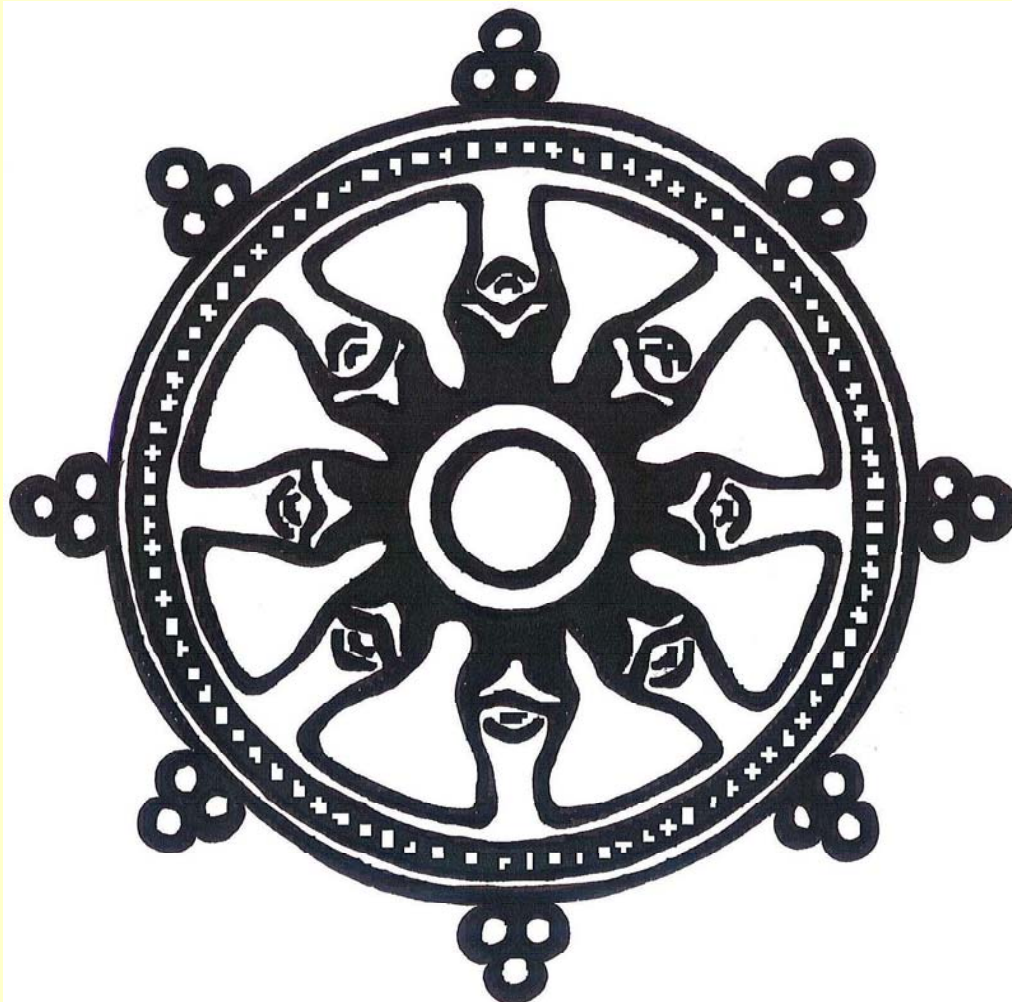


Buddha – 1^a Parte

Buchinger Marbella

Dr. Christoph Lübbert

Enero 2008



Dhamma Chakra



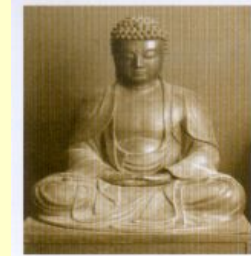
- „*Dhamma Chakra*“, o sea: „la rueda de la enseñanza“,
- es el símbolo principal del budismo.
- Los ocho rayos significan, por ejemplo, los ocho componentes del „Noble Sendero Mediano“.
- Cuando Buddha dió su primer discurso, lo llamaba „empezar a girar la rueda del *Dhamma*“.



