

# Tema 10

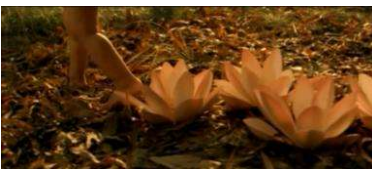
## El Budismo

El Budismo se originó a mediados del siglo VI a.C. en el norte de la India cuando un joven príncipe, llamado **Sidharta Gautama**, abandonó su vida de riquezas y lujo para buscar y descubrir la manera de superar el sufrimiento humano. Su búsqueda terminó cuando tuvo una experiencia religiosa, tras la cual fue conocido como **Buda**, el Iluminado. Desde entonces dedicó su vida a enseñar y guiar a los demás. Para los seguidores de esta religión Buda no es un Dios ni un ser sobrenatural, sino un hombre que había hallado las respuestas a los dilemas más profundos de la existencia humana. El Budismo se difundió rápidamente por todos muchos países asiáticos, especialmente en China.



### 1. Sidharta Gautama, el Buda

◆ **Sidharta Gautama**, conocido universalmente como el Buda, nació en el año 560 a.C. en Nepal. Era hijo del rey de Sudhodana y de la reina Mahamaya, monarcas del pequeño reino de los Shakuyas. Según las tradiciones su nacimiento estuvo rodeado de una serie de señales prodigiosas y cuando recién nacido fue presentado por su padre a los principales personajes de la corte, algunos sabios invitados a la ceremonia predijeron que el niño no llegaría a ser rey y **se convertiría en un maestro espiritual**. Una leyenda, cuenta que su madre, soñó que un elefante blanco había entrado en su vientre. Diez meses después nació Gautama, del lado derecho, dio inmediatamente siete pasos y a su paso iban apareciendo flores de loto.



◆ Como heredero el trono, el príncipe recibió una esmerada educación; vivía en **tres palacios distintos**: uno para el verano, otro para el invierno y un tercero para la estación de lluvias. A los dieciséis años de edad, **el príncipe contrajo matrimonio** con la princesa Yoshodara, elegida por su padre entre quinientas hermosas jóvenes de noble familias del reino. Fruto de este matrimonio nació su hijo Rahula.



◆ Su padre, preocupado por la profecía de los sabios de que su hijo se entregaría a una vida de austeridades y preocupaciones religiosas, le había rodeado de todos aquellos lujos para evitar que entrara en contacto con el mundo exterior y sus crueles realidades. Por ello, el rey había tomado toda suerte de preocupaciones para que su heredero no saliera nunca de sus residencias. En una ocasión cuando Sidharta Gautama salió de su palacio, su padre ordenó que se ocultaran todos los indicios de sufrimiento humano. Pero a los veintinueve años, Gautama salió de sus palacios en varias ocasiones y **descubrió los sufrimientos del mundo**:



**La vejez:** Se encontró con un anciano maltrecho y aquejado por las debilidades propias de una edad.

**La enfermedad:** Se topó con un hombre gravemente enfermo, sucio, maloliente y abandonado por todos.

**La muerte:** Y vio un cadáver de un hombre que era llevado a la pira funeraria para ser incinerado

Aquellos encuentros le revelaron los aspectos más dolorosos e insufribles de la vida, hasta entonces ocultos a sus ojos. Pero en otra salida encontró un **anacoreta**: persona que vive aislada del mundo y renuncia a los bienes materiales. Se dio cuenta que el anacoreta mostraba en su rostro una gran seriedad y deambulaba completamente feliz. En todas estas salidas, el príncipe iba acompañado de su **fiel cochero**, a quién sometió a una serie de preguntas para que le esclareciera aquellos hechos ignorados por él hasta ese momento. El cochero le explicó que todos los hombres estaban destinados a envejecer, que todos estaban dispuestos a sufrir enfermedades, y así mismo, todos sin excepción estaban destinados a morir.

◆ El príncipe se sintió profundamente emocionado por estas verdades. A partir de este momento Gautama quiso buscar una solución a aquellos hechos tan penosos. El recuerdo del apacible anacoreta que había visto en su última salida le hizo sospechar que algunos hombres, pese a conocer las crueles realidades de la vida, habían encontrado el remedio para tan grandes males. Y así, una noche, el príncipe abandonó el palacio decidido a encontrar la respuesta a las preguntas. **Empezó a mendigar** por la India, se vistió con un sayo y empezó una vida errante en la búsqueda de la verdad.



