

## El Budismo

El Budismo es una de las religiones surgidas desde el contexto del Hinduismo que le antecede, como el Cristianismo surge desde el Judaísmo. Es una de las religiones mayoritarias del mundo y si bien surge históricamente en la India, en nuestros días su presencia en dicha nación no es mayoritaria, extendiéndose principalmente por el sudeste y el norte de Asia más allá de la cordillera de los Himalayas, especialmente en China.

El budismo surgió como una reacción contra la discriminación impuesta por los arios en la India, contra la poco satisfactoria doctrina védica de la reencarnación, el elitismo de la casta sacerdotal, que mantenía el conocimiento y las prácticas religiosas más significativas sólo en las altas castas y contra los rituales complicados; es una doctrina que se centra en convicciones intelectuales y en una búsqueda de perfección individual. Su carácter no ritual, su poco apego a las tradiciones locales y la tremenda persecución hindú hicieron que el budismo no se afanzara en la India. Su campo de desarrollo fue China, de donde se extendió al sudeste asiático y a Japón. Como en todas las religiones, en los grupos populares el budismo tiende al politeísmo, al ritualismo y al sincretismo o mezcla con otras tradiciones locales previas. En todos los tiempos, la carta fuerte del budismo ha sido su élite, hombres admirables por su disciplina, su capacidad intelectual y su ardor misionero.



### La historia del Budismo comienza con Buda

Hace 2.500 años, por el siglo VI a.C., la India era un imperio que ocupaba una superficie bastante mayor de la que ocupa hoy en día, extendiéndose a lo que hoy es Pakistán, Afganistán, Bangladesh, Nepal, Sikkim y parte de Birmania. En esa época, el Hinduismo se había anquilosado hasta convertirse en un sistema de castas muy rígidas en donde los sacerdotes o *Brahmanes* detentaban un poder casi absoluto sobre el pueblo y promovían toda una serie de complejos ritos religiosos en los que ellos eran los únicos mediadores válidos ante los *Devas*, los dioses hindúes. En este contexto social rígido nace en Lumbini, un poblado del norte en lo que actualmente es Nepal un príncipe de nombre SIDDHARTA GAUTAMA (también conocido como: Śākyamuni o Tathāgata), hijo del rey local, Suddodhana. Provenía de la tercera casta hindú, la *Satriya*, compuesta de guerreros y nobles. La leyenda budista cuenta que su nacimiento le fue anunciado a la reina en un sueño en donde un pequeño elefante blanco le atravesaba suavemente por un costado del vientre para alojarse dentro de ella. Debido a que tanto el rey como la reina llevaban una vida célibe de mutuo acuerdo, la concepción del príncipe Siddharta habría sido un milagro divino.

Nueve meses después nacería el niño, dotado de una excepcional inteligencia desde la más temprana edad. A los pocos días de su alumbramiento, un sabio astrólogo y estudioso de los *Vedas* (los libros sagrados hindúes) se presentó en el palacio pidiendo ver al bebé, porque de acuerdo a sus visiones había nacido un niño con una potencia espiritual de tal magnitud, que le mostraría al mundo el camino para ir más allá de los sufrimientos de esta existencia material. El rey, muy intrigado, recibió al asceta y preguntándole por sus profecías se enteró de que su pequeño hijo tenía un gran destino por delante: si el niño llevaba una vida normal alejada de los quehaceres del mundo, se convertiría en el rey más grande y amado que jamás hubiera tenido el clan real de los Sakyas, pero si conocía el dolor y las miserias del mundo abandonaría el trono, el palacio y todo lo demás para buscar incansablemente una vida de renuncia a los placeres hasta convertirse en un sabio espiritualmente iluminado que terminaría con el dolor de los seres.

