciones y países.

Esta obra viene a responder la necesidad de tener un lugar centralizado donde responder muchas de las preguntas que los miembros del grupo tienen respecto a esta tradición, las cuales deben ser las mismas que muchas otras personas tienen.

La obra es abierta a contribuciones, tanto en las preguntas como en las respuestas brindadas en ella.

iNamo Tassa Bhagavato

Arahato Samma Sambuddhassa !

iReverencia a Él, al Glorioso,
el Pleno de Dignidad, el Iluminado !

Preguntas generales

¿La fe forma parte del Budismo?

Es tradición en India visitar pueblos y dar discursos, así como sucede hoy en día con muchos oradores, consejeros y motivadores. En una ocasión el Buda se encontraba en el pueblo de los Kalamas y al dar su charla le preguntaron:

Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta sentados a un lado dijeron al Bendito: "Venerable señor, hay algunos monjes y brahmanes que visitan Kesaputta. Ellos exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Otros monjes y brahmanes también, venerable señor, vienen a Kesaputta. Ellos también exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Venerable señor, en lo que concierne a ellos tenemos dudas e incertidumbre. ¿Cuál de estos reverendos monjes y brahmanes habló con falsedad y cuál con la verdad?

A lo cual el buda respondió:

"Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: '¡Kalamas! No atenerse a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando vosotros por vosotros mismos sepáis: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandonadlas."

"¡Kalamas! No atenerse..., cuando vosotros por vosotros mismos sepáis: 'Estas cosas son buenas, estas cosas no son censurables; estas cosas son

alabadas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al beneficio y la felicidad,' entrad y permaneced en ellas.

La palabra «fe» es rechazada por muchos dentro del budismo, quizá una palabra más apropiada es la confianza. Cuando iniciamos en budismo recibimos tan solo poca información, antes de seguir aprendiendo más acerca del dhamma es aconsejable probar esta información recibida. No simplemente creerla y aceptarla como cierta. Tomar el tiempo que sea necesario para estudiarla y comprobar su veracidad o rechazarla.

De ser el caso que comprobamos esta información como cierta y útil para nuestra vida, este es un primer peldaño sobre el cual podemos iniciar un camino. Al continuar este trayecto, si cada nuevo peldaño se constituye como algo sólido, confiable, una nueva enseñanza que es de utilidad para nuestra vida, lo que estamos construyendo no es fe. ¡Es confianza !

¿Tiene el Budismo opinión sobre la masturbación?

La respuesta corta es «no», no dice nada al respecto. Al menos no para los laicos. Los monjes tienen una regla de no emitir fluidos seminales intencionalmente, y algo similar es para las monjas. Esto es básicamente masturbarse. No hay problema si tienen orgasmos o liberación de fluidos en tanto no sea con intención.

Ahora bien, con respecto a los laicos (nosotros), existe un precepto básico de la práctica que es el que podríamos utilizar para analizar esta respuesta. El tercer precepto dice:

Emprendo la regla de abstenerme de conductas sexuales dañinas.

La palabra clave aquí es «dañino». Usualmente este precepto se toma solo para referirse a la infidelidad, evitar tanto ser infiel como causar que otra persona sea infiel. Esto tiene como fin evitar generar sufrimiento. Si bien es cierto, esta es la principal interpretación de dicho precepto, podríamos analizar un poco más a fondo el concepto de «dañino» y ver que se puede aprovechar el mismo y ampliar la práctica de una manera beneficiosa.

En caso de que la masturbación se convierta en algo dañino, sea porque nos interrumpe la práctica, porque llena la mente de pensamientos tormentosos o cualquier otra situación que veamos que nos perjudica tanto a nosotros, como a terceros, es factible utilizar

este precepto para mejorar y detener cualquier actividad que no conduzca a abandonar las causas del sufrimiento.

Otro ejemplo puede ser el caso de que se utilice pornografía para esta actividad, especialmente cuando es bien sabido el daño que hace esta industria a las mujeres (principalmente). Y no voy a entrar en los tipos de pornografía que podrían agravar esta situación.

De igual manera, este tercer precepto nos puede servir como punto de partida para muchas otras actividades que quizá algunas no existían en tiempos antiguos, pero que hoy día nos perjudican.

Ahora bien, en caso de que sea una masturbación que no afecte a nadie de manera negativa, incluyéndonos a nosotros mismos, esto no es algo que cause mayores problemas. Hoy en día los sexólogos son muy enfáticos que es una actividad necesaria para una persona, al menos dentro de su vida sexual.

¿Qué es peor? ¿Masturbarse en paz, o no masturbarse por represiones ideológicas o religiosas, causando tener una mente alterada, angustias, penas y trastornos?

Toda actividad sexual afectará la práctica de meditación de alguna manera. Para la mayoría de los laicos esto nunca será un problema, pero en caso de querer hacer un retiro o una práctica más intensiva, es recomendable el cese de este tipo de prácticas. Queda en cada persona hacer el ejercicio y verificar por si mismas como el disminuir la necesidad de estímulos sensuales es beneficioso para la calma mental

que se requiere para meditar.

Como siempre, el camino medio es nuestro mejor aliado en este tema. Cada persona debe encontrar su camino medio respecto a su práctica, capacidades y momento en la vida.

¿Hay problema en que fume marihuana/drogas?

El quinto precepto dice «Emprendo la regla de abstenerme de consumir sustancias que alteren la consciencia / mente».

Este precepto incluye drogas, alcohol, muchas veces inclusive café y té, dependiendo de las circunstancias. El mismo es de suma importancia ya que su razón de existir es para evitar perder control de las acciones y evitar cometer actos que generen kamma negativo y/o arrepentimientos.

No es malo consumir drogas en si, pero en tanto la mente esté alterada, ¿Cómo será posible meditar? ¿Cómo será posible ver las cosas claras y sin alteraciones?

Hay muchos casos en los que alguien dirá que está bien el consumo de estas sustancias, como en una enfermedad. Esto no es en si una excepción a la regla (especialmente porque no es una regla), pero si este es el caso, podemos comprender que será más difícil llevar a cabo la práctica, al menos en esta vida.

Si la razón para consumir drogas es recreativa, una postura budista sería preguntar ¿Por qué razón tengo tanto rechazo o miedo de la mente? ¿Qué puede estar sucediendo en ella que necesito o quiero alterar y no percibirla?

Nos escudamos en frases como «Me ayuda a ver las cosas mejor» «Es solo para relajarme un poco» y otras similares. Pero eso no es

excusa para no hacer la práctica. No hay que ser negligentes.

Conforme la mente se calma con la meditación, todas estas necesidades disminuyen. Esa copa de vino del viernes pierde atractivo, quizá hasta genera rechazo. Es la mente aprendiendo a estar en calma.

De qué forma interpreta el budismo los vicios? (Alcohol, sexo, drogas etc)

Cuando la mente no está en calma, busca resolver sus insatisfacciones y sufrimiento por todos los medios que sea posible. Es habitual pensar que si me duele una pierna, la solución estará en detener el dolor, inclusive en sentir placer. El dolor de pierna es tan solo un dolor, el verdadero sufrimiento viene del rechazo de este dolor y de nuestra percepción de dicha situación.

Cuando no tenemos capacidad de observar las cosas justo en el momento en que surgen, a lo que llamamos sati, caemos en un juego difícil de vencer ya que llega un momento donde estamos agotados mentalmente, pasamos horas, días, meses y quizá más con un sufrimiento y nunca nos percatamos del momento en que esto inició. Estar atentos a cada momento de los juegos mentales nos evita caer en este problema.

Los vicios pueden presentarse de muchas maneras, pueden ser drogas fuertes, pero que también puede ser tener pensamientos negativos, hablar mal de otras personas, tener relaciones sexuales, distraernos con actividades recreativas y muchas otras formas. Cualquier actividad que nos distraiga de observar la mente y resolver las causas del sufrimiento de manera efectiva se puede considerar un vicio.

Comprender la razón por la cual la mente busca dichos estados es

posible mediante una observación correcta de la realidad. Esto es posible con una mente en calma. Comprender cual es el correcto camino para resolver el sufrimiento, eso es posible con una mente en calma.

Su mente es tranquila, tranquila es su palabra y tranquilos sus actos para quien está liberado a través del conocimiento perfecto, residiendo firme y en paz.

Dhp 96

Amor, apego, influencias

Varias maneras en que han preguntado al respecto:

- El amor familiar y de pareja .También es apego ? ? ? ?
- Desapego (Respecto al desapego.... dejar ir no es lo mismo que olvidar por otra parte podría ser que no has aplicado bien en desapego ? ? ?, O porque si ya dejaste ir...aun duele.. .en ocasiones ? ? ? ?)
- Cómo dejar ir
- Buda siempre no insta al desapego. No deberíamos hacer lo mismo con el, ya nos iluminó con su sabiduría no debemos apegarnos a tener imágenes de él veneradas en nuestras casas ?