◆ Primero estuvo con **dos maestros espirituales**, sin hallar en sus enseñanzas las respuestas a sus inquietudes. Pero estaba dispuesto a encontrar la solución al problema que le atormentaba y comenzó una vida de gran rigor ascético en compañía de otros cinco compañeros que como él buscaban la verdad. Durante seis años, Gautama, se sometió a grandes sacrificios, en una vida austera, creyendo que aquél era el camino para encontrar la verdad. Llegaba a comer tan solo cinco granos de arroz al día y estuvo a punto de morir. Tras aquellos años de sacrificios, el príncipe comprobó que éstos resultaban inútiles y no le conducían al descubrimiento de la verdad sobre la vida por lo que pronto renunció a seguir aquellas prácticas austeras; volvió a alimentarse, se bañó y tras haber recuperado sus fuerzas físicas, se entregó a una profunda reflexión, dándose cuenta de que **no necesita refugiarse en el sufrimiento sino eliminarlo**.



◆ Al cabo del tiempo, Gautama se sentó debajo de un árbol, conocido como **bodhi** cerca de la ciudad de Benarés y se dijo así mismo: “No me moveré de esta posición sentado en la tierra hasta que haya conseguido mi objetivo”. Tras un largo tiempo meditando, sufrió el asalto violento del **demonio Mara** y de todas sus sirvientas, que intentaron disuadirle por medio de promesas y amenazas de que no prosiguiera con sus propósitos. Todas estas tentaciones fueron rechazadas por Gautama. Y allí tras una larga noche en vela e intensa concentración mental, sumido en un profundo trance, Gautama recibió por fin las respuestas a sus preguntas; quedó iluminado y se transformó en **el Buda**.

◆ Buda tenía entonces treinta y cinco años de edad y había constatado que la vida de los humanos, sujetos a una infinita cadena de reencarnaciones, estaba condenada inexorablemente al sufrimiento, al llanto, al dolor y a la muerte. Después de más de cuarenta años de predicador ambulante por todo el norte de la India logró crear una pequeña comunidad de seguidores y a los ochenta años murió al comer una comida envenenada. En este momento volvió a alcanzar el **nirvana** y escapó del ciclo de muerte y reencarnación (**samsara**).



## ACTIVIDADES

### 1. Resume la vida de Buda en estos apartados:

#### Nacimiento y vida en su palacio

#### Salidas del palacio

#### Buda se hace anacoreta

#### Buda deja la vida ascética

#### Buda, el iluminado

## 2. Creencias y enseñanzas budistas



Las enseñanzas de Buda se encuentran explicadas en el sermón que pronunció a sus discípulos en Benarés, y es conocido como “**Las Cuatro Nobles Verdades**”.

**El objetivo del budismo es conseguir la felicidad eliminando el sufrimiento**

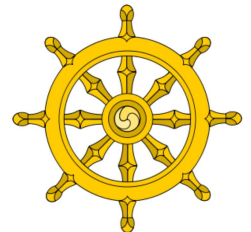
❶ **La Noble Verdad del sufrimiento:** El sufrimiento está presente en toda la vida. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento y morir es sufrimiento.

❷ **La Noble Verdad del origen del sufrimiento:** El sufrimiento está en el deseo, pues los seres humanos siempre quieren lo que no tienen. Por tanto, el origen de este sufrimiento se encuentra en el deseo.

❸ **La Noble Verdad de la eliminación del sufrimiento:** La solución para no sufrir es no desear nada. Hay que suprimir todo deseo para eliminar el sufrimiento.

❹ **La Noble Verdad del Óctuple Sendero:** Para eliminar la causa del sufrimiento, que es el deseo, hay que seguir un camino para alcanzar la cesación completa del sufrimiento y llegar al **Nirvana**.

1. **Recta comprensión:** comprender las Cuatro Nobles Verdades
2. **Recta intención:** liberar el espíritu de pensamientos negativos y alejarse del placer
3. **Recta palabra:** decir la verdad, no mentir ni utilizar un lenguaje grosero
4. **Recta conducta:** tener buena conducta: no matar, robar ni cometer adulterio
5. **Recta forma de vida:** trabajar para vivir y no aprovecharse del trabajo ajeno
6. **Recto esfuerzo:** fomentar pensamientos, palabras y acciones buenas
7. **Recta conciencia:** desterrar vicios como la pereza, la duda...
8. **Recta concentración:** hacer meditación intensa para liberarse de todo deseo practicando el yoga. El yoga es un método de autocontrol para adquirir el dominio sobre los sentidos, el cuerpo y la mente.