Temas de la 1ª parte: Budismo - Introducción

- **Módulo 1: Budismo – Religión sin Dios y Alma**
 - Nota sobre Buddha, su enseñanza y su práctica
 - Comparaciones con religiones monoteístas
 - Sendero mediano
 - Nota filosófica
 - Reglas / ritos / prácticas
 - Meditación (será posiblemente presentado en módulo 2 &)
- **Módulo 2: Ramas Principales del Budismo &**
 - **Theravâda** (la „vieja“ religión monástica)
 - **Mahayâna** (la variante más distribuida)
 - **Vajrayâna** (variante mágica-esotérica del Mahayana)
 - **Budismo Tibetano** (forma particular del Mahayana/Vajrayana)
 - **Zen** (uno de los muchos ejemplos de culturas de la meditación)
 - Citaciones del Oeste
- **Anexos &**
 - Tabla de datos históricos: siglo 8 aC – siglo 20 dC
 - Literatura, Autores, Traductores – datos de vida

Temas de la 2ª parte: Budismo Theravâda

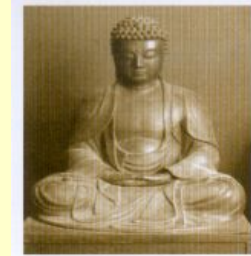


- **Módulo 3: Vida y Obra del Buddha**
 - Introducción – la lengua Pâli y el Cónon Pâli
 - Las Tres Joyas (pâli: *ti-ratana*)
 - **Buddha** – el Despertado
 - **Dhamma** – la Ley / la Enseñanza
 - **Sangha** – la Comunidad
- **Módulo 4: La Enseñanza del Budismo Theravâda**
 - **Las Cuatro Nobles Verdades** (p: *ariya-sacca*)
 - **Las Cinco Acumulaciones y la “persona”** (p: *khandha*; sskr.: *skandha*)
 - **El Noble Sendero Mediano** (pâli: *atthangika-magga*)
 - Grupo Sabiduría (1,2) / Grupo Moral (3,4,5) / Grupo Contemplación (6,7,8)
 - **La Enseñanza de las Causas y sus Efectos** (p: *paticcasamuppâda*, sskr: *pratitya-samutpada*)
 - **La Enseñanza del ‘Anattâ’** (sskr.: *an-atman* = no-yo / non-alma)
 - **Las Cuatro Bondades del Corazón** (,los divinos estados’):
 - Amor no-personal (p: *mettâ*) / Simpatía, Compasión (p: *karuna*) / Compartir Alegría (p: *muditâ*) / Serenidad, Tranquilidad (p: *upekkha*)



1.1 (1) – Buddha

- Buddha no era Dios o deidad ni era profeta de un Dios.
 - Era un ser humano que llegó a la liberación final del sufrimiento (**p: *dukkha****) por su propio poder.
 - Sus adeptos le llaman el „Completamente Despertado“ (***buddha***, *sammâ-sambuddha*)
 - Su doctrina...
 - No es manifestación divina, sino es (re-)descubrimiento /reconocimiento de la ley eterna (p: *dhamma*) que domina todas las esferas de la vida (*samsâra*).
 - Él es un guía en el camino de la liberación hacia afuera del *Samsâra*, lugar eterno del *dukkha*. (aflicción, dolor y pena).
 - Buddha no es „Salvador“ sino un „indicador“: Su enseñanza solo salva aquellos que saben caminar hacia la liberación definitiva por **sí solos**.
 - El final es el „estado fresco“ de estar totalmente libre de las raíces del sufrimiento ***dukkha*** (sskr: *nirvâna* / p: *nibbâna* simplemente significa „fresco“). Este estado implica ser consciente de todo y de todos, tener amor, compasión y serenidad infinita, y estar libre de odio, deseo e ignorancia.
 - Esto tiene poco que ver con las religiones de **fe** en nuestro sentido (judío / cristiano / islámico).
- *) Los extranjerismos vienen del Sánscrito o, como aquí, del **Pâli**, lengua antigua del Cánón Pâli, practicada durante la época del Buddha en partes del norte de la India. El **Cánón Pâli**, es – como la Biblia Cristiana – el „libro santo“ del Budismo Theravâda.



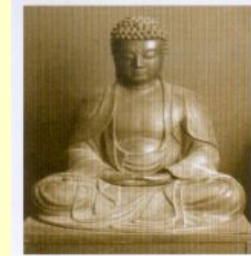
1.1 (2) – ¿ „Dios“ / „Alma“ ?