De acuerdo a la tradición, existen tres causas principales para generar el sufrimiento (dukkha), estas son la ira, el deseo y la ilusión (ignorancia).

De estas tres la que más nos interesa es el «deseo», que es de donde viene la noción actual de «apego». El deseo nos lleva a querer obtener una serie de cosas, ya sea querer más de algo, o querer menos de algo.

No es un deseo común, no es simplemente querer estar mejor, o querer a la familia. Es un deseo fuerte, de apego. Un deseo que genera una existencia nueva en la cual no hay paz mental. El Buda separó el

deseo en dos tipos, uno que es el deseo mundano, un deseo que busca satisfacer situaciones y cosas relativas a la vida diaria. Este tipo de deseo no conduce a la liberación del sufrimiento.

El otro tipo de deseo si tiene la capacidad de conducir a la liberación del sufrimiento. Es por ejemplo el deseo de mejorar la práctica, el deseo de abandonar las causas del sufrimiento, el deseo de estar bien.

¿Cuál es la diferencia entre estos dos tipos de deseo ?

El primero, el deseo mundano busca siempre algo más, algo nuevo. Ya sea obtener cosas que queremos y pensamos que nos hacen felices o alejarnos de cosas que no queremos y pensamos que nos generan sufrimiento.

Este primer tipo de deseo siempre va a conllevar consigo un tipo de existencia que es temporal y que eventualmente cesará de existir. Trayendo consigo sufrimiento, penas y otros problemas al acabarse aquello que buscamos.

El segundo tipo de deseo no tiene estos problemas ya que se basa en dejar ir. En comprender la realidad de las existencia y en permitir que todo sea tal como es. Permitirse estar bien con cada situación. Al ser un tipo de deseo que no genera nueva existencia, que no depende de algo externo que exista, está libre del futuro sufrimiento, el cual nunca se va a generar ya que nada se va a acabar.

El amor familiar y de pareja .También es apego ? ? ? ?

El apego o deseo a la familia, a los amigos o a cualquier otra situación, siempre estarán sujetos a este futuro sufrimiento. Esto no significa que no podemos querer, amar o esperar el bienestar de estas personas y seres. A menos que nos hagamos monjes o monjas, todas estas situaciones serán parte de nuestra vida.

Lo importante a comprender es que estas situaciones eventualmente traerán consigo insatisfacción, penas y sufrimiento. Suena tétrico y pesimista, pero también es realista. ¿Estamos dispuestos a pasar por este sufrimiento con tal de ayudar a estos seres queridos ? La respuesta probablemente sea que sí en todos los casos.

- Como influir tu energía positiva a otras almas o seres a tu alrededor para crear armonía y gozo en el grupo y en la familia espero tu respuestas muchas gracias

¿Puedo perder el placer por la vida?

Hola Felipe y compañer@s, he leído sobre "esa paz" y quietud mental que no depende de cosas externas. Me parece muy profundo y maravilloso, pero me pregunto si "tanta quietud mental" le "restará sabor a la vida"?. Es decir, me encantaría poder tener serenidad en momentos de crisis o eventos negativos, pero qué pasaría si no me emocionara, por ejemplo, la vida en pareja, o cosas románticas, si me "diera igual" un beso de mi esposo o no. Se que por un lado tendría tranquilidad si no lo recibiera, pero podría ser "indiferente y distante" si lo recibiera? Me llegaría a ser "tan fría" que nada me "emocionara"?
Gracias

Estas experiencias de vida son muy placenteras y nos gustaría pensar que son duraderas y que tienen algún sentido último.

Una mujer le preguntó al Buda por alguna manera de revivir a su hijo que murió. Esto debido a que su hijo le traía felicidad. El Buda le pregunta que si tuviera tantos hijos como personas en el pueblo ella sería

más feliz. Ella responde que si, que claro. Luego le pregunta que cada cuanto muere gente en el pueblo. A lo que ella responde que todos los días muere alguien. Entonces el Buda le pregunta que de ser así, no sufriría todos los días igual que hoy?

Todos los placeres creados terminan y siempre nos producen sufrimiento, es parte de su definición: Alejarse de aquello que nos causa placer es sufrimiento.

Lo que propone el budismo es el cese del sufrimiento, y para esto la existencia como tal ha de cesar, ya que el sufrimiento es parte de la existencia. Es como desear comer sal que no sea salada. Es una simple observación de como son las cosas.

Cada quien escoge hasta donde quiere ir, hacia donde se quiere dirigir.

No es posible disfrutar de las cosas positivas sin estar expuestos a las negativas. La única razón por la cual un atardecer es placentero es debido que antes conocimos lo negativo, el dolor y otros estados similares. Para poder disfrutar de una pareja o de un paseo, primero debemos venir de un estado negativo. Quisiéramos que esto no fuera así, buscamos la manera de decir: Claro que si puedo disfrutar de nadar en el mar si estoy feliz, es una felicidad adicional a la que ya tengo.

Propongo un ejercicio:

Piense en un momento de felicidad pura y vea si su mente se quiere ir de ahí ?

Pero si piensa en un momento de infelicidad, su mente va a buscar salir lo antes posible.

Solo podemos sentir placer si primero hay no-placer. Y todo placer creado termina.

No todos queremos iluminarnos en este momento, por eso podemos buscar nuestro propio balance, tener placeres y sufrimientos. Pero no engañarnos ni pensando que en estos placeres existe una felicidad permanente ni tampoco pensando que dichos estados no acabarán y entonces habrá dolor y sufrimiento.

El otro punto es que esa frialdad no existe cuando perdemos el deseo por estas cosas. La ecuanimidad está acompañada de amor compasivo (metta) y compasión (karuna). No es frialdad, es entendimiento de como son las cosas. Abandonamos el sufrimiento cuando algo negativo existe o perdemos algo placentero, pero no sufrimos por esto. Además estamos en paz, en calma. Por lo cual no es necesario este tipo de estímulos para estar felices.

En resumen, todos escogemos. Lo importante es no generar sufrimiento innecesario pensando que en los placeres hay verdadera

felicidad o que ellos están libres de sufrimiento.

Para que sirve el mala? y es bueno traer uno.

Los malas son una herramienta utilizada para mantrar, o bien, recitar palabras, oraciones o repeticiones con el fin de alcanzar estados de concentración y relajación mental. Son útiles para no perder la cuenta de los mantras.

Su origen es variado y diversas culturas las han utilizado.

Hoy en día algunas escuelas budistas las utilizan tales como la Cha'n y la Tibetana.

Como herramienta de meditación es muy limitada ya que la mente está sujeta a su uso y no es posible obtener estados de absorción mental profundos en tanto se tengan este tipo de «amarres».

Es bueno tener uno si se va a llevar a cabo una de estas prácticas de relajación/meditación. Pero no es necesario para otras técnicas de meditación.

Influir en otros

Pregunta: Como influir tu energía positiva a otras almas o seres a tu alrededor para crear armonia y gozo en el grupo y en la familia espero tu respuestas muchas gracias

Influimos en otros por medio de dar el ejemplo. Mejorar en nuestra práctica y mostrar a otros que se puede estar bien es un gran regalo. Podemos hablar y brindar consejo, pero estos actos deben ser recibidos por otros seres.

El Buda muchas veces insistía en que la iluminación es un acto que se puede hacer aquí y ahora, no hay que esperar. Esto lo decía para darnos a entender que mejorar en la práctica, abandonar el sufrimiento y sus causas, ser compasivos y muchos otros aspectos positivos que podemos desarrollar son un camino que nos ayuda no solo a estar bien nosotros, si no a ayudar a otros seres.

La toma de los cinco preceptos es un ejemplo de esto. Cuando tomamos consciencia de que hay cosas que podemos dejar de hacer no solo con el fin de estar mejor nosotros, si no con el fin de que todos los seres vivan mejor, en paz y libres de violencia, ya estamos influenciando positivamente al mundo.

Ahora bien, no hay almas, esto no es parte de la tradición budista, somos seres sintientes que nos manifestamos en este y otros planos, pero carecemos de esta característica que llaman espíritu, alma y similares.

Así que, siga mejorando, creciendo y aprendiendo a vivir mejor. Eso ya es un gran aporte y una gran influencia.

Nuestra relación con otros seres (una y otra vez)

Así como en esta vida llamamos a nuestro mejor amigo o amiga para salir el fin de semana, para ir de compras o para contarle nuestras penas y alegrías. De igual manera creamos las condiciones actuales en que vivimos, desde el lugar en que nacemos, la familia en la que vivimos, nuestros amigos y demás. Nuestros actos nos llevan a esta situación.