El Budismo, al igual que el Hinduismo cree en **el samsara** (el ciclo eterno de la muerte y renacimiento); en **la ley del karma** (las acciones de una persona en una vida afectan a su renacimiento en la próxima) y en **el moksha** (fin de las reencarnaciones) para alcanzar el estado de iluminación: **el nirvana**.



→ Los budistas siguen una serie de normas morales o **cinco preceptos** conocidos como **El Panca Sila**. El primer precepto es no hacer daño a los seres vivos, lo que ha conducido a muchos budistas a ser vegetarianos y pacifistas. Los otros preceptos son: no robar, evitar la mala conducta sexual, evitar las conversaciones indignas como mentir y hablar mal de los otros y evitar las drogas y el alcohol pues nublan la mente.

→ La forma habitual de representar los budistas el universo es a través de la **rueda de la vida**. Ésta muestra los seis reinos de existencia en los cuales un alma puede reencarnarse. Observando el dibujo y siguiendo el sentido de las agujas del reloj los reinos son: **reino de los dioses, el reino de los asuras** (seres demoniacos sedientos de poder), **el reino de los espíritus hambrientos, el reino del infierno, el reino de los animales y el reino de los humanos**. En el centro están los tres venenos, simbolizados por tres pecados capitales representados por el gallo (deseo), la serpiente (odio) y el cerdo (ignorancia). La rueda está sostenida por **Yama**, el señor tibetano de la muerte y a su alrededor aparecen los doce estados de la vida que determina la existencia del ciclo de la vida.

→ En el budismo los maestros que enseñan la doctrina de Buda se llaman **Bodhisattva**, son personas que han alcanzado la iluminación pero que deciden no pasar inmediatamente al Nirvana para ayudar a otros a alcanzar la iluminación. Estos maestros tienen seis virtudes: generosidad, moralidad, paciencia, valor, meditación y sabiduría.

### 3. Imágenes de Buda

Los templos y lugares sagrados están adornados con imágenes de Buda, aunque no representan a un Buda histórico sino idealizado y lleno de simbolismo. Por ejemplo, la parte saliente de la cabeza indica sabiduría, el tercer ojo simboliza la sabiduría de ver todo, los lóbulos de las orejas alargadas indican nobleza... La posición de sus manos es conocida como **mudra** y la postura de los pies como **asana**.



❶



❷



❸

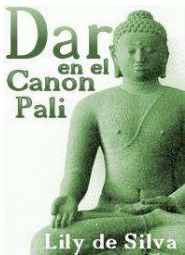
❶ **Bhumisparsa:** Buda está sentado con los dedos de su mano tocando la tierra. Este momento recuerda cuando Buda tuvo una larga meditación bajo el árbol de la iluminación y el diablo Mara intentó distraerle con demonios y tempestades.

❷ **Vitarka:** En este mudra, los dedos pulgares e índice de Buda forman un círculo. Esto representa el movimiento de la rueda de la vida.

❸ **Dhyana:** Esta es la postura tradicional de meditación. Los dedos están alineados y los pulgares se tocan. Esto simboliza la intensa concentración para alcanzar la iluminación.

### 4. Libros sagrados

Las enseñanzas de Buda, originariamente transmitidas de palabra de una generación de monjes a otra, son preservadas en una serie de documentos escritos en **pali**, una lengua de la India antigua. Después los monjes, años después, en el año 25 a.C., escribieron estos textos y formarían **el Canon Pali o el Tipitaca** (tres cestas), título que hace referencia a tres colecciones, y por tanto al nombre de sus escrituras sagradas:



❶ **Vinaya-Pitaka:** colección de escritos que contienen las reglas, normas y códigos de disciplina para los monasterios budistas. Incluyen además instrucciones para vivir en paz, cuidar a los enfermos y dar limosna a los pobres e historias sobre la vida de Buda.

❷ **Sutta-Pitaka:** colección que incluye la vida y la enseñanza de Buda relatadas por su discípulo Ananda. Estos textos contienen también una serie de diálogos, ilustraciones y parábolas sobre la moral y la espiritualidad.

❸ **Abhidhamma Pitaka:** estos libros analizan las enseñanzas de Buda.



