

POR QUÉ SUFRIMOS
y el
TRATAMIENTO DE BUDDHA

Distribución gratuita

POR QUÉ SUFRIMOS
y el
TRATAMIENTO DE BUDDHA

Producido y distribuido por
Mid-America Buddhist Association (MABA)
y
Heartland Zen

Texto e ilustración por Carol Corey

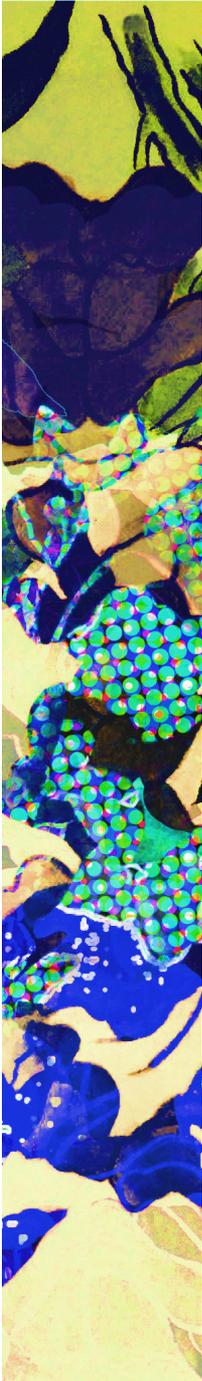


Para recibir más copias contacte:
Mid-America Buddhist Association
299 Heger Lane
Augusta, MO 63332-1445
(636) 482-4037
office@maba-usa.org

Para más información, visite
www.maba-usa.org **www.heartlandzen.org**

Traducción al español: Bhikshuni Zhaozhan.
Corrección y edición: Bhikshu Zhihan (Fundación Bodhiyana)

Primera edición, 2020
St.Louis, Missouri USA



Índice

- 7 De la Riqueza a la Extrema Pobreza**
- 10 No Empeore las Cosas**
- 11 Las Cuatro Nobles Verdades**
- 13 El Noble Camino Óctuple**
- 16 Compruébelo por sí mismo**
- 17 Algunas Enseñanzas Esenciales**
 - 18 Los 3 Refugios
 - 20 Los 3 Votos Puros
 - 22 Las 3 Marcas o Sellos de la Existencia
 - 24 Los 3 Venenos
 - 26 Las 4 Moradas Sublimes
 - 28 Los 5 Preceptos
 - 30 Las 6 Perfecciones
- 32 Meditación e Instrucciones**
- 34 Las Principales Tradiciones**
- 36 Mapa**

De La Riqueza a La Pobreza

Muchas personas harían cualquier cosa por vivir en un palacio. Hacen muchos sacrificios y trabajan con dedicación.

O pueden encontrar otras formas de alcanzar su idea personal de fama y fortuna. Para el Buddha fue totalmente lo opuesto. Él pasó de la riqueza a la extrema pobreza!

Cuando era joven tuvo todo: una joven esposa y un hijo, un palacio, sirvientes y todo lo que deseara comer. De acuerdo a los historiadores, el Buddha creció como un príncipe en el Norte de la India hace más de 2500 años. Su nombre fue Siddhartha Gautama y su padre tenía grandes planes para Él.

Su padre, un famoso rey, hizo todo lo posible por mantener a su hijo alejado de las experiencias dolorosas e incluso del dolor y el sufrimiento ajeno, la pobreza y la muerte. Lo mantuvo confinado en el palacio y lejos de lo que la gente vivía afuera.

Pero una noche salió con su acompañante, quien le mostró, andando a través de la aldea, que su vida de privilegio era solamente un lado de la historia. Lo que Él vio lo estremeció profundamente. Ésto puede ser una leyenda, pero refleja el profundo cambio que cualquiera de nosotros puede sentir cuando comenzamos a cuestionarnos y observar de cerca la forma en que las cosas aparecen.

El príncipe observó lo que más tarde fueron llamados **Los Cuatro Mensajeros: un enfermo, un anciano, un cadáver y finalmente un sabio sentado en serena meditación.** Su nueva comprensión de la naturaleza de la realidad cambió el curso de su propia vida y de la historia.

Él no buscó un escape ni volvió a los placeres del palacio, buscó una forma de vivir en un mundo de sufrimiento con libertad y ecuanimidad.

Después de una larga y difícil búsqueda espiritual que duró seis años, el príncipe mendicante entró en un estado de profunda meditación donde aprendió a ver la impermanente y siempre cambiante naturaleza de su propia mente.

Sentado bajo un gran árbol Ficus en el norte de la India, Gautama tuvo un profundo despertar y supo que había entendido algo muy importante y tenía que decidir qué hacer al respecto.

Pudo ver que la naturaleza de la realidad cambia continuamente. Que lo que pensamos que es sólido y permanente solamente lo parece, y que todo sucede debido a la reunión de ciertas causas y condiciones en determinadas formas. Lo que aparenta ser la muerte es también la manifestación de este proceso.

Nada es permanente y estable. Ni siquiera nuestro **ego o yo.** Esto significa que podemos soltar un poco y no aferrarnos tan fuertemente a lo que pensamos o creemos que es verdadero. De hecho, **usted no debe creer en todo lo que usted piensa.**



Actualmente, el Budhismo se conoce como una religión mundial. Sin embargo, cuando el príncipe mendicante Siddhartha se sentó bajo un árbol y experimentó lo que algunas veces llamamos “iluminación”, él no lo pensaba de esa manera.