No es el planteamiento que se encuentra en otras escuelas de pensamiento en el cual planeamos toda nuestra vida para aprender algo o mejorar. Es una perspectiva distinta. En budismo entendemos que nuestras intenciones generan resultados. Si tenemos una relación con un ser, buscaremos encontrarnos y relacionarnos con ellos una y otra vez.

Sea por deseo (o lo que llamamos amor) o inclusive por rechazo. Esto lo podemos ver en todo momento, cuando algo no nos gusta, inevitablemente llevamos la atención hacia eso. Es como la canción que se queda pegada en la mente aunque no nos guste. Muchas veces esa es la canción que más suena en la cabeza.

A partir de este deseo se generan emociones como la ira, la angustia, el amor y cualquier otro. Pero es solo eso, deseo que se manifiesta de muchas maneras.

¿Qué hacer? Comprender que es tan solo una percepción

distorsionada y dejarla ir. Entre más busquemos alejar las cosas, más crecerán y continuará su existencia. Lo único que es necesario hacer es dejar ir. Llevar la mente a otros estados positivos, de entendimiento y calma. Lo demás se irá por su propia cuenta.

¿A qué vinimos? Y el uso de lo que tenemos.

Cuál es el sentido que tiene para el budismo, la existencia de las emociones y vinculado a eso, el que experimentemos el sufrimiento y los estados de felicidad transitorios, es decir, de la que no es felicidad genuina. Mis propios apegos me hacen preguntarme cuál es su sentido si en realidad vinimos al mundo a algo diferente.

Muchas escuelas de pensamiento y religiones plantean que vinimos a este planeta o a esta vida a hacer algo. Plantean que hay un propósito impuesta quizá por un ser que no conocemos y que debemos cumplir con el. Otras dicen que nosotros creamos esta misión y otras variaciones similares.

El budismo nos enseña que todo momento es el resultado de una acción anterior. La palabra kamma se traduce como acción y es a su vez la teoría que explica como dichas situaciones se manifiestan a futuro, hoy le llamamos también ley de acción reacción.

Este cuerpo, esta vida, estas emociones, todo lo que hoy percibimos y conocemos es en parte el resultado de un acto anterior (kamma). No hay un propósito para el mismo si no que es lo contrario. Es el resultado de algo anterior.

Por ejemplo, si yo tiro pintura a una pared y esta queda manchada, no pregunto «¿Cuál es el propósito de las manchas?», estoy claro que esto fue resultado del acto que hice anteriormente.

Esto que llamamos vida, este cuerpo, estas emociones y demás son exactamente lo mismo. Es producto del deseo (tanha) de existir (bhava), soportado por el kamma (acciones previas y actuales).

En el momento en que comprendamos las 4 nobles verdades, que explican el origen y cese del sufrimiento sucede lo que llamamos iluminación, y este es el fin de la existencia como la conocemos. Esta experiencia se acabará cuando demos este paso.

¿Cuál es el inicio de todo, el génesis?

Tomado del SN 15.3: Discurso de las lágrimas

“Este samsara tiene comienzos inmemorables. No hay evidencia alguna de su punto de inicio, a partir del cual los seres agobiados por la ignorancia y encadenados por la avidez, están transmigrando y deambulando sin cesar. ¿Qué opináis, monjes: qué es lo más grande, las lágrimas que habéis derramado mientras transmigrabais y deambulabais a través de este muy largo tiempo –gritando y llorando por estar ligados al displacer y estar separados de lo placentero- o, las aguas de los cuatro grandes océanos ?

Aquí el Buda lo que dice es que no hay un punto discernible del inicio de las cosas.

Como un ejemplo más tangible a esta respuesta es analizar el inicio de esta conversación.

¿Es su inicio cuando usted envió la pregunta ? ¿Cuando surgió da duda ? ¿Cuando se habló el dhamma ? ¿Cuando se inventó el idioma ? ¿Cuando yo la respondí? Y así podemos debatir intelectualmente respecto al inicio de cualquier cosa.

Según el budismo... De dónde provienen los seres humanos???

Siguiendo esa misma línea de pensamiento, no hay una respuesta, no es algo que interese al budismo. Estamos aquí y es lo que importa.

Acerca del ego

Que es el ego? Por qué en algunas enseñanzas hablan del ego como algo malo, el ego es malo ?

El ego no es parte de la tradición budista, es un término moderno que ahora muchas personas utilizan y se ha permeado en el vocabulario. Hay muchas versiones de lo que es por lo cual no me voy a aventurar a brindar una de estas.

En el budismo hablamos de anatta, esto se traduce como no-ser o no-yo, se refiere a que no existe algo que podemos identificar como único, eterno o con existencia intrínseca. Todo es dependiente de otras condiciones, así como una obra de arte requiere que alguien la

aprecie, a eso que llamamos «yo» requiere ser percibido.

Con este principio de anatta se concluye que no hay un alma, dios, espíritu o yo, ahora llamado muchas veces ego.

Desde la perspectiva budista no es que el ego sea malo, es que el creer que existe algo que podemos identificar como «yo» es una limitante para iluminarse, en ese sentido se requiere abandonar esta forma de pensar o de percibir esta experiencia.

Ahora bien, hay un debate muy interesante que dice que requerimos un mínimo sentido de individualidad para iluminarnos, ya que si no estamos conscientes de que, si bien es cierto, no existe un ser que sea este yo, si existe una manifestación que es capaz de hacer su práctica e iluminarse. Si nos quedamos solo pensando que «todos somos uno» o que «yo soy parte de un todo» y no entiendo que si tengo opción de actuar de manera individual, entonces nunca podré hacer mi propia práctica.

Así que, mientras no estemos iluminados, es bueno tener un poco de sentido de individualidad, pero solo lo suficiente para la práctica y no tanto que nos impida ver la realidad de este falso yo.

¿Es el estado de buddha algo temporal o hay niveles?

Una vez que se comprenden las Cuatro Nobles Verdades no hay vuelta atrás. He escuchado términos como más y menos iluminado en épocas recientes y esta perspectiva no tiene sentido desde el punto de vista budista.

Cuando alcanzamos el estado de Buddha es una comprensión absoluta de la cual no se regresa.

Más allá del bien y del mal

Los conceptos de bien y de mal son basados en moral. Si bien es cierto son una buena guía para regir nuestros actos, tienen el inconveniente de que no es sencillo determinar que es bueno y que es malo.

El budismo corta con dichos conceptos y utiliza dos que son kusala y akusala. Que son aquello que nos lleva al sufrimiento y aquello que no. Son traducidos como acciones virtuosas y no virtuosas.

Lo virtuoso nos aleja del sufrimiento y evita crear sus causas, tanto a nosotros mismos como como a otros seres.

Por otro lado tenemos la definición de sufrimiento, que es clara y no se presta realmente para debate: nacer es sufrimiento, morir es sufrimiento, tener lo que no queremos es sufrimiento, alejarnos de lo queremos es sufrimiento.

Con esta nueva guía el budismo nos da una nueva manera de decidir respecto a nuestros actos sin tener que recurrir a un debate complejo y con múltiples variables. Si algo crea sufrimiento es mejor dejarlo de lado. Si algo no crea sufrimiento y evita sus causas, es bueno hacerlo.

Vegetarianismo y veganismo

Para ser budista he de ser vegetariano ?

Primero una aclaración, un vegetariano hoy en día es alguien que no consume carne, pero si otros productos animales como es el huevo y los lácteos. También utiliza productos que han sido probado en animales y demás.

Existe el veganismo, que en general busca evitar todo esto y son más orientados hacia la eliminación del sufrimiento animal. Hay muchos aspectos que faltan en esta explicación, pero la hago para aclarar que mejor lo voy a responder desde la perspectiva de un vegano, no un vegetariano.

No es necesario ser vegano. La intención de la mente es lo que cuenta, el acto es muy importante, pero no tanto como la intención. Yo puedo ser vegano y soñar (literalmente) con carne, en este caso, la mente no ha cesado del deseo.

El tomar la práctica de no matar, que es el primer precepto, nos puede llevar a ser veganos, esto nos puede ayudar a cumplir con el

precepto. Pero debemos hacerlo sabiendo que comer carne no es la única manera en que hacemos daño a otros seres.

Inclusive cuando comemos plantas hay mucho sufrimiento, las plantaciones utilizan pesticidas y otros controles de plagas. Aún las plantaciones orgánicas implican algún nivel de sufrimiento.

La diferencia está en la mente, ¿Qué es lo que busca la mente ?

