



FILOSOFÍA ORIENTAL Y EDUCACION

Coordinadores
Karla Castillo Villapudua
Arturo Barraza Macías

FILOSOFÍA ORIENTAL Y EDUCACIÓN

Coordinadores

Karla Castillo Villapudua y Arturo Barraza Macías

Autores

**Felipe de Jesús Lee Vera, Mauricio Ramos González, Etienne
Mulumeoderhwa Mufungizi, Sergio Espinosa Proa, Karla Castillo
Villapudua, Ma. Antonia Miramontes Arteaga, Karla Ruiz Mendoza, Javier
Alejandro Camargo Castillo y Enrique Ibarra-Aguirre**

Primera edición: mayo de 2022
Editado: en México
ISBN: 978-607-8730-49-0

Editor:
Universidad Pedagógica de Durango

Obra dictaminada favorablemente para su publicación por un Comité Científico formado ex profeso

Este libro no puede ser impreso, ni reproducido total o parcialmente por ningún otro medio sin la autorización por escrito de los editores.

Indice

Prólogo	...5
Anti-pedagogía taoísta por Felipe de Jesús Lee Vera	...9
Budismo pedagógico por Mauricio Ramos González	...22
Educación y enseñanza en la tradición budista: bienestar y felicidad por Etienne Mulumeoderhwa Mufungizi	...35
Pensar lo Desconocido: Sufismo, Taoísmo, Budismo por Sergio Espinosa Proa	...46
Enseñando Filosofía Oriental en la Frontera: el caso de la licenciatura en filosofía por Karla Castillo Villapudua	...66
Enseñar la compasión: una estrategia didáctica en la clase de ética de los estudiantes de LAP por Ma. Antonia Miramontes, Karla Castillo Villapudua & Karla Ruiz Mendoza	...80
Budismo y Educación como campo de conocimiento: Una hoja de ruta en la vastedad de relaciones por Javier Alejandro Camargo Castillo	...94
Teoría Educativa de Rabindranth Tagore. Formación docente, educación rural y el perfil del educador mexicano por Enrique Ibarra-Aguirre	...115
Sobre los autores	...141

Educación y enseñanza en la tradición budista: bienestar y felicidad

Etienne Mulumeoderhwa Mufungizi

Universidad Autónoma de Baja California

El presente capítulo contiene referencias sobre la educación y la enseñanza en la tradición budista. Se pone énfasis en el arte de vivir bien y la felicidad como centro de la enseñanza budista.

En el capítulo pretende estudiar la centralidad de la formación integral y espiritual del ser humano desde las tradiciones budistas. Además, muestra que la educación budista en lugar de llevar el ser humano hacia un dios todopoderoso, lo orienta poco a poco hacia el deshacerse del sufrimiento. Esto implica que el budismo es una opción religiosa y filosófica de superación para el ser humano.

La enseñanza budista y la educación son dos concepciones que han colocado al ser humano en el centro de sus preocupaciones. Desde el pensamiento budista se enfatiza el anhelo humano de la búsqueda de la felicidad como superación del sufrimiento existencial.

En efecto, para dar cuenta de lo que es el pensamiento oriental y sus contribuciones en la enseñanza, hay que considerar que el mundo oriental es una unidad geográfica que tiene una base cultural, lingüística y étnica (Said & Goytisolo, 2002). Dicho esto, este capítulo plantea como objetivo entender el aporte de la filosofía budista en la vida humana.

Hablar de pensamiento oriental como unidad geográfica como lo plantean Said y Goytusolo (2002) requiere entender lo que significa el concepto “oriental”. Según los mismos autores, la palabra oriental que utilizan Chaucer, Mandeville, Shakespeare, Dryden, Pope y Byron designaba Asia o el Este de Asia desde el punto de vista geográfico, moral y cultural (Said & Goytisolo, 2002: 59).

Para Said Oriente tiene tres dimensiones: el conocimiento occidental de la región, la concepción corporativa y el Oriente como historia, tradición de pensamiento, imágenes. A partir de las tres dimensiones, este capítulo se interesa a la tercera porque contiene elementos coherentes que reflejan los poderes filosóficos y religiosos favorables a la educación humana en la sociedad.

En efecto, partiendo del entendimiento de la filosofía oriental - al menos la budista e hinduista - el infinito es la característica de los procesos y fenómenos del universo, en otras palabras, la existencia de las cosas no tiene una causa primera o un ser absoluto del cual todo parte. El pensamiento budista es un pensamiento sin un dios todopoderoso.