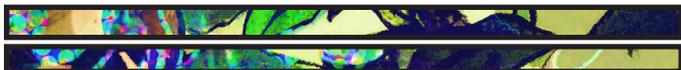
Después de su descubrimiento, el Buddha pasó el resto de su vida viajando por el Norte de la India, enseñando y mostrando a las personas como vivir más armoniosamente en este mundo.

El Buddha nunca declaró ser un dios, o tener la explicación sobre el origen del universo, o tener cualquier poder mágico. Él simplemente observó la forma en que las cosas funcionan y comprobó que esta nueva visión de observar el mundo podía ayudar a reducir el sufrimiento.

Se transformó en un monje mendicante, viviendo con simplicidad y con espíritu de generosidad. Su propósito en la vida fue exponer el funcionamiento del sufrimiento, y la forma en que sus causas pueden ser reducidas o eliminadas, señalando que nuestras reacciones a lo que sucede ***pueden empeorar aún más la situación.***

Buddha no se propuso crear una religión o transformarse en una persona famosa, sino que alentó a las personas a experimentar sus enseñanzas por sí mismas. Fueron sus seguidores que establecieron las varias tradiciones budistas que encontramos actualmente en el mundo.

Él nunca más regresó a las riquezas del palacio de su padre, en cambio su conocimiento intuitivo y sus enseñanzas han influenciado y beneficiado multitudes.



No Empeore las Cosas

Usted no puede hacer nada acerca de la fecha de su nacimiento o sobre quiénes son sus padres, entonces por qué preocuparse? Usted tendrá más energía para cuidar de su vida como es, no como le gustaría que fuera.

Los humanos parecen estar programados para buscar la felicidad y evitar el dolor. **Pero no es tan simple.** Obtener lo que pensamos que nos traerá la felicidad, frecuentemente produce el resultado opuesto. Por otro lado, las dificultades pueden aportar sabiduría y compasión a nuestras vidas.

Ya consiguió finalmente ese nuevo y especial par de zapatos, para luego después comenzar a pensar que son comunes y desear otro modelo diferente?

El Budismo también enseña que todo es impermanente y que ésto no es necesariamente malo. Las dificultades y el cambio pueden traer sabiduría, compasión y nuevas oportunidades para nuestras vidas. Reaccionar con rabia o venganza solamente puede hacer que la situación empeore.

Pero cuando comenzamos comprendiendo la naturaleza de las cosas en la forma que ellas son (impermanentes y a menudo fuera de nuestro control) y seguimos avanzamos, somos más maduros y realistas.

Podemos observar la situación con claridad en lugar de enojarnos por cosas que no podemos cambiar, o aferrarnos muy firmemente a cosas que cambiarán.

Con un poco de creatividad y compasión podremos andar un largo camino.

Las 4 Nobles Verdades

Se podría decir que el Buddha fue un médico que estudió un conjunto de síntomas, hizo un diagnóstico y desarrolló un tratamiento. Como cualquier paciente con intención de mejorar, es mejor seguir las indicaciones con la mayor precisión posible. Lo que ahora llamamos las Cuatro Nobles Verdades se consideran la esencia de sus enseñanzas.

1. EL DIAGNÓSTICO:

El sufrimiento es el resultado de estar vivo.

2. LA CAUSA:

Apego, Aversión y Confusión.

3. HAY UN REMEDIO:

Siga las instrucciones.

4. EL TRATAMIENTO:

El Noble Camino Óctuple .

La Denominación Tradicional

- 1. La Verdad del Sufrimiento o Estrés**
- 2. La Verdad de la Causa del Sufrimiento**
- 3. La Verdad de la Cesación del Sufrimiento**
- 4. La Verdad del Camino que lleva al fin del Sufrimiento conocido como Noble Camino Óctuple.**

En Otras Palabras...

1 **La vida es estresante y nosotros sufrimos**

El nacimiento es difícil, la enfermedad es difícil, envejecer es difícil y la muerte es difícil. Aun cuando las cosas parecen estar bien, siempre hay una sensación de inquietud. La palabra para todo ésto en la época de Buddha era *dukkha* y todavía se usa en la actualidad. Se refiere a la inquietud y a la insatisfacción que los humanos sentimos frecuentemente como parte de la vida diaria.

2 **La causa del estrés**

Nuestros apegos y preferencias pueden llevarnos a toda clase de dificultades. Frecuentemente, deseamos las cosas agradables y nos afligimos cuando obtenemos lo que no deseamos o recibimos lo que deseamos y tememos perderlo. A veces, lo peor no es el dolor o la condición en sí misma, sino nuestra reacción a ésta que puede transformarse en un problema y su resultado en sufrimiento.

3 **El Tratamiento**

El Buddha observó que generalmente (quizás siempre) tenemos la opción de elegir. ¿Cuál será?

¿Enojo? ¿Venganza? ¿Dolor? ¿Ofrecer ayuda?