Los monjes deben aceptar todo lo que se les da para comer, la única razón para no aceptar carne es si han escuchado, visto o sospechan que esa carne fue preparada exclusivamente para ellos. Pero si no aceptan este tipo de comida, muchas personas no podrían hacer sus ofrecimientos.

Muchas veces olvidamos que no solo los animales sufren, es una hermosa intención, pero tenemos hoy en día esclavitud haciendo nuestros teléfonos, computadoras, ropa y otras cosas. La industria del chocolate emplea niños. Las minas de diamantes son industrias con prácticas igual de abusivas. La pornografía es un sistema de abuso a la mujer extremo. Los habitantes nativos de muchos países han sido reducidos a parias en sus tierras y muchos otros ejemplos más.

En resumen, lo importante es la intención, de ser posible abandonar prácticas que sabemos causan sufrimiento a otros seres, es maravilloso, hay mucho más que solo la carne y es algo constante, a cada momento debemos tener consciencia de que nuestros actos están dirigidos a no hacer daño, a respetar, a la compasión y otras

muchas características a desarrollar hacia otros seres.

Interpretación de sueños

El budismo no sigue prácticas de interpretación de sueños. Algunas escuelas lo han incorporado, sin embargo, el Buda habló en contra de estas actividades. También la adivinación que viene a ser algo similar.

Los sueños no es más que la mente pensando, es tanto como lo que pueda suceder ahora mientras estamos despiertos. Asumiendo que todos estén leyendo esto despiertos, puede que haya alguien que tenga sueños lúcidos.

Son pensamientos, simplemente, no es una señal, una guía de un ser externo. Es nuestra mente teniendo pensamientos en un estado distinto de percepción.

Cada quien sabe la respuesta a sus inquietudes. No es nada místico.

Agradecimiento

Una consulta en el budismo hay alguna manera de agradecer específica para los Alimentos?

El agradecimiento es un acto más allá de las palabras o pensamientos. ¿Qué haremos una vez que estamos agradecidos ?

Para mi lo más importante es tomar consciencia de que estos alimentos le darán a uno la condición física necesaria para desarrollar la compasión y eventualmente alcanzar la iluminación.

Haga su práctica de agradecimiento como guste y luego aproveche los beneficios de los alimentos por el bienestar de todos los seres.

Los significados de las imágenes del Buddha (rupas)

Namaste ..ace muy poco .estoy en este bello .grupo.
Aprendiend.sobre la realidad quisiera alguien .tenga
la gentilesa.de decirne..cada imagen.de BUDA ..CM
SU SIGNIFICADO ...

Las estatuas son desarrolladas en correspondencia con diversas culturas como la Tailandesa, la China, Burma, Tibetana y otras más.

Significan simplemente como quisieran que fuera el Buda, lo que representa y otras cosas más.

Esto no es realmente importante ya que son solo representaciones. Lo importante es que hacemos con estas estatuas, ¿Cómo nos inspiran y qué hacemos con esta inspiración ?

¿La meditación cura x cosa?

La meditación tiene un fin específico y es enseñarnos que es el

sufrimiento, sus causas y el cese del mismo.

Mientras llegamos a esto hay muchos beneficios asociados para la vida cotidiana tales como reducción de estrés, presión sanguínea, pensamientos recursivos y muchas otras cosas.

No se puede decir si la meditación cura alguna condición específica ya que no fue diseñada para esto, sin embargo, si hay muchas historias de personas que pueden verificar sus experiencias personales.

Lo mejor es meditar, observar que cambios hay en mi y decidir si los mismos son buenos o no.

Siempre es bueno recibir ayuda profesional y guías capacitados para estos casos.

La mejor escuela

En la actualidad existen diversas ramas de budismo y en general es difícil saber a cual seguir, cuál es la más correcta, la que mejor sigue al Buda y otros elementos.

No hay una respuesta correcta para esto. Todas las ramas van a decir que son la más recomendada y la que mejor sigue al Buda. Posiblemente todas dicen que su enseñanza viene de ahí.

La escuela que cada quien siga debe ser una con la que se sienta a gusto y que según nuestra propia investigación, sea la más acorde al dhamma.

La gran mayoría de las escuelas han incorporado elementos de otras tradiciones locales y muchos de estos responden a que la gente se siente bien con estos elementos. Desde ritos, altares, cantos (mantras), ropa, etc...

¿Por qué es tan atractivo el deseo?

Hoy en día le llamamos apego, pero la palabra deseo me parece más clara. El deseo de existir y el deseo de no existir.

Pensamos que cuando algo nos molesta lo vamos a resolver sea eliminándolo (deseo de no existir) o con algún otro elemento externo (deseo de existir).

Su atracción viene precisamente de esta falsa idea, tanto de la ignorancia respecto a la verdadera fuente del sufrimiento, como de la solución al mismo.

Solo conocemos este camino, una y otra vez lo repetimos sin llegar a nada, pero ¿Qué otra opción tenemos ?

Esta es precisamente la propuesta del Buda. Es el cese del sufrimiento eliminando sus causas. No por medio de elementos externos, si no comprendiendo el verdadero origen y cese del sufrimiento. Que es justamente el deseo.

Todo lo que nos afecta es un reflejo de algo interno

Hoy leí un Twitter de alguien que citaba a Buda.. "todo

lo que te molesta de otros seres es una proyección de lo que no has resuelto de ti mismo".. Y alguien le comentó..." si me molestan los violadores y maltratadores corre la frase también? .." la pregunta es...: cómo se interpreta esto

Esta frase se ha tornado de suma importancia y tiene un sentido budista profundo, sin embargo se presta para ideas erróneas ya que no es realmente del Buda (hay muchas así).

Lo que dice el budismo es que la mente reacciona antes sus propias interpretaciones de lo que ella percibe. Y que la condición de ignorancia respecto al origen del sufrimiento agrava esta situación.

Un caso como «los violadores y maltratadores» nos revelan lo que pensamos respecto a ellos. No es que internamente seamos violadores o maltratadores, es que tenemos alguna relación con ellos.

Ejemplo:

Yo soy hombre, mi relación con las violaciones será distinta a la suya, que es mujer. A mi me afecta pensar que a una mujer cercana a mi, sea mi madre, novia, hermana pueda sufrir así. Para usted es algo personal, es algo que le puede suceder a usted.

Al comprender esto vemos como su reacción, la mía y la de alguien que haya vivido más de cerca o más de lejos el tema de violación serán

distintos. Esta reacción proviene de algo interno. No externo. Son nuestras percepciones de estas situaciones basadas en el rechazo, la ignorancia (respecto al sufrimiento) y el deseo.

Hay una historia muy hermosa de una monja que es violada por su hermano. Y luego ella le dice «no debería hacer esto, no es bueno para usted». Esa respuesta de su parte es perfecta para explicar este tema. Ella no responde a la agresión al cuerpo, ya estaba iluminada y está completamente desprendida de este concepto. Pero reacciona al problema que se ha generado para esta otra persona por sus actos. Ella observa la situación desde la compasión. Que es lo que habita en su mente.

Lo que vemos en el exterior es lo que tenemos en el interior

(Esta pregunta es igual a la anterior, son dos versiones que se dieron y pensé bueno incluir ambas)

Las condiciones externas no te hacen sufrir; el sufrimiento surge de la comprensión errónea. Las sensaciones de placer y dolor, gusto y aversión, surgen del contacto sensorial: las debéis atrapar a medida que surgen, sin seguirlas, sin dar origen al deseo y el apego, que a su vez causa el nacimiento y

el devenir de la mente. Si oís a gente hablar, puede que os agite, pensáis que destruye vuestra calma, vuestra meditación, pero oís a un pájaro piar y no pensáis nada de él solo lo dejáis ir como sonido, sin darle ningún significado o valor. Ajahn Chah.

En Budismo tenemos un concepto llamado «contacto». Es el momento en que un estímulo llega a los sentidos y existe atención hacia los mismos. Si no hay atención no hay contacto. Así como en medio de la ciudad llegan cientos, quizá miles de sonidos y tan solo atendemos algunos de ellos, de igual manera los sentidos (incluyendo la mente) están siempre recibiendo gran cantidad de información, pero no se atiende a todo. Solo aquello hacia lo cual tenemos interés.

Esta expresión que ha tomado relevancia en épocas recientes se refiere a esta atención. Si yo entro a una galería de arte voy a reaccionar solo ante algunas obras, no todas. Porque este contacto surge en el momento en que mi atención se dirige a elementos que «comprendo». Una pintura de la guerra quizá para mi no tenga relevancia. Pero una de mi ciudad natal si.

La gente se ofende y dicen «¿Entonces si me enojo por una violación o por un asesinato, yo soy asesino o violador?»