El rey, alarmado con la posibilidad de quedarse sin un heredero al trono que continuara con el linaje real, despidió gentilmente al astrólogo y ordenó a todos sus súbditos del palacio que custodiaran día y noche las entradas y salidas, contrató a tutores especiales para el niño y decretó que al palacio no entraría ningún viejo, enfermo, pobre o tullido para evitar a toda costa que el príncipe se enterara de que en el mundo existía el sufrimiento. De modo que todo viejo, todo enfermo, todo inválido fue expulsado de los alrededores del palacio y el niño creció encerrado por altos muros sin poder salir jamás a la ciudad.

Así, pasaron los años y Siddharta jamás vio la realidad del mundo. Fue rodeado de todos los placeres y bellezas que el dinero puede comprar y creció en un ambiente acomodado en donde a todos les estaba prohibido hablar de cualquier cosa que pudiese provocar en él la más mínima tristeza o compasión. Llegó a su juventud siendo un hombre brillante, fuerte y diestro en la lucha, la retórica, la política, la estrategia militar y todas las artes que necesita manejar a la perfección un futuro rey. A su debido tiempo le fueron traídas las mujeres más hermosas de la India y le fue permitido escoger a una princesa para casarse. Contrajo matrimonio con la bella Yasodhara quién le dio un hijo al que pusieron Rahula.

#### Los 4 encuentros

Pero una tarde mientras el príncipe paseaba por el majestuoso jardín sucedió lo inesperado. A lo lejos escuchaba el lamento de una mujer que cantaba una canción triste y desoladora en la que relataba las penurias de la vida humana. Entonces se encendió en su interior el deseo de salir al exterior para averiguar de dónde provenía el canto y de qué hablaba la canción. Esperó varios días en los que planificó secretamente su salida con la ayuda y complicidad de su amigo el auriga real. Entonces una noche, mientras los guardias de la entrada se habían quedado dormidos por la acción de los dioses, escapó para salir a conocer la ciudad.

La historia narra que en ese paseo prohibido al exterior fue acompañado por su amigo cochero y en el camino se encontraron con 4 situaciones (los 4 Encuentros) que lo marcarían para siempre. Primero topó con un anciano y preguntándole al auriga por la razón de su extraño estado se enteró de que existía la vejez. Luego se encontró con un hombre enfermo y lleno de llagas y preguntando por su condición supo lo que era la enfermedad. Finalmente se encontró frente a un muerto en un funeral y vio que existía la muerte. Entendiendo que estas tres condiciones son inevitables a todo lo que vive, Siddharta se entristeció como nunca en su vida. No entendía cómo alguien podía vivir en paz y felicidad si esto era lo que le deparaba la vida de manera inexorable. Ya de vuelta del viaje vería a un costado del camino a un hombre sagrado, un asceta, sentado bajo un árbol meditando concentrado con sus ojos cerrados y sus piernas cruzadas, con el cuerpo casi desnudo pero con un semblante apacible y tremendamente plácido. Preguntándole una vez más a su amigo por aquél extraño hombre supo que se trataba de un *Sramana*, un eremita y buscador espiritual que a través de su ascesis y su ejercicio de la meditación constante buscaba salir de la rueda de las reencarnaciones que ataban al ser a los sufrimientos y vaivenes de la vida en el cuerpo material. Fue en ese momento cuando Siddharta anheló en lo más hondo seguir el ejemplo de ese hombre para buscar la respuesta y la solución al terrible dolor de la vejez, la enfermedad y la muerte que todos, inclusive él, tendrían que experimentar; el sufrimiento de los primeros 3 y la paz del último era una revelación para él. Unos días después se despidió silenciosamente de su hijo y esposa mientras dormían y partió con las manos vacías rumbo a los bosques en busca de los *Sramanas*, los sabios ascetas hindúes. Así, a los 29 años, decidió iniciar una búsqueda personal para investigar el problema del sufrimiento. A esta decisión se le llama *La Gran Renuncia*. Se unió al entonces numeroso y heterogéneo movimiento hindú de los Sramanas, renunciando a todos sus bienes, herencia y a su posición social, para seguir prácticas religiosas y ascéticas.