Hay opciones. La forma en que reaccionamos puede llevar a más complicaciones y peligros, o a la armonía y la calma. El Buddha enseñó que es aferrándonos a cómo pensamos que las cosas deberían ser lo que causa nuestro estrés. Y él explicó detalladamente como ser más hábil y compasivo. Los hábitos y los objetos que deseamos pueden ser muy poderosos, pero no podemos ser dominados por ellos.

4

El Camino Óctuple

Usted sabrá que está en el camino correcto cuando las cosas duelen menos, cuando no reaccione rápidamente con rabia, o cuando pueda responder con una palabra gentil en lugar de una respuesta desagradable.

“Correcto” no significa bueno como opuesto a malo, o correcto como opuesto a incorrecto, o derecha opuesto a izquierda. Los principios del camino no son mandamientos ni reglas.

Usted podría sustituir la palabra hábil o sabio y podría ver un poco mejor lo que el Buddha quiso enseñar. Es una visión que amplía la observación de nuestras circunstancias y estimula un proceso profundo de toma de decisiones.

El Noble Camino Óctuple. Es un grupo práctico de principios que muestran cómo vivir con más sabiduría y de una forma en que nos beneficiaremos a nosotros mismos y también a los otros.

Pueden parecer pasos para seguir uno después del otro, pero en realidad cada uno de los pasos se relaciona con los otros, funcionando y apoyándose entre ellos. Todos son igualmente importantes.



1. Correcta (Sabia) Visión o Comprensión

Tener la visión completa y las consecuencias.

Es dar un paso atrás y notar cómo nuestras palabras y acciones afectan otras personas y otros seres vivientes que comparten nuestro planeta. Es prestar atención no solamente a las inmediatas consecuencias pero a aquellas lejanas en el futuro, es tener la total responsabilidad por lo que se dice y se hace.

2. Correcto Pensamiento o Intención

También conocido como pensamiento habilidoso en lugar del pensamiento que sigue los deseos.

La correcta intención pone la acción en movimiento, junto con las consecuencias que le siguen. ¿Cómo desea estar en el mundo? Esta pregunta es más importante que qué desea ser. La correcta intención será decidir ser lo que nos beneficie a nosotros mismos y a los otros, en lugar de causar daño o aflicción.

3. Correcto Lenguaje o Hábil Lenguaje

Pregúntese a usted mismo antes de hablar:

¿Es verdad?

¿Es el momento adecuado?

¿Se dice con bondad?

¿Es beneficioso?

¿Se dice con buenas intenciones?

¿Sería mejor permanecer en silencio?

4. Correcta Acción

Nuestras acciones tienen consecuencias

Las acciones correctas son compasivas, honestas y respetables. Pregúntese a sí mismo:

¿Puede sentirse segura la gente que está a mi alrededor?

¿Soy confiable?

¿Cumplo con mi palabra?

5. Correctos Medios de Vida

Lo que hagamos para ganarnos la vida debe ser legal, honesto y beneficioso. O al menos no causar ningún daño. A veces puede ser complicado, pero intente estar plenamente atento a las consecuencias de su trabajo para los otros y para el planeta. **A menudo es más importante cómo se realiza un trabajo que el trabajo en sí mismo.**

6. Correcto esfuerzo

Para permanecer en el Camino Óctuple se requiere mucho esfuerzo, porque gran parte del mundo va en la dirección opuesta. Casi siempre ignoramos la razón de algunas de nuestras reacciones, por eso debemos tener la determinación de analizarlo más profundamente y desarrollar cualidades como la generosidad y la gentileza y prevenir ser controlados por la codicia y la rabia.

7. Correcta Atención Plena

Esto implica la habilidad de cambiar de ser un participante a un observador. Observar el momento sin juzgarlo, compararlo o comentarlo. Es la atención plena momento a momento, más que estar perdido en el pensamiento y separado de lo que se está haciendo. La atención aumenta el conocimiento intuitivo. Requiere práctica focalizar lo que usted está haciendo realmente. Al sentarse quieto o estar plenamente atento es posible ver cómo todo surge y desaparece debido a causas y condiciones. La práctica comienza aquí mismo.

8. Correcta Concentración

Aquí es donde comienza la meditación. La práctica es focalizar un objeto de meditación y permanecer allí por lo menos lo que dura una respiración. No es siempre algo fácil o tranquilo, pero nos permite ver la forma en que trabaja la mente (usualmente saltando de un tema al otro). Esto lleva a conocimientos intuitivos tales como la comprensión de que el pensamiento viene y va desordenadamente y que no tiene realmente ninguna sustancia. Esto puede ser liberador.

Compruébelo por sí mismo

Todas las religiones han cambiado a través del tiempo y el Budhismo no es una excepción. El Buddha viajó por el Norte de la India ofreciendo charlas y enseñanzas durante 45 años después de su despertar, pero no hay registros de lo que él dijo. Por esa razón dependemos de la memoria de sus discípulos devotos. Usualmente hablaba colocando sus conceptos en orden numérico lo que hacía que sus instrucciones y sermones fueran más fáciles de recordar.

Afortunadamente, las personas en esa época tenían mejor memoria que muchos de nosotros actualmente. Se organizaron concilios y, algunas veces, hubo desentendimientos sobre lo que pensaban que había dicho Buddha. A medida que las personas viajaron hacia otros países llevaban estas enseñanzas con ellos. Comenzando en India, la religión se extendió primero hacia China, y después por los otros países señalados en el mapa de la página 36.