No, eso no es lo que significa. El sentido de reaccionar es que «asesinato y violación» existen para nosotros y por esto es que

reaccionamos. Tenemos una relación con estas palabras, pero no son lo mismo para todos ni respondemos igual a ellas.

La palabra asesinato para mi, que nunca he experimentado este acto de cerca es algo casi teórico. Se que es negativo y espero que nunca le suceda a nadie que conozco (en realidad a nadie en absoluto). Pero para mi amiga, cuya hermana asesinaron en la calle, en medio del día por nada más que ir caminando. Para esta persona la palabra «asesinato» es probable que tenga un sentido muy distinto al mio.

El actor Christopher Reeve (famoso por su papel de Superman en las películas) tuvo un accidente a caballo y quedó postrado en silla de ruedas. Tomó la oportunidad y creo una fundación para estudio de su condición y ayudar a otros. ¿Hubiera hecho esto de no tener esta relación con esta condición ?. Ahora el reacciona distinto ante una persona en silla de ruedas de como lo hacía antes de su accidente.

Eso es lo que significa que reaccionemos ante un estímulo. A que el mismo tiene un significado para nosotros. No que seamos asesinos, violadores, aviadores, franceses o ticos.

Las estatuas y altares

En el Canon Pali (primeros registros del dhamma) no se encuentran referencias al uso ni de estatuas ni de altares como parte de la práctica del dhamma. Después de la muerte del Buda este tipo de

elementos comenzó a tomar fuerza e importancia, especialmente en algunas escuelas de budismo.

Existen muchas versiones de todos estos elementos y responden a intereses personales y grupales. En ocasiones es bueno utilizarlas para ayudarnos con la práctica, siempre recordando que son solo eso, recordatorios de algo más, no son un fin, ni son seres vivos o tienen relación con el Buda u otros maestros que puedan representar.

Alimentación y medicinas

Un budista como se alimenta y como se curan

Buscando seguir los 5 preceptos básicos. Anteriormente se habló del vegetarianismo, ahí se amplía a esta pregunta y se contempla la parte de las medicinas. Muchas veces olvidamos que la medicina moderna se apoya en una industria de abuso animal muy fuerte.

Cuando vamos al hospital no tenemos esto en cuenta, menos si tenemos un hueso roto o estamos sangrando internamente. Ojalá tomáramos consciencia de esta industria y busquemos la manera de cambiar la forma en que llevan a cabo los avances médicos.

Mientras esto no sea posible seguimos observando nuestra intención a la hora de llevar a cabo este tipo de actos.

¿Qué opina el budismo de....?

¿Qué opinión tiene el budismo de los avances en

física cuántica, específicamente el descubrimiento del doble cuántico de cada persona por el físico francés Jean Pierre Garniel?

Preguntas como esta surgen y no siempre tienen respuesta en los textos, mucho menos en los textos incipientes ya que estos temas no existían en la época en que vivió el Buda, o bien, porque no eran relevantes a la enseñanza.

El budismo es muy claro en lo que tiene opinión y en lo que no. Y su opinión es en lo referente al origen y al cese del sufrimiento.

Para cualquier otro tema, sea de ciencia, física, poesía, filosofía y demás es muy probable que no haya una postura oficial, al menos no por parte del Buda.

Cada uno de estos avances se pueden verificar con las cuatro nobles verdades y si notamos algo que las pueda contradecir, entonces habrá que revisar el dhamma, si no, seguimos adelante.

El budismo es algo muy pragmático y de observación, no promueve el no creer en dogmas no verificables. Si bien es cierto, algunas de sus partes son difíciles de comprobar, se promueve no seguir estas enseñanzas simplemente por querer creerlas, si no porque buscamos una verdad entendible y verificable.

El paso entre los planos de existencia

En budismo se aceptan varios planos de existencia, unos tienen cuerpo como el nuestro y otros no. Hay una versión resumida en la cual podemos dividir estos planos en 6.

Dos de mucho placer que llamamos superiores. En ocasiones se les llaman cielos. Vivimos en ellos cuando hemos hecho buenas acciones y desarrollamos la sabiduría.

Dos intermedios, existe el cuerpo. Son los humanos y los animales. No hay mucho sufrimiento ni mucho placer.

Dos de mucho sufrimiento, les llamamos inferiores. En ocasiones llamados infiernos. Vivimos en ellos cuando hemos hecho daño a otros seres y tenemos actitudes negativas como la ira y la envidia.

En una ocasión un asceta se aproxima al Buda para conocer cuál será su destino gracias a su práctica. Eran dos practicantes de una secta que buscan la iluminación por medio de perfeccionar ciertos comportamientos en los cuales emulan animales. Uno de ellos era un búfalo y el otro un perro.

Ambos ascetas estaban muy felices ya que su práctica era muy estricta. Deambulando desnudos comportándose casi idénticos a estas dos criaturas. Le preguntan al Buda que cuál será su destino ahora que han llegado a este nivel y el Buda responde: uno de ustedes renacerá como perro y el otro como búfalo.

Muchas veces se atribuyen marcas físicas y traumas actuales debido a experiencias de vidas pasadas. Esto no es mencionado en los textos, pero no hay razón para pensar que no pueda ser así. Arrastramos estas situaciones en cada existencia hasta que las dejemos ir y el kamma generado se agote.

El pasar de un plano a otro responde al kamma y a nuestros deseos o intenciones. Una y otra vez nos movemos entre estos planos dependiendo de nuestros actos. Esto es samsara, es el ciclo de renacimientos que se acabará cuando comprendamos las cuatro nobles verdades y recorramos el camino trazado por el Buda para el cese del sufrimiento.

La negatividad y agresión de otros

En muchas ocasiones preguntan temas como:

como se hace para lidiar tanta agresividad de la gente

Lo primero es comprender la razón por la cual las personas tienen este tipo de comportamientos y esto es debido a su propio sufrimiento. Una persona que sea feliz o en calma no se comporta hiriendo a otros o de forma agresiva.

Lo segundo es familiarizarnos con el concepto de compasión budista, la cual nos enseña a tener una intención hacia los demás para

que estén libres de su propio sufrimiento.

Estos dos aspectos nos enseñan a llevar la mirada hacia las otras personas de manera que podemos comprender mejor lo que está sucediendo y nos liberamos de evaluar todo respecto a nuestros intereses y la manera en que nos afecta.

Siempre que la mirada esté dirigida hacia nosotros va a suceder esto, habrá sufrimiento y estrés. Pero si hacemos una pausa y observamos como la están pasando los demás conocemos un mundo nuevo en el cual podemos inclusive ayudar y procurar el bienestar a terceros.

Es lo mismo cuando terminamos una relación, sea de pareja o amistosa. Nos quedamos dirigiendo la mirada hacia mis propias percepciones e intereses. Esto solo se traduce en sufrimiento, una y otra vez.

Podemos entender que todos estamos haciendo lo mejor que podemos y buscando nuestra propia paz y felicidad de la manera en que sabemos. Quizá no sea la mejor y en el paso ocasionemos inclusive sufrimiento a otros seres. Pero esto no significa que seamos malos, solo es parte de nuestro camino y está bien. Todos tenemos un camino distinto y una manera distinta de recorrerlo.

Sobre la (in)justicia

¿Existe la injusticia? ¿Son los niños y los animales inocentes?

Estas y otras preguntas han estado surgiendo recientemente y quisiera dedicar unas líneas para comentar al respecto.

El concepto de inocencia escapa a la ley del kamma. Una niña o niño o tucán en el bosque no son inocentes. Son seres en una larga etapa de existencia que han cometido actos previos los cuales les han llevado a estar justo donde están. Igual que cada uno de nosotros.

Pueden estar en una etapa vulnerable, pero no inocente. Por esta vulnerabilidad y por compasión les ayudamos, siempre recordando que este concepto de injusticia no existe. Lo hacemos debido a que no importa lo que hayan hecho anteriormente, el sufrimiento no es algo que ningún ser desee experimentar y si está en nuestras posibilidades disminuirlo, lo haremos.

Otra cosa que recordamos es que el mayor daño que sucede en estas situaciones es el físico. Ya que el mental lo controlamos nosotros. Pero además, que estos daños físicos son transitorios y sin importancia. Es tan solo un cuerpo y cambia a cada momento.

La respuesta a estas interrogantes vienen por medio de los conceptos de ecuanimidad, entendimiento y compasión.

La ecuanimidad nos enseña que es mejor no sucumbir a extremos pasionales para poder ayudar en estas situaciones y no sufrir.

El entendimiento de que es un cuerpo, que hay una razón previa que generó esta situación y que no está sucediendo realmente nada.

Es una agresión física y mental fuerte, pero no es permanente, y la mente tiene la capacidad de sobrellevar esto. Es más el daño que hace quien perpetra el hecho.