- En todas ramas budistas **no hay** ninguna instancia creadora, suprema, personal, omnipotente, fuera del mundo („Dios“).
- **Tampoco existe** el concepto de „alma“ eterna, personal (en el sentido cristiano / islámico / hinduista).
- Sin duda hay también para los budistas lo que hoy se llama „psicis“ (sentimientos, emociones, sensaciones, deseo, voluntad y cognición), pero estas cosas son atributos de la transitoria „persona“ (p: *nâma-rûpa*) y, por lo tanto, se mueren con ella.
- Sólo tenemos la **Ley Eterna** de vida (sskr: ***dharma*** / pâli: ***dhamma***), que domina a todos seres y procesos.
- Es la Ley de las **Causas y sus Efectos** – p: ***patikkasamuppâda***, también conocida como ley del **Krama** (sskr.: *karma* / pâli: *kamma* – significa acción, también: intención de hacer una acción y también: el efecto de la intención o acción): Todo lo que surge, nace por condiciones – y se cambia por condiciones. Nada nacido dura eternamente.
- En esta ley, Buddha integró de manera nueva y revolucionaria el concepto viejo del „renacimiento“ (como Buddha lo entiende, no es „reincarnación“!)
- No soy „yo“ quien renace, sino el **karma** de las actividades voluntarias de “mi” forman condiciones por las cuales nace una nueva persona después de „mi” muerte.

1.1 (3) – Diferencias entre el Budismo y Religiones monoteistas



- Como „Dios“ no existe para los budistas (en el sentido judío/cristiano/islámico) ...
 - no hay „mandamientos“ (de la ley de Dios). Pero se manifiestan **conductas éticas** (p: *sīla*): ¿Porqué son importantes para los budistas? → Sin observar y practicar conductas éticas, es simplemente imposible acercarse al final de la liberación;
 - tampoco existe lo „bueno“ y lo „malo“ (lo que le gusta o no le gusta a Dios); sino: todo lo que se piensa y hace es **saludable** (*kusala*) o **insaludable** (*akusala*) en el camino hacia la salvación;
 - en vez de „piedad“ sólo existe la **responsabilidad propia** y el **cuidado** (p: *satī*);
 - no existen actos divinos de gracia para llegar a la redención, sino sólo el **propio esfuerzo** (p: *padhāna*);
 - no existen oración o plegaria (pidiendo a Dios por una cosa), sino sólo el **propio esfuerzo** (p: *vāyāma*), **atención** (*satī*) y contemplación/recogimiento (*samādhi*) en la **meditación**.
 - Y finalmente, no existe „Fe“ (en Dios/ los Santos/ los Sacramentos), sino **confianza** (p: *saddhā*) en la enseñanza del Buddha – soportada por la **propia práctica**.
 - „**No crean nada que no hayan ensayado, comprobado y encontrado saludable**“, decía Buddha en el famoso *Kalama-Sutta* [A.III.66], y en esto incluía **sus propias doctrinas**. – ¿Conocen Uds. a representantes de Dios, profetas o imames diciendo algo semejante?
 - **Pero lo que sí hay** – como en el caso de Jesucristo – es amor, compasión y serenidad (p: *mettā, karuna, upekkha*) - supremos atributos del desarrollo budista.



1.1 (4) – Dioses, Demonios y Fantasmas

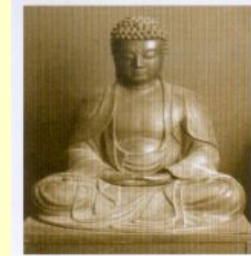
- Buddha no negaba los dioses / las divinidades de otras religiones, sino...
 - Los/las devas, así como demonios, fantasmas y seres del infierno – instancias espirituales de su región cultural – para él sólo formaban parte de seres que, junto con animales y plantas, poblaban el **Samsâra**; siendo todos mortales.
 - Los dioses, según Buddha, **no son** objeto de adoración, ayuda, o norma, en el camino hacia la liberación.
 - En particular, *Brahma*, dios védico supremo, adorado por los hindúes como el dios creador de los mundos en cada ciclo del cosmos, por los budistas es considerado como un ser altamente desarrollado, pero no es considerado como creador del mundo.
 - Todos estos seres, así como los humanos, se someten al surgir, vivir y morir. La vida de las divinidades solamente dura un rato más y es más cómoda.
 - Buddha se dirigía a los **hombres** en primer lugar, porque veía en este grupo de seres mejores posibilidades para desarrollarse.
 - Los demás grupos de seres, bien enfocado, no son más que **símbolos** de sanos o insanos niveles de conciencia, a las cuales llegan los hombres a consecuencia de su **karma** favorable o fatal.