El Buddha no estaba preocupado por la forma en que el Universo fue creado y no dió una opinión sobre Dios, o dioses, ni sobre el alma. Él se concentró más en la vida diaria y en las muchas decisiones que enfrentamos desde la mañana hasta la noche.

Por eso usted puede practicar sus enseñanzas junto con cualquier otra religión que le interese. Él descubrió una forma de escapar del sufrimiento y quiso que otros también la conocieran pero nunca se refirió a sí mismo como un Dios o un ser divino.

Su consejo fue el de comprobar las enseñanzas por sí mismos y ver si sus palabras sirven de ayuda y son verdaderas, y no creerlas simplemente porque son sus palabras.

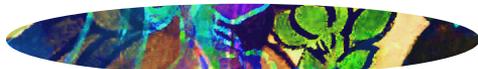
Algunas Enseñanzas Esenciales

Las enseñanzas de Buddha nunca fueron escritas durante el período de su vida, pero sus seguidores tenían muy buena memoria. Sus enseñanzas son conocidas con el nombre de sutras y fueron recopiladas y organizadas porque la gente las repetía. Con el paso del tiempo, numerosos monásticos, y también filósofos y pensadores religiosos crearon una vasta colección de sus palabras (y comentarios de otros sobre ellas). Ahora, con las comunicaciones globales y el amplio alcance de internet, tenemos más acceso que nunca a su sabiduría e instrucciones.

Las listas que se encuentran en las páginas siguientes nos transmiten algunas de las enseñanzas básicas de Buddha y sus discípulos. A medida que fueron establecidas en otros países, se agregaron más interpretaciones y comentarios, se construyeron monasterios y templos, se crearon reglas, y quedó en claro que una gran nueva religión estaba tomando forma.

En algunos países, la meditación figura como una enseñanza básica, pero el Buddha advirtió que el entrenamiento de la mente debe ser combinado con una conducta moral y ética.

Cómo puede una mente permanecer en calma cuando las acciones son dañinas? La conducta habilidosa y benéfica proviene de una mente calma. Una sigue a la otra, como las ruedas de un carruaje siguen a un caballo.



Los 3 Refugios

(Algunas veces conocidos como las 3 Joyas o Tesoros)

1. Me refugio en el Buddha

2. Me refugio en el Dharma

3. Me refugio en el Sangha

La vida es difícil y frecuentemente necesitamos de un refugio en la tormenta. Los refugios existen para dar coraje y apoyo a nuestros esfuerzos por alcanzar la liberación, y para ser un puerto seguro.

1. El hombre conocido como el Buddha vivió y murió hace unos 2500 años, pero la palabra Buddha significa el potencial para despertar de la confusión. Por eso el refugio no es tanto en una persona, sino que Él fue un ejemplo de compasión y sabiduría. Comprendió que existe otra forma de vivir en el mundo.

2. Dharma se refiere a las enseñanzas de Buddha: lecciones de vida como un medio de beneficiarnos sin importar nuestra situación actual. Puede también referirse a la siempre cambiante naturaleza del Universo. Podemos usar estos conocimientos para servir a los otros y para vivir una vida con más significado.

3. Sangha significa nuestro sistema de apoyo si estamos alrededor de personas que también están haciendo el esfuerzo para beneficiar a otros. Ésta fue una palabra que primero se aplicó a los monjes y monjas que eran discípulos de Buddha, pero más tarde este término incluyó cualquier persona que esté haciendo el esfuerzo para despertar de la confusión y el pensamiento habitual.

Una enseñanza Budista muy importante es que debemos cuidar nuestra vida.

Esto significa cuidar de cualquier cosa que esté frente a nosotros, en este momento. Esto incluye nuestras posesiones personales como también las personas a nuestro alrededor, y nuestro planeta.

Aunque todas las cosas cambian, nuestros libros, ropas, herramientas, etc. deben ser tratadas con respeto y aprecio mientras ellas están a nuestro cuidado.

Más tarde cuando sea el momento, podremos agradecerles y dejarlas ir.

Esto contribuye a un entorno más ordenado, que puede ser un refugio para nosotros, aunque sea solamente del tamaño de una cuna o de una litera.

Nuestro refugio también incluye amigos y maestros que apoyan nuestros esfuerzos para tornarnos sabios y pacíficos. Puede ser una comunidad de dos o de muchos.



Los 3 Votos Puros

(También llamados los 3 Puros Preceptos)

1. Hago el voto de no dañar
2. Hago el voto de beneficiar
3. Hago el voto de purificar la mente

*Nada nuevo por aquí.
Hasta que profundicemos un poco más.*

De acuerdo con las enseñanzas budistas, el mal no es causado por una fuerza externa (tal como Satanás) que provoca las malas acciones. Y tampoco nacemos de esa forma.

En cambio, el daño es creado por nuestros pensamientos y acciones -especialmente cuando son influenciados por las tres raíces venenosas conocidas como codicia, rabia e ignorancia o (confusión). Más sobre los venenos puede ser encontrado en la página 24.