Y esto nos lleva a la compasión por el agresor. Es alguien que sufre y por tanto comete estos actos. Y que quizá sufra todavía más por esto mismo. El destino que le depara es fuerte.

Olvidamos a estas personas usualmente. Nos centramos tanto en el odio y la desesperación que se nos pasa pensar «¿Qué puede estar sucediendo en un ser que es capaz de cometer estos actos?»

Es muy probable que todos hayamos sido víctimas de violación y violadores. Asesinos y asesinados. Padres, madres, hijos, hermanos, dictadores. Muchas cosas. No hay inocencia ni nada demoniaco en estos actos. Solo sufrimiento e ignorancia respecto a las Cuatro Nobles Verdades.

Una vez sufría yo mientras observaba a mi tío comer un trozo de carne de cerdo. Pensaba algo similar. Qué hizo el cerdo para que lo traten así. Y entonces hice un juego mental. Imaginé como en una vida futura el cerdo era mi tío y mi tío era el cerdo. Una y otra vez, vida tras vida cambiaban de rol.

Entonces el cerdo dejó de ser tan inocente y mi tío tan malévolos, comprendí que ambos están participando de este acto. Mi tío no era solamente el agresor, si no que después es el agredido, y lo mismo para el cerdo.

Luego repetí el ejercicio con todas las veces que yo comí carne o agredí a otro ser, o cuando también fui agredido. Entendí que esto es parte de lo que llamamos samsara.

¿Vinimos a evolucionar?

Anteriormente vimos que la razón por la cual experimentamos esta existencia es por kamma y apego. Pero siempre queda en el aire la pregunta respecto al cómo terminar esto, cuál es el proceso. ¿Es crecimiento, evolución, progreso, subir niveles ?

Otras tradiciones hablan en estos términos, tales como evolucionar, trascender, crecer y otras palabras, pero estos conceptos implican aspectos como involución o superación respecto a un estado inferior, también lleva a pensar que algunos seres son «más» que otros en ciertos aspectos de su existir.

La razón que genera existencia es la «ignorancia» respecto a las Cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, las causas del sufrimiento, el cese del sufrimiento y el camino que lleva al cese del sufrimiento.

Partiendo de que estamos trabajando en resolver esta ignorancia podemos entonces dejar de lado conceptos como que hay seres «más» evolucionados que otros o en niveles más altos de iluminación. La iluminación se puede presentar en cualquier momento y no es requisito haber cumplido con nada más que ese instante de claridad.

Si es cierto que ayudan ciertas prácticas tales como seguir los

preceptos, desarrollar las perfecciones, seguir apropiadamente el camino óctuple y otros más. Pero no es requisito absoluto seguir dicho camino de una forma específica. Dicho de otra manera, cuando la iluminación se da es por que entendimos algo, las cuatro nobles verdades, no porque cumplimos con una serie de requisitos o casillas en un cuestionario. Pero cuando se da la iluminación, todas estas casillas se marcan por si solas.

En los textos budistas hay bastantes historias de personas que se iluminan y no eran «grandes» maestros o monjes reconocidos. Son personas tales como los que estamos leyendo estas palabras. Amas de casa, herreros, asesinos, monjes, ascetas y demás.

Ignorancia es lo que nos mantiene atados al sufrimiento, resolver la ignorancia es lo que detiene el ciclo de existencia, esto que llamamos samsara. Busquemos entonces entender las Cuatro Nobles Verdades y no pensemos que estamos más lejos que alguien que pueda estar en una caverna meditando o que haya entregado todos sus bienes a la caridad. Lo que está en la mente es lo que cuenta y podemos estar muy cerca de este comprender, aún en medio de la tormenta en que podamos estar.

Superstición y misticismo

Durante la época del Buda, igual que hoy en día se daba mucho la superstición en seres celestiales, demonios y otros similares. Así mismo, se llevaban a cabo prácticas buscando cambiar el resultado de

nuestras acciones tales como cánticos, rituales y similares.

Uno de los cuatro combustibles que generan sufrimiento son los «ritos y rituales», el considerar que hay algo que podamos hacer para mágicamente cambiar aquello que sucederá. El Buda fue claro que la ley del kamma es la que explica como nuestras acciones se manifestarán en un futuro y que no hay fórmulas mágicas que puedan cambiar esto. Solo nuevas acciones pueden alterar los resultados, no eliminarlos, solamente interactuar con lo que ya hayamos hecho y variar las manifestaciones a futuro.

Siguiendo con el tema tenemos el misticismo. Este usualmente está relacionado a algún tipo de destino, incluso uno creado por un tercero. Buscamos señales de cosas que suceden esperando una especie de guía respecto a la vida. Los agüeros que nos indican un tipo de destino universal.

Nuevamente el Buda fue claro en que nada de esto tiene uso o sentido para entender el sufrimiento y su eventual abandono. Más bien nos pueden distraer del verdadero proceso de meditación que es crucial para la iluminación.

Inclusive los monjes tienen prohibido trabajar en adivinación, numerología y otras actividades similares. Precisamente porque la gente lo busca mucho, aún hoy en día esto se repite en países que tienen una fuerte tradición budista.

Entonces, sigamos el consejo del maestro y cuando veamos

situaciones como estas dejemos que la mente vuelva a la calma y no que persiga signos, símbolos o respuestas en el lugar que no están. Una nube es solo una nube, un ave que canta no trae las lluvias (al menos eso dicen en mi país). La respuesta al sufrimiento y el cese del mismo está en meditación, en observar la mente correctamente los procesos mentales, no en imaginar cosas nuevas y esperar que algún factor externo haga nuestra tarea personal.

Esas son las buenas noticias. Nosotros creamos el sufrimiento y también tenemos la posibilidad de terminarlo en el momento que así lo decidamos.

Saludos en budismo

En los textos originales no hay saludos, solo se mencionan cosas como «se intercambiaron saludos» o «se saludaron respetuosamente», etc...

Pero nunca se mencionan las palabras o el protocolo formal que se utiliza.

Inclusive si se mencionaran, esto sería una costumbre de la época. No es obligatorio continuarla.

En la tradición Theravada se acostumbra decir: Sadhu, Sadhu, Sadhu al final de una charla o enseñanza por parte de un monje.

También se utilizan reverencias, pero no palabras. A los maestros (monjes) Theravada se les saluda así. No se les dice nada y solo se

hace cuando se va a hablar con ellos y a recibir una enseñanza. No en cualquier lado que le encuentre.

Sadhu significa «santo» y es una manera respetuosa de decir gracias. Nuevamente, esto no es obligatorio y es lo que se hace en una tradición.

Cada quien lo hace como guste en realidad. Porque no son saludos budistas en si, si no de las personas que dan dichos saludos. Lo que importa es el respeto y la intención.

Kamma, renacimiento

Querido kamma: ¿Por qué sucedió esto?

Kamma se traduce como acción. En la teoría budista esta ley explica la manera en que nuestras acciones tienen resultados y como los percibimos en una época futura.

Entonces, ¿Cómo saber qué es causado por nuestro kamma y qué no ?

Nuestros actos son nuestro kamma. Los actos de otras personas son su kamma.

Cuando alguien nos roba, el robo es su kamma, aquello que teníamos nosotros (lo que nos robaron) era producto de nuestro kamma. Enojarnos por este hecho es nuestro kamma.

Si mi pareja me es infiel, la infidelidad es su kamma, el tener pareja es nuestro kamma.

Tener un accidente vehicular, es igual, el estar en un vehículo es nuestro kamma, el accidente (asumiendo que sea responsabilidad de alguien más) es kamma de este otro ser.

En la guía de budismo es más clara toda la ley del kamma, hay otras consideraciones que tener en cuenta. Pero estas simples reglas nos pueden ayudar a no complicarnos tanto cuando tenemos estas

dudas.

Nuestro kamma es estar aquí, lo que sucede por actos de terceros es el kamma de ellos.

¿Tenemos libre albedrío o es destino?

El kamma es la ley que explica los actos y sus consecuencias. Todo aquello que hagamos con intención será un generador de kamma y por tanto habrá una manifestación a futuro de esto.

El libre albedrío es una teoría foránea al budismo, esta propone que somos dueños del destino, que forjamos todo lo que nos sucede.

Por otro lado, el destino propone que hay algo escrito o preestablecido para nuestras vidas.

El budismo sigue otro camino, lo que nos dice es que nuestros actos anteriores (kamma) tendrán una consecuencia a futuro, pero a su vez, tenemos opciones para relacionarnos con dichas consecuencias.