1.1 (5) - Aniccâ, Anattâ , Mettâ



• Aniccâ, Anattâ → Mettâ, Karuna, Muditâ, Upekkhâ

- El fin budista, el vencimiento del **dukkha**, implica que se evita causar sufrimiento a los demás (sean humanos o animales). Por lo tanto, en ninguna religión, la renuncia a la violencia, la tolerancia y compasión tienen tanto valor e importancia como en el budismo.
- Estos valores se desarrollan **empezando con sí mismo**, haciéndose independiente de **anhelo** (p: *tanhâ*, skr.: *tr̥sna*, ingl.: *thirst*, alem.: *Durst*) y de **pretensión / apegarse** (p: *upâdâna*):
 - **Anhelo** (*tanhâ*) a una cosa surge en la **persona**. Por lo tanto, el mayor impedimento es creer en la permanencia de la propia persona, el “alma” (p.: *attâ*; sskr: *atmân* – alem.: *Atem*, lat. *spiritus*). Anhelo se disuelve, cuando comprendo que „yo“ es un concepto de convenciones **y no tiene sustancia** (→ **anattâ** = no-yo).
 - **Pretensión / apegarse** (*upâdâna*) a una cosa surge cuando opinas que el objeto de deseo tenga un valor permanente. Pretensión disminuye, sólo cuando comprendes que las cosas deseadas no tienen constancia (**aniccâ**).
- Profundamente comprender y aceptar **anattâ** y **aniccâ** es una condición indispensable para acercarse a la liberación de **dukkha**.
- Entenderlo con el intelecto no es suficiente! **La razón y el corazón** deben saberlo.
- Y esto está necesariamente enlazado con el crecimiento de Amor total (p: **mettâ**), Compasión (**karuna**), compartir alegría (**muditâ**) y Serenidad (**upekkhâ**).



1.1 (6) – Asuntos especulativos

- Buddha consideraba **inútil, improcedente**, hasta **dañino** para el desarrollo humano, toda disputa filosófica sobre asuntos tales como ...
 - „¿Es el **cosmos** finito o infinito?“ (cosmología espacial) „¿eterno o no eterno? Fue creado o no creado?“ (cosmología temporal) – Preguntas sobre la creación o la destrucción del mundo **no son centrales** en la enseñanza del Buddha.
 - „¿Quién fui yo antes de mi nacimiento? ¿Quién seré yo en una vida después? ¿A dónde irá mi alma?“ – Buddha llamaba „dogma de locos“ al concepto „alma en eterno“ y lo consideraba como el impedimento principal en el camino de la liberación [M22].
 - „¿Cuáles son los poderes paranormales que tiene un buddha?“
 - „¿Cuáles son los poderes que se pueden conseguir en los estados superiores de meditación?“
 - „¿Cuáles son las indulgencias o indultos por **karma** que yo he producido?“ (sskr: *karma* / p: *kamma*).
 - „¿De qué forma existe / no existe un Completamente Despertado después de su muerte?“ (pregunta sobre el „*Parinibbâna*“).
- Es cierto que tales consideraciones especulativas existían y existen en la filosofía y en los mitos del „budismo real“ pero no tienen nada que ver con las enseñanzas auténticas del Buddha.



1.1 (7) – El Noble Sendero Mediano

- **Buddha recomendaba no caer en extremos:**
 - Extremos del modo de vivir:
 - »Dos extremos, monjes, eviten:
 - Sólo someterse al placer de las sensaciones mundanas – placer de bajo nivel, no noble, inútil.
 - Sólo someterse al castigo de sí mismo – cosa dolorosa, de bajo nivel, no noble, inútil.« [D1.3]^{*)}
 - »El Buddha ha evitado ambos extremos. Él ha encontrado el **Noble Sendero Mediano** (*majjhimâ patipadâ*), que abre los ojos, genera prudencia y que encamina hacia la paz, despertar, sabiduría y al *Nibbâna*, es decir: Entendimiento Correcto, Pensamiento Correcto, Hablar Correcto, Actuar Correcto, Vivir Correcto, Intencionalidad Correcta, Atención Correcta, Meditación Correcta.« [S.56.11].
 - ^{*)} [...] remite al origen del citado del C anon P ali. Vea también el anexo „Referencias del C anon P ali“.



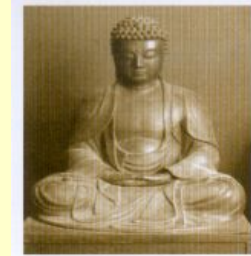
1.1 (8) – El Noble Sendero Mediano

- Extremos de opinión sobre „yo“ y „alma“. El Buddha, en cambio, dice: ...
 - No existe una persona permanente después de su muerte („dogma de eternidad“)
 - Ni tampoco la personalidad entera será completamente anulada con la muerte („dogma del nihilismo“).
 - Sino: „persona“, „personalidad“, „yo“ (*p.:sakkâya*), „hombre“, etc. meramente son palabras convencionales (*vohâra-vacana*) para hacerse entender en la vida común. **Sólo existe este proceso de la vida, que ocurre y desaparece de un momento a otro** – proceso de fenómenos tanto mentales como del cuerpo.
 - Esta insustancialidad (*anattâ*) e inconstancia (*aniccâ*) de los fenómenos del ser es la **enseñanza central: La única realmente budista.** → [D1]