Bueno también tiene aquí un sentido diferente. Significa ser sabio y hábil en todas nuestras acciones, más que solamente obedecer reglas- a pesar de que eso también es ser sabio y habilidoso. En muchos casos las buenas acciones vienen de sentir compasión por los otros y tratar de beneficiar, sin importar cuáles son las circunstancias. También significa no siempre buscar “qué hay allí para mí?”

Es fácil ver con amplitud si su pensamiento es claro, no oscurecido por influencias externas. Las sustancias y experiencias que consumimos para sentirnos mejor a menudo hacen lo opuesto.

**Pregúntese a sí mismo:
¿Se sienten seguras las personas que
están a mi alrededor?**

Los votos pueden ser el marco para nuestras acciones y nuestras relaciones sociales.

Nunca sabemos anticipadamente cuáles serán los resultados de nuestras acciones. Y los asuntos de hoy en día son francamente complejos, pero si a veces podemos ayudar sin esperar una recompensa o validación, ayudaremos a que el mundo sea un lugar mejor.

Es difícil hacerlo si tiene el pensamiento oscurecido por drogas, alcohol u otras influencias como los medios sociales. Trate de ser consciente de lo que consume tomando correctas decisiones y no dejarse llevar por hábitos o una conducta adictiva.

Usted puede vivir siguiendo estos votos en lugar de seguir las causas y condiciones.

Los tres votos puros harán del mundo un lugar más seguro si más personas los practican.



Las 3 Marcas o Sellos de la Existencia

1. Impermanencia
2. Sufrimiento (*Dukkha*)
3. No yo o ego

A veces conocidos como sellos del dharma, ellos son fundamentales para las enseñanzas budistas.

1. Impermanencia. Todo lo que surge, cesa. Todas las cosas están compuestas por partes que se unen bajo ciertas condiciones que eventualmente cesarán o cambiarán.

2. Sufrimiento. La vida humana es estresante y todos experimentamos una cierta cantidad de dolor y miedo, que por momentos puede ser severo o simplemente un sentimiento de incomodidad. Al reconocer ésto podremos sentir compasión por lo que los otros están pasando, como también por nosotros mismos.

3. No yo o ego. Los científicos han comenzado a confirmar lo que el Buddha observó durante su experiencia de iluminación. No hay una identidad fija y permanente. Cada persona es el resultado de múltiples causas y condiciones. En realidad, nada existe totalmente por sí mismo. En cambio, cada persona es el resultado de múltiples causas y condiciones.

Podemos ver esto en una hoja de papel que está hecha enteramente de elementos que no son papel: madera, árboles, lluvia, nubes, humanos que cortaron los árboles y procesaron la madera. La próxima vez que tome un libro, busque las nubes.

**¿Es usted la misma persona que
era hace un año?
¿O ayer?**

Las tres marcas son descripciones de la realidad que podemos intentar negar, pero no son realmente tan amenazadoras si se las analiza. Ver que todo cambia puede ser realmente liberador, porque significa que viviremos nuestras vidas en base a cómo las cosas realmente son, y no como pensamos que deberían ser. O deseamos que fueran.

**¡Para hornear una tarta de manzana
partiendo de la nada, usted necesitará
comenzar con el Big Bang!**

Esto puede ser una exageración, pero muestra la interconexión de todo. ¡Nada viene de la nada! Nosotros existimos porque las causas y condiciones se han reunido de una cierta forma. Pero la apariencia está siempre cambiando.

Las enseñanzas de Buddha nos incentivan a examinar cómo funciona esta ley natural en nuestras vidas.



Los 3 Venenos

1. **Codicia o apego**
2. **Odio o enojo**
3. **Confusión o ignorancia**

El Buddha identificó estas tres tendencias humanas como las causas fundamentales de la infelicidad.

1. Cualquier satisfacción es temporaria y un bajo nivel de codicia puede llevar a la adicción. Este escenario de “nunca es suficiente” es lo que el Buddha advirtió en las Cuatro Nobles Verdades, cuando habló sobre los orígenes del sufrimiento.

2. Una reacción al sufrimiento es tratar de apartarlo. O reaccionar sin pensar en las consecuencias. La irritación puede transformarse en rabia y odio absoluto en un abrir y cerrar de ojos. Es sabio estar atento a cómo esto funciona.

La respuesta que comprende todo (como el océano recibiendo la lluvia) nos permite dar un paso atrás y responder con más compasión y gentileza.

3. El tercer veneno es la creencia en un “yo” o ego separado y fijo, en lugar que comprender que la verdadera naturaleza de la realidad es exactamente lo opuesto: **Cada individuo surge de ciertas causas y condiciones y nada existe por sí mismo.** La confusión de creer en un “yo” o ego separado nos lleva a centrarnos en nuestros gustos y aversiones y así predisponernos a conflictos y toda clase de problemas, como ver a los otros como el enemigo.

“Si tan solo...”

“Quisiera...”

“¿Cuánto tiempo va a tomar ésto?”

“ Seré feliz cuando.....”

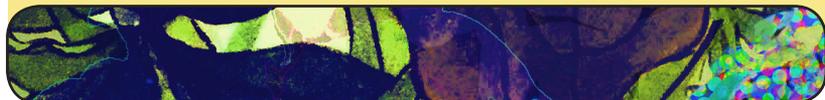
(complete la frase)

Todas estas son formas de decir que no nos gustan las cosas como son y que deseamos que ellas sean diferentes. Pero si observamos más de cerca, queda claro que frecuentemente es el deseo en sí que causa el estrés.