Durante siete largos años se ejerció duramente en compañía de cinco *yoghis* (practicantes de yoga) en el interior de los bosques, y pese a los insistentes mensajeros enviados por su padre, jamás volvió al palacio. Un día, cuando estaba casi agonizando por los extensos ayunos que realizaba decidió aceptar un poco de leche y arroz de una mujer que quiso evitarle la muerte a la que se dirigía, y comprendiendo que el verdadero camino al despertar espiritual estaba en el justo medio de todas las cosas, comenzó a dejar de lado el ascetismo extremo que había llevado debido a la falta de respuesta en sus maestros, los abandonó para seguir solo su búsqueda de verdad.

Entonces, decidió que se sentaría bajo una higuera en total absorción meditativa hasta alcanzar la comprensión plena y la solución al problema del sufrimiento de la existencia. Así paró en *Both Gaya* hasta que recibiría la iluminación. Estuvo ahí sentado inmóvil varios días hasta que una mañana alcanzó el despertar espiritual completo, la *Iluminación* o *Bodhi* y comprendió que la solución final era extirpar para siempre el deseo, pues en él se hallaba la raíz de todo dolor. Esta extinción de todos los deseos se llama **Nirvana** y representa un estado de completo fin del “yo” en lo absoluto impersonal. Desde entonces a Siddharta se le conoce como el **Buda**, que significa literalmente el «Despierto» o Iluminado.

### El pensamiento budista

La doctrina de Buda o *Dharma* se basa en cuatro pilares fundamentales conocidos como LAS 4 NOBLES VERDADES que son las cuatro afirmaciones básicas que caracterizan el problema del sufrimiento más los ocho preceptos que responden a este problema y que constituyen una filosofía de vida resumida en el denominado NOBLE ÓCTUPLE SENDERO:

1. El sufrimiento existe y es inevitable. Esto se debe a que todo es transitorio, nada perdura en el universo, y tenemos conciencia de ellos.
2. El origen del sufrimiento es el deseo. Este deseo se manifiesta en una constante sed: sed de existencia y sed de placer.
3. El sufrimiento puede ser extinguido cortando el deseo (Nirvana).
4. Para extinguir el sufrimiento, debemos seguir el noble óctuple sendero, a saber;

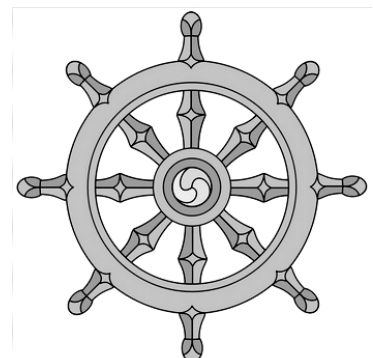
La práctica fundamental del budismo es el SENDERO que conduce al Nirvana, y se traduce en una serie de mandamientos, los cuales se derivan concretamente de las exigencias propias del Óctuple Sendero, que a su vez se manifiestan en tres aspectos del hombre:

#### 1. Disciplina Mental

- a) Recta Concentración: Mantenerse siempre concentrado en el objetivo, que es lograr el desapego total de la propia existencia.
- b) Recta atención: Atención a lo que sentimos, no codiciar, no ser avaro, no tener ira.
- c) Recto Esfuerzo: Dedicarse a los fines adecuados.

#### 2. Ética

- a) Rectas Palabras: no mentir, no insultar, no hablar en vano;
- b) Recta acción: no matar, no robar, no adulterar (aquí está la base del *ahimsa* o no violencia);
- c) Rectos medios de vida: Se refiere a la abstención de tener una profesión u oficio que pudiese resultar nociva para otros seres vivos.