En esta vida soy hombre, esto es producto de acciones pasadas, soy latino, soy bajo de estatura, cabello negro, hablo español como lengua materna y tengo problemas hace mucho en una pierna. Ahora bien, yo tengo la opción de hacer algo con eso, puedo enojarme, pensar que nunca seré un gran atleta o bien, puedo dedicarme a estudiar el dhamma y enseñar lo que me sea posible a otras personas que hablan español.

El kamma nos enseña que ahora planteamos aquello que sucederá a futuro, estar conscientes de que las condiciones actuales nacieron de igual manera y que no «todo» es posible, que hay muchos factores limitantes. Lo único que no tiene límites es la posibilidad de comprender el sufrimiento, su origen y el cese del mismo.

Reencarnación y renacimiento

La reencarnación es una teoría Hinduista y de otras tradiciones. Propone que existe algo similar al alma, espíritu o algún otro elemento que pasa de un cuerpo a otro a lo largo de lo que llamamos vidas. Está acompañado de muchos elementos dependiendo de la tradición que lo proponga. Por ejemplo, en Brahmanismo, se uno al karma, el cual es un tipo de destino. El ser nace y está destinado a pasar una serie de situaciones durante dicha reencarnación.

El «renacimiento» es una teoría budista que explica un ciclo de situaciones producidas por estados mentales. Se el llama bhava y esta intrínsecamente asociado con tanha (deseo).

En Budismo esta combinación de bhava-tanha crea una serie de existencias, nacimientos de estados mentales que va uno precedido del anterior.

Se confunde con la reencarnación ya que en alguno de estos nuevos nacimientos (renacimiento), el cuerpo que conocemos puede dejar de funcionar e inclusive puede producirse otro cuerpo.

Este suceso se parece mucho a la reencarnación. Pero el renacimiento es un proceso mucho más amplio que la reencarnación y sucede a cada momento de la existencia.

¿Qué es lo que reencarna?

Preguntas: Si no es alma... entonces que es lo que sale de nosotros y continúa en otra vida ?

Esta es una pregunta difícil de explicar, principalmente por los conceptos que manejamos en nuestra sociedad. Tenemos una forma de pensamiento sujeta a ciertas religiones y visión de mundo que nos refuerza el concepto de algo permanente y transmutable. Así que voy a dar mi mejor esfuerzo en responder y veremos que sucede.

El primer punto a estudiar es lo que llamamos «yo», desde la perspectiva del alma, espíritu y otras similares, somos algo permanente, eterno, con forma y aspectos definidos. Por el contrario, en la teoría del kamma somos una expresión o una manifestación que a la vez estamos percibiendo. Tanto a nosotros mismos como a otros seres.

A mi me gusta compararlo con los miércoles. Si bien es cierto, sabemos perfectamente que esto no es más que en concepto, todos podemos describirlos y los percibimos a nuestra propia manera. Sabemos si son más largos o cortos que los otros días de la semana. Si son cansados, alegres, algunos hasta sabemos el color que tienen (para mi son entre amarillo y anaranjado).

Pero, ¿Dónde está este miércoles ? Comprendemos perfectamente que es una creación para ordenar la semana, pero eso no detiene que

sea algo muy real para nosotros. De igual manera, este famoso «yo» es tan solo una manifestación compuesta de diversos elementos. Igual que cualquier otra cosa que percibimos.

Muchas veces se describe este «algo» que pasa de una existencia a otra como un continuo. Una manifestación basada en el kamma. Pero esta descripción no es suficientemente clara.

Pensemos en una emoción, por ejemplo la tristeza o la angustia. Esta se manifiesta en ocasiones, en otras no. Pero cuando una de estas emociones está presente no pensamos que es la misma que estuvo la última vez. No lo vemos como un ser con alma y que se esconde en ocasiones para luego venir a causarnos problemas.

¿Qué es eso que pasó de una ocasión de angustia a la siguiente? Es el kamma que la genera. ¿Es este miércoles es la reencarnación del miércoles anterior?

Rompiendo este patrón de pensamiento en el cual debe existir algo permanente o tangible que podamos identificar, podremos comprender mejor que es eso que pasa de un momento al siguiente.

El otro factor que nos hace pensar que debemos ser un ser continuo es el hecho de que experimentamos los resultados de nuestros actos anteriores (kamma), sin embargo, esto también se debe a un asunto de percepción. Si yo les cuento que hoy en la mañana majé una cucaracha, probablemente muchos no le den mayor importancia, aquellos que se identifiquen con el sufrimiento animal

sentirán algo, aquellos que tengan repulsión por esta bella criatura también manifestarán una emoción. Es nuestra relación con los hechos lo que genera nuestra capacidad de percibirlos.

Si la historia que conté involucrara un ser querido, como un niño o un león, la historia sería distinta. La gran mayoría hubiera podido percibir esa historia y la relación con la misma (kamma) cambiaría. Cada quien percibe los resultados de sus actos pasados ya que se identifica con ellos, los asumen de ellos y tienen apego a estos actos. Si, el apego también se manifiesta en rechazo cuando son actos de los cuales nos arrepentimos.

En resumen, lo que renace es una manifestación que percibimos debido a nuestro apego y deseo por ella.

Aspectos históricos

¿Cómo me inicio como budista?

En budismo no hay realmente una iniciación, el Buda ordenaba a nuevos monjes con solo que expresaran su interés en estudiar el dhamma. O también cuando lo tomaban a el como maestro.

Tradicionalmente se toma como punto de partida la toma de preceptos y la triple joya para considerarse budista. Pero así como un monje puede abandonar su estado de monje con solo expresarlo, nosotros también podemos dejar el camino del dhamma con solo expresarlo. Nada nos ata más que nuestro deseo de seguir este camino.

En si, no hay que renunciar a otras creencias ni hacer rituales complejos. En esta tradición hablamos de seguir el Dhamma, que es la enseñanza que lleva a comprender el sufrimiento y el cese del sufrimiento.

Con solo estar leyendo estas líneas, o con tener esta intención ya estamos siguiendo el dhamma. Y con solo dejar de leer estas líneas o no tener la intención de entender el sufrimiento, ya no estamos siguiendo el dhamma. Como se puede ver, es algo meramente mental y de intención.

En la guía «Así veo al Buda» hay más detalles respecto a la toma

de preceptos y la triple joya.

Los idiomas en Budismo

¿Por qué algunos dicen nibanna y otros nirvana ?

Posterior a la muerte del Buda se llevó a cabo lo que hoy llamamos el Primer Concilio Budista. Este tuvo como fin recopilar y ponerse de acuerdo en cuales fueron las enseñanzas que dejó esta persona.

Durante su vida, el Buda instó a que se enseñara en la lengua local de las personas, esto con el fin de mejorar el entendimiento de las enseñanzas y hacerlo más accesible.

Durante su vida, el Buda enseñó principalmente en una zona llamada Magadha, que es uno de los 16 reinados de India antigua. La lengua que se habló ahí es conocida como «Magadhi». Se estima que esta tiene que haber sido la principal lengua en la que enseñó el Buda, ya que es la lengua del pueblo, aquello que pueden entender. Sin embargo, es muy posible que haya enseñado en otras lenguas.

Tomando todo esto en cuenta y además con el fin de distinguir mejor las enseñanzas budistas, durante este concilio budista se registraron sus enseñanzas en dicha lengua, pero con algunas variaciones adicionales con el fin de ser muy claros en varios términos que usualmente (aun hoy día) se confunden con otras escuelas. A esta nueva lengua creada durante el concilio le llamamos Pali. Y el libro donde se registró esta enseñanza le llamamos el Pali Canon.

Algunos de esos términos que son exclusivos del budismo son nibanna, anatta, dhamma y muchos otros.

Posterior a este concilio, el Pali Canon fue traducido a varios idiomas, entre ellos el Chino y el Sánscrito. Hoy en día la tradición Theravada continua utilizando la versión Pali, pero la Mahayana utiliza principalmente las versiones Sánscrito y Chino (entre muchas otras).

El problema obvio que tenemos ahora, es que al utilizar términos como nirvana, el cual es utilizado también en otras tradiciones como la hinduista o la brahmánica, no es tan sencillo notar que es un concepto distinto. Haciendo constar la razón por la cual inicialmente se utilizó el término «nibanna» durante este concilio.

Los B(b)udas

Se dice que Buda Shakyamuni es el 4to Buda ¿cuál es el nombre de los otros tres? Maytreya será el último.... también hay publicaciones donde se comenta que Shakyamuni es 28....

Un Buda, si no me equivoco, es aquella persona que ha alcanzado la iluminación y cualquier ser humano es capaz de llegar a ella. ¿Por qué entonces se sabe cuándo vendrá y cómo se llamará el próximo Buda?