Cuando usted comienza con las cosas como son y continúa desde allí, puede tomar mejores decisiones y ver más posibilidades, aun en circunstancias muy difíciles.

Generalmente estamos condicionados a reaccionar en ciertas formas que requiere mayor esfuerzo ver que hay otras alternativas.

La mente suele crear historias y podemos quedarnos atrapados allí. La meditación y la atención plena pueden ser un buen lugar para observar el funcionamiento de éste proceso y quizás cambiar el final.



Las 4 Moradas Sublimes

1. **Amor Benevolente o Benevolencia (Metta)**
2. **Compasión (Karuna)**
3. **Alegría Empática o Regocijo (Mudita)**
4. **Ecuanimidad o Imparcialidad (Upekkha)**

Estos son cuatro estados de la mente que pueden ser un lugar para vivir. Una casa segura para nuestra salud mental.

1. Amor Benevolente o Benevolencia es desear el bienestar de las otras personas. Y para usted mismo. Es el remedio para toda la negatividad. Otras palabras para amor benevolente pueden ser amigabilidad, compañerismo y buena voluntad. Es el deseo de que los otros estén bien y aliviados.

2. Compasión no deja de observar el sufrimiento del mundo. Es un sentimiento que nos motiva a tratar y aliviar el sufrimiento de otros. Usa la sabiduría para saber la mejor forma de hacerlo. La sabiduría y la compasión trabajan juntas como las alas de un pájaro.

3. Alegría Empática o Regocijo es el sentimiento de felicidad por la buena fortuna de la otra persona. Reemplaza los celos y la competitividad con contentamiento y buena voluntad.

4. Ecuanimidad. El mundo necesita más equilibrio y estabilidad. En nuestras propias vidas podemos empezar por pensar menos en términos de 'yo' y 'mío'. El concepto de no-yo no es fácil de entender, pero es básico para el Buddhismo.

Nunca sin casa u hogar

Al principio probablemente necesitemos recordatorios o advertencias y tendremos que hacer un esfuerzo para practicar estos estados mentales saludables. Pero con práctica ellos se tornarán la primera respuesta en las situaciones cotidianas.

Puede ser que no esté listo para perdonar a alguien, pero le puede desear el bien.

La vida no es fácil para nadie. Vea si usted puede sentir compasión cuando ve a alguien luchando.

En lugar de sentir una punzada de envidia cuando un amigo recibe un elogio, siéntase feliz por él.

Vea si puede comprender ambos lados de un argumento. Ecuanimidad es evitar las preferencias y posiciones extremas. Trate de no hacerlo algo personal.

Las Cuatro Moradas muestran una forma de ser menos egoísta – ¡lo que puede ser un alivio!



Los 5 Preceptos

1. *No matar.*
2. *No robar.*
3. *No tener una conducta sexual errónea.*
4. *No mentir.*
5. *No nublar la mente con intoxicantes.*

Aquí mostramos los preceptos en la forma de votos:

1. *No mataré ningún ser viviente.*
2. *No tomaré lo que no es dado.*
3. *No me envolveré en una conducta sexual errónea.*
4. *Me abstendré de un lenguaje falso o rudo.*
5. *No nublaré mi mente con intoxicantes u otras sustancias que causen adicción.*

Aquí tenemos otra versión:

1. *No quitaré la vida de ningún ser viviente.*
2. *Practicar la generosidad.*
3. *Practicar respeto por el cuerpo y los límites de los otros.*
4. *Practicar el diálogo que promueva la verdad, el acuerdo y la claridad.*
5. *Respetar el estado de plena conciencia manteniendo una mente sobria.*

Sin estos preceptos universales, los humanos no serían capaces de vivir juntos, formar familias ni establecer comunidades. A veces puede parecer que somos testigos del colapso del respeto y del orden en nuestro mundo pero la verdad es que necesitamos personas que puedan ver el valor de estas simples (pero no fáciles) enseñanzas y que las pongan en práctica.

No son mandamientos. La idea es que hay consecuencias de nuestras acciones y que es mejor para nuestro planeta y nuestras vidas individuales si establecemos la intención de aplicar los preceptos con inteligencia y habilidad.

Las acciones tienen consecuencias.

Estas son elevadas normas, guías para toda la vida. Por ejemplo, si usted no está listo para ser vegetariano, trate al menos de ser consciente del origen de su comida.

1. Todas las formas de vida desean vivir, incluyendo animales e insectos. Puede ser complicado, pero al menos sea consciente de sus acciones y vea si no hay otras opciones.

2. Además de no apropiarse de objetos materiales, evite perjudicar la reputación o la paz mental ajena.

3. Sea consciente de cómo sus acciones pueden causar sufrimiento al incumplir sus compromisos o sacar ventaja de los demás.

4. Las palabras pueden causar daño, y especialmente ahora cuando es tan fácil decir cosas dañinas anónimamente a través de los medios sociales. Use las palabras sabiamente y con gentileza ya sea frente a la persona o por otros medios.

