





Association du Vrai Cœur

## **Sobre las paramitas**

El sistema budista

## Nuestras publicaciones :

Une Autre vie au Tibet.  
Considérations sur le vrai sens de la vie.  
La douce pluie du nectar dans le dharma.  
La Vision erronée et l'enseignement du Bouddha.  
Les huit frères  
Le Bouddhisme tel quel  
Pensées d'un maître illuminé  
Осемте братя  
Един предишен живот в Тибет  
Будизмът такъв, какъвто е  
Los Ocho Hermanos  
Les huit frères - Восемь братьев  
La lluvia del néctar en el dharma  
Осемте прекрасни умове - The Eight Wondrous Minds.  
Les huit esprits merveilleux  
Los ocho maravillosas mentes  
Die Acht Wundersamen Bewusstseine  
Les Cinq étapes de l'illumination  
La famille Arc-en-Ciel et autres récits  
Introduction au Sutra du Cœur  
La vie sans toi, c'est la nuit sans flambeau  
Le Livre des paramitas  
La Enseñanza de Buda y de la Visión Errónea  
L'autre et moi

ISBN : 978-0-244-20848-6

© Association du Vrai Cœur

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

## TABLA DE CONTENIDOS

---

Prefacio	2
El paramita de la generosidad	4
El paramita de la conducta correcta	9
El paramita de la paciencia	35
El paramita de la perseverancia	41
El paramita de la concentración	47
El paramita de la sabiduría.	53
El sistema budista	59
LEXICO (Vocabulario)	86



# **Sobre las paramitas**

El sistema budista

## **Prefacio**

El término paramita significa: “quién ha llegado a la otra orilla”, es decir, trata de aquel que se ha liberado del sufrimiento. El budismo considera que la vida es un océano de sufrimiento, y un paramita es una virtud que debe permitirnos, reforzada por su interacción con todas las demás, sacarnos de todos los sufrimientos.

El primer paramita es la generosidad. La conducta justa es el segundo. Luego viene sucesivamente la tolerancia y la paciencia, la perseverancia (o la resistencia), la meditación (o la concentración), lo que implica una decisión firme de concentrarse, y finalmente la sabiduría, es decir, el conocimiento de la verdadera enseñanza. La práctica de estos seis paramitas es primordial para cualquiera que considere seriamente practicar el camino del budismo. Sin las paramitas, el estado de Buda o incluso simplemente la iluminación son objetivos definitivamente inaccesibles.

Los paramitas son las bases fundamentales de la evolución espiritual del budismo: abren las puertas del conocimiento del YO,

purifican los karmas negativos que almacenamos en nuestro verdadero YO, mejoran nuestras relaciones con los demás, debilitan nuestros vicios y consolidan nuestras virtudes. Dentro de la práctica de los paramitas están contenidas todas las esencias del budismo, y es esta práctica lo que le permite al ser humano, transformarse rápidamente y dirigirse hacia un camino sano, así como habría dicho Nietzsche, convertirse en uno mismo.

Pero, para que sea verdaderamente eficaz, esta práctica debe ser diligente, es decir, se debe practicar en todo momento de la vida, y como la luz que nos guía, es decir, debemos aplicarla con atención: debemos entender cómo funciona cada uno, para que podamos desarrollarlos inteligentemente.

Este es el propósito de este libro: entendimiento sobre la naturaleza y el funcionamiento de los paramitas, para que sean herramientas de cambio, poderosos medios para transformarse hacia el camino de la sabiduría.

Asociación de verdadero corazón  
(Association du Vrai Coeur), Francia

## **El paramita de la generosidad**

Generosidad es un acto que se puede dividir en tres aspectos: lo que puedo dar, lo que el objeto puede traer y quién puede recibir ese objeto. En el Sutra xindi guan jing se refiere la práctica de la generosidad de la siguiente manera:

Hay generosidad, cuando se dice, que se es capaz de dar; lo que se da, y el que lo recibe. Pero en verdad, el pasado, el presente o el futuro, es una unidad en cada uno de nosotros: el verdadero yo. El que da, de hecho, sólo manifiesta una voluntad de su verdadero Yo; el objeto también es una manifestación del karma colectivo y el que recibe el objeto de otro también es una manifestación de los conjuntos del verdadero Yo. Ahora, si sólo existe la manifestación del verdadero yo en todas partes, perder u obtener algo en realidad es inexistente. Yo mismo me he quedado hoy en este verdadero (yo) corazón que es más grande que todos. Quien entienda esta verdad, su comprensión es la mejor ofrenda que puede ofrecerse a todos los Budas.

La verdadera generosidad, que impulsan todos los bodhisattvas, consiste en dones incondicionales que pueden ejercerlo a costa de sacrificar su propia vida.

La generosidad se puede encontrar de varias maneras:

- Con nuestros padres: no hay verdadera generosidad si no damos prioridad a nuestros padres cuando necesitan nuestro apoyo.
- En humildad: el que da con un sentido de superioridad, su don se detiene por su orgullo; no es auténtico.
- A los maestros espirituales, cuya persona debe ser respetada — aunque no se espera que creamos todo lo que dicen sin pensar cuidadosamente en ello.
- Al ayudar a los animales, lo que justifica el requisito del vegetarianismo en el budismo.
- De acuerdo con los cinco preceptos de los bodhisattvas: no matar, no robar, no participar en relaciones sexuales inapropiadas, no mentir, no tomar sustancias que alteren la mente y el cuerpo (alcohol, cigarrillo...).
- En no enojarse.

La generosidad es comparable a plantar un árbol: el que hace un acto generoso siembra una semilla, que luego germinará y crecerá un fruto generoso. Por otro lado, aquellos que no han practicado la generosidad en el pasado encontrarán muchos obstáculos en sus vidas y la concentración (es decir, su determinación de actuar de tal manera), la sabiduría, serán difíciles de acceder.

La generosidad se ejerce en tres niveles: en primer lugar, podemos ayudar materialmente (donaciones de dinero, bienes, alimentos, etc.). Incluso una humilde contribución puede tener consecuencias de largo alcance. Si, por ejemplo, doy un pedazo de pan a una persona hambrienta, hago un gesto que, por simple que sea, me dará las gracias profundas y sinceras a los desafortunados porque habría hecho un regalo en el momento más apropiado. Por otro lado, si le doy ese mismo pan a una persona saciada, tal vez no la acepten, tal vez no me lo agradezcan. Así que no es suficiente dar, es necesario dar en el momento adecuado, incluso muy poco, porque la respuesta a lo

que doy es mayor que el regalo que hago. Sin embargo, el practicante budista que ejerce generosidad de ninguna manera mirará los retornos kármicos que disfrutará, porque de lo contrario su generosidad estaría contaminada por un apego de su ego.

Por otra parte, la verdadera generosidad carece de toda forma de discriminación y considera a todos somos iguales. Sin embargo, debemos abstenernos de dar dinero a todas las formas de proyectos que, en nombre del budismo, pretenden mantener una visión errónea del budismo. Estas visiones erróneas son la del eternismo (que cree en la eternidad de la conciencia mental y afirma que el espíritu es todo y que nos convertimos en lo que pensamos), el nihilismo (que considera que la muerte es el fin de toda existencia) y el tantrismo (que, entre otras cosas, requiere, para llegar a ser un Buda, un acto sexual, una teoría que, naturalmente, es una puerta abierta a todo tipo de abuso sexual). Por lo tanto, la realización de actos budistas falsos, da

como resultado karmas negativas para el donante.

La generosidad, por último, no tiene medida: No doy para demostrar que soy más generoso que los demás, para reducir a la mitad mi ego de un prestigio vano.

La segunda forma de ser generosos es enseñar a los hombres verdades budistas, guiarlos por el camino correcto y ayudarles a realizarse a sí mismos, a obtener el conocimiento y a aplicarlo en sus vidas.

Finalmente, la última manera de ser generosos es asegurar que todos, al acercarse a nosotros, no se asusten, y más aún, mostrar empatía, porque entonces la gente se acercará a nosotros.

## **El paramita de la conducta correcta**

La conducta correcta, expresada a través de una serie de preceptos, se ejerce en tres niveles diferentes: pensamiento, lenguaje y comportamiento.

### **1. La palabra (lenguaje)**

El mal uso de las palabras es como un cuchillo que puede dañar a las personas y dejar cicatrices. Algunas palabras pueden dejar recuerdos dolorosos. Por eso es muy difícil liberarnos de una palabra de odio que se nos ha dirigido. Si reprendemos duramente a alguien, aunque el motivo de nuestras palabras sea encomiable, los efectos pueden ser negativos. Por lo tanto, el budismo aconseja abstenerse de hablar mientras no sea necesario. En el sutra de Agama, el Buda explica lo siguiente: Si usted nota que algo es falso y todavía dice que es verdad, entonces usted forma un

karma negativo. Si sabe, pero afirma que no sabe... entonces forma karmas negativos. Mentir crea problemas no solamente en sí mismo, sino también puede producir problemas en otras personas. Por ejemplo, usted no tiene nivel, pero usted afirma que logró la iluminación y la gente sigue entonces su camino, usted genera un karma muy pesado. Es por eso que el budismo afirma la importancia en la palabra. En resumen, se trata de no hacer a los demás lo que no nos gustaría que otros nos hicieran, y por palabra, no decir a los demás lo que no nos gustaría que nos dijeran.

En yogacarabhumi sastra, el bodhisattva Maitreya definió diez tipos de palabras que debemos evitarse:

1. No decir ciertas cosas cuando no sea el momento adecuado. Por ejemplo, evitaremos hacer humor (chiste) durante un funeral.

2. No mentir, decir siempre la verdad.

3. No hablar banalmente.

4. No hablar sobre temas que no estén de acuerdo con la conducta correcta, sobre todo con la enseñanza del Buda.

5. No decir nada que pueda inspirar y crear la ira en el otra persona.
6. No hablar, sin haberlo pensado antes.
7. No sugiera en palabras que somos superiores a los demás, ni siempre hablamos de nosotros mismos.
8. No dar discursos incoherentes.
9. No apruebe cualquiera declaración falsa.
10. No diga palabras que puedan formar una semilla kármica negativa en el otro.

El Buda también afirmó que uno no debe decir una cosa a otra y luego decir otra cosa a otra. Esta forma de hacer las cosas puede crear conflicto entre las personas. También pidió no insultar a nadie. La conducta justa es fundamental. Imaginemos que, para ayudar a alguien, elegimos palabras o gestos que son inapropiados para la situación. Los efectos que esperábamos entonces serán prácticamente cero, o incluso peores que lo que originalmente teníamos imaginados. Por ejemplo, vender sangre contaminada o ciertas drogas y, con el dinero recuperado, ayudar a los huérfanos no es un acto generoso. Por lo

tanto, una conducta justa es esencial para la práctica de una genuina generosidad.

## **2. El comportamiento.**

Los paramitas, son virtudes que deben ayudar a los seres a alcanzar la liberación, y para ello debemos aprender a desapearnos de nuestro ego.

Para lograr tal desapego, es necesario trabajar en nuestra conducta. Es por eso que el budismo habla de preceptos y conducta justa. Uno de los preceptos primarios del budismo es no matar, sino también no suicidarse, porque el suicidio tiene graves consecuencias para el séquito de la persona fallecida.

En el capítulo 57 del sutra Ratnakuta, leemos estas palabras del Buda:

Si una de tus semillas kármicas no crece de inmediato, lo hará más tarde (si, por ejemplo, descubro que la persona a la que debo ha muerto, no debo creer que lo

pagué; lo devolveré más tarde en la futura vida).

Sin embargo, existe dos excepciones en caso del suicidio: el que se sacrifica para salvar a otros seres realiza un gesto digno de un gran bodhisattva. De hecho, esto implica que con este acto ha creado buenos frutos kármicos con otros. Luego está el caso de los grandes Arhats que, para liberarse de sus manas y terminar con el funcionamiento de sus cuerpos, sabiendo que en sus ojos no hay karmas positivas, ni negativas, así se suicidan.

Por otro lado, en casos muy excepcionales, un budismo puede cometer un asesinato, aquellos que implican matar a un tirano o a un hombre muy peligroso para la población en general. Se trata principalmente de pensar salvar a la gente y en el interés común de los demás.

El budismo también exige ser vegetarianos, porque más tarde seremos comidos por el animal que habíamos matado en el pasado o matado por nosotros. Este odio mutuo de matar al otro podría incluso provocar guerras. Es por eso que los

practicantes budistas auténticos son invariablemente vegetarianos.

Por lo tanto, debemos tener mucho cuidado con aquellos que se llaman maestros budistas y que todavía consumen carne, afirmando establecer afinidades kármicas con los animales y así poder salvarlos después, o decir que unos mantras o oraciones son suficientes para liberar el espíritu del animal cuya carne comieron. Estas son imposturas que se denuncian en Surangama sutra. El Buda habla en términos de demonios sobre aquellas personas que profesan tales ideas y sin embargo, afirman ser budistas, a pesar de que sólo tienen su ropa.