Sin embargo, la filosofía occidental fundamenta el conocimiento filosófico y científico en la existencia de una causa primera, en un motor eterno autor de cualquier movimiento. Edgar Morín (2005), sin rechazar la concepción occidental de causalidad, sostiene que el conocimiento se adquiere mediante la selección de datos significativos rechazando los no significativos. Esto significa que Morín reconoce la existencia de un motor inamovible del cual parte la existencia de los seres.

Por su parte, la concepción oriental ha descubierto el secreto de la selección de las situaciones para entender los problemas existenciales. Por eso, la meditación es una opción para resolver los dolores vitales que el ser humano puede experimentar.

Retomando la idea de un ser todopoderoso, la hermenéutica de Descartes sostiene la presencia de un ser supremo motor primero de los pensamientos humanos. Esto va en contra del pensamiento budista que enfatiza la felicidad como complemento del proceso de iluminación.

Además, el budismo considera que la realidad empírica - los hombres, el universo y los dioses - tiene su lugar en Samsara. (Tola & Dragonetti, 2003). Esto significa que la realidad ha de entenderse como un ciclo de vida, muerte y encarnación.

La filosofía budista prioriza la sabiduría en la formación educativa de los hombres, de manera que éstos se alejen de la necedad. También considera que el sabio es aquel que da menos importancia a lo sensual para aspirar a la excelencia.

Es importante mencionar aquí, que la educación budista es una enseñanza elitista. El budismo ha de pensarse como una filosofía religiosa que se fundamenta en la presencia del dolor (*dukkha*) en el hombre (López-Gay, 1974: 16).

Como se afirmó arriba, el budismo se fundamenta ontológicamente en la existencia del ser humano. Por eso, el dolor aquí tiene un significado existencialista. Desde una concepción fenomenológica, el dolor es una limitación del ser, es una limitación y una esclavitud (López-Gay, 1974).

Indiscutiblemente la enseñanza en la filosofía budista orienta al practicante hacia la sabiduría y la eliminación del dolor. El sabio debe respetar la disciplina para poder liberarse del

dolor. Para explicar el origen del dolor, el budismo retoma la concepción filosófica occidental de la transmigración. Esta se basa en la idea de causa-efecto, acción-reacción.

Avanzando en la reflexión anterior, el dolor no es un fruto del azar sino que un fruto de causo-efecto. Esto quiere decir que la existencia está ligada a los actos del ser humano. El ser humano ha de cuidarse de sus acciones si quiere alcanzar la liberación (*Samsara*).

En la filosofía budista, la relación entre causa y efecto implica una ley de causalidad retributiva de manera que la existencia metafísica es una sucesión de vidas hasta alcanzar el *karma*.

En la educación budista, “el acto no significa la perfección del ser, sino su imperfección, degeneración” (López-Gay, 1974). La pregunta aquí es ¿por qué la perfección no significa acción en la educación budista? La respuesta a esta cuestión se encuentra en la filosofía de Buda: la búsqueda de la excelencia.

La acción no puede significar perfección porque los actos están sometidos a los movimientos. La acción es la expresión de la interioridad de la vida humana. López-Gay (1974) afirma: “la acción es un movimiento que lleva consigo su fruto que se concretará en las nuevas existencias” (p.16).

Budismo y educación como mecanismos del bienestar

El budismo y la educación han sido elementos sobre los cuales se ha construido el bienestar social en Medio Oriente. De manera particular, el budismo se ha configurado como una religión no teísta a lado de las tres religiones teístas en la región: islam, cristianismo y judaísmo.

En efecto, el budismo orienta su centro de interés en la formación del hombre en todas sus dimensiones humanas y espirituales. Eso hace que las fronteras del mismo estén más allá de la India hasta conquistar las naciones industrializadas. Desde esta perspectiva, se ha de mencionar que en lugar de priorizar el pecado, el budismo considera que hay que alejar el dolor de la vida humana (López-Gay, 1974).

Además, la educación budista en lugar de llevar el ser humano hacia un dios todopoderoso, lo orienta poco a poco hacia el deshacerse del sufrimiento. Esto implica que el budismo se convierte en una opción religiosa y filosófica de superación de sí mismo.

Dentro de este proceso de superación personal, la presencia de un sabio es importante para acompañar al estudiante en su discernimiento. Por lo tanto, sólo se puede alcanzar la liberación si el hombre reconoce su debilidad para optar por la elección de un guía espiritual.

