

# ¿Cómo vivir? Según las grandes religiones del mundo

## Budismo

### Características

### Religión

Historia del Buda Nace – 600 a. C.

### Principales Enseñanzas

#### Camino del Medio

#### Tres marcas de la existencia

Sufrimiento, impermanencia, ausencia de un ser eterno

#### Cuatro Nobles Verdades

#### Óctuple Sendero

## Cuatro Nobles Verdades

Toda existencia es sufrimiento (duhkha).

El origen del sufrimiento es el anhelo (o deseo, sed, "*tanhā*").

El sufrimiento puede extinguirse, extinguendo su causa.

Para extinguir la causa del sufrimiento, debemos seguir el Noble óctuple sendero.

## Óctuple Sendero

Sabiduría

1 visión o comprensión correcta

2 pensamiento o determinación correcta

Conducta ética

3 Hablar correcto

4 Actuar correcto

5 Medio de vida correcto

Entrenamiento de la mente

6 Esfuerzo correcto

7 Estar-Presente o Consciencia del momento correcta

## 8 Concentración o Meditación correcta

### Expansión del Budismo

Ruta de la seda hacia el oriente.

### Ramas del Budismo

#### Escuelas y Vehículos del Budismo

Theravada – Budismo de los antiguos

También conocido como Hinayana

Mahayana – Gran Vehículo.

Algunas divisiones:

Vajrayana

Zen

Tierra Pura

## Theravada

Ubicación: Camboya, Laos, Birmania, Tailandia y Sri Lanka.

Énfasis: Meditación. Shamatha – Vipassana

Siguen el canon Pali

Paramitas – virtudes que purifican el karma

- Dāna parami: generosidad
- Sīla parami: virtud, moralidad, honestidad, conducta apropiada
- Nekkhamma parami: renuncia
- Prajñā parami: sabiduría
- Viriya (también escrito vīriya) parami: energía, esfuerzo
- Kshanti parami: paciencia, tolerancia, receptividad
- Sacca parami: sinceridad
- Adhitthana parami: determinación, resolución
- **Mettā** parami (**maitri**) : bondad, amabilidad
- Upekkhā (también escrito upekhā) parami: ecuanimidad, serenidad

# Mahayana Gran Vehículo

Énfasis en la compasión.

Ideal: Bodhisattva

Principales ramas:

Vajrayana

Tierra Pura

Zen

Vajrayana

Orígenes religión Bon

Mantra central: Om mani padme hum

Uso de Mandalas y Thankas (gurú yoga)

## Vajrayana – Budismo Tibetano

Escuelas:

Nyingma, "de los gorras rojas".

Padmasambhava fue el primero que sometió a las deidades de la naturaleza del Tíbet y otras fuerzas, haciendo al budismo religión oficial. No hay un líder.

Kagyu: *gorras negras*. Fundada por Gampopa, uno de los discípulos del santo y poeta tibetano Milarepa. La Escuela kagyu de los Karma Kagyu está dirigida por S.S. Karmapa. (Budismo camino del Diamante)

Sakia: (denominada así por su monasterio de origen) fundada por Konchok Gyalpo. Representa la tradición académica. Sakia Trizin: Figura más importante.

Gelug: *gorros amarillos*. enfoque más ortodoxo y agrupador de las enseñanzas del

Tíbet. Su dirigente es el **Dalái Lama**,  
encarnación de avalokiteshvara

Budismo Tibetano – Los 6 yogas de Naropa  
(Kagyu)

- ← *Tummo* — Yoga del calor interno.
- ← *Gyulu*: se crea un cuerpo mental muy refinado por medio de la unión del prana sutil y la mente sutil dentro del organismo.
- ← *Ösel*: Yoga de la Clara Luz o de la Luz Radiante.
- ← *Milam*: Yoga del Sueño.
- ← *Bardo*: Yoga del Estado Intermedio  
(Bardo Thodol : La liberación por audición durante el estado intermedio. 49 Días)
- 6. *Phowa*: Yoga de la Transferencia de Conciencia.

Zen

Llega de la India a través de Bodhidharma

Se establece en Japón

Gran influencia sobre las diferentes artes.

Gran importancia meditación. Za-zen

## Zen - Escuelas

### Rinzai Soto

#### Budismo – Tierra Pura

Se centra en la fe al Buda Amitabha.