5. Ponga atención a lo que está sucediendo en su mente y cuerpo. No podemos controlar todo a nuestro alrededor, pero cuando comience a sentir los efectos, usted puede decidir ingerir solamente sustancias que sean saludables y nutritivas.



Las 6 Perfecciones

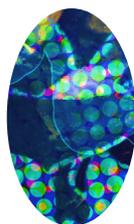
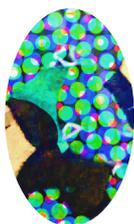
1. Generosidad
2. Moralidad
3. Paciencia
4. Diligencia
5. Meditación
6. Sabiduría

Medicina para los desafíos de la vida cotidiana

Buddha aconsejó a sus seguidores a practicar estas cualidades para no dañar, para resolver problemas, para evitar ser víctimas de fuertes emociones, para mantener la calma en situaciones difíciles, etc.

La meditación conduce a la sabiduría que es necesaria para determinar cómo tomar el mejor curso de acción. Ayuda a eliminar la confusión y los errores. Juntos o una de cada vez, estos estados mentales pueden ser nuestros amigos.

Uno de los propósitos de practicar las seis perfecciones (también conocidas como paramitas) es para disminuir nuestra fuerte identificación con lo que pensamos que es nuestro “yo”. Ellas nos ayudan a sentirnos menos separados y a la defensiva durante nuestra vida diaria. No siempre debemos elegir de qué lado estar.



Remedios para obstáculos mentales como enojo, codicia, celos y pereza.

Generosidad. Dar sin ninguna expectativa de recibir algo en cambio. Es lo opuesto a la codicia y a la conducta centrada en sí mismo. Lo que ofrecemos no es tan importante como la intención.

Moralidad. Es la intención de vivir una vida virtuosa y desear practicar una conducta sabia en cada situación cotidiana. Es difícil ser pacífico sintiéndose culpable.

Paciencia. Frecuentemente un remedio para el enojo y para situaciones en que deseamos que las cosas sean diferentes de lo que son.

Diligencia. Esfuerzo y compromiso pero también la alegría que proviene de lo que es virtuoso y benéfico.

Meditación. A pesar de que la meditación puede ser una técnica simple, hay muchos niveles de consciencia que están disponibles para practicantes de períodos de tiempo más prolongado. La meditación proporciona conocimientos intuitivos del funcionamiento de la mente.

Sabiduría Clara comprensión. A un nivel más profundo, la sabiduría es el reconocimiento de que todas las cosas carecen de una identidad fija y permanente.



Meditación

Tradicionalmente, hay cuatro aspectos de la atención plena en la meditación

- 1. Atención plena al cuerpo, al movimiento de la respiración y a las sensaciones corporales siempre cambiantes.*
- 2. Experimentar el constante cambio de los **sentimientos** placenteros, no placenteros y los neutros.*
- 3. Conciencia de los distintos **estados de la mente** que surgen, ya sea mezquinos o de mente abierta, egoístas o generosos.*
- 4. Recordar las cosas que pueden obstaculizar el camino de un corazón abierto (tales como codicia y rabia) y el camino que lleva a la generosidad y a la paz: **el Noble Camino Óctuple**.*

El Buddha estaba en estado de meditación cuando logró sus descubrimientos y despertó a la naturaleza de la realidad que siempre surge y cesa, nunca independiente de causas y condiciones.

Enseñó que la meditación es esencial para encontrar la liberación de aquellas cosas que nos mantienen atados a una existencia centrada en nosotros mismos.

Es un entrenamiento para su mente, similar a la gimnasia para su cuerpo. Hay diferentes técnicas, pero una es observar cómo sus pensamientos pasan por la mente como nubes. Trate de no seguirlos ni apartarlos. Solamente observe sin juzgar y vuelva a anclar su atención en la respiración.

Comience con solamente cinco minutos y trabaje para aumentar el tiempo. Si usted quiere comenzar con la práctica de meditación, haga lo posible por sentarse quieto alrededor del mismo horario, y si es posible en el mismo lugar cada día, aunque sea solamente por unos pocos minutos.

INSTRUCCIONES DE MEDITACIÓN

1. Siéntese en una silla cómoda o en un almohadón con su espalda derecha, las piernas cruzadas o los pies bien apoyados sobre el piso. Cierre sus ojos o manténgalos apenas abiertos.

2. No trate de controlar la respiración; solamente respire naturalmente por la nariz. Trate de contar cada inhalación y exhalación hasta 10. Inhale 1, exhale 1. Inhale 2, exhale 2. Comience nuevamente hasta llegar a 10, o si pierde la cuenta, lo que ocurrirá varias veces. Sin juzgar, solamente observe.

3. Focalice su atención en la respiración y en cada inhalación y exhalación. Si su mente se distrae, vuelva su atención a la respiración.

4. No trate de parar sus pensamientos. Es imposible. Pero es interesante observar como ellos son realmente imposibles de parar. Si un pensamiento o una sensación le resulta incómoda, trate de notarla sin apartarla. Cambiará por sí misma, como una nube que pasa por el cielo.

5. Trate de evitar seguir sus pensamientos o elaborar una historia. Si usted percibe que lo está haciendo, retorne a la respiración. No es siempre una experiencia tranquila.