**Rueda del Dharma**  
(enseñanza del Sendero Óctuple)

### 3. Sabiduría

- a) Recta Conciencia: Se refiere a la concentración que requiero para ir avanzando en el camino de lograr la tranquilidad, mediante el desapego, teniendo constantes pensamientos de renuncia;
- b) Recta Comorensión: alcanzar la sabiduría, mediante la comprensión de las cuatro nobles verdades y su experiencia personal en mí.

Así, Buda alcanzó, según creen sus seguidores, un estado de perfección, es decir, de comprensión espiritual completa. Después de recibir aquella "iluminación", Buda predicó durante cuarenta años, entrando al nirvana, según creen sus adeptos, a la edad de ochenta años.

La prescripción de ocho postulados se entiende en el contexto de que, para la filosofía budista, la vida se caracteriza por tres marcas o condiciones inherentes:

- a) El Sufrimiento (*Dukkha*)
- b) La Impermanencia (*Anikka*)
- c) La Inexistencia del alma (*Anatman*)

El *Dukkha* le recuerda al budista que existir es sufrir. El *Anikka* que todo lo que existe deja de existir, todo muere o se destruye. El *Anatman* es un concepto único de esta religión por el cual Buda se opuso a la doctrina oficial del Hinduismo que sostiene la existencia de un alma inmortal que los brahmanes conocen como ATMAN. Para el Budismo los seres vivos son sólo un conglomerado de forma física, sensaciones, percepciones, memorias y conciencia llamado *Skandhas* que son destruidos por la muerte, pero el *Karma* (causas) que generan las acciones positivas y negativas en cada vida hace que desde los elementos del universo se vuelva a conformar un nuevo conglomerado de *Skandhas* produciéndose el eterno ciclo de las reencarnaciones conocido como SAMSARA.

Buda consideraba que su misión consistía en iluminar las tinieblas del mundo. Se apartaba del dogma, abogando por un sistema moral de análisis y evaluación propios.

#### El "renacimiento"

En la India, la idea de reencarnación era ya parte del contexto en el que nació el budismo, pero éste prefiere el término "renacimiento" en vez de "reencarnación", debido a que no afirma la existencia un alma perdurable que pueda transmigrar. Así, el renacimiento en el budismo no es igual que la reencarnación en el hinduismo. Para entender el renacimiento es necesario entender también el concepto de *anatta*: En el renacimiento budista, el proceso del *karma* hará que la existencia de seres conscientes se manifieste, pero no existe un alma o espíritu eterno. Así, las acciones de cuerpo, como el habla y el pensamiento, conllevan efectos que se experimentarán con el tiempo, ya sea en la vida actual o siguiente. La continuidad entre individuos la constituye esa corriente causal, que es manifestada como tendencias y circunstancias en sus vidas. El renacimiento no es visto como algo deseable, ni significa un determinismo o destino. El camino budista sirve para que la persona pueda liberarse de esa cadena de causas y efectos (o *karma*). Mientras no exista un cese de este ciclo, nuestra vida es *samsárica*. Si bien el individuo debe experimentar las circunstancias en las que le toca vivir, a la vez es el único responsable de lo que decida hacer frente de ellas.



**Flor de Loto**

Es el símbolo del *Despertar*; las raíces están rodeadas de lodo (las pasiones humanas) mientras que la hoja y la flor se abren hacia el sol (Pureza).

## El Karma

El sustantivo sánscrito *kárman* significa 'acción'. Proviene de la raíz *kri*: 'hacer'. De acuerdo con varias religiones orientales, el karma es una energía metafísica (invisible e incalculable) que se deriva de los actos de las personas. De acuerdo con las *leyes del karma*, cada una de las sucesivas reencarnaciones quedaría condicionada por los actos realizados en vidas anteriores. El karma entonces determina las condiciones bajo las cuales el individuo vuelve a la vida en cada reencarnación. Es una creencia central en las doctrinas del ayyavazhi, el budismo, el hinduismo y el jainismo.