Muy fuerte en el este de Asia.

En lugar de meditar con el fin de alcanzar la Iluminación, el budismo de la Tierra Pura enseña que a través de la devoción al Buda Amitabha se puede renacer en la Tierra Pura *Sukavati* donde la iluminación está garantizada.

#### 14 Preceptos – Tich Nhat Hanh

1.- No idolatres ni te aferres a ninguna doctrina, teoría o ideología. Todo sistema filosófico guía tu pensamiento y ninguno de ellos es la verdad absoluta.

2.- Nunca pienses que el conocimiento que ahora posees es inmutable y absolutamente verdad. Evita ser intolerante o estar limitado a tus opiniones presentes. Aprende y



ejercítate en no estar aferrado a ellas para que puedas estar abierto a recibir de los demás. La verdad se fundamenta en la vida, no solo en el conocimiento conceptual.

Disponte a estar aprendiendo durante toda la vida y a observar a un tiempo tu realidad y la del mundo.

3.- No fuerces jamás a los demás, incluidos los niños, a adoptar tus puntos de vista, sean estos los que sean, ni utilices para ello la autoridad, la amenaza, el dinero, la publicidad o la educación. Usa en cambio el diálogo compasivo para ayudar a los demás a que renuncien a su fanatismo y a su estrechez de miras.

4. No evites el contacto ni cierres los ojos ante los que sufren. No pierdas conciencia de la existencia del sufrimiento en la realidad mundial. Halla vías para estar en contacto con los que sufren, por todos los medios, incluidos los contactos personales, las visitas, las imágenes y el sonido. Utiliza esos medios en ti y en los demás para tener presente la realidad del sufrimiento en el mundo.

5.- No acumules riquezas mientras millones de personas pasan hambre. No dirijas tu vida hacia los únicos propósitos de la fama, el lucro, la riqueza o los placeres sensuales.

Vive con sencillez y guarda tiempo, energía y recursos materiales para los que lo necesitan.

6.- No alimentes tu odio o tu ira. Aprende a penetrar en esos sentimientos y a transformarlos mientras todavía no son más que simientes en tu conciencia. Concéntrate en tu respiración en cuanto aparezca el odio o la ira, comprenderás así su naturaleza y la de las personas que te lo han provocado.

7.- No te pierdas en rodeos y digresiones. Practica la respiración consciente para volver al presente y a lo que está ocurriendo en él. Mantén en contacto con lo sano, refrescante y saludable que haya en ti y a tu alrededor. Siembra en tu ser las semillas de la alegría, la paz y la comprensión para facilitar la labor de transformación en la profundidad de tu conciencia.

8 No pronuncies palabras que puedan sembrar discordia y desunir a la comunidad. Haz los esfuerzos que sean precisos por reconciliar y resolver los conflictos que se produzcan, por pequeños que sean.

9.- No cuentes cosas que no sean verdad para tu beneficio personal o para impresionar a los demás. No pronuncies palabras que provoquen divisiones y odios. No propagues noticias que no sepas si son ciertas. No critiques o condenes cosas de las que no estás seguro. Di siempre la verdad y habla constructivamente. Ten la valentía de denunciar situaciones injustas incluso si con ello arriesgas tu seguridad.

10.- No utilices la comunidad religiosa para tu provecho o interés personal, o para transformarla en un partido político. Por el contrario, una comunidad religiosa debe tomar una postura clara en contra de la opresión y la injusticia, y debe esforzarse en cambiar la situación sin entrar en conflictos partidistas.

11.- No alimentes vocaciones perjudiciales para ti y para la Naturaleza. No inviertas en

compañías que privan de los demás de su oportunidad de vivir. Escoge una vocación que te ayude a llevar a cabo tu ideal de compasión.

12.- No mates ni permitas que los otros lo hagan. Halla todos los medios posibles para proteger la vida y evitar la guerra.

13.- No poseas nada que pueda pertenecer a los demás. Respeta la propiedad ajena, pero evita que haya quien se enriquezca con el sufrimiento humano o de cualquier otro ser.

14.- No maltrates tu cuerpo. Aprende a tratarlo con respeto. No lo veas como un instrumento. Guarda tus energías

"todas las cosas son perecederas. Esforzaos por vuestra salvación".

Buda