Por último, añadamos unas palabras sobre la eutanasia, que algunos países permiten. Desde el punto de vista budista, los frutos kármicos asociados con el dolor de la persona que muere por eutanasia, se realizarán más tarde, haciendo que la eutanasia sea vana (el budismo no dice que la eutanasia sea buena o mala. Sobre todo, llama la atención sobre el hecho de que si un médico, por ejemplo, accede a la solicitud de un paciente que quiere morir,

sus frutos kármicos no serán negativos, mientras que si lo hace sin haber pedido el permiso del paciente, esta acción dará lugar a graves consecuencias kármicas.)

En el capítulo XXII del sutra Mahisasakksvinaya, Buda explicó lo siguiente:

Yo soy el que fijó los preceptos, pero no se tiene que tomar explícitamente en ellos, si es injusto, no debe hacerse. Algunos preceptos que he definido también requerirán adaptación a contextos específicos.

En la época del Buda, por ejemplo, los cigarrillos no existían. Algunos podrían pensar que, dado que el cigarrillo no se menciona en los preceptos, el Buda autoriza el consumo. Ese es un prejuicio erróneo.

Del mismo modo, el Buda explicó que es necesario abstenerse de beber alcohol. Hay medicamentos de medicina china que contienen alcohol, por lo que algunos, para cumplir con los preceptos, prescindirán del tratamiento de su enfermedad con dicho

medicamento. Esto es nuevamente un error de prejuicio, porque el alcohol es necesario para desinfectar y sanar: no hay violación de preceptos en este caso.

En resumen, la motivación inicial es primordial y determina si los preceptos pueden adaptarse a la situación.

El sentido esencial de los preceptos, en resumen, es no hacer a los demás lo que no nos gustaría que se nos hiciera.

El budismo también dice que los verdaderos practicantes son aquellos que han cometido errores. Sólo los seres que han alcanzado un nivel más allá del primer bhumi, son capaces de tener un control absoluto sobre su ego. El error es, por lo tanto, natural y no es absolutamente grave, lo principal es saber cómo corregirlos.

Por otro lado, obviamente no es un verdadero practicante quien comete errores voluntariamente con el pretexto de que nada es grave.

El propósito del Bodhisattva es cultivar buenos frutos kármicos con todos los seres, en otras palabras, tener buenas relaciones

con los demás, porque considera a todos los hombres como sus padres, y a todas las mujeres como sus madres. De hecho, todo lo que encontramos ha sido, en una de nuestras innumerables vidas anteriores, nuestro padre o madre. Si consideramos a los seres de esta manera y establecemos las consiguientes relaciones positivas con ellos, alcanzaremos el estatus de Buda más rápidamente.

El Buda había anunciado a su seguidor Sibhuti que alcanzaría el estado de Buda más tarde que los otros discípulos, simplemente porque era más irascible que los otros.

Los preceptos son salvaguardas que deben ayudarnos a adoptar sólo pensamientos, palabras y comportamientos correctos, evitar los tres caminos inferiores de la reencarnación y, finalmente, ayudarnos a alcanzar la liberación.

### **3. El pensamiento**

Comencemos tratando el tema de la ira, cuyo poder de destrucción es poderoso (es considerada uno de los tres venenos más

importantes dentro del budismo, ya que en un ataque de ira podemos llegar a destruir los méritos acumulados en vidas).

La ira promueve el mal comportamiento, que puede variar desde el simple argumento para uno justificarse o hasta el asesinato en masa. Sin embargo, la ira no genera necesariamente situaciones tan violentas como para llevar a crímenes: una disputa rara vez se termina en sangre o en separación. Algunos no expresan con palabras o acciones la ira, sin embargo sus cuerpos o las características de sus rostros están bien apretados y tensos.

El budismo presta especial atención a la ira. ¿Por qué nos estamos enojando?

Cualquier persona aunque se enoje, su conciencia mental tiene que funcionar correctamente, tiene todo interés en ser saludable también.

La ira nace tan pronto como el ego lleva un prejuicio negativo sobre el objeto que le interesa, aunque la mente no haya terminado de analizar el objeto. Entonces sucede que, por su propia apariencia, nos dejamos llevar contra alguien o algo.

La ira puede surgir sin que la mente sepa que está en nosotros ya levantándose. De hecho, para identificar el punto de nacimiento de la ira, uno debe haber alcanzado un cierto nivel de meditación. Hablaremos de este tema un poco más tarde, cuando hablemos de concentración y meditación.

La aparición de ira suele estar relacionada con nuestro apego a un objeto que a otros no le gusta. Tome como ejemplo a una mujer que, para adoptar un nuevo estilo de peinado, pagó una cantidad considerable de dinero, y luego siente algo de orgullo en su nuevo peinado. Si, su marido no aprecia este cambio y se le dice, esta mujer, en reacción, se dejará llevar por la ira. También puede ser una idea que está unida e irrita a aquellos que no lo comparten.

El budismo explica esta ira se debe por el hecho de que nuestro ego considera que el objeto de su apego es verdadero e indispensable. Es un apego de su falso “YO” y con este apego es que genera ira.

¿Qué debe hacer un practicante budista frente a la ira?

No podemos corregir a otros, pero podemos corregirnos a nosotros mismos. El que se enoja es el primero que está herido. Por otro lado, sabiendo que cada uno de nosotros es imperfecto, es necesario saber cómo perdonar al otro, es decir, reconocer que su imperfección es la fuente de error, especialmente porque nosotros mismos podemos equivocarnos. Así mostramos la generosidad hacia al otro.

Además, un evento negativo no tiene siempre consecuencias negativas. Tomemos como ejemplo al pintor Claude Monet. Había sufrido una operación de catarata que, lamentablemente, había fracasado, de modo que después de salir de la sala de operaciones, se veía los colores a su alrededor tendían hacia el púrpura. Así sus pinturas también llevan este color que se forma su propio estilo; ahora llamamos la pintura impresionista. Así que vemos que un evento negativo como un problema de salud puede tener consecuencias maravillosas: todo depende de cómo se reaccionemos ante el evento.

¿Qué pasa si, a pesar de todo, no logramos liberarnos de nuestra ira?

Si alguien nos inspira con enojo, espere antes de responderle para que recite diez veces el nombre de Buda o cuente hasta veinte (si no somos practicantes budistas). Esto evitará que nos dejemos llevar por el enojo.

### **¿Cómo reaccionar ante la crítica?**

El budismo plantea la cuestión de cómo podemos controlar nuestros pensamientos frente a las críticas para no rendirnos ante el odio. Si alguien nos reprocha constantemente con todos nuestros esfuerzos para mejorar la situación que compartimos con él, pensemos que la ira o el odio que nos llevará de vuelta a los caminos inferiores.

Podemos pensar de la manera siguiente: El odio que di al otro y esta persona más tarde puede ser mi enemigo, y así nunca se acaba la pelea. Y con solo este pensamiento puede ser suficiente para calmar mi emoción.

Por otro lado, uno debe pensar que un comportamiento tan agresivo por parte del otro ciertamente significa que, en esta vida o en otra pasada, hemos hecho algo que le ha disgustado sin darnos cuenta.

El practicante, percibiendo así las cosas, puede librarse de su ira, y ayuda al analizar su propio pensamiento.

El budismo no es un seguidor de la política de avestruces. Él cree que nuestra sabiduría crece a medida que buscamos desarrollar este tipo de pensamiento en situaciones más difíciles. Cualquier reproche es una oportunidad preciosa para discutir con la persona que lo formuló, durante un tiempo favorable al intercambio.

Nuestros enemigos tienen más afinidad con nosotros que alguien que encontremos en la calle y que nunca habíamos visto antes. Así que es mucho más fácil restaurar buenas relaciones con nuestros enemigos, así que es más fácil de traer los enemigos de vuelta al camino de lo que es correcto que con personas que no conocemos.

Además, si el practicante siempre practica simplemente naturalmente atraerá a

otros hacia él, quienes confiarán espontáneamente en él.

La conducta justa también significa evitar ceder a pensamientos indeseables y facilitar el acceso a la meditación.

Debido a que nuestro ego debido a la práctica correcta está con menos apegos, la concentración se vuelve más fácil.

La generosidad es un elemento fundamental de la conducta justa, fortalece las relaciones humanas tan bien que aquellos con quienes el practicante es generoso no le temen.

¿De quién preferiríamos recibir dinero, ya sea un tirano o una persona que irradia bondad?

No sabemos qué ideas se están moviendo en la cabeza de un tirano en el momento que nos está dando el dinero, pero tendremos mucha mayor confianza en las intenciones benevolentes de un hombre simpático.

Simplemente la conducta correcta, en resumen, promueve la concentración, lo que a su vez nos permite percibir y comprender mejor nuestros pensamientos, lo que aumenta nuestra sabiduría en nosotros.

Los beneficios de una conducta justa son innumerables, y las conclusiones sobre su necesidad en la vida diaria queda muy claro por todo lo expuesto anteriormente, pero la persona que quiera practicar correctamente debe por sí mismo a través de una reflexión profunda ver dichos beneficios y autoimponerse dicha práctica.

### **Los Cinco Preceptos.**

Los maestros budistas generalmente recomiendan que las personas que deseen convertirse en budistas comiencen por respetar los cinco preceptos, en la medida de lo posible. Este será el tema de este capítulo, al que se añadirá una reflexión sobre los tres refugios, que hacen budistas de aquellos que se adhieren a ellos. Los cinco preceptos básicos son no matar, no robar, no entablar relaciones sexuales

inapropiadas (violación, relaciones sexuales extramatrimoniales...), no usar la palabra inapropiada, no consumir sustancias que perturben la mente (alcohol, drogas...). El Buda, en el capítulo VI del sutra de los preceptos de los Bodhisattvas, explicó que los practicantes que respetan los cinco preceptos también practican las cinco formas de la generosidad y esta práctica abre más tarde las puertas de la iluminación.

Por esta manera, estos practicantes inspiran mucha confianza en otros, porque los otros no tienen miedo de ser asesinados, violados, robados, engañados por sus palabras... especialmente porque estos practicantes, que no consumen ninguna sustancia que pueda causarles que pierdan la cabeza, permanecen con más control de sí mismos. Es por ello que cada precepto, cuando se respeta, al mismo tiempo afirma una forma de generosidad.

### **Primer precepto: no matar.**

Abstenerse de matar aumenta nuestra compasión. La mayoría de las personas están apegadas a sus vidas, y el asesinato

genera un karma negativo muy pesado, ya sea que se haga directa o indirectamente a través de otra persona. Por ejemplo, comer carne es un acto muy inocente para muchas personas. Sin embargo, alentar a alguien a comer carne es fomentar un acto criminal, que deja en el animal así matado un odio que cuando las causas y condiciones necesarias se den, generará el karma necesario para matar al que fue responsable de su asesinato.

También podríamos preguntarnos por qué tantas guerras están pasando por nuestra historia y nuestro planeta. La verdad es que nuestro deseo obsesivo de comer carne ha producido un odio tan inmenso que tiene un impacto en los acontecimientos que desencadenan guerras. Si alguien quiere absolutamente comer carne, el animal no debe haber sido asesinado para este propósito por él o por otra persona, ni ha estado enfermo. También es necesario que, en el momento en que el animal fue asesinado, la persona no estuviera presente en la escena. Si se han cumplido estas condiciones, ¡el cadáver de este animal se puede comer! Además, una dieta cárnica causa muchas enfermedades, mientras que

una dieta vegetariana protege más nuestro planeta, mejora nuestra economía y desarrolla nuestra compasión.

### **Segundo precepto: no robar.**

El término “robar” en el budismo no debe tomarse en su sentido puramente material. Tomar posesión de objetos o dinero que no nos pertenecen es, por supuesto, un robo. Pero conseguir bienes o dinero a través de medios inmorales — incluso si pueden ser legales, o hacer declaraciones falsas — todo esto es, desde el punto de vista budista, visto como robo.

La corrupción, la manipulación del otro, también es robo. Y si calumnio o difamo a alguien por ejemplo, en la empresa, hablar mal de un compañero que estará promovido, para que su imagen se vea empañada, el budismo considera que esto también es un robo, porque privo a la persona de la promoción que era legítimamente suya.

El hecho de llegar tarde sin previo aviso es un robo, porque es robar el tiempo del otro. Esto sucede a menudo que violamos este precepto sin darnos cuenta. Respetar este

precepto es fundamental y sin respetar este precepto puede causar problemas que a veces son muy graves.

Por esta razón, recomendamos aquí, de continuar el camino correcto, con sincero respeto a los preceptos. Simplemente, no robemos nada a nadie; porque no queremos que otros nos roben.

El respeto a este precepto es también el camino de la generosidad, al aprender a apaciguar los apetitos insaciables de nuestra codicia.

### **Tercer precepto: No tener relaciones sexuales inapropiadas.**

En el Surangama sutra, se dice que un practicante avanzado sinceramente no debe tener deseo sexual. Sin embargo, en la práctica de Mahayana, no se trata de suspender el deseo sexual.