Para lograr la elevación espiritual, los budistas realizan meditaciones, ofrecen ofrendas a los monjes y confiesan sus caídas en el ámbito de la ética (Lama, 2016). La formación educativa budista se realiza en los monasterios, comunidades, templos y centros preparados para los fines de meditación.

Dalai Lama (2016), menciona dos tradiciones del budismo: “la tradición pali y la tradición sánscrita”(p. 14). Éstas se basan en principios compartidos y únicos. Sin embargo, los principios aquí mencionados no son hegemónicos sino que son frutos de conveniencias. Lama (2016) sostiene que:

La tradición pali procede de los *suttas* y los comentarios en prácrito, en la antigua lengua cingalesa, y en pali. Se basa en el canon pali y actualmente se práctica en Sri Lanka, Birmania, Tailandia, Camboya y Laos y partes de Vietnam y Bangladesh. La tradición Sánscrita procede los sutras y comentarios en prácrito, sánscrito y lenguas de Asia Central, y se basa en los cánones chinos y sánscrito. Actualmente se práctica principalmente en Tíbet, China, Taiwán, Corea, Japón, Mongol, Nepal, la región del Himalaya, Vietnam y parte de Rusia. Ambas tradiciones se encuentran en Malasia, Singapur, Indonesia, la India en países occidentales y africanos (p.14).

De lo anterior, es posible reconocer que el budismo es una religión de la diversidad por su adaptación a las tradiciones locales. Esto es lo que demuestra la multiculturalidad de los países arriba mencionados que representa cada uno culturas y lenguas propias.

De allí, no es sorprendente que los maestros (lama) mezclen en sus enseñanzas elementos culturales ausentes en los inicios budistas. Lo que tienen en común las diferentes tradiciones filosóficas, es la formación a la autoconocimiento del ser humano.

Estas enseñanzas Buda las transmitió a sus seguidores fielmente invitando a una vida asceta errante. El maestro en la educación budista es aquel que transmite enseñanza y acciones decentes a sus discípulos, esto se logra mediante la observancia de los cánones budistas (Lama, 2016).

Los cánones budistas se refieren a una serie de prácticas espirituales que pueden resumirse en vehículos y senderos. Lama (2016) dice que las prácticas espirituales se resumen en tres vehículos que comparten la tradición pali y sánscrita: el vehículo del Oyente (Savakayana, Sravakayana), el vehículo del Realizador solitario (paccekabuddhayana, Pratyekabudayana) y el vehículo bodhisattva (Lama, 2016: 22).

Mapa 1. Budismo en Asia

vism Publication Society, 1991. [Trad. cast: *El sendero de la purificación. Visuddhimagga*, trad. de la versión inglesa de Ñāṇamoli de A. Bañón Hernández, Albacete, 32014].



Fuente: Tomado de los datos de Dalai Lama, 2016

Las enseñanzas budistas han conquistado las diferentes clases sociales y edades. En Medio Oriente, a lo largo de la historia, hombres y mujeres han renunciado a su vida familiar para dedicarse a la meditación. De este estilo de vida, se ha formado la comunidad de Sangha.

Una vez que un individuo termina su formación, este se convierte en maestro para consagrarse a la formación de otras personas. Cuando una persona se dedica a las enseñanzas budistas, su vida se vincula con el gran maestro Buda para lograr que su mente consiga la felicidad.

En este sentido, la educación budista enfatiza que el sufrimiento humano como la felicidad no son situaciones causadas por otras personas. Al contrario, ellos dependen de la liberación y despertar de la mente. Hay que mencionar aquí que el formando debe concentrarse en su mente para lograr las metas educativas.

Hay un punto interesante que la educación budista retoma y compara con la neurociencia occidental: el cerebro. Esta religión considera al cerebro como un elemento indispensable para

alcanzar la paz (Várela, 1992). Para el budismo, el cerebro está en una constante actualización porque concentra elementos de interno del cuerpo humano y otros del exterior.

Sin profundizar el estudio de la neurociencia en este capítulo, es importante mencionar que el cerebro tiene la capacidad de seleccionar las actividades como los horarios para después seleccionar las experiencias cuyas imágenes intervienen en la conciencia humana (Várela, 1992).

Según Dalái Lama (2015) “no debe haber un hueco tan amplio entre nuestro estado mental y la realidad misma que está siendo enseñada como para que podamos caer en él” (p.15). Además de invitar a la correlación entre la mente y la realidad, se puede afirmar que aprender a meditar es aprender a escuchar sus propias experiencias.