## De la Iluminación al Nirvana

Para los budistas, el fin de la existencia es alcanzar la ILUMINACIÓN, que es entendida como un estado supremo de conciencia en el que el individuo ya no se identifica más con las limitaciones del ego, superando todos los deseos de placer y los miedos ante el displacer, con lo cual ya no se genera más Karma (no hay más deseos) permitiéndole a la conciencia reintegrarse a la totalidad continua e indiferenciada del Nirvana, el nivel de lo absoluto. Cesa así la reencarnación y el sufrimiento de nacer, envejecer, enfermar y morir.

La práctica base de todo el Budismo es la *meditación*, que a diferencia de lo que entendemos en occidente con esa palabra, en la India se refiere a la aniquilación completa de todo pensamiento, la absorción plena de la mente en el vacío o *Shunyata*, más allá de todo concepto, idea, distinción, emoción, percepción o conocimiento. En ese estado de vacío total el deseo se apaga y con el tiempo acontece la Iluminación. Para lograr esto el Buda Gautama enseñó dos técnicas fundamentales: el *Shamata* o concentración total en un objeto de meditación (generalmente la respiración) y el *Vipassana* o contemplación del ir y venir de las sensaciones corporales y de los contenidos mentales.

## La ética y prácticas budistas

La ética budista se fundamenta en los principios de *ahimsa* (no ocasionar daño) y el *Camino medio* (moderación; no reprimir ni tampoco aferrarse a nada). Los principios éticos están determinados por el hecho de si una acción cualquiera podría tener una consecuencia dañina o perjudicial para uno mismo o para otros. Se utiliza la expresión de *mente hábil*, que es aquella que evita todas las acciones propensas a causar sufrimiento o remordimiento. El esfuerzo y la intención empleados determinará la *carga kármica* de la acción.

Existen muy pocos rituales comunes a todo el budismo; entre los más importantes están la entrada en la Hermandad, los festejos en conmemoración del nacimiento (8 de abril) y de la iluminación (8 de diciembre) de Sakyamuni, y las dos semanas de Higan (una en primavera y otra en otoño) en la que toda la Hermandad se esfuerza por desarrollar la disciplina.

Al aceptar la existencia de dioses (pero restándoles importancia), el budismo en cada región asimila mitos y ritos anteriores, en los que se introduce pocos cambios para hacerlos compatibles con la doctrina. Así ocurre con las festividades paganas del sudeste asiático, las prácticas adivinatorias del taoísmo chino o el complicado ritual del shintoísmo japonés.

Para la oración y meditación diarias se recurre a cantos y mantras, a la quema de incienso y veneración de imágenes. Los monjes de las distintas observancias desarrollaron o adaptaron prácticas de meditación e integración psicofísica: yoga, mandalas, artes marciales, meditación con sonidos, jardinería, pintura, escritura, estudio, aislamiento, y celibato.

Las enseñanzas de Buda se conocen con el nombre en sánscrito *Dharma* o en pali *Dhamma*. Sus enseñanzas, sumadas a su ejemplo y a la vivencia en la comunidad, el *Sangha*, conforman las TRES JOYAS, el credo fundamental budista:

- El *Buda*
- El *Dharma*
- El *Sangha*

Una vez que el que se convierte comprende la realidad de las Tres Joyas, se considera que sólo le queda una vida más por soportar en la Tierra. El paso siguiente es el que no regresará, es decir, alguien nacido en un estrato divino superior y considerado por ello digno de admiración, ya que ha adquirido la perfección del Nirvana y no volverá a nacer.

«Si piensas en Buda, el Dharma y en el Sangha, el temor, la agitación y el terror dejarán de existir».