### 5. Monjes budistas

La vida monacal en el Budismo es muy importante. Monjes y monjas comienzan desde muy jóvenes su formación y estudio en las enseñanzas de Buda. Forman comunidades llamadas **sangha** y su misión es mendigar comida y ser fuente de inspiración y ayuda a los budistas. Realizan bodas y funerales y enseñan a la gente el camino de Buda.

Cuando un joven **ingresa en una comunidad** budista ha de tener al menos 16 años, pedir la admisión a los otros monjes de la comunidad, prometer que aceptará las enseñanzas de Buda y cumplir la ley:

*No destruir la vida, ni robar, ni mentir, ni beber alcohol, abstenerse de danzas y diversiones, no adornarse ni perfumarse, ni dormir en camas de lujo...*

El monje se viste con una túnica amarilla o marrón, se afeita la barba y el cabello, se dedica a mendigar, al estudio y a la meditación guiado por un maestro. Terminado el periodo de formación, si el resto de la comunidad lo acepta, ingresa como miembro de ésta, comprometiéndose a observar **las reglas de pobreza** que indica que solamente puede llevar nueve objetos personales:

*tres piezas de ropa, un cinturón, una aguja e hilo, una navaja de afeitar, un filtro para no tragarse un insecto cuando beben agua, un abanico y un platillo para mendigar su alimento.*





## ACTIVIDADES

1. Indica a qué noble verdad pertenecen las siguientes expresiones:

- La liberación del sufrimiento puede adquirirse siguiendo el óctuple sendero -
- Eliminado el deseo y la ignorancia se puede destruir el sufrimiento. -
- Toda la existencia implica sufrimiento -
- El origen del sufrimiento está en el deseo -

2. El Budismo nace del Hinduismo, de ahí que muchas creencias sean muy parecidas. Une con flechas las siguientes definiciones con sus conceptos.

Conjunto de acciones buenas o malas	●	● Reencarnación
Eterno ciclo de muerte y reencarnación	●	● Karma
Estado de pureza, fin del sufrimiento	●	● Samsara
Volver a nacer en otro cuerpo	●	● Nirvana

3. En el óctuple sendero, existe cierto paralelismo con los mandamientos cristianos, enuméralos e indica en paréntesis qué recto camino equivaldría para los budistas:

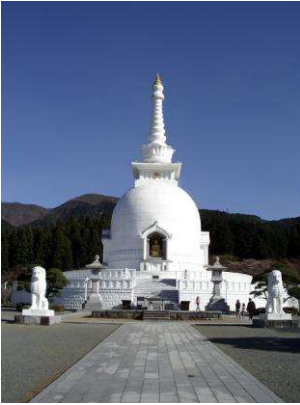
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

4. Define los siguientes conceptos relacionados con el Budismo:

\* Bodhisattva:

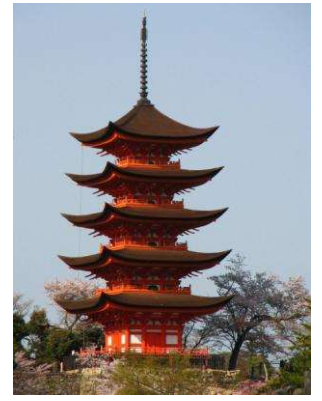
\* El Canon Pali:

\* Shanga:



## 6. Templos budistas

En los templos budistas no hay oraciones ni celebraciones regulares todos los días. Los templos son lugares de devoción personal, culto a los antepasados, meditación y ofrendas a los monjes. Cuando Buda murió, su cadáver fue incinerado y sus cenizas divididas en diez partes, cada una de las cuales fue enviada a un santuario llamado **stupa**. En general, los santuarios son lugares que conmemoran un acontecimiento sagrado o la muerte de una persona, en este caso la muerte de Buda. En la India, las stupas son edificios con cúpula, en Japón y China son construcciones en forma de torre llamada



**pagoda**. Independientemente de su forma estas construcciones guardan alguna reliquia o trozo de texto sagrado y todas son monumentos en honor a Buda. El interior de las stupas está decorado con textos budistas y representaciones de la vida de Buda, el relicario se encuentra en una semiesfera y cuando los budistas las visitan la rodean en el sentido de las agujas del reloj.