El budismo como arte de estar bien

Como se ha mostrado en los párrafos anteriores, el budismo es una escuela de la vida. De la misma forma, sus caminos que llevan a la felicidad recomiendan controlar nuestras acciones mentales, verbales y físicas para no incrementar el malestar existencial (Montaño, 2008).

En efecto, Dalai Lama como las diversas tradiciones budistas han considerado que vivir bien implica transitar de la confusión a la claridad vital. En otras palabras, el budismo es el arte de estar bien. Sin embargo, considerando que la vida es un proceso de sufrimiento y de dolor, Montaño (2008) clasifica bajo un marco axiomático y una visión terapéutica las nobles verdades:

1. La identificación de la enfermedad para afirmar el estado de malestar y desencuentro entre los estados mentales y la realidad.
2. Una vez que la enfermedad ha sido descubierta, se recomienda realizar un diagnóstico para desentrañar las causas y condiciones de su producción. Las causas del sufrimiento son el apego, la aversión o el engaño y el error de la percepción.
3. La cesación, abandono, descarte y liberación de uno mismo del sufrimiento. Esto se consigue mediante la capacidad de identificar la enfermedad.
4. Después del diagnóstico, abrirse a la posibilidad de acabar con las causas y condiciones del sufrimiento.

A partir de las cuatro verdades, es posible confirmar que la enseñanza budista se ha posicionado como un instrumento de superación del sufrimiento. Esto se logra a través de la generación de acciones orientadas hacia el diagnóstico y reconocimiento de las debilidades humanas.

A continuación, la tierra, el monte Meru y los océanos –incluso estos cuerpos físicos- van a ser consumidos por siete soles ardientes sin dejar ni rastro de polvo. ¿Es preciso hablar de algo

tan frágil como el cuerpo humano? (Nagarjuna, 1990). La tradición budista tiene componentes filosóficos éticos y religiosos (Montaño, 2008). Estos enseñan al ser humano como afrontar los miedos, angustias y confusiones. Los componentes religiosos por ejemplo, recomiendan reconocer la urgencia de una práctica espiritual profunda para liberarse de las circunstancias externas e internas que afectan el cuerpo humano.

Los componentes filosóficos éticos se centran en el sentido de la vida y de la riqueza. Dalái Lama (2015) piensa que la riqueza puede ser importante para procurar la felicidad pero no lo es todo. “La mera riqueza no consigue procurarnos una satisfacción interior profunda” (Lama, 2015: 26).

Para algunas mentes críticas, la idea de satisfacción interior profunda puede crear discordancias entre la concepción de la familia y la vida meditativa budista. Por ejemplo Dalai Lama argumenta que la familia, la esposa y los amigos son algo secundario porque generan un consuelo pasajero a los dolores de la vida.

Desde una perspectiva latinoamericana, la familia es algo importante porque se involucra en los procesos vitales de los seres humanos. Considerarla secundaria significa darle menos importancia para consagrarse a la meditación. Claro, para cualquier monje, retirarse de las cosas materiales o renunciar a su familia debe ser una obligación para aspirar a algo divino.

Entonces, el camino de la iluminación merece una mente con algunas cualidades de calma y compasión. Estos dos elementos parecen inseparables para desarrollar una mente auténticamente pacífica porque sin discernimiento profundo, las emociones negativas pueden impedir el desarrollo de la fuerza interior.

Hay algo en el budismo que merece ser mencionado: su carácter no teísta. Junto con el jainismo, el budismo son las dos religiones no teísta vigentes en la actualidad, por eso Dalai Lama pone en duda si Samkya, la filosofía india sigue creyendo en un Brahma el dios creador (Dalái Lama, 2015).

La diferencia entre las tres religiones o filosofías mencionadas consiste en que los jainas y los samkyas no teístas reconocen un sí-mismo independiente que llaman *atman*. Mientras los budistas lo niegan.

El concepto de sí-mismo se refiere al “yo” que los budistas sólo designan porque ellos consideran que el ser humano está constituido de cuerpo y mente (Dalái Lama, 2015). Sin embargo,

los no teístas comparten la concepción del karma como responsable de todo lo que ocurre en la vida humana.

En la vida humana ocurren demasiadas cosas de manera que el budismo enfatiza el pararse para observar las causas del sufrimiento. El sufrimiento parece ser uno de los temas más tratados porque interviene en cada momento de las etapas del karma.

En efecto, el ser humano es un ser de relaciones que sean con sus semejantes o con las cosas. Dentro de este vínculo es posible que se cause sufrimiento a los demás sin darse cuenta o apegarse a las cosas pasajeras del mundo. Para evitar lo anterior, es importante resistirse y detener todo lo desagradable.