### Las escrituras sagradas

Los *Tipitaka* o *Tripitaka* (del pali *ti*, "tres" + *pitaka*, "canastas"), conocida también como el CANON PALI, es la colección de los antiguos textos budistas escritos en el idioma Pali, que constituye el cuerpo doctrinal y fundacional del budismo *Theravada* (del Sur), recopilado en un concilio que reunió a 500 sabios budistas, el invierno siguiente a la muerte de Buda. su contenido está dado por los sermones y las palabras que Buda compartió con sus seguidores. La totalidad de los escritos del Tipitaka, solamente en la traducción inglesa que no es completa, ocupa unas 12.000 páginas distribuidas en 40 volúmenes. Los textos se conocen como: *Vinaya*, *Sutra*, y *Abhidharma*, comunes para todo el budismo, aunque los budistas del Este y del Norte añaden otros textos específicos a sus tradiciones.

### El Budismo, ¿una religión sin dios o una filosofía?

El Budismo, a diferencia del Hinduísmo, es una religión no-teísta, es decir, que no cree en la existencia de un Dios todopoderoso que intervenga en los asuntos humanos si bien acepta la presencia de los dioses del panteón hindú, pero afirmando que ellos son seres como cualquier otro, sujetos a la muerte y la reencarnación y que por ende no pueden ayudar a nadie porque ni siquiera se pueden ayudar a ellos mismos. Esto los separó radicalmente del contexto hindú haciendo que fuesen fichados como una secta rebelde e incrédula.

En resumidas cuentas el Budismo es una doctrina que busca ante todo un medio de vida que lleve al ser a no sufrir por medio de la extinción del ciclo incesante de las reencarnaciones. Es un "sendero" monástico que demanda renunciar a la vida familiar y a las posesiones personales si se quiere recorrerlo hasta sus últimas consecuencias. Algunos estudiosos no están de acuerdo sobre si considerar al Budismo como una religión propiamente tal o más bien como una filosofía de vida debido a que carece casi completamente de un corpus de dogmas o doctrinas de fe, asemejándose mucho más a un procedimiento de investigación de la naturaleza de la propia mente (una filosofía) que a una creencia religiosa.

### El Budismo en el mundo

El budismo se divide en 3 grandes corrientes o escuelas producidas por las diferencias irreconciliables entre diferentes facciones a lo largo de los concilios budistas y de la separación geográfica generada con la expansión en Asia:

- En el Sur: los **THERAVĀDA** (sútrico). Literalmente, el Pequeño Vehículo. Es la escuela más antigua del budismo, es de carácter conservador y la más apegada a la doctrina original de Buda, por lo cual se podría considerar dentro de la ortodoxia. Basan su tradición en el llamado CANON PALI, compendio que nace del concilio en que se transcribieron los discursos que el Buda dio a lo largo de su vida luego de la iluminación. Escuela ubicada a lo largo de todo el sudeste asiático desde Sri Lanka hasta Vietnam. Se caracteriza por prestar más atención a las estrictas disciplinas – normalmente monásticas – a la que cada sujeto personalmente se somete. Corresponde a la visión más individualista y subjetiva del budismo.
- En el Este: los **MAHĀYĀNA** (sútrico). Literalmente *Gran vehículo*, es una línea más liberal que se orienta a la importancia de la compasión y el amor hacia todos los seres sintientes. Se



**Templo Budista - Stupa**

A pesar de que cambian su arquitectura según la región, las *Stupas* (monolitos conmemorativos de la Iluminación de Buda) conservan una morfología similar entre las diferentes culturas budistas.

distribuye principalmente en el norte y extremo este de Asia, desde China hasta Japón, incluyendo e Tíbet, Corea, Vietnam, y Taiwán. Creen que el camino a alcanzar el nirvana por sí mismo, se da al ayudar a más personas a poder alcanzarlo. En este sentido marca una gran diferencia con la anterior, ya que la búsqueda de paz o del nirvana no es ya algo tan individual, sino que es en coompleta dedicación al prójimo.