Dice en el sutra: “cruza un campo de flores, pero ningún pétalo se adhiere a usted”, lo que indica que, cuando aparece el deseo sexual, debemos observar su manifestación inmediatamente. Si, somos capaces de observarlo, dejamos de ser manipulados por este pensamiento, ya en este momento

estamos desapegados del deseo al que se centra nuestro pensamiento (para llegar a observar su propio pensamiento, necesita un nivel de concentración avanzada).

El principio budista de la reencarnación presupone que cualquiera, en cualquier vida anterior del inmensurable océano de épocas, podría haber sido nuestra madre, nuestra hija...entonces en el caso específico de la violación, ¿podríamos violar a nuestros seres queridos, entonces? La práctica del budismo es sobre todo la preocupación de ayudar a los demás, y en este sentido quiere respetar la norma de que no debemos obligar a otros a hacer ciertas cosas que no nos gustaría hacer nosotros mismos, así que, el no querer ser violado implica no violar a otros.

En este sentido, debemos estar muy atentos a ciertos maestros espirituales que, bajo el pretexto de querer llevarnos a la iluminación, exigen que tengamos relaciones sexuales con uno de ellos. Este argumento es absolutamente falso, y ningún sutra, incluso sobre la base de una interpretación, sugiere que este camino es legítimo. No importa entonces la fama de este maestro, ignóralo si su discurso asocia

la iluminación con el acto sexual, porque no tiene nada en común con el budismo.

#### **Cuarto precepto: no engañar.**

La palabra es nuestra principal herramienta de comunicación, pero una palabra así como puede mejorar las situaciones, también puede empeorarlas. Un dicho chino dice que una palabra justa puede embellecer toda una vida tanto como una palabra malvada puede destruirla.

Comprender el discurso de los demás también es muy importante, por lo que el malentendido puede llevar a graves consecuencias. La comunicación es toda la dificultad que señala el escritor francés Bernard Werber con un toque de humor: “Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que piensas entender, lo que quieres entender y lo que entiendes, hay por lo menos nueve oportunidades de equivocarse entre sí. Pero vamos a intentar de comunicarnos de todos modos” El Buda concede gran importancia a la palabra, y hace de la probidad una virtud y precepto decisivos. Nuestras palabras deben ser

sinceras y su contenido debe ser correcto, es decir, deben expresar sólo lo que hemos entendido y no expresamos lo que no sabemos. También debemos evitar mentir para obtener cierta satisfacción personal o para aumentar nuestra popularidad y reputación. Pero el Buda afirma que la mentira va más allá de todo esto: el cuarto precepto también prohíbe la hipocresía, afirmarse mejor que el otro, jurar bajo el efecto de la ira o como una forma de insultar a otra persona, o decir sólo la mitad de la verdad por celos o por un propósito egocéntrico.

Finalmente, el budismo prohíbe firmemente a los maestros decir que están iluminados si no están iluminados, o transmitir una ilusión, una visión errónea de la verdad. Por lo tanto, el budismo insiste en que sólo debemos enseñar lo que hemos entendido. Lo principal, en resumen, es no decir la palabra que inicialmente esté motivado por nuestro egoísmo. Las consecuencias kármicas para aquellos que guían a otros hacia las ilusiones son muy pesadas.

En el sutra del Bodhisattva Ksitigarbha; el Bodhisattva Ksitigarbha afirmó que aquellos maestros que dicen ser iluminados,

pero no son realmente iluminados, cuando están se mueren, son destinados al infierno. El budismo confiere a la palabra, su contenido y la forma que adopta, una función esencial en la conducta de nuestra existencia.

**Quinto Precepto: No consuma nada que confunda la mente.**

Hoy en día, todo sabemos que la consumación abusiva del alcohol tiene efectos degenerativos sobre nuestra mente. Una persona al tomar alcohol en forma abusiva perdería según el budismo, treinta y seis virtudes debido a las acciones irresponsables que provoca.

Los mensajes de prevención de tráfico también nos proporcionan suficiente información de que un accidente ocurrió más rápido cuando el conductor es alcohólico, y la policía en todos los países hacen pruebas de alcoholemia para evitar los accidentes. El cuerpo en sí puede alcanzar un estado tan debilitante que la persona alcohólica ya no puede ni siquiera mantenerse de pie. Y

todo sabemos que en ese estado de embriaguez, un alcohólico puede cometer los abusos de (violación, robo, violencia...) y así no respetar los otros preceptos del budismo.

Para muchas personas, el alcohol es una forma de escapar de los problemas en lugar de enfrentarlos para encontrar una solución duradera. Esta fuga en la bebida puede convertirse muy rápidamente en una adicción, es decir, nuestro ego (manas) se acostumbra al consumo de alcohol tan bien que termina apegándose a ella muy fuertemente.

Un periódico taiwanés informó recientemente que un hombre, habiendo bebido dos vasos de alcohol rosado, tomó su vehículo y comenzó a rodar... en un sentido contrario, a pesar de que su licencia, debido por el alcohol le había sido quitada hace un tiempo atrás. Terminó golpeando a otro coche que cruzó la calle y mató a su conductor, un padre cuyo salario le permitía alimentar a su familia. Este accidente debido al alcohol rompió el equilibrio de una familia. Es por eso que el Buda pidió a sus discípulos que se abstengan de alcohol, así como cualquier sustancia que priva a la

mente de su lucidez: drogas, hongos alucinógenos... El budismo también propone no consumir ninguno de los productos que dañan la salud del cuerpo: por ejemplos: cigarrillos, productos dañados e incluso alimentos que contengan pesticidas, etc.

## El paramita de la paciencia

La falta de paciencia es a menudo la causa de los desastres. Los sutras que evocan los preceptos del Buda cuentan una historia de dos águilas y una tortuga que vivían al borde de un estanque y tenían afinidades muy fuertes entre ellos. Un día, el estanque se secó, por lo que la tortuga sufrió mucho. Así que los dos pájaros se ofrecieron a llevarla a un otro lugar más húmedo.

Los dos pájaros explicaron a su amigo tortuga: “Cada uno de nosotros toma una punta de un palo, y en cuanto a ti, sólo tienes que morder en el medio de este palo, pero, querido tortuga, ¡por favor no hables, porque tu caída será mortal!”.

La tortuga aprobó el plan de sus dos amigos y así ellos fueron a viajar de esta manera.

Durante su migración, volaron sobre un pueblo. Los niños que vivían allí descubrieron a nuestros tres viajeros y se divertían en tono burlón: “¡Así que mira estas dos águilas y una tortuga colgando de un palo! ¡Qué risa!”.

La tortuga, después de haber escuchado estas burlas, finalmente se enojó y habló a los niños: “Lo que hacemos no es asunto de ustedes!...”

La tortuga no había completado sus palabras, ya se cayó de varios metros de altura, se estrelló contra el suelo y murió.

Esta fábula nos enseña que la falta de paciencia puede llevarnos a consecuencias muy graves para nosotros.

En el sutra saddharmasmrty-upasthana, Buda explicó las consecuencias de no practicar la paciencia. Si, siendo impacientes, nos rendimos a la ira, es como nuestro cuerpo se estuviera quemando. Nuestra mente está infestada, envenenada con odio. Nuestro rostro mismo, sufriendo los tormentos de nuestra emoción, se le nota el cambio de su color. Todo el mundo huye de nosotros, nadie nos quiere, y la crítica difamatoria está proliferando sobre nosotros. Entonces después de la muerte, con las malas consecuencias karmicas, no iremos más que al infierno.

En el sutra de la paciencia, el Buda enunció los beneficios de practicar la paciencia. La paciencia, cuando se domina, es tan poderoso como la luz del sol y ningún poder logra apagarla. El beneficio que puede obtener va muchos más allá que la practica puramente de la generosidad. La mente de esta practicante está siempre tranquila, porque se ha desapegado de lo que sucede y nadie logra hacernos daño. La paciencia implica una firme voluntad de permanecer pacíficamente en este estado.

En su expresión más sublime, se refleja en el hecho de que permanece en este estado de dharma sin principio, lo que llamamos la tranquilidad de nirvāṇa.

La paciencia se afirma como la tercera paramita, pero sin la práctica de paciencia es imposible para nosotros alcanzar la Budeidad.

El paramita de la paciencia también está ligada a los dos paramitas anteriores: generosidad y conducta justa. Alguien que es paciente y tiene poca ira y que, a su vez, atrae a muchas personas hacia él, así que esta persona practica la generosidad al

mismo tiempo. La paciencia también nos permite analizar las situaciones con calma y adoptar decisiones más justas y apropiadas, también tenemos mejor control en nuestros propios pensamientos, palabras y acciones.

El Buda, en una de sus vidas anteriores, cuyo nombre, Chanti (o a veces Ksanti), significa paciencia, era un hombre sabio y vivía en el bosque. El rey Kali (que significa “rey de la ira”) había ido a su vez al bosque y, después de haber terminado su comida se dispuso a realizar una siesta.

Los hermosos sirvientes que lo acompañaban vieron a Chanti cerca y, dirigiéndose hacia él, le pidieron que les enseñara la enseñanza de la conducta correcta en esta vida. Después de que Chanti les hubiera explicado, los sirvientes se olvidaron de volver al lado de su rey, de modo que cuando el rey se despertó, lamentó no volver a ver a las jóvenes. Entonces el rey se acercó a Chanti y le preguntó sobre la conversación que tuvo con sus sirvientes.

Respondió el sabio Chanti: “Enseño la práctica de la paciencia”.

El rey, muy insatisfecho de esta respuesta, cortó la nariz, las orejas, los brazos y las piernas de Chanti, con el pretexto de que quería comprobar si este sabio practica realmente la paciencia, unos dioses celestiales y protectores de la enseñanza vieron este acto de violencia y querían matar al rey y entonces desde el cielo desencadenando una tormenta monumental. Frente a esta extraordinaria violencia climática, Kali, arrepentido, se arrodilló ante el sabio y mostró su sincero arrepentimiento.

El Buda, en el sutra de diamantes, también evocó esta historia, señalando que en ese momento no estaba apegado a nada. Gracias a este desapego, el Buda, cuando el rey lo había mutilado, no había sentido ira. Así que explicó cómo tiene que practicar la paciencia.

Los Bodhisattvas deben ser pacientes especialmente con sus enemigos, ya que todavía tenemos deudas kármicas con ellos. Ante el insulto y el reproche, el Bodhisattva debe entender y analizar su contenido.

El insulto es un conjunto de sonidos emitidos por ciertos órganos del cuerpo y

producidos en contacto con el aire... se necesitan varias condiciones para que una sola palabra sea pronunciada. Entonces es necesario que la conciencia mental interprete el significado del insulto, y también para que esto suceda hay varias condiciones necesarias que tienen que estar presentes. Aquellos que no han entendido el significado del sonido no pueden interpretarlo, por ejemplo: un chino puede creer que un insulto de una francesa hacia él se como un homenaje a su propia persona. Todas estas cosas son impermanentes, por lo que sería absurdo estar enojado con un insulto.

Sin embargo, si un Bodhisattva cede a la ira, debe disculparse con sinceridad a la persona a quien haya insultado.

La paciencia ó tolerancia te ayudará a cruzar el océano del sufrimiento más fácilmente.

## **El paramita de la perseverancia**

¿Cómo puede realizar la práctica de la perseverancia?

Según el Buda, trabajar con perseverancia, concede gran importancia incluso a las cosas pequeñas de la vida, y nada lo perturba en su tarea a quien la practica. El practicante también prefiere evitar el egoísmo de una vida de placeres personales durante el trabajo, y ayudar en lo que pueda a los demás compañeros de trabajo o gente ocasional que se encuentre dentro de ese contexto.

Finalmente, siempre completa lo que ha emprendido. Así se define el paramita de la perseverancia, porque la perseverancia no es sólo la voluntad de completar lo que emprendemos, sino también la voluntad de trabajar para la evolución de todos los seres.

La clave del éxito del hombre perseverante es tratar de perfeccionar cada pequeña cosa,

dar forma con el máximo cuidado a cada ladrillo de un vasto edificio que, al final, se levantará con magnífico éxito frente a él. El hombre perseverante es aquel que avanza paso a paso, escalando una montaña cuya cumbre le parecía insuperable al principio.

Tomemos un ejemplo de un maestro de escuela: un día, este maestro, con la esperanza de enseñarles a trabajar con generosidad a sus estudiantes, planeó distribuir bienes y alimentos a las personas sin hogar. Sin embargo, muchos estudiantes, que inicialmente se anotaron como voluntarios, luego se retiraron antes de tiempo, a menudo haciendo pretextos muy ligeros para no realizar la tarea que se habían propuesto realizar. Hay una clara falta de perseverancia detrás de esta actitud.

El hombre perseverante logra en todas las circunstancias lo que ha decidido lograr. Es imposible cumplir con el parámetro de la perseverancia si, en nombre de un pretexto superficial, renunciamos a nuestra voluntad de cumplir con nuestro objetivo, así nunca podremos cruzar el océano del sufrimiento: ser persistentes es negarse a renunciar de

realizar la práctica de la generosidad con pretextos insignificantes.

No debemos pensar en perseverar para atraer miradas admiradoras sobre nuestros logros, no habría espíritu de perseverancia, sino sólo una forma de narcisismo y egoísmo.