Una vez que el ser humano ha logrado resistirse, la felicidad y la alegría le permiten el control de los aspectos negativos de la vida. Pero aquí no se trata de asumir una vida victoriosa, sino aceptar los combates interiores que se han vencido.

Montaño (2008) sostiene que mantener atención en el presente, sin apego ni aversión, hace posible comprender los elementos que producen una circunstancia o situación determinada [...] (p. 51). El hecho de considerar lo que pasa en la vida implica una diversidad de respuestas adaptables a cada realidad.

Las respuestas adaptables a cada situación vivencial son las que procuran felicidad, alegría y satisfacción. Además, para producir cada uno de estos estados tres fuentes básicas son recomendables: amor, compasión y buen corazón (Montaño, 2008).

Sin embargo, el autor observa que los seres humanos están más ensimismados en la búsqueda de la riqueza y la fama para luego terminar el resto de su vida en el anonimato. El arte de vivir bien consiste también en experimentar la pobreza para encontrar la felicidad.

La última idea hace confirmar el carácter de abnegación que enseña el budismo donde incluso la toma de consciencia permite realizar acciones de benevolencia. Independientemente de las consideraciones personales que uno puede tener acerca del budismo y sus tradiciones, la vinculación de bienestar y abnegación son elementos que comparten la mayoría de las religiones.

En las tradiciones orientales también está igualmente claro la importancia que las culturas han dedicado a la personalidad y el carácter de los formandos. No se ha concebido la formación de la consciencia como un depósito de felicidad, sino como una respuesta a las actitudes de los objetos internos que se expresan mediante la satisfacción exterior.

Las escuelas budistas

El budismo se divide en Hinayana y Mahayana o Pequeño Vehículo y Gran Vehículo. Sus enseñanzas conducen a la comprensión de la conexión que existe entre las cosas. Esto tiene como implicaciones la tolerancia con los demás y con las cosas.

En efecto, el Hinayana se orienta hacia la liberación de las desdichas de la vida en el ciclo de renacimiento. El alumno o practicante de la Hinayana persigue su liberación dentro de las cadenas de Samsara (Dalái Lama, 2015: 43).

Mahayana se refiere a un proceso que pretende alcanzar la budeidad, el estado iluminado supremo de la omnisciencia (Dalái Lama, 2015). En esta escuela los practicantes se esfuerzan en apoyar a las demás personas a salir de su desdicha.

A partir de las dos escuelas budistas es posible confirmar que aunque el budismo le dé menos importancia a las relaciones familiares y de amistad, considera que el próximo puede alcanzar la iluminación mediante el camino espiritual de otra persona. Junto a las dos escuelas arriba mencionadas, existe una tercera escuela conocida como el Vehículo Vajrayana.

Esta escuela es más memorística donde los métodos consisten en la repetición de los mantras, visualización y concentración para cultivar un estado de consciencia. La especificación que tiene la Vajrayana, es que para lograr la budeidad se tiene que ayudar a todos los seres sensibles personas y animales a alcanzar la iluminación.

Dalai Lama ha sostenido que el budismo tibetano por ejemplo, reconoce las leyes de causa y efecto como la idea del vacío. Los elementos aquí subrayados son muy importantes para la meditación porque le dan al practicante la eficacia en su meditación. Además tener consciencia de las leyes de causa y efecto implica aplicar en su vida la disciplina, meditación y sabiduría.

Después de exponer las tres escuelas, es necesario enfatizar aquí la medición al que hace referencia el budismo es un camino para encontrarse a sí mismo. Esto se logra cuando los practicantes tienen una mente despierta, en otras palabras cuando tiene un deseo.

Lo anterior quiere decir que lograr la iluminación debe pasar por el camino del deseo de la mente. Por ello, una mente despierta alcanza la sabiduría cuando descubre las consecuencias del sufrimiento y decide vivir en felicidad. Esta es la riqueza del espíritu que los seres humanos han de perseguir en el mundo.

Por lo que se refiere al camino, las tradiciones budistas aspiran a la simplicidad. En este sentido, los practicantes budistas eligen entre una vida ascética o una vida mundana activa para llevar a cabo las meditaciones. En todo esto, hay un elemento esencial que vale la pena ser mencionado, los practicantes deben evitar el exceso como lo había recomendado Buda (Dalái Lama, 2015).