- En el Norte: los **VAJRAYĀNA** (tántrico). El budismo del *Vehículo del Diamante*, también conocido como Budismo Tántrico, o Budismo Esotérico, es una extensión del Budismo Mahāyāna , pero con uso de técnicas adicionales: los *upaya*, o medios hábiles (prácticas esotéricas). Se inclina hacia las técnicas yóghicas y los rituales mágicos. Se le ve frecuentemente como la tercera escuela principal del budismo, aunque se sostiene que es la “armonía” de todas las escuelas previas. El Vajrayāna existe hoy en la forma de dos grandes sub-escuelas: el BUDISMO TIBETANO, encontrado en el Tíbet, Bhutan, el norte de la India, Nepal, el sudoeste de China, Mongolia y el único estado budista de Europa, Kalmukia; y el BUDISMO SHINGON, encontrado en Japón. La Rueda de Oración Tibetana o *manikor*, es un típico instrumento del Vajrayāna que se usa haciéndolo girar en el sentido de las manecillas del reloj. En él se hallan inscritos *mantras* (palabras sagradas). Los tibetanos creen que haciendo girar esas ruedas y recitando el mantra pueden irradiar a todos los seres bendiciones espirituales y acumular buen *karma*.



En general el budismo se fue implantando en muchos países sin entrar en conflicto directo con las religiones autóctonas, sino en muchos casos, intercambiando influencias. A diferencia de otras religiones el budismo no conoce la noción de una conversión forzada, ni tampoco considera el concepto de herejía como algo siempre pernicioso. Aunque han existido algunos episodios históricos de enfrentamientos violentos por cuestiones de doctrina o de acoso a personajes disidentes o algunas minorías, éstos son excepcionales para una religión que se convirtió en la mayoritaria de Asia durante un recorrido histórico de 2.500 años. El pluralismo de enfoques y la aceptación de distintos puntos de vista doctrinales ha sido históricamente algo compartido y aceptado en la comunidad budista, lo que ha dado lugar a una enorme cantidad de literatura religiosa y filosófica.

Las estimaciones sobre el número de budistas en el mundo varían significativamente, según diferentes fuentes disponibles, aunque rondaría por los 400 millones de seguidores:

El (98%) de los budistas del mundo viven en Asia. Los otros (2%) viven en: <sup>1</sup>

- Estados Unidos de América y Canadá (3.11 millones)
- Europa (1.64 millones)
- América Latina (700 mil)
- Oceanía (500 mil)
- África (150 mil)

Entre las religiones del mundo, el budismo ocupa el quinto lugar.

- El cristianismo (2.1 billones)
- El islamismo (1.3 billones)
- El hinduismo (870 millones)
- La religión china tradicional (405 mill.)
- El budismo (380 millones).

<sup>1</sup> Datos de National Geographic en Español. Diciembre de 2005. “Renacimiento del Buda.” Por Perry Garfinkil. Página 42.

## Distintas representaciones de Buda



### El Buda niño

Este es el Buda de la primera etapa, el de la búsqueda y del descubrimiento de la vida real, el sufrimiento y la respuesta en la ascesis y la meditación.



### El Buda iluminado

El Buda en estado meditativo que ha recibido la comprensión del mundo y del ser, y ha encontrado la forma de alcanzar el Nirvana, hayando la respuesta ante el sufrimiento humano.



### El "Buda Gordo"

No es realmente Buda. Se llama **Mile-Fó** y es una representación china del Buda del futuro, algo así como el mesías budista de los últimos tiempos cuyo nombre en sánscrito es *Maitreya*, "el amoroso" o "el feliz". Es gordo porque los chinos creen que Maitreya encarnó como un obeso monje chino medieval de nombre Pu-Tai, símbolo de la abundancia y paz.



### El Buda reclinado

El Buda reclinado es la imagen de Buda antes de morir y de encontrar el Nirvana, la paz total. He ahí su paz y tranquilidad ante la muerte, en cuanto ya ha dejado el sufrimiento y se dispone a su camino final, el fin de las reencarnaciones y por ende, el fin del sufrimiento: la paz de lo divino.