Hay una multitud de elementos que contribuyen al éxito de un proyecto general, y que el espíritu perseverante se esfuerza por trabajar meticulosamente.

Cualquiera que quiera construir un avión necesita los diversos componentes, los diferentes conocimientos que tiene que tener para dicha construcción, los diferentes materiales que necesita montar, son todos elementos que necesita utilizar con cuidado porque le permitirán alcanzar la tarea final. Por lo tanto, no diga nunca que lo que está haciendo es inútil, porque cada elemento por sí solo, parece inútil, pero encuentra su real significado cuando ocupa su lugar en un proyecto exitoso.

Cuando hayamos completado nuestro proyecto, no reaccionemos con

egocentrismo u orgullo. Por el contrario, debemos estar felices de haber completado este proyecto porque ayudará a otros. Es bueno nunca perder de vista el hecho de que, para evolucionar más rápido, es imperativo que todo lo que hacemos esté destinado a ayudar a todos los seres.

Por otra parte, debemos felicitar a quien, tras un proyecto justo, persevera en esta tarea. Se acumularán entonces grandes méritos para esta persona y para nosotros mismos, y luego podremos confiar en él, y esta persona a su vez, luego será capaz de tener confianza en nosotros. Así que evitemos caminar solos en el camino de la vida, porque es mucho más rápido caminar a través de un grupo que se anima y trabaja la perseverancia junto a ellos. Más tarde el éxito de esta persona, también contiene nuestra perseverancia, de esta manera, ya podremos avanzar muy rápidamente en el camino de la práctica, trabajando juntos y alentando a los demás.

El propósito de la perseverancia no es, en sí mismo, obtener buenos frutos kármicos, sino obtener a través del esfuerzo, la

sabiduría de la liberación. Por lo tanto, es importante observarnos a nosotros mismos, preguntarnos ¿a qué estamos todavía apegados? o acaso ¿lo hacemos para nuestra propia gloria? o ¿para el beneficio de los seres sensibles?

Sabiendo que el trabajo que hacemos debe tener por objetivo el de ayudar a los demás, de esta manera debemos trabajar la perseverancia, esta virtud se convertirá para nosotros en un rasgo esencial de nuestra personalidad y aumentará la confianza que otros pondrán en nosotros.

Finalmente, ayudar a los demás es, efectivamente, como dice el adagio, ayudarse a sí mismo.

Muchos practicantes tienen una visión errónea del mundo y de sí mismos porque no tienen el conocimiento adecuado para guiarlos adecuadamente, es como si tuvieran un GPS obsoleto. Sin embargo, si una persona persevera en el camino de la ilusión, con este GPS de su mente, éste le llevará rápidamente a la oscuridad. Por lo tanto, la perseverancia sólo sirve si se la utiliza en un proyecto en sí inspirado en el conocimiento adecuado.

Si un practicante budista afirma que los sutras son falsos y niega la existencia del verdadero yo, seguro tiene una de las siguientes visiones erróneas:

La creencia del eternalismo (que cree en la eternidad de la conciencia mental y afirma que el espíritu es todo y que nos convertimos en lo que pensamos).

La creencia del nihilismo (que considera que la muerte es el fin de toda existencia)

La creencia del tantrismo (que, entre otras cosas, requiere, para llegar a ser un Buda, un acto sexual, una teoría que, naturalmente, es una puerta abierta a todo tipo de abuso sexual).

Si uno continúa con este tipo de creencias, se alejará cada vez más del camino del Buda.

Por eso, antes de trabajar la perseverancia, es muy importante reflexionar sobre el verdadero significado de la práctica.

## **El paramita de la concentración**

El Buda concede una importancia considerable a la concentración. Un espíritu concentrado es un espíritu que previamente ha purificado su pensamiento, su palabra y su comportamiento. El hombre que quiere adquirir la concentración debe apreciar primero estar solo, ya sea en las montañas, en el bosque o en una casa vacía, para estar menos entretenido por las cosas del mundo.

También es repugnante a los chismes, charlas y chismes, que se apresura a apartarse de ellos, y si a veces tiene que contactar a otros, es solo para enseñarles a los hombres el carácter malsano de estos tipos de conversaciones y que es mejor evitarlas. También deja de lado a los tres venenos: la codicia, la ira y la ignorancia, y reduce la fuerza de su egoísmo, ya que la persona egoísta está tan apegada a su ego que le cuesta concentrarse en cualquier otra cosa y vuelve rápidamente al apego de sí mismo.

Uno que practica la concentración no significa que no tiene voluntad y que deja

que otros decidan por él qué hacer. Él sabe, por el contrario, lo que es correcto y hace el esfuerzo sin considerar por un momento por él mismo. Si no tiene voluntad y en el momento que tiene que reaccionar, no hace nada; ya sería contrario a la sabiduría.

El Bodhisattva que sabe para mantenerse en la práctica de la concentración, también debe saber cómo comunicarse con los demás, esto significa que, estando interesado en los demás y sabiendo el arte de la comunicación adecuada, elige la manera menos egocéntrica, (porque para facilitar la concentración, ya que su ego, es la principal fuente de perturbaciones y ansiedades, mantiene ese ego disciplinado y absorbido por la preocupación que tiene por su prójimo).

Además, el Bodhisattva sabe diferenciar las decisiones justas e injustas, para aquellos a quienes acude a ayudar, y no busca hacer una exhibición frente a los demás para que se sientan cómodos con él, nunca deja que los demás sientan que él es superior a ellos, o que sientan sus palabras como expresión de reproche, juicio o una animosidad. Al mantener tales relaciones

con los demás, el Bodhisattva reduce el peso de sus karmas negativos y, en consecuencia, de sus propios problemas y dificultades. Entonces tendrá una mayor facilidad de practicar la concentración, después de una decisión más decidida por el ego de permanecer enfocado en el sufrimiento del otro.

El Bodhisattva en general se niega a la vida monástica. Los monjes, al contrario, buscan el aislamiento propio de la vida monástica para de esa manera reducir sus problemas, porque ya que generalmente están rodeados sólo por personas que muestran al menos un respeto relativo. Así que el que tiene menos contactos con la gente de afuera también tiene menos reocupaciones, y teniendo menos preocupaciones, su ego se concentra más fácilmente. Si tiene menos deseo de placeres terrenales (es decir, atracción excesiva por la comida y las fragancias agradables, y placeres sexuales), su mente se concentra mejor y puede acceder más fácilmente al primer dhyana. La concentración no funciona mejor al sentarse en una silla y centrarse en la respiración que al cultivar diariamente en la vida diaria

las relaciones positivas y cuidadosas que tenemos con los demás.

En otras palabras, la concentración es más fácil para aquellos que se han separado de sus pasiones y deseos malignos. De esta manera; la práctica es a través de un conocimiento adecuado sobre la naturaleza de nuestros deseos malignos y liberarnos de ellos. Sin esto, nuestra práctica puede durar décadas y no producir ningún efecto, simplemente porque hemos sido engañados, engañados por nuestros deseos o experiencias inapropiadas para cualquier progreso espiritual. Si, por ejemplo, un maestro, si haciéndolo con él, aboga por que el acto sexual puede promover la concentración, o que lograremos un estado superior de conciencia, ese maestro es un mentiroso, como ya dijo el Buda en Śūrangama Sūtra:

Realizar un acto sexual para lograr un cierto estado de meditación, es comprometerse a cocinar arena para hacerla consumible como el arroz.

Si, por lo tanto, un maestro, invitándolo a realizar un acto sexual, se justifica por la idea de que le ayudará a alcanzar un estado

superior de meditación, es muy apropiado alejarse de él tan pronto como sea posible, lo que claramente no tiene un conocimiento real del budismo. Por lo tanto, el conocimiento correcto es muy importante para la práctica de la meditación. Además, es mejor para el practicante conocer la naturaleza de los tres mundos (mundo del deseo, de la forma y sin forma) porque cada uno de estos mundos abre sus puertas a aquellos que han alcanzado un cierto estado de meditación y desean ir allá; en particular, el mundo de la forma se entrega a aquellos que tendrían sublimando sus deseos sexuales.

Cuando adquirimos este conocimiento de los tres mundos, entendemos la falsa idea de que un acto sexual permitiría el acceso a los mundos superiores. Sólo el conocimiento nos permite no ser molestados por las visiones erróneas que podríamos escuchar a nuestro alrededor. En cuanto a la práctica de la meditación (que, recordemos, no es un conocimiento teórico de los niveles de meditación: dhyana y samadhi, sino más bien una práctica en la

vida cotidiana), debe ser consistente con una comprensión iluminada de la naturaleza de los tres mundos, y no debe confundirse con la sabiduría de la liberación, que nos ayuda a acercarnos a la Budeidad (o el estado de Gran Arhat) y solo esta sabiduría será la que nos permite salir del Samsara (el ciclo de las reencarnaciones).

Esta sabiduría de liberación es la última de las paramitas.

## **El paramita de la sabiduría.**

La sabiduría, cualquiera que sea la forma que tome, explica el Buda, viene de nuestra octava conciencia, Tathagatagarbha, el verdadero YO. Pero para poder acceder a nuestro verdadero YO y tener la sabiduría, es necesario seguir el camino correcto, es decir, el conocimiento correcto. El que aspira a esto, que comience purificando sus pensamientos, sus palabras y sus obras, y luego se cultive y aprenda a distinguir entre la acción justa e injusta; que se abstenga de todas las formas de codicia, y sienta la compasión por otros, sepa comunicar lo que es justo y dando importancia a sus palabras. No teniendo orgullo ni celos, tampoco sufrirá cuando encuentra las dificultades.

Si uno ha adquirido todas estas cualidades, ya está dispuesto para aprender el paramita de la sabiduría.

¿Por qué son necesarias todas estas condiciones?

Porque la búsqueda de la iluminación no es una búsqueda externa, sino un trabajo de

introspección sobre uno mismo, obedeciendo a un camino rigurosamente lógico. Estas condiciones son, además, dadas por el Buda, que ha alcanzado e incluso superado infinitamente la etapa de la iluminación, esto ya es suficiente para darles crédito. Cualquiera que se desvíe de estas condiciones le será particularmente difícil para continuar, ya que son los cimientos del vasto edificio espiritual de la autorrealización.

Si se cumplen con estas condiciones, las bases de este edificio serán las correctas y entonces el edificio se edificará correctamente.

Después de la iluminación, este hombre podrá aprender más y más profundamente sobre el sentido de la vida y también será capaz de ayudar más eficazmente a los demás para alcanzar la iluminación. Porque no tiene celos ni orgullo no duda en indagar sobre sus propios conocimientos, le gusta compartir sus conocimientos con otras personas y sabiendo que lo que sabe es muy poco, y que solamente el Buda tiene el conocimiento infinito.

Así que es consciente de que incluso si él mismo está iluminado, también puede aprender de aquellos que aún no están iluminados. Sobre todo es consciente de que todo conocimiento proviene del Tathagatagarbha, y cada uno de nosotros tiene uno que es absolutamente similar a todos los demás, así que el orgullo ya no le molestará más. Esta consideración lo llevará a estar lleno de compasión hacia otros seres.

Se requieren algunas etapas para acceder al conocimiento adecuado. Uno de estas etapas es el respeto de los maestros, los padres y todos aquellos que nos pueden enseñar. ¿Por qué, algunos podrían preguntar, y cuál es la relación entre el respeto y el conocimiento? Ciertamente, quien respeta a los que le enseñan, siembra en él las semillas de la espiritualidad y del conocimiento y que cuando estas se desarrollen, le llevarán a enseñar. Si no se tomaba el tiempo para hacerlo, si no cultivaba suficientes afinidades con los maestros, entonces sería difícil de adquirir el verdadero conocimiento.

Sin embargo, es importante que las palabras de aquellos que pretenden enseñarlo correspondan al contenido de sutras y preceptos budistas. De esta manera, debemos esforzarnos diariamente por respetar a quienes nos enseñan y verificar la validez de sus enseñanzas. Entonces tendremos claro lo que escucharemos de tal maestro, independientemente de la notoriedad que tenga.

Un periodista recibió recientemente a un maestro tibetano en Francia y le preguntó sobre la demanda de vegetarianismo entre los budistas, que el gurú confirmó naturalmente. Sin embargo, en el momento de comer, consumía carne. Es importante, como budistas, que nuestras palabras sean coherentes con nuestros hechos, y que sepamos elegir maestros sinceros e iluminados para guiarnos en nuestra evolución. El verdadero maestro es el que nos ayudará a entender lo que es nuestro Tathagatagarbha, para que, habiendo descubierto esto, podamos estar seguros de que éste es nuestro verdadero Yo. Comparemos esto con alguien que describa los grandes monumentos y las grandes avenidas de París cuando nunca ha ido allí

antes. El día de su primer viaje a París, después de haber tenido una descripción en la memoria, sabría con total certeza que está allí en la capital francesa. El conocimiento de los verdaderos maestros se basa de manera similar en las características del verdadero Yo, cuyas características deben ayudar a las personas a comprender la naturaleza de esta esencia en ellos. Los paramitas que hemos mencionado aquí también son formas para que los hombres descubran su verdadero Yo.