Uno de los ejemplos de los budistas más activos en espiritualidad y la vida mundana es Dalai Lama. Quien a pesar de sus múltiples invitaciones y conferencias no ha abandonado la vida espiritual. Lo que más impresiona a sus admiradores, es su simplicidad y sus mensajes profundos.

Claramente, las tradiciones budistas son caminos y métodos de manera que el budismo no es el camino a la felicidad sino la felicidad es el camino como decía Buda. Los primeros llevan a la iluminación y los segundos orientan a la simplicidad. Esto hace de esta religión una religión sin un dios y sin creyente. Sólo hay seguidores de Buda y practicantes del budismo.

En efecto, las disciplinas budistas aprenden al estudiante la trascendencia de los dolores invisibles (Bustamante, 2004). Esto quiere decir que los estudiantes budistas, si los podemos llamar así, se han orientado hacia la consciencia de las no-estructuras. En otras palabras, las cosas no visibles surgen de la nada y regresan a la nada.

La idea arriba expuesta muestra claramente que la filosofía educativa budista se basa en que la existencia de las cosas es efímera. Las cosas para el budismo aparecen y desaparecen al mismo tiempo. Aquí el argumento central se resume en la fugacidad del mundo, es decir, el mundo es normal y temporal.

Del mismo modo, el sufrimiento puede considerarse como una de las cosas que de repente surgen y desaparecen en la vida. Desaparecer aquí significa que el ser humano ha logrado exitosamente descubrir las causas del dolor.

Para terminar, en las páginas anteriores se ha presentado el pensamiento budista en sus aspectos espirituales y tradicionales. Se ha puesto énfasis en el budismo como arte de vivir bien pero también se ha revisado las diferentes escuelas del mismo.

Se dice que el budismo es una religión sin dios porque se centra en la búsqueda de la felicidad del ser humano. Dentro de este proceso, el discernimiento del origen del dolor es un camino que elimine el sufrimiento.

Por ello este capítulo se ha enfocado más en entender la conexión entre el ser humano y las cosas. Para la tradición budista, las cosas son una realidad efímera que de una manera o otra afectan la relación del ser humano consigo mismo.

Más que una enseñanza religiosa, la educación budista parece interesante porque orienta al ser humano a adaptarse a las circunstancias existenciales. La parte espiritual mostró una imagen neuro - espiritual que conecta al hombre con los demás seres.

Evidentemente llegar a la sabiduría es una meta a la que los practicantes budistas deben aspirar. Esto implica que la enseñanza budista sea un aprendizaje experimental que sólo se logra con una abstinencia de los placeres mundanos.

Referencias

- Bustamante, J. J. (2004). El despertar y la felicidad en el budismo. *Polis*, vol. 3(núm. 8), p.0. DOI: <http://dx.doi.org/10.32735/S0718-6568/2004-N8-291>
- Dalái Lama. (2015). *La Mente Despierta: Cultivar la Sabiduría en la Vida Cotidiana* (N. Vreeland, Ed.; N. Vreeland, Trans.). Kairós, Editorial S.A.
- _____ (2016). *Budismo: Un maestro, muchas tradiciones*. Herder Editorial.
- López-Gay, J. (1974). *La mística del budismo: los monjes no cristianos del Oriente*. Biblioteca de Autores Cristianos.
- Montaño, J. G. (2008). *El Arte de estar bien: con base en las enseñanzas de Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama*. Kalama Sadak García Montaño.
- Morin, E. (1998). *Introducción al pensamiento complejo* (M. Pakman, Ed.; M. Pakman, Trans.). Gedisa.
- Nagarjuna, A. (1990, Abril). *Carta a un amigo - Acharya Nagarjuna*. Budismo libre. Retrieved February 18, 2022, from <https://www.budismolibre.org/docs/sutras/Nagarjuna%20Carta%20a%20un%20amigo.pdf>
- Said, E. W., & Goytisolo, J. (2002). *Orientalismo* (M. L. Fuentes, Trans.). Debolsillo.
- Tola, F., & Dragonetti, C. (2003). La concepción budista del universo, causalidad e infinitud. *Polis Revista Latinoamericana*, 6. ISSN 0718-6568
- Várela, F. J. (1992). *Dalai Lama Mente y conciencia*. Budismo libre. Retrieved February 16, 2022, from

https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/Dalai_Lama_Mente_y_Conciencia.pdf

Wallace, B. A. (2018). *El entrenamiento de la mente en siete puntos: un método tibetano para el cultivo de la mente y el corazón*. Editorial Eleftheria.