## 7. Rituales de paso

Los rituales de paso son las ceremonias que se realizan para celebrar las etapas más importantes de la vida de una persona:

✦ **Nacimiento y adolescencia:** los budistas celebran once rituales tradicionales que comienzan con el nacimiento y concluyen a los doce años de edad. Una ceremonia para el embarazo, para el parto, para lavar la cabeza después del parto, afeitarse el pelo, colocar al bebé en una cuna, darle un nombre, ponerle su primer vestido, darle de comer arroz, perforar las orejas de las niñas, anudar el cabello de las niñas y una ceremonia de mayoría de edad donde los niños son llevados a los monasterios donde pasan al menos un día con los monjes. En estas ceremonias los monjes visitan las casas, cantan, predicán un sermón... y acompañan a la familia en estos momentos importantes de los hijos.



✦ **Matrimonio:** las bodas no se consideran eventos religiosos. De hecho, los monjes no están en las bodas para casar a los novios sino como invitados y para que hagan alguna lectura. Por tanto, es una ceremonia civil donde un funcionario "llama a los espíritus del novio y de la novia", recuerda los valores de la vida matrimonial y ata simbólicamente los espíritus a los cuerpos de los novios. La ceremonia concluye con una ofrenda a los monjes y reciben de ellos una bendición.



✦ **Muerte:** cuando muere una persona, el cuerpo permanece varios días en la casa del difunto donde un monje llega para leer textos sagrados. El ataúd normalmente está decorado con telas y flores y es llevado al templo en procesión, donde los monjes recitan las escrituras que se refieren al karma y la reencarnación. La mayoría son incinerados y otros enterrados.



## 8. Fiestas y celebraciones

✦ **El día del Wesak:** es la fiesta donde se celebra el nacimiento, la iluminación y la muerte de Buda. La gente decora sus casas, hacen ofrendas y encienden velas recordando la iluminación de Buda. Los japoneses celebran el

nacimiento de Buda en **el festival de las flores** Hana Matsuri, haciendo flores de papel para recordar los jardines exuberantes donde nació el Iluminado. En cambio, los tailandeses ese día sueltan al agua una anguila simbolizando que hay que ser amables con todos los seres vivos.

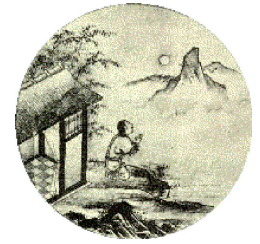
✦ **Año nuevo o fiesta del agua:** la gente se viste con ropa nueva, comen alimentos especiales y los monjes budistas, sobre todo del Tíbet, ahuyentan a los malos espíritus del año anterior colocándose máscaras aterradoras. En otros lugares el agua juega un papel muy importante este día como elemento purificador, por eso las imágenes de Buda se limpian y la gente se baña o rocía con agua.



✦ **Asala Puja:** este día se recuerda el primer sermón de Buda en Benarés. Los budistas hacen ofrendas a los templos y escuchan sermones de los monjes.

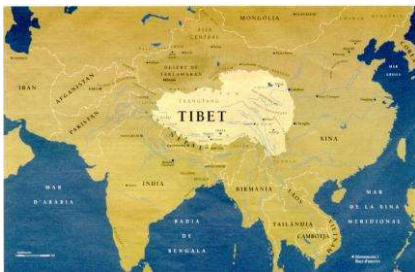
## 9. Escuelas budistas

→ **BUDISMO THERAVADA.** El budismo Theravada se practica en Sri Lanka, Tailandia, Laos y Camboya. Para estos budistas Buda y sus enseñanzas están escritas en una lengua antigua llamada **pali**. El sangha o comunidad de monjes, es también un elemento importante en este budismo. Se pensaba que solamente **los monjes** podían llegar a la iluminación. No obstante, hoy en día muchos budistas sin ser monjes meditan y esperan alcanzar el camino de la iluminación.



→ **BUDISMO MAHAYANA.** El budismo Mahayana se difundió a lo largo de China, Mongolia, Vietnam, Corea y Japón, aunque surgió en la India. Estos miembros afirman que la oración y **devoción a Buda** es el medio para lograr la salvación, que está al alcance de todo el mundo, y no de unos pocos elegidos. En esta rama del budismo, los bodhisattvas (maestros) ayudan a los creyentes en su camino espiritual.

→ **BUDISMO ZEN.** En el siglo VI comenzó en China una forma de budismo llamado Ch'an (meditación) y que pasó a llamarse Zen al japonés. El Zen es una forma de entender el budismo muy austero y casi sin rituales, ya que se centra en una **meditación** en la que el silencio, la respiración y la postura son la clave. El Zen tiene un estilo de enseñanza distintivo a través de cuentos y acertijos que ayudan a la gente a comprender mejor la naturaleza de Buda.