Además, no podemos abstenernos de practicar un paramita en particular : creyendo que algunos son más esenciales que otros, todos son necesarios para la iluminación.

Nuestra Asociación (Association du Vrai Coeur) ofrece los siguientes libros: Los Ocho Hermanos, Introduction au sutra du cœur (Introducción al Sutra del Corazón, actualmente solo existe en versión francesa), Les Cinq étapes de l'illumination (Las Cinco Etapas de la Iluminación. Actualmente solo existe en versión francesa) , La Visión Errónea y la

Enseñanza del Buda. Estos libros contienen conocimientos sobre los paramitas. Los invitamos a leerlos con el fin de refinar su comprensión de las seis perfecciones, esperando que adquieran rápidamente el contenido de la enseñanza de Buda.

Nuestra Asociación ofrece los siguientes libros:

Los Ocho Hermanos, Introducción al Sutra del Corazón, actualmente solo existe en versión francesa, La Visión Errónea y la Enseñanza del Buda.

Estos libros contienen conocimientos correctos y también sobre los paramitas.

Los invitamos a leerlos con el fin de refinar su comprensión de las seis perfecciones, esperando que adquieran rápidamente el contenido de la enseñanza de Buda.

# **El sistema budista**

## **1- la naturaleza humana**

El budismo comparte con la ciencia occidental una cierta cantidad de puntos comunes con respecto a su representación de la naturaleza humana, aunque divergen de otra manera. Tenemos, según el budismo, un cuerpo físico, que es el instrumento indispensable para poder actuar en este mundo material. Las acciones, además, que él puede involucrar con este mundo son posibles gracias a cinco órganos sensoriales: los ojos, la nariz, la boca, los oídos y la piel. Los cinco sentidos correspondientes (visión, olfato, gusto, oído, tacto) aseguran nuestra conexión con el mundo exterior. Esto es lo que el budismo llama vijñāna, es decir, conciencia, las cinco primeras conciencias.

También tenemos un ego (manas), que es la fuerza en nosotros de la voluntad, y una conciencia mental, cuya responsabilidad es analizar, comprender. Si

el ego (manas), es impulsivo, se deja apegar por todo tipo de cosas a las que tiene incluso el menor interés, la conciencia mental analiza lo que el ego le somete y, en muchos casos situaciones, trata de manejar a veces la agitación que viene este insoportable ego.

Así, por ejemplo, el ego que ve en la ventana de una panadería un pastel que la conciencia mental habrá analizado como muy apetecible, deseará comerlo, cuando la conciencia mental, quizás más cautelosa, intentará controla este deseo egoísta argumentando que te hace gordo o quizás este pastel cuesta muy caro. Así que el ego y la conciencia mental se ponen la lucha..., esta lucha lo que llamamos una agitación.

Los cinco sentidos, la conciencia mental y el ego, respectivamente, corresponden a las primeras cinco, sexta y séptima conciencia. A esto se agrega una última conciencia (vijñāna), indispensable en la medida en que es la fuente de la vida y la causa de todos los demás (el cuerpo, el ego y la mente no pueden, en sí mismos, ser calificados como una fuente de la vida),

llamado en sánscrito tathagatagarbha, y considerado por el budismo como nuestra esencia, nuestro verdadero Yo. Más aún, más que una simple fuente de vida, el tathagatagarbha es esa esencia en nosotros que, por su propia facultad de discernimiento, en todos los aspectos distintos del discernimiento de la conciencia mental, es capaz de distribuir las semillas. Las demandas kármicas del ego cuando sea necesario, o manifestarlas cuando las condiciones lo han hecho posible...

El verdadero yo manifiesta la semilla kármica cuando se reúnen las condiciones necesarias para que germinen (no antes), incluso si nuestro ego no solicitó esta semilla.

El verdadero yo es, por lo tanto, una forma de inteligencia superior, inaccesible para nuestro intelecto, ni nuestra conciencia mental ordinaria. El es una inteligencia que analiza las situaciones y da las semillas kármicas que son necesarias para que germinen. Y este movimiento, esta distribución permanente de semillas

kármicas tiene el efecto de permitir que el mundo continúe funcionando, porque si deja de distribuir estas semillas, aunque sea por un segundo, y eso es el mundo que, abruptamente, dejando de ser alimentado por estas manifestaciones kármicas, se precipitaría en destrucción.

Todos estos elementos que conforman la naturaleza humana, también interactúan constantemente. De una manera extremadamente rudimentaria, podemos describir el proceso por el cual el ser humano trabaja: mis sentidos perciben algo, digamos un gato. Mi ego, atraído por el felino por la fuerza de una semilla kármica enviada por el verdadero yo que, como hemos dicho, tan pronto como una situación lo permite, siempre envía al ego las semillas kármicas que permiten su cumplimiento. Se enfoca en eso por un momento, lo aísla de lo que lo rodea. Entonces, dado que sus facultades de análisis son excesivamente rudimentarias, es incapaz de identificar solo lo que percibe como un gato: ve al gato, se siente atraído, pero no sabe exactamente qué. Por lo tanto,

le pide a la conciencia mental que analice al felino que él mismo es incapaz de lograr. De acuerdo con sus recuerdos (que ella extrae de la fuente, es decir, del verdadero yo que los almacenó en él), la conciencia mental examina el objeto que el ego ha sometido a él y, después de un examen rápido, declara, que es un gato.

Todos los objetos, todos los seres, todas las situaciones que encontramos son semillas kármicas que nuestro verdadero yo (tathagatagarbha), tan pronto como se cumplen las condiciones, nos envía a crecer y cumplirnos, lo que nos impulsa lógicamente siempre está bajo de la ley de karma; que vamos a desarrollar ahora.

## **2. EL karma**

Sin duda estaremos de acuerdo en que no podemos venir de nada, o tener una forma física o mental nace ex nihilo, nada. Todo lo que se nazca viene de una forma u otra: el embrión nace del cuerpo de la

madre y del padre, el fruto del árbol apareció de la rama tragada con tierra, savia, sol. Incluso la representación mental que tengo de una casa o un automóvil proviene de la memoria que tengo de un momento en que tuve la oportunidad de ver y reconocer como una casa o un automóvil ... por lo tanto, toda forma física o mental nace de una causa. Una semilla kármica es la primera "forma" que surge de una primera causa, y de cada causa sucesiva aparece una nueva semilla kármica.

Ahora, agreguemos, lo que nace debe morir. "Cada momento de la vida es un paso hacia la muerte", dijo el dramaturgo Corneille. Lo que equivale a decir que lo que nace de una causa conlleva su propia muerte como última consecuencia, con todo el proceso intermediario que permite pasar del primero de estos estados al último. El concepto de karma se puede resumir en este proceso, que invariablemente se aplica a todo lo que tiene su propia forma.

También podemos observar que un karma aparece de acuerdo con las

condiciones en que se manifestará: una fruta saludable no puede nacer de un árbol envenenado o un hijo de una mujer estéril. Las condiciones (y puede haber cientos) en las cuales aparece el karma determinan la naturaleza (característica) misma de este karma.

Cuando nos decepcionamos, sufrimos o, en general, no logramos los objetivos que nos fijamos, significa que no se cumplieron las condiciones necesarias para alcanzar estos objetivos. Por otra parte, ¡Aquellos que eran condiciones necesarias para la realización de nuestra decepción, nuestro sufrimiento, estaban todos presentes! Por lo tanto, ya sea que nuestros deseos se realicen o no, cada vez es una consecuencia kármica que nace de una red más o menos compleja de condiciones y parámetros combinados para producir esta consecuencia.

El objetivo de comprender las ruedas principales del karma es hacernos capaces de actuar de la manera más justa posible, de modo que las consecuencias de nuestras

elecciones sean las más favorables. Cada decisión que hacemos nos libera ya de una parte considerable de las condiciones que generarán consecuencias en el futuro: no hace falta decir, por ejemplo, que si elijo enseñar francés o matemáticas a estudiantes de escuela primaria usando un léxico universitario. Las consecuencias de esta iniciativa para los alumnos serán un profundo malentendido y un aburrimiento igual, y para mí un fracaso educativo. Tomemos como segundo ejemplo que yo enseñe francés o matemáticas a estudiantes de escuela primaria de una manera muy clara y simple, pero que su nivel es tan abismalmente malo que no lo entienden, a pesar de los esfuerzos sobrehumanos que hago. Los he proporcionado para transmitir mi enseñanza. En el primer caso, las condiciones necesarias para que los alumnos comprendan el curso no se cumplen porque mi elección pedagógica generó "semillas" kármicas que no se adaptaron a la situación (una clase de niño). En el segundo caso, por otra parte, mi incapacidad para alcanzar mi objetivo no depende de mi voluntad, sino de las

condiciones externas necesarias (una clase demasiado débil para entenderme).

Las mejores decisiones que podemos tomar son aquellas que probablemente nos traigan las mejores consecuencias a largo plazo. Sin embargo, nos permite saber exactamente cuáles serán estas consecuencias. Las cosas son tan complejas que no tenemos otra alternativa que asumir lo que será el futuro según nuestras decisiones. Sin embargo, si no podemos predecir los resultados exactos de nuestras decisiones, no tenemos prohibido conocer algunos principios que, por el respeto que tendremos al momento de nuestras decisiones, garantizarán que reciban consecuencias positivas.

Por lo tanto, la virtud no puede, a la larga, decepcionar. Generosidad, paciencia, perseverancia, concentración, todo lo que el budismo llama paramitas, siempre que sean auténticos, es decir, no oculten la sombra de algún egoísmo. Siempre producirá hermosos frutos. De la misma manera, las consecuencias kármicas no serán las

mismas para el que, si uno encuentra un hombre desafortunado en la calle, entrega una pieza con mala gana, y para otro que, por medios honestos, entrega una pieza con una risa sincera. La calidad de las elecciones que hacemos y el estado mental en el que las hacemos, tienen una importancia fundamental en sus consecuencias, ya que no son las mismas semillas kármicas que sembramos. De la misma manera, no tendremos las mismas consecuencias si les ofrecemos un pedazo de azúcar a un insecto y a un hombre de alta nobleza espiritual.

Como vemos, podemos producir consecuencias kármicas felices a largo plazo si decidimos actuar virtuosamente hacia todos los seres y, en la medida en que podamos, ofrecerlos, a través de nuestras buenas decisiones, lo que les ayudará mejor. En esto, la idea proverbial toma todo su significado según el cual el que ayuda a los demás se ayuda a sí mismo. Por su vida actual, y más aún quizás por sus próximas vidas.

### 3 - Reencarnación

La noción de karma es inseparable de la de la reencarnación (y esta es la razón por la que la mayoría de las personas que rechazan la idea de karma lo asocian con la reencarnación). De hecho, si partimos de la idea anterior, demostramos que toda forma nace de una causa, es decir, de otra forma, es necesario que la criatura viviente, como organismo, como ego y como mente, como pensamiento, nació de algo que estaba antes de eso.

Ahora se admite fácilmente que el niño no es una "hoja blanca" impersonal y neutral que la educación podría moldear a su voluntad. Él viene al mundo con un cierto número de rasgos que le son inherentes, es decir, no ha heredado totalmente los caracteres de la madre o el padre. No hay herencia en el dominio del espíritu. Podemos decir que, si el carácter propio de un recién llegado es, como cualquier otra cosa, la consecuencia de un hecho anterior, su personaje viene de sus vidas pasadas. El budismo, que no deja

lugar para la suposición o las explicaciones cuyos caminos serían impenetrables, no admite la idea monoteísta de un dios que distribuye en los seres: los dones, las desventajas, los talentos, las enfermedades... Un plan del que nos habríamos preocupado primero, sin conocimiento. El budismo pretende explicar todo a lo largo de un camino que uno podría voluntariamente, sin abuso de lenguaje, de una manera muy científica.

Por lo tanto, si los rasgos innatos de un niño son las consecuencias necesarias, la continuidad lógica de un personaje que se ha desarrollado en una o más vidas anteriores, exactamente de la misma manera que persigue su desarrollo, su desarrollo. Evolución en el tiempo de una sola existencia de unas pocas décadas, significa que la muerte es, finalmente, solo una transición que garantizaría el paso de una vida a otra, y no una especie de ruptura absoluta y total con lo que era antes.

Según el budismo, la muerte generalmente implica la formación de un

bardo, que es un tipo de cuerpo sustituto creado por nuestra esencia, nuestro "verdadero Yo", y que solo sobrevive durante un período límite de cuarenta y nueve días, al igual que el cuerpo humano sobrevive aproximadamente. Ciento veinte años. El bardo es un concepto necesario en la lógica budista. De hecho, en nuestro mundo, una de las propiedades es existir como una forma, por lo tanto, como espacio y tiempo, nuestro ego, lo inmaterial, necesita, incluso durante este tiempo intermedio que es "La muerte", de un cuerpo para moverse. Sin este bardo, así privado de toda forma apropiada, pertenecería al llamado mundo sin forma, donde están los seres sin casi deseos (volveremos a hablar de este tema). Sin embargo, nuestro ego, en el momento de la muerte, está, por el contrario, todavía lleno de deseos, lo que, por lo tanto, lo obliga a tomar una forma: el bardo.