¿No podría ser cualquier persona y llamarse de cualquier forma? Hay varios relatos que dicen que varios discípulos de Gautama alcanzaron la Iluminación y aún así, se considera que Gautama fue el último Buda. ¿Por qué? ¿Después de él nadie se ha iluminado?

Llamamos buda (con minúscula) a cualquier ser que haya comprendido las cuatro nobles verdades o bien, que se haya iluminado. Llamamos Buda (con mayúscula) a cualquier ser que se haya iluminado en un momento en el que no hay Dhamma, o bien, que lo hizo si un maestro en el dhamma.

Cuando Siddhārtha Gautama se iluminó, sus maestros le enseñaron otras teorías que él descartó como válidas y reencontró el Dhamma que lo llevó a la iluminación.

No fue el primero, no será el último. El Buda dio una lista de previos Budas y nos contó acerca del siguiente que vendrá. No dio fechas exactas, solo describió como todo sucede cíclicamente. No es siquiera una predicción arbitraria o una premonición, es una observación de la existencia.

El describió como cíclicamente el Dhamma se olvida, se pierde o se malinterpreta y entonces vuelve a suceder que un ser se ilumine por

su cuenta. A este ser le volvemos a llamar Buda (con mayúscula) y le asignamos un nombre arbitrario, el siguiente será Maitreya.

Cristo y Buda

Pregunta: Hola a todos perdon la pregunta y la ignorancia pero es verdad que Cristo fue discípulo de Buda ? Y es verdad que hay varios Buda ? Gracias

Respuesta:

Esto es una teoría basada en varios factores:

- La enseñanza de Cristo difiere de la enseñanza previa en el antiguo testamento.
- El desconocimiento de un periodo de vida de Cristo.
- La teoría de que el viajó a Oriente.
- La teoría de que está enterrado en India.
- Muy probable otros más que se me escapan.

Pero estas son meras conjeturas. Si bien es cierto algunas de sus enseñanzas son similares, existen divergencias en sus posturas las cuales escapan de este texto, pero quizá sería prudente elaborar una tabla comparativa para mayor claridad.

Maestros como el Thích Nhất Hạnh han tratado de reconciliar estas enseñanzas y presentar una unión entre las mismas. No se si han tenido éxito y para algunos puede que así sea mientras que para otros

no.

Si Cristo fue discípulo de otras religiones queda en sus seguidores contemplar esto e incorporarlo en su práctica. Si no es así, también está bien. El mensaje de cada uno de ellos debe ser igualmente estudiado por el alumno y verificado en su propia práctica.

Mucha de la historia de los primeros miles de años de la humanidad es confusa y las respuestas puede que nunca se encuentren, ¿Es realmente importante determinar la veracidad de las mismas de esta manera o es mejor comprender el mensaje y ponerlo a prueba ?

Guía o doctrina

Pregunta: No creen que aveces, incluso en el budismo, te están diciendo cómo vivir tu vida o al menos como debes de llevar la vida.

El budismo es una guía muy clara en su objetivo: entender el sufrimiento, su origen y el cese del mismo. La enseñanza dada por la persona que hoy llamamos Buda siempre fue muy clara en que es una guía para quienes deseen seguirla. Los que no, existen otros caminos.

El ser humano tiende a crear religiones y reglas por diversas razones y en budismo en muchos aspectos ha sufrido este cambio, al punto que en muchos lugares es más una religión doctrinaria que una guía compasiva.

Un estudio apropiado y comprensión del dhamma (enseñanza) es

la respuesta a esta pregunta, queda en cada quien determinar si lo que está recibiendo es un consejo que pueden y desean seguir, o bien, si es percibido como una serie de reglas que interfieren con su vida y que este no es el momento para ellas.

A mi me gusta comparar el dhamma con un consejero de universidad. Si uno desea un título de ingeniería el consejero le guiará a uno para que matricule las materias necesarias para obtener el título. No es una imposición absurda, el simplemente está claro en cual es el camino para tener este título. Si nosotros no le seguimos en sus recomendaciones, entonces no llegaremos donde nos hemos trazado. ¿Está eso bien o mal ?

Quienes deseen comprender el origen y el cese del sufrimiento pueden seguir el dhamma, quienes no lo deseen, pueden seguir otros caminos.

Vacuidad o vacío

El término suññatā que es el que se traduce como vacuidad o vacío, aparece pocas veces en el Pali Canon. Este es un ejemplo:

Ananda dice al Buda:

Se dice que el mundo está (es) vacío. ¿En que respecto se dice que el mundo está vacío ? El Buda responde: En lo que respecta a que está vacío de un «yo» o cualquier cosa perteneciente a un «yo». Por ende se dice, Ananda, que el mundo está vacío.

(Dejo la versión en inglés ya que la traducción es mía)

It is said that the world is empty, the world is empty, lord. In what respect is it said that the world is empty ?" The Buddha replied, "Insofar as it is empty of a self or of anything pertaining to a self: Thus it is said, Ānanda, that the world is empty.

En la escuela Theravada no se dice mucho más que esto del vacío.

Posteriormente, este concepto toma relevancia en la escuela Mahayana y toma otras formas e importancia con respecto al proceso de iluminación.

Yo en lo personal lo veo relacionado con anatta, no existe un yo como tal, o un ser que se pueda identificar como yo.

En la escuela Theravada este concepto no es de mayor importancia.

Algunos términos no budistas

Plenitud, Abundancia, Riqueza

Esto implica creación, existencia. El fin del dhamma es la extinción del deseo que muchas veces le llamamos el nibbana. Con plenitud no podemos dejar ir.

Chakras

Estos son componentes de otras tradiciones que se refieren a puntos de energía del cuerpo. Algunas tradiciones los han incorporado, sin embargo, el Buda fue claro en que la meditación solo requiere de la mente. Del cuerpo dice:

O, siendo consciente de que 'he aquí el cuerpo', simplemente se establece en él en la medida necesaria para un conocimiento descubierto y la atención consciente. Y mora con independencia, no apegado a nada en el mundo. MN 10

Dios, cielos, infierno, ángeles

En los textos se encuentran palabras que usualmente se traducen con términos ahora familiares en occidente, pero que son prestados de otras tradiciones y religiones.

Reiki

Este es un sistema de sanación Japonés, no tiene relación directa con el budismo.

Amor

En budismo se habla de Metta, lo cual se traduce como «amor compasivo», pero es otro caso en el cual no hay una buena traducción. No se debe confundir con el «amor romántico» que conocemos en nuestra sociedad. Este tipo de amor no existe en budismo.

Felicidad

Similar al caso anterior, el término más cercano en Pali es Sukha, lo cual se traduce como «felicidad genuina», pero no es la felicidad como la conocemos hoy día. Sukha es la ausencia de dukkha. Es un estado que no depende de nada externo y por tanto no se agota.

Dharma

Muy bien, si, la palabra «dharma» si es utilizada en budismo, pero el significado es lo que muchas veces no es correcto.

En la tradición Hinduista este término significa protección y otras connotaciones que no son las propias del budismo. Especialmente cuando se utiliza en contraposición al kamma (o karma).

El término correcto se refiere principalmente a la enseñanza como guía hacia el entendimiento y cese del sufrimiento.

Karma

Si, también es una palabra utilizada en budismo, pero al igual que el dharma, tiene un significado distinto en otras tradiciones y se presta para confusiones. El karma en Hinduismo es un tipo de destino que se debe cumplir. El término en budismo es Kamma, traducido al sánscrito como karma, y en este caso se refiere a una ley que explica como las acciones tienen manifestaciones a futuro y como estas afectan la existencia. También enseña como podemos hacer algo respecto a estas consecuencias. No es un destino preestablecido sobre el cual no tenemos opciones.

Ego

Este término no pertenece formalmente a la escuela budista, es un concepto que se ha generado en años recientes y de alguna manera es contemplado en la tradición budista, pero no de forma directa. Esto es por medio del concepto de anatta.

Vivir el ahora

El concepto de «vivir el presente», «vivir el momento», «disfrutar cada instante» y muchas otras variaciones es muy bello y ciertamente ha ayudado a muchas personas a estar más en calma y dejar atrás tanto las preocupaciones del pasado como las angustias del futuro.

Sin embargo, desde la perspectiva budista, esto no tiene mucho sentido. El fin del camino budista no es «vivir», por el contrario, es

dejar de vivir. En la definición de sufrimiento está que nacer es sufrimiento, y vivir es parte de nacer.

El budismo propone prestar atención a cada momento con el fin de comprender el instante en el cual se genera el sufrimiento. Y esto a su vez con el fin de tomar acciones y dejar de crear sus causas. Contrario a la propuesta de «vivir más», es dejar de vivir estas situaciones.

Muchas ideas románticas de otras escuelas se parecen al budismo y es de aquí que viene esta confusión.