## Selección de citas de Buda y enseñanzas budistas

- ◇ "El nirvana es imposible de captar mediante definiciones verbales, sólo es accesible mediante analogías" (Buda).
- ◇ "Todas las cosas cambian; nada es permanente. El sufrimiento o dolor está presente en todo" (Buda).
- ◇ "El origen del sufrimiento es el apego, que crea la ilusión del ego. El dolor en sí no purifica, es como una erupción en la piel que indica un proceso purificador, pero hay que descubrir el origen del dolor y eliminar su causa" (Buda).
- ◇ "Existe el sufrimiento o infelicidad; existe la causa del sufrimiento; existe la posibilidad de acabar con el sufrimiento; existe el camino para acabar con el sufrimiento." (Buda).
- ◇ "Mi enseñanza es como una balsa que se usa para hacer una travesía y que, cuando se culmina, hay que desechar" (Buda)
- ◇ "La paciencia y la tolerancia son la más alta ascesis" (Buda)
- ◇ "El budismo no se ocupa de las cosmologías o los dioses; sólo trata de reconocer la budeidad (naturaleza búdica del despertar que hay en cada uno) que a toda persona corresponde realizar" (Maestro Suzuki).
- ◇ "En el comienzo no hay nada; en la mitad nada permanece; al final nada sigue" (Milarepa).
- ◇ "El mundo es como una olla y el corazón es la cuchara; según como lo muevas la comida saldrá buena o mala" (Dogen).
- ◇ "El granero se ha quemado; ahora puedo ver la luna" (Poema zen).
- ◇ "Avanza despacio y llegarás pronto" (Tensin Gyatso, Dalai Lama).
- ◇ "Todo se reduce al Uno, pero, ¿a qué es reducido el Uno?" (Koan zen).
- ◇ "Un silencio, un trueno... Cada día es un buen día... Todo es lo mismo, todo es distinto... Sentado sin hacer nada, la primavera viene y la hierba crece por sí misma... Golpea el silencio y escucha el sonido... ¿Cuál es el color del viento?... A gran duda, gran despertar... Antes del despertar cortaba leña y llevaba agua, después del despertar corto leña, acarreo agua" (Koan zen).
- ◇ "La mente es un mono atado a un palo, va de acá para allá sin parar" (Taisen Deshimaru)
- ◇ "Dejad de correr; ¿qué te hace falta?" (Rinzai)
- ◇ "En la mente del principiante hay muchas posibilidades, en la del experto, pocas" (S. Suzuki)
- ◇ "Camina o siéntate, pero no te tambalees" (Ummón)
- ◇ "Aprende bien las reglas, y luego olvídalas" (Basho)
- ◇ "Si no puedes encontrar la verdad ahora mismo y donde estás, ¿dónde más esperas encontrarla?" (Dogen)
- ◇ "Es fácil ganar o perder, pero no es fácil ni ganar ni perder" (Koan zen)
- ◇ "No importa cuán bueno eres, sino para qué sirves" (Koan zen)
- ◇ "Medita las palabras del sabio, no las ingieras de un trago" (Takuan)
- ◇ "Sólo si aceptamos el sufrimiento, podremos abrazarlo y superarlo" (D.T. Suzuki)
- ◇ "Todas las sombras del universo son incapaces de apagar la luz de una pequeña vela" (D.T. Suzuki)
- ◇ "Se aprende poco con la victoria, pero mucho con la derrota" (Koan zen)
- ◇ "Es mejor viajar con esperanza que llegar" (Koan zen)
- ◇ "Es más fuerte quien más sonrío" (Koan zen)
- ◇ "En las montañas nos olvidamos de contar los días" (Koan zen)
- ◇ "En realidad todas las cosas son innombrables, vacías y puras. Quienes así las ven, son despiertos" (Nagaryuna)
- ◇ "El despertar es como encontrarse de improviso con nuestro padre después de estar muchos años fuera de casa. En cuanto lo ves, lo reconoces de inmediato" (Foyan)