Ahora que está expuesto, ¿cómo van las cosas desde allí? Mientras el ser tenga las disposiciones necesarias para reencarnarse

como ser humano (volveremos a este punto más adelante), su ego (manas) buscará una pareja con la que sienta afinidades. Y quién estará copulando, sin lo cual obviamente no sería posible la fertilización. Lo normal aquí es que nuestro ego, como siempre lo hizo cuando estuvo encarnado, continúa, según su naturaleza habitual, a sentirse atraído por lo que le agrada: encarnado, se dirigió hacia los placeres terrestres; sin cuerpo, acude a la pareja humana que lo ayudará, mediante una nueva encarnación, a prolongar su disfrute, y entra en el cuerpo de la madre. Entonces comienza el embarazo.

Así, en los términos más sencillos, es el proceso de un ser reencarnado como un ser humano. Sin embargo, hay otras cuatro posibilidades. El ego puede optar por reencarnarse como un animal. El proceso aquí es aproximadamente similar al de la reencarnación humana. El ego del ser se sentirá atraído por la pareja de animales con la que siente afinidades: si, por ejemplo, tal individuo ha tenido pereza durante mucho tiempo, significa que su ego está unido a

este vicio. . Ahora, es bien sabido que, por cualquier hábito, bueno o malo, es difícil separarse. El ego, por lo tanto, en el momento de la muerte, continuará buscando una oportunidad para disfrutar de la vida ociosa que hasta ahora ha disfrutado con tanto placer. Encontrará, por ejemplo, un par de gatos domésticos en pleno coito, y correrá allí, probando en sueños para deleitarnos de llevar pronto la vida perezosa de un gato doméstico.

Sin embargo, es necesario aquí para calificar los comentarios que se acaban de decir. Supongamos que un ser humano que, durante toda su vida, fue tan perezoso que la vida de un gato doméstico no le sería desagradable, o tan irritable y orgulloso que una vida de león parecía estar hecha para él. Si, además de estos vicios por los que ha gastado mucha energía, también ha mostrado una generosidad, al menos una virtud de igual tamaño, entonces, a menos que lo desee, puede evita convertirte en un gato o un león, y continúa su viaje espiritual bajo los rasgos más nobles de un ser humano. Las cosas aquí nunca son tan

simples que pueden explicarse por una ley inmutable.

Si el ego, durante su vida encarnada, ha estado excesivamente apegado a una persona o un lugar donde ha vivido, tanto que, en su indecisión, no puede interrumpir su asistencia. Después del período de cuarenta y nueve días de los que hablamos antes, será condenado a tomar la forma de lo que la tradición llama fantasma y lo que el budismo llama más poéticamente, el espíritu hambriento. Los fantasmas son legiones, el budismo también argumenta que todas las casas en el mundo serían perseguidas (aunque, tranquilicemos al lector de inmediato, todos los fantasmas no cultivaron el talento para mover los muebles por la única fuerza de su poder mente).

Hemos enumerado tres caminos de la reencarnación: como un ser humano, como un animal, como un fantasma. Nos quedan dos por ver: el cielo y el infierno. El cielo y el infierno no son, como en las religiones del libro, espacios eternos creados por Dios

y destinados a separar a los elegidos de los condenados. Estas son materializaciones de las consecuencias kármicas de nuestras acciones pasadas. Cuando tenemos hambre, creamos las condiciones necesarias para poder comer: buscamos alimentos, los preparamos y les damos tiempo para tragarlos y digerirlos. El sentimiento de saciedad es una de las consecuencias kármicas materializadas de nuestro deseo inicial de sustentarnos a nosotros mismos. Lo mismo ocurre con los paraísos y el infierno: si hemos cometido una gran cantidad de actos que han perjudicado a otros o a nosotros mismos, llegará un momento en que experimentaremos sus consecuencias, materializadas en forma de un infierno cuyos componentes, precisamente, serán las consecuencias lógicas de nuestros abusos pasados. Así también los paraísos, que designan cualquier dimensión superior a nuestro físico, ya que, además, es un infierno cualquier dimensión que sea inferior a nuestra dimensión.

Señalamos una cosa más acerca del inframundo específicamente: el que, porque ha cometido crímenes extremadamente

graves o ha cometido muchos crímenes, irá directamente al infierno sin tener la oportunidad de tener un bardo. Este fenómeno se explica por el hecho de que, para obtener un bardo y, en consecuencia, para tener la oportunidad de elegir un camino de reencarnación, uno debe haber acumulado al menos tantos karmas positivos como karmas negativos. Sin embargo, el condenado no tiene esta oportunidad porque no ha creado suficientes karmas positivos para que la consecuencia sea la formación de un bardo, es decir, en resumen, para que él tenga la opción de elegir.

Este proceso, esta lógica según la cual los paraísos y el infierno, en la medida en que son materializaciones de las consecuencias kármicas de nuestros actos pasados, también se aplica a los tres mundos del budismo: los mundos del deseo, la forma y la ausencia de formas (sin forma). Un tema sobre el que conviene que ahora nos detengamos un poco.

#### **4- Los tres mundos**

El budismo distingue lo que podría traducirse como "tres mundos", aunque probablemente sería más exacto decir que estas son tres "categorías" de mundos porque, según la cosmogonía budista, cada uno de ellos estos tres "mundos" están compuestos de otros "mundos".

La primera de estas categorías de mundos es lo que el budismo llama el mundo del deseo. Hay una serie de "dimensiones", si así lo desea, que pertenecen a este mundo: el mundo terrestre que sabemos es uno, el mundo en el que viven los fantasmas es otro. Cada dimensión de un mundo se crea de acuerdo con los deseos, las necesidades, los intereses de los seres que vivirán allí. Cuando, a la manera de una comunidad para recuperar nuestra comparación, una suma de seres comparte una serie de deseos, se dirigen, impulsados por su ego, porque es él, aún así, siempre, quien desea, trabajar por su creación de un pequeño mundo cerrado que les permita satisfacer

estos deseos. Así es como el budismo explica la creación de nuestro universo físico: en el universo anterior (entendamos que nuestro presente es solo la consecuencia de lo que los seres han desarrollado y cultivado durante los tiempos del precedente, en virtud de una vez más, de la ley del karma), el ego de un número incalculable de seres, movido por el deseo de reproducir las experiencias, esencialmente sensibles, que habían hecho durante los viejos tiempos del universo inmediatamente anterior, han traído su verdadero yo (tathagatagarbha) para generar las semillas kármicas necesarias para la realización de un cosmos en el que podrían mantener todos estos placeres a los que aspiraban. Esta Gran Obra, según los sutras, habría recibido el apoyo decisivo de nuestro querido Buda, quien, por generosidad, habría favorecido en gran medida la creación de este universo, para alojar a los seres que tienen sus semillas kármicas poca positivas, porque los seres no pueden elaborar esta gran obra solo.

Además, esta participación activa de la tathagatagarbha de todos estos seres es en él un fenómeno invariable: el ego pregunta, el verdadero yo da, si solo tiene las semillas kármicas que permiten la realización del deseo del ego. Ya sea para hacer un gesto o para crear un nuevo universo, el enfoque es el mismo: el ego expresa un deseo, y si su tathagatagarbha tiene semillas kármicas para él, las otorgará y la acción se puede hacer. Una persona cuadripléjica, por ejemplo, ya no tiene las semillas kármicas necesarias para mover su brazo o pierna. Su ego bien puede exigir que levante su brazo, su verdadero yo no le proporcionará la semilla kármica correspondiente.

Va del mundo del deseo a otros dos mundos: el mundo de la forma y el mundo sin forma (cuyos seres, desprovistos de cuerpos diferentes a los de los otros dos mundos, no tienen más que su ego, su conciencia y por supuesto, su verdadero yo), no fueron creados por una "comunidad de seres" movidos por placeres sensibles, sino por aspiraciones más espirituales.

Porque en el budismo, que comparte esto con la mayoría de las otras religiones,

es una cuestión de evolución, y si los habitantes del mundo sin forma o el mundo de la forma tal vez no sean más evolucionados. Solo unos pocos que, por el bien de ayudar a los seres (aquellos que se llaman bodhisattvas), están encarnados en el mundo del deseo, el hecho es que el significado de la existencia de todos los seres cualquiera que sea la forma que puedan tener, cualquiera que sea su mundo, es purificar las incalculables semillas kármicas negativas que han acumulado vida tras vida, para convertirse, a su vez, en Budas, seres absolutamente inmaculados.

## **5- El camino de la evolución.**

No remontaremos aquí las cincuenta y dos etapas que constituyen la evolución espiritual de un individuo, desde el momento en que deposita su confianza en los sutras hasta la etapa en que se realiza plenamente como un Buda, es decir, es decir, siendo purificado al más pequeño de sus semillas kármicas. Lo que nos interesa

ahora son algunas herramientas que el Buda propuso para ayudar a los profesionales en su evolución.

Buda Sakyamuni en ese momento propuso que el practicante, según la tradición Mahayana, practicara seis "virtudes", seis paramitas cuya función era reducir la suma de sus malos karmas y, en consecuencia, guiarlo poco a poco, llegar a la iluminación. Una de las más importantes de estas virtudes, la generosidad, consiste en dar a los demás con felicidad, con la condición de que el don permita al benefactor acercarse a su propia liberación, ofrecer uno de encerrarse en sus vicios o sus dificultades (sus dificultades vienen, por supuesto, de no ser generoso). La generosidad se inspira en la compasión, un valor esencial en el pensamiento budista. Estos dones son de tres tipos: pueden ser dones materiales, necesarios para el bienestar del cuerpo, dones espirituales, que incluyen la enseñanza del Buda, la palabra de Buda y una forma de donación que, por fin, es muy diferente. De los dos anteriores, ya que se trata de una cuestión, no tratar de

dar algo, es como extirpar el miedo al corazón del otro, para traer la serenidad.

La generosidad es esencial porque hace posible, por un lado, desprenderse de la dictadura del ego y de la identificación del individuo con este "falso yo", algo indispensable para la iluminación. Por otro lado, porque ofrece, para cada regalo propuesto, una nueva oportunidad para crear o mantener buenas relaciones con los demás, lo que, de nuevo, es una condición imperativa para la iluminación.

Luego viene la ética que, en actos, se traduce en la aplicación de las palabras de los sutras y el rechazo sistemático de lo que puede dañar a otros. Por ética, el practicante se compromete en un deseo de ser cumplido en las verdades budistas.

Pero este deseo debe ser ejercitado en perseverancia, otra paramita que, con el tiempo, le da todo su significado. La perseverancia constante es la garantía de llegar tarde o temprano a la iluminación.

La perseverancia debe ser comparada con la paciencia, la cuarta paramita, que

debe ejercerse tanto con respecto a la práctica espiritual como con aquellos a quienes el practicante acude en ayuda. Nuestro manas está tan apegado a los malos hábitos que, sin paciencia, podríamos tolerar durante mucho tiempo la feroz terquedad del ego cuando se trata de oponerse a la "voz de la sabiduría" que necesita. Para mantener estos hábitos.

La concentración es la quinta paramita, fundamental en la práctica budista, especialmente porque nos da un mejor control de manas que, atraídos constantemente por todo lo que se mueve, necesita, más o menos a largo plazo, para ser canalizado por cualquiera que pretenda lograr un dominio honesto de sí mismo.

Finalmente, la sabiduría, sexta y naturalmente inevitable paramita, consiste en la correcta comprensión de la palabra de Buda. Sin sabiduría, las otras paramitas no tendrían sentido ya que se desarrollarían de manera anárquica, a discreción de las ideas, filosofías y fantasías del practicante. La sabiduría guía a los demás paramitas y los justifica.

Ante la petición de un cierto número de discípulos a quienes se podría observar que siguieran el camino del Buda, también propuso la práctica de cinco preceptos básicos, un número que luego se duplicaría para los discípulos más experimentados. Y finalmente, para los bodhisattvas, alcanzar nada menos que diez mil preceptos. Los primeros cinco preceptos son muy básicos: no matar a los seres humanos, no robar, no tener relaciones sexuales inapropiadas con las leyes del país donde vives, no mentir y no tomar ninguna sustancia, droga o alcohol, que puede alterar la lucidez de la mente.

Estos preceptos son barandillas, proporcionan un marco dentro del cual el practicante principiante puede actuar con la certeza de que no se alejará demasiado de su objetivo de llegar a la iluminación y, mucho más que la iluminación. Porque el diseño final en este, es para convertirse en un Buda, un ser del cual ya no tiene más semilla kármica contaminada ni ningún apego, y tiene control absoluto de su manas (ego). La escatología budista está en

perfecta conformidad con el resto de su funcionamiento, ya que propone que el individuo se realice la purificación de todos sus malos karmas, es decir, tiene el conocimiento justo y sepa lo que justas y injustas.

## LEXICO (Vocabulario)

Nota: Los asteriscos se refieren a un término en el léxico.