6. La meditación no es complicada. Es simple, pero no es fácil. Usted no necesita establecer un objetivo o decepcionarse si no sucede nada mágico. La idea es sentarse quieto, mantener su espalda derecha y poner su atención en lo que está sucediendo y mantener la práctica.

7. Esta es una práctica que cambiará con el tiempo y puede durar por el resto de su vida. Es la forma de ser amigo de su mente y comenzar a verla como su refugio.

LAS PRINCIPALES TRADICIONES BUDDHISTAS

Las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades se pueden rastrear hasta el momento en que Buddha tuvo la experiencia del conocimiento intuitivo que lo llevó a abandonar el placer mundano y el ascetismo extremo. Él despertó a la verdad de nuestra condición humana y pasó el resto de su vida enseñando a hombres y mujeres como lidiar con su sufrimiento y dificultades.

Sus discípulos reconocieron la importancia de estas enseñanzas y memorizaron los cientos de sermones que Buddha dio durante su vida. Más tarde fueron recopilados, escritos y traducidos. Los comentarios fueron compuestos y todos esos escritos forman la base de las tradiciones que continúan hasta hoy en día.

Hay varias escuelas de Buddhismo, cada una con sus propios rituales, formas y escrituras. ***Chan, Buddhismo Tibetano, Insight Meditation, Tierra Pura y Zen*** son algunas de las más conocidas. Algunas ponen mayor énfasis en meditación, canto, o en ciertos rituales, pero todos ellos incluyen las enseñanzas esenciales de Buddha.

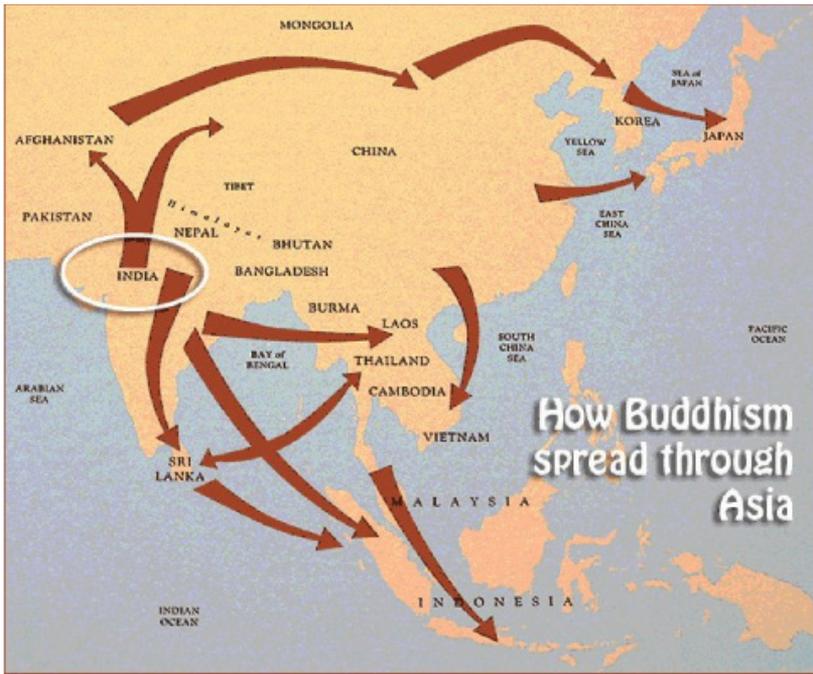
Cuando el Buddhismo fue introducido a nuevas culturas cambió y se adaptó, frecuentemente tomando algunas de las características de esas culturas. De esa forma las enseñanzas se extendieron desde sus orígenes en India hasta China y otras partes de Asia, comenzando cerca de dos mil años atrás.

En este último siglo, más o menos, el Buddhismo llegó a América del Norte y del Sur, Europa y otros países alrededor del mundo. Algunas formas nuevas, rituales, y estilos de práctica se desarrollaron al lado de las tradiciones que han sido practicadas por miles de años.

Cómo pueden ser aplicadas estas enseñanzas con los desafíos que enfrentamos ahora en este mundo que cambia tan rápidamente? Cómo podemos responder mejor a estos cambios y peligros, para vivir nuestras vidas con dignidad y beneficiarnos a nosotros mismos y a los otros?

Aquellos que ahora practican estas antiguas enseñanzas están luchando con estas cuestiones de diversas formas, incluyendo respuestas a los cambios climáticos y formas para demostrar un compromiso social en diferentes situaciones. La evolución continúa.





Cómo el Budismo se extendió a través de Asia

Un mapa ilustrando la propagación del budismo desde sus orígenes en India en el siglo V BCE con las enseñanzas de Siddharta Gautama – el Buddha.

(Zen, Be : “The Spread of Buddhism”

Ancient History Encyclopedia. 10 Feb. 2013.)

Buddha murió alrededor del año 483 BCE, pero sus enseñanzas no. Sus seguidores trabajaron diligentemente para juntar y organizar sus enseñanzas, y un poco más tarde un nuevo movimiento religioso se propagó desde India hacia China, Malasia, Japón y más allá. Actualmente el Buddhismo existe a través del mundo, y está tomando nuevas formas en Europa y en las Américas en la medida que la gente descubre su sabiduría y sus muchos beneficios.