### → BUDISMO TIBETANO

**Historia:** El Tíbet fue conquistado por China y se apoderó de sus tierras, destruyendo sus templos y provocando que muchos tibetanos abandonaran la zona ante esta invasión china. Uno de ellos fue el XIV **Dalai Lama**, que hasta antes de la llegada de los chinos era el gobernador político y guía espiritual del Tíbet. Muchos de los lamas, maestros espirituales, viven dispersados por todo el mundo esperando que el gobierno chino respete su religión y costumbres. En 1951 Mao Tse

Tug el jefe supremo de China, anexionó el Tíbet a China. La respuesta de los tibetanos fue una gran manifestación pacífica que fue brutalmente aplastada por el ejército chino. Se estima que murieron 87.000 tibetanos y 100.000 salieron del exilio hacia el norte de la India.

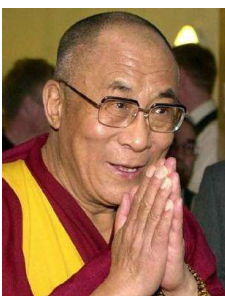
**Budismo tántrico:** Esta forma de budismo tibetano está basada en los **tantras**: los manuales o guías que contienen las técnicas para alcanzar la Iluminación. El tantrismo desarrolló un sistema de creencias y prácticas comprendidas sólo por sus adeptos, llamados **gurus**, los cuales eran expertos en el uso de manuales. Los tantras utilizaban oraciones (**mantras**), diagramas ocultos (**mandalas**) y gestos manuales simbólicos (**mudras**). La meta consistía en alcanzar una unión mística con la realidad más allá de la realidad cotidiana.



**Los monjes budistas:** Los monjes budistas recitan **mantras**, una palabra o serie de palabras repetidas una y otra vez para ayudar a concentrar la mente durante la meditación.

Por este motivo, la mayoría de los budistas llevan "**cuentas de oración**" para ayudarse a contar el número de veces que repiten un mantra.

(Estos hilos se componen de 108 cuentas). También los monjes budistas suelen rezar a través de la "**ruedas de oración**", una especie de "carrasca" que contiene en su interior un rollo de papel donde está escrito un mantra. La rueda gira y se repite constantemente. Los monjes utilizan la música para su meditación, tocan una especie de pequeño tambor llamado **damaru** y una campanilla en sus rituales y oraciones. Por último, decir que los monjes realizan dibujos en el suelo llamados **mandalas** con la finalidad de ayudar al devoto a alcanzar la iluminación.



**Dalai Lama:** Los monjes de mayor rango en el budismo tibetano se llaman **lamas** (maestros espirituales). Por lo general, son personas que han logrado un dominio de la meditación. Se creen que estos lamas son reencarnaciones de algún santo, llamado también **bodhisattva**, que vuelven a nacer para enseñar a la gente el Óctuple Sendero.

Al final de su vida en la Tierra, un lama por lo general da pistas para ayudar a sus discípulos a encontrar el sitio del siguiente renacimiento. Después de su muerte, los monjes siguen estas pistas hasta que encuentran a un niño que responde a la descripción. El niño elegido es llevado al monasterio para comenzar una vida de estudio y espiritualidad. El actual Dalai Lama se llama **Tenzin Gyatso**.



## ACTIVIDADES

### 1. Contesta a las siguientes preguntas sobre el Budismo:

¿Qué diferencia hay entre una stupa y una pagoda?	
¿Cómo celebran la mayoría de edad los niños budistas?	
El día del Wesak, ¿qué se celebra y cómo?	

### 2. ¿Cuál es la principal diferencia entre el budismo Theravada y Mahayana?

### 3. Une los siguientes conceptos:

Mantra	●	● persona que se reencarna en un lama
Cuenta de oración	●	● bolas unidas con hilos para la oración
Tantra	●	● líder espiritual y político del Tíbet
Damaru	●	● tambor utilizado en las oraciones
Lama	●	● maestro espiritual
Mandala	●	● dibujo con formas geométricas
Bodhisattva	●	● oración que se repiten continuamente
Mudra	●	● gestos con las manos
Rueda de oración	●	● instrumento para rezar
Dalai Lama	●	● manual para alcanzar la iluminación

### 4. ¿Qué elementos tiene el budismo Zen que lo diferencia de las demás ramas budistas?