**Agregados** (cinco Agregados) (五蘊) :  
la forma, que se compone de los cuatro elementos (agua, tierra, fuego, aire);

el sentimiento (emociones y sentimientos);

la comprensión (cualquiera que sea el objeto, ya sea a través del lenguaje o no: es la identificación sumaria de un objeto percibido);

el proceso;

los primeros siete vijñāna (considerados aquí como un único agregado: órganos sensoriales externos (véase: raíces de vijñāna), manas y conciencia mental)

Talidad (真如): 1. Sinónimo de tathagatarbha, es el verdadero yo, en su perfecto estado de pureza: Talidad todavía se llama “naturaleza de Buda” (o Budeidad)

o “semilla del despertar”. 2. Pureza de tathagatagarbha.

**ālayavijñāna** (阿賴耶識) (en adelante, “tathagatagarbha”): octavo vijñāna \*, también conocido como “tathagatagarbha”.

**Amitābha** (Buda ~): Buda de luz infinita (Sukhāvātī en sánscrito)

### **Anuttara-samyak-sambodhi.**

Iluminación suprema. El adjetivo “supremo” es ligeramente pleonástico. Su función es simplemente distinguir esta iluminación, que es auténtica y que ninguna otra puede superar, de la falsa iluminación que algunos practicantes a menudo afirman haber alcanzado.

**Arhat** (阿羅漢): practicante habiendo alcanzado uno de los siguientes cuatro frutos:

Primer fruto: Srôtâpanna. \*: ruptura de los tres nudos.

Segunda fruta: Sakradagamin. Los deseos del practicante por el mundo son menos numerosos y menos vigorosos, lo que resulta en una disminución en la fuerza de la ira, la codicia y la ignorancia (los tres venenos \*).

Tercera fruta: Anagamina. El practicante ya no tiene deseos por el mundo, y la ira, la avaricia y la ignorancia han desaparecido. En esta etapa, el practicante entra en el mundo de la forma \*.

Cuarto fruto: el practicante entra en el estado de nirvāṇa con remanente, y cuando muera, entrará en el nirvāṇa sin descanso: sus manas (y su mente en consecuencia, dado que la mente reacciona sólo a los manas ) desaparecerán durante un tiempo excesivamente largo, y el practicante abandonará el ciclo de reencarnaciones. Referencia: Śrāvaka y Pratyeka-Buddha

**Bardo:** un cuerpo intermedio entre dos encarnaciones, dotado de una conciencia mental y puede existir siete días y siete veces.

**Bhikkhu** (比丘): Monje budista. Una monja se llama monja bhikkhuni

**Bhumi** (菩薩地) : nivel bodhisattva \*. Hay diez bhumi.

**Bodhi**: 1. Despertar, o iluminación. 2. Sabiduría verdadera. 3. Estudio de prajñā \*.

**Bodhisattva** (菩薩) : practicante en el camino del bodi. Bodhi sánscrito (sabiduría) y sattva (valiente). Practicante de la escuela Mahāyāna . Hay diferentes niveles de bodhisattva. Un bodhisattva renuncia a nirvāṇa sin resto \* para ayudar a los demás.

**Buda** (佛) : cualquier persona que ha desarrollado para su plena realización las tres sabidurías (general , específica y semillas ). Esa persona se encuentra en un estado de nirvāṇa permanente y ya no está condicionada ni apegada por sus manas . Su manas hace uno con su verdadero yo, el

tathagatagarbha . Como resultado, un Buda sale del ciclo samsara .

**Camino del Medio** (中道) : Lo que está más allá de la dualidad, el camino del medio corresponde al verdadero yo, tathagatagarbha \*.

**Caminos (seis)** (六道) : Los reinos de dioses o seres celestiales (deva), semidioses belicistas (asura), seres humanos (puruṣa), animales (jantu), famélicos (preta), e infernal (naraka).

**Los cinco crímenes más grandes:** matar a su padre; matar a su madre; matar a un arhat; hacer sangrar a un Buda; destruir la armonía de una sangha

**Dharani** (總持咒). 1. Método para una mejor retención de la enseñanza de Buda. 2. Mantra.

**Dharma:** (法): en su sentido general, es la enseñanza del Buda. Sin embargo, si uno mira más de cerca, esta enseñanza se realiza a través de las palabras del Buda, por lo

tanto a través de su cuerpo físico, que es una manifestación de su verdadero yo (Tathagatagarbha ). Por lo tanto, se puede decir que el dharma es, en su sentido más profundo, cualquier manifestación del verdadero yo. A escala global, el mundo del dharma es la verdad del mundo. Por lo tanto, el mundo es una manifestación del verdadero yo (y esta es la verdadera naturaleza del mundo). Por lo tanto, la enseñanza del dharma consiste en enseñar la forma en que el verdadero yo se manifiesta. Como último recurso, también podemos decir que el verdadero ser es en sí mismo un dharma, un dharma eterno e incondicionado

**Dharma Funcional** (有為法) : cualquier manifestación que dará un fruto más tarde. Es una semilla kármica que dará un fruto real, manifestado (a diferencia de los karmas que no se manifestarán). Es el dharma funcional el que hace necesaria la reencarnación. Dharma no condicionado (o incondicionado): Operación Tathagatagarbha.

**Dhyana(禪定)** : nivel de meditación. Hay cuatro dhyanas, con dos samādhis en cada dhyana \*. Para cada dhyana, hay un primer samādhi que es una “etapa previa” para un dhyana, y un samādhi que es la etapa real del dhyana. Así pues, el primer samādhi es la etapa previa del primer dhyana, el segundo samādhi es la etapa real del primer dhyana; el tercer samādhi es la etapa previa del segundo dhyana, el cuarto samādhi es la etapa real del segundo dhyana, y así sucesivamente. Tenga en cuenta que dhyana obedece un proceso de evolución que difiere del proceso que conduce a la iluminación: es posible acceder al cuarto nivel de dhyana sin ser iluminado.

**Entradas (doce)** (十二入): las seis raíces vijñāna \* (o entradas externas: órganos sensoriales y manas) y los objetos de las seis raíces vijñāna (es decir, entradas internas).

**Factores de iluminación (siete ~):** 1. Atención justa y concentración. 2. Conocer

y elegir la sabiduría del verdadero dharma.  
3. Perseverancia. 4. Alegría. 5.  
Tranquilidad mental. 6. El samadhi. 7.  
Ecuanimidad.

**Funciones (dieciocho ~) (十八界):** estas son las seis raíces vijñāna (los cinco órganos sensoriales y el manas), los objetos de las seis raíces vijñāna (forma, sonido, olor, sabor, sensación táctil, dharma \* en el sentido de la verdadera manifestación del verdadero yo) y las seis conciencias producidas por las raíces vijñāna y su objetos (visión, audición, olfato, gusto, sentido táctil, conciencia mental).

**Fuerzas (cinco ~):** 1. Fe en lo que es correcto. 2. Perseverancia 3. La atención justa. 4. Concentración. 5. Sabiduría.

**Semillas kármicas contaminadas y no contaminadas (有漏種子跟無漏種子):**  
Las semillas kármicas contaminadas son las que nos impiden salir del ciclo samsara. Sin

embargo, las semillas no contaminadas no nos impiden hacerlo. Entre estas, podemos observar las semillas kármicas que se manifiestan a través de las dieciocho funciones, y las otras que no se manifiestan en ellas. El dharma funcional (es decir, las semillas kármicas manifestadas) dependen del dharma no funcional (es decir, el octavo vijñāna). También debe tenerse en cuenta que las acciones de los Budas generan sólo semillas kármicas no contaminadas.

**Ignorancia del principio sin principio**(無開無明): hay dos tipos de ignorancia: la ignorancia sobre el origen de cada pensamiento (一念無明)y la ignorancia del principio sin principio. Si el primero se refiere al origen primario de nuestros pensamientos, la ignorancia del principio sin principio significa que no entendemos lo que es el verdadero ser, que es el principio sin principio.

**Iluminación** (開悟, 悟道): el estado de quien se encontró con su verdadero yo. Esto

no significa, sin embargo, que él “ve” su verdadero yo: él percibe sólo sus manifestaciones, y para ser iluminado, cualquier cosa que existe en la tierra es una manifestación del tathagatagarbha. Quien llega a la iluminación también se libera. El ser iluminado conserva sus manas \*, y por lo tanto permanece en el mundo del deseo; pero conoce un desprendimiento gradual de todos los deseos del mundo.

**Las tres joyas o los tres tesoros (三寶):** designa cada uno de los tres tesoros: el Buda (verdadero yo), el dharma , la sangha.

**Kalpa (劫):** período extremadamente largo, que dura más de 4.320 millones de años.

**Karma (業):** Ley de causa y efecto: Cada pensamiento, cada palabra, cada acción necesariamente produce consecuencias. Estas consecuencias pueden ser positivas (por ejemplo, una acción que

implementa pāramitā \*), negativas (sin embargo, la acción negativa puede conducir a una consecuencia positiva: por ejemplo, si cometo un crimen, a veces puede tener la consecuencia del arrepentimiento y de querer vivir con mayor precisión en el futuro) o neutrales (especialmente habilidades, el desarrollo de un talento, una facultad). Estas consecuencias se manifestarán cuando se cumplan todas las condiciones necesarias para su manifestación. Sin embargo, son las consecuencias de otros karmas las que hacen posible estas condiciones.

**Karma pesado (Diez):** Primer karma serio: matar a un ser humano o a un ser de otro mundo; Segundo karma serio: Robar; Tercer karma serio: relaciones sexuales sin consentimiento o ilegítimas; Cuarto karma serio: mentir; afirmando públicamente ser iluminado cuando está equivocado; Quinto karma serio: absorber alcohol hasta borracho; Sexto karma serio: hablar con desprecio de los pecados de los bodhisattvas; Séptimo karma serio:

Defenestrar a otros para afirmar un sentido de superioridad; Octavo karma grave: avaricia; Noveno karma grave: ira; Décimo karma grave: despreciar los tres tesoros (Buda, Dharma, Sangha).

**Liberación:** El estado del arhat que ya no tiene apego a sus manas y se ha liberado del ciclo de las reencarnaciones. Sin embargo, el practicante que logró la liberación no necesariamente se encontró con su verdadero yo, o tathagatagarbha \*.

**Mahāyāna** (大乘) : vehículo grande. Un camino de liberación del cual la mayoría de los practicantes tienen una vida secular.

**Manas**(我執 七識): séptimo vijñāna , raíz de la conciencia mental. Manas es la conciencia que se adhiere a todo y cree que todo es real, es decir, permanente y ser de la naturaleza del verdadero yo (los llamados manas son sólo un aspecto de manas). Un

arhat ha elegido destruir sus propios manas, permitiéndole entrar en nirvāṇa sin ningún resto. Manas es la verdadera causa de la reencarnación. Este es el conjunto de frutos kármicos manifestados aquí y ahora (que por lo tanto excluye cualquier fruta kármica faltante o aún no manifestada). Para los comentarios, los manas pueden desaparecer (esto se denomina “nirvāṇa sin resto” \*). Por otro lado, el Buda prefirió limpiar manas para poder hacer uno con su verdadero yo.

**Mandala:** 1. representación simbólica del universo. 2. espacio sagrado que simboliza el centro del universo, y la intención de ayudar a la concentración.

**Formas de perseverar en el camino (cuatro ~):** 1. Poner fin a todos nuestros malos karmas (en esta vida y en vidas futuras). 2. Practicar para que las semillas kármicas negativas de esta vida no crezcan en una vida futura (a través del respeto de los preceptos budistas). 3. Sembrar en esta vida un máximo de semillas kármicas

positivas (mediante la práctica de la generosidad). 4. En una vida futura, continuar sembrando tantas semillas kármicas positivas como sea posible (por el hábito, adquirido en esta vida presente, de ser generoso).

**Formas de alimentación** (cuatro ~): 1. Comer en alimentos físicos absorbiendo a través de la boca. 2. Alimentar a través de los sentidos. 3. Alimentar a través del pensamiento. 4. Alimentar a través de la meditación.

**Mantra:** Resumen de la enseñanza de Buda.

**Mundo de agregados:** los cinco agregados, las doce entradas y las dieciocho funciones.

**Mundo del deseo** (欲界) : un mundo donde todos los deseos son (deseos del cuerpo físico, la mente y los deseos

espirituales), un deseo que se define como un apego a cualquier objeto.

**Mundo de la Forma (色界)** : Un mundo donde los deseos de los cinco placeres ya no se expresan; sin embargo, la persona que evoluciona en este mundo todavía posee un cuerpo físico.

**Mundo sin forma (無色界)** : un mundo en el que no hay más deseos (con la excepción del deseo de permanecer allí). La persona que evoluciona en este mundo ya no tiene un cuerpo físico, pero aún tiene una conciencia mental.

**Nacimientos (cuatro ~):** 1. Oviparidad  
2. Viviparidad 3. Nacimiento en un ambiente que requiere humedad. 4. Nacimiento condicionado por transformación (Upapaduka)

**Nidāna:** cada una de las causas de la teoría de las doce causas (también llamada coproducción condicionada). De la

ignorancia nace el agregado del proceso; del agregado del proceso nace la conciencia mental; de la conciencia mental nace el nombre y la forma; del nombre y la forma nacen las seis entradas; de las seis entradas nace el contacto; del contacto nace el sentimiento; del sentimiento es deseo nacido; del deseo nace apego; del apego nace la necesidad de la existencia real (la voluntad de obtener realmente algo); de la necesidad de la existencia real aparece nacimiento; nacimiento implica vejez y muerte.

**Nirvāṇa** (涅槃) : estado de tathagatagarbha. El estado de quien sabe cuál es su verdadero ser. Toda persona iluminada se encuentra en un estado de nirvāṇa. En la tradición theravāda hay dos tipos de nirvāṇa: — Nirvāṇa con resto: es decir, la idea de que sigue siendo el cuerpo físico y los manas. El practicante puede entrar en Nirvāṇa mientras permanece encarnado. Gracias a este estado, tendrá la oportunidad de entrar en nirvāṇa sin descanso al morir su cuerpo físico. —

Nirvāṇa sin resto: El practicante no tiene cuerpo físico. Ya no tiene manas \*, lo que implica que ya no necesita reencarnar, porque son los manas los que hacen necesaria la reencarnación. En la tradición Mahāyāna hay otros dos tipos de nirvāṇa: nirvāṇa de naturaleza pura y tranquila: nirvāṇa accesible durante la iluminación. — nirvāṇa ilimitado: nirvāṇa accesible en el estado de Buda.

**Óctuple noble camino:** 1. La palabra correcta. 2. Acción correcta. 3. Profesión correcta. 4. La atención correcta. 5. Perseverancia correcta. 6. La concentración correcta. 7. La visión correcta. 8. El verdadero dharma.

**Las Cuatro Nobles Verdades:** 1. El sufrimiento existe. 2. Comprender la causa del sufrimiento. 3. La cesación del sufrimiento existe. 4. Conocimiento del camino hacia la verdad.

**Los Tres Nudos o tres apegos (三縛結)**  
: Son los que nos impiden alcanzar la liberación: malentendidos sobre la naturaleza del verdadero yo, la visión confusa de la enseñanza y una interpretación errónea de la práctica. El que rompió los tres nudos, es decir, cuya mente y manos han reconocido la verdad (a menudo la mente puede reconocer una verdad, pero los manos se niegan a reconocerla), ha alcanzado el primer nivel de arhat .

**Los cinco Nudos inferiores** son : los placeres del mundo del deseo; la ira; los malentendidos acerca de la naturaleza del verdadero yo; las falsas opiniones y los falsos rituales y disciplinas; la visión confusa en el mundo de la forma.

**Los cinco Nudos superiores** son: 1 El deseo de permanecer en el mundo de la forma; 2 El deseo de permanecer en el mundo de la forma; 3 agitación y remordimiento, donde todavía pueden persistir; 4 la vanidad; 5\_ la ignorancia acerca de la impermanencia de los mundos

de forma y sin forma, así como disciplinas justas.

Objetos (raíces vijñāna): forma, sonido, olor, sabor, sensación táctil, dharma (en el sentido de cualquier manifestación de ser verdadero) \*.

**Pāramitā** (波羅蜜) : Estas son las “perfecciones”, es decir, las virtudes que deben practicarse para alcanzar la iluminación. En la tradición Mahāyāna hay seis pāramitās básicos: • La generosidad (dāna). Estos son dones, diversas ayudas, propagación de la enseñanza de Buda; • La ética (śīla), que consiste en respetar los preceptos budistas y evitar lo que puede dañar a los demás; • La paciencia y la tolerancia (kṣanti) en relación con los demás y en relación con la práctica; • El esfuerzo y la perseverancia (vīrya) consiste en • Concentración ( dhyānā) • Sabiduría (prajñā), que corresponde al conocimiento correcto. Después de la iluminación, se proponen cuatro pāramitās más, que están más relacionados con los tipos de “funcionalidades” del tathagatagarbha son:

(upāya) que es la capacidad de explicar claramente y elegir sabiamente los métodos; el segundo es (pranidhāna) es el gran deseo de salvar a todos los seres , que viene en forma de cuatro votos (primer voto: salvar a todos los seres sensibles, segundo voto: por numerosas que sean las pasiones, hago el voto de vencerlas a todas, tercer voto: Por numerosos que sean los dharmas, hago el voto de adquirirlos a todos, cuarto voto: Por mas difícil que sea la Vía del Buda, hago el voto de realizarla.; (bala) el poder y la fuerza para poner en practica pāramitā; (jñāna) sabiduría absoluta, que es, de hecho, la suma de toda sabiduría.

**Placeres (cinco ~):** Los cinco placeres del mundo del deseo son: la riqueza, el género, la fama, la gula y el deseo de dormir demasiado. Otra definición de estos cinco placeres es: forma, sonido, olor, sabor y tacto. El apego a estos placeres significa que los seres están atrapados en samsara (el ciclo continuo y repetitivo del renacimiento) en el mundo del deseo.

**Los tres Venenos:** ignorancia del verdadero conocimiento, ira y codicia.

**Los seis poderes sobrenaturales:** 1. Ya no está limitado por lo material (teletransporte, materialización de objetos). 2. Audiencia infinita (puede escuchar infinitamente lejos). 3. Telepatía. 4. Vista infinita (puede ver infinitamente lejos). 5. Capacidad de salir del ciclo de reencarnación porque no hay más semillas contaminadas. 6. Capacidad de conocer vidas pasadas.

**Prajñā (般若)** : La sabiduría de aquel que ha encontrado su verdadero ser y ve en todo una manifestación de ese verdadero ser. Esta percepción del mundo, accesible sólo para el bodhisattva\*, para un ser iluminado, le sirve para resolver todos los problemas de su vida.

**Prajñâpâramitâ (Prajñâpâramitâ) (般若波羅蜜)** : un método para ayudar a las personas a alcanzar el sendero de la

liberación. Consiste en la práctica de los seis pāramitās.

**Las cuatro prácticas avanzadas extras** (四加行) : estas cuatro prácticas están dirigidas a aquellos que ya han practicado los pāramitās\* hasta el punto de que se han vuelto naturales para ellos. Las cuatro prácticas deben ayudarlo a encontrar su verdadero yo.

**Pratyeka Buda:** uno de los dos subvehículos del hinayana, con el srāvaka.

**La sabiduría general** (總道智) : Es la sabiduría destinada a aquellos que acaban de recibir la iluminación\*, en este tipo de sabiduría el practicante tiene una visión general sobre como se manifiesta su verdadero yo pero todavía no alcanza a ver los detalles de la sutileza de las distintas funcionalidades de ese verdadero yo.

**Sabiduría Específica** (分別智) : Es la sabiduría destinada a aquellos que, habiendo sido ya iluminados, perciben,

comprenden en detalle la manifestación del verdadero yo en el mundo.

**La sabiduría de las semillas**(道種智) : Es la sabiduría de las semillas kármicas. Esta es una sabiduría superior a las dos anteriores, y consiste en observar el funcionamiento y la manifestación de las semillas kármicas. Por lo tanto, será una cuestión de entender cómo funciona el karma con precisión, desde las causas hasta los efectos.

**Sakradagamin** (二果人 斯陀含) : segundo nivel de arhat\*: los deseos del practicante por el mundo son menos numerosos y menos vigorosos, lo que resulta en una disminución de la fuerza de la ira, la avaricia y la ignorancia.

**Samsara** (無明輪回) : Es el ciclo de reencarnaciones. Es la ignorancia del principio, del origen de todo (el verdadero yo), lo que provoca este ciclo.

**Sangha:** 1. comunidad de religiosos. 2. comunidad de santos.

Los tres sellos: Los tres sellos del dharma también son conocidos como las Tres Verdades Universales, que son las enseñanzas fundamentales de Buda y se utilizan para certificar un nivel de práctica budista (como un sello para validar una palabra). Las tres verdades universales son: todos los fenómenos son impermanentes; todo dharma nos enseña que no hay yo; la eternidad es el nirvāṇa, que es absoluta calma y silencio.

**Srôtâpanna** (初果人: 須陀洹) : primera fruta, primer nivel de arhat\*: el practicante rompió los tres nudos. Hay cuatro niveles de arhat.

**Sūnyatā**(空性): su naturaleza está vacía. (Esto no significa que no existe)

**Śrāvaka**(聲聞乘) : uno de los dos subvehículos del hinayana, con el pratyekabuda. Un arhat śrāvaka que ha alcanzado la

liberación escuchando la palabra de Buda (según el principio de hinayana o theravāda, es decir, el vehículo pequeño). Cualquiera que siga el principio de hinayana puede, en el mejor de los casos, convertirse en un arhat, pero no en un Buda (para convertirse en Buda, debe seguir el camino del vehículo grande, Mahāyāna). Hay dos clases de arhats: un arhat śrāvaka (el que escuchó la palabra de Buda y llegó a la liberación\*; un arhat Pratyeka-Buda (el que observó la naturaleza del mundo y logró la liberación por sí mismo, sin haber oído la palabra de Buda).

**Tathagatagarbha** (如來藏) : “corazón de bodhisattva.” o “tesoro de Buda \*”. El verdadero yo. Véase también Buda.

**Theravāda** (上座部—小乘) : desde la década de 1950, sinónimo de hinayana, vehículo pequeño. Una rama del budismo, una de cuyas especificidades es afirmar que el practicante puede alcanzar el nivel de arhat\* y salir del ciclo de reencarnaciones. El theravāda se divide en dos vehículos (el primero es para aquellos que han seguido la

enseñanza de Buda, el segundo es para aquellos que no la han seguido y simplemente han observado).

Las tres vueltas de la rueda del dharma (一到三轉法輪) : El primer giro: (de la cual todas las enseñanzas constituyen el agama sutra) corresponde al theravāda\*: Este es el camino de la liberación, según el sendero de hinayana. El segundo giro (corresponde al sutra del corazón o al Mahaprajñāpāramitā, que en su totalidad son mas de seiscientos sutras) corresponde al Mahāyāna\*: es la enseñanza del dharma que consiste en hablar de la iluminación y el tathagatagarbha. El tercer giro consiste en el estudio detallado, a través de algunos sutras, del vijñāna, que forma parte del estudio de la sabiduría de las semillas. Este estudio solo se puede hacer después de que el practicante haya logrado la liberación.

Los cuatro tipos de pensamientos: 1. Pensando sobre las impurezas del cuerpo y sus agregados (cuerpo físico). 2. Pensamientos sobre los sentimientos que conducen al sufrimiento. 3. Pensamientos

sobre la conciencia mental y la impermanencia de los pensamientos. 4. Pensamientos sobre el dharma (características y su origen).

**Upāsaka**(居士) : Practicante budista que no es monje. Dicen upāsikā a la mujer.

**Los tres vehículos:** Son tres prácticas: las dos primeras prácticas específicas que son la del arhat (la práctica de śrāvaka, es decir, de una persona que ha alcanzado el nivel de arhat después de escuchar la enseñanza del Buda; la segunda práctica del pratyeka-buddha (una persona que, sin escuchar nunca la enseñanza del Buda, logró alcanzar el nivel de arhat y salir del ciclo de vida y muerte observando la naturaleza) y la tercer práctica es la del Bodhisattva (que habiendo llegado a la iluminación renuncia al nirvana sin resto para ayudar a los demás seres a alcanzar la Budeidad.

**Vijñāna**(識) : La conciencia. Son ocho: los primeros cinco corresponden a los cinco tipos de percepciones proporcionadas por

los cinco sentidos. La sexta conciencia o vijñāna es la conciencia mental, cuya propiedad es analizar. Funcionan en relación con un objeto los objetos de las raíces del vijñāna; Véase -las raíces del vijñāna-. La séptima conciencia es manas. Es la conciencia del juicio, el que afirma amar o no amar este o aquel objeto. Las emociones y los sentimientos también se pueden manifestar a través de esta séptima conciencia. La octava conciencia es el verdadero yo, o tathagatagarbha\*.

**Raíces del vijñāna( 識根) :** Son los cinco órganos sensoriales, las manas, sin los cuales los órganos sensoriales no pueden funcionar. Manas es, pues, una raíz particular de vijñāna. Estos seis vijñānas forman percepciones sensoriales. Las raíces del vijñāna incluyen los cinco sentidos (las raíces del vijñāna externo) y los nervios que los conectan con el cerebro (los nervios son las raíces del vijñāna interno).

Raíces del vijñāna (son los órganos sensoriales + los objetos y sus respectivas conciencias (vijñānas) por ejemplo:

Los ojos + forma + conciencia respectiva  
= visión;

Las orejas + sonido + conciencia  
respectiva = escuchar;

La nariz + olor + conciencia respectiva =  
olfato;

La lengua + comida + conciencia  
respectiva = gusto;

El cuerpo + contacto + conciencia  
respectiva = forman el tacto;

Manas + ideas + conciencia respectiva =  
conciencia mental

Ce livre a été imprimé en France

Dépôt légal Août 2019