1.1 (9) – El Noble Sendero Mediano

- Extremos de la fe de Destinación o de Casualidad ...
 - Las cosas y los seres no surgen de manera meramente casual /accidental – sin depender de condiciones anteriores,
 - No todo es mecánicamente determinado – sin voluntad libre para los seres.
 - Sino, según Buddha, la voluntad es libre bajo condiciones; la voluntad determina las acciones, y ellas, a la vez, influyen en la voluntad y en nuevas acciones. [A3,135]
- Extremadamente pensar sólo en el pasado o en el futuro ...
 - Es inútil sólo pensar en el pasado, porque esto impide el desarrollo actual. (Especulaciones sobre vidas anteriores con su posible karma favorable o no favorable).
 - Tampoco tiene sentido sólo pensar en el futuro, porque también impide el desarrollo actual, y sobre todo: ¿Cómo podría uno practicar compasión, serenidad y contemplación, **ahora**, cuando sólo mira hacia cosas que aun no existen? (Especulaciones sobre una vida personal próxima en el futuro).
 - Sólo es importante prestar **atención** (*sati*) que vivamos sin hacernos daño, ni ofender, ni molestar a los demás, y que cultivemos el correcto entendimiento y pensamiento (*sankappa*) – **ahora, en cada momento!** [D1]



1.1 (10) – El Noble Sendero Mediano

- Posiciones extremas frente a los Dioses / las Diosas ...
 - Buddha no negaba la existencia de Dioses (*devas*).
 - Ni los consideraba como particularmente adorables o como creadores y guías del hombre.
 - Sino que las divinidades formaban, para Budha, una clase de seres del „*Samsâra*“. También eran mortales, pero tenían capacidades que les faltaban a los hombres; y su vida duraba más y era más cómoda.
- Extremos del sentimiento ...
 - No es sano inclinarse demasiado hacia el objeto del deseo (sean personas, animales, o cosas).
 - Ni es sano tener lo contrario: desvio, o hasta odio.
 - Pues ambos extremos surgen de la ciega imaginación de „yo“ e „mi“; y ésta, al fin, **siempre produce *dukkha*** (sufrimiento).
 - Sino que sólo es sana: la **atención y empatía**, de manera pacífica, prudente y despierta, hacia los sentimientos de sí mismo y de los demás.



1.1 (11) – Buddha no explicaba a cada cual

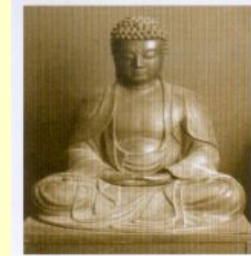
- Habilidad pedagógica, reserva filosófica y humor caracterizan muchos discursos del Buddha,
 - En particular cuando le preguntaba la gente que no era miembro del *Sangha* (=comunidad de monjes budistas). Pues, algunas enseñanzas o nociones budistas podían dar lugar a malentendidos. Esto suena a veces a chiste – ejemplo:
[Sa44,10]: El asceta Vacchagotta preguntó al Despertado: „¿Hay un Yo?“ – El Despertado se calló. – „¿O no hay un Yo?“ – El Despertado se calló de nuevo. Entonces se fue Vacchagotta. El discípulo Ananda le preguntó al Despertado, por qué no había contestado al asceta. – Buddha: Si hubiese dicho „hay un Yo“, entonces habría citado el dogma de los representantes de la doctrina del „Eternismo“. Si hubiese dicho „no hay un Yo“, entonces habría citado el dogma de los representantes de la doctrina del “Nihilismo” – y sabes bien que ambas doctrinas son locas. Si hubiese dicho que sí, entonces la respuesta estaría en contradicción al hecho de que todas las cosas (*dhammâ*) son inconstantes y sin sustancia (*aniccâ, anattâ*). Si hubiese dicho que no, entonces el ciego Vacchagotta se confundiría más y pensaría: “En tiempos pasados tuve un Yo, pero ahora ya no lo tengo más”.



1.1 (12) – Sustancia / Proceso (Nota filosófica)

• Pensar en Sustancias

- Leyendo las **Vedas**, uno se da cuenta de que todo lo que parecía importante para los filósofos védicos, era considerado como tener „**sustancia**“.
- No se limitaba necesariamente a cosas materiales. Lo referían también hacia asuntos mentales. Se imaginaban distintos grados sublimes de „sustancia“. De todos modos, los sabios védicos creían, que la causa de todos los fenómenos importantes eran ciertas **sustancias**.
- Cuanto más evidente es el fenómeno, tanto más es grueso el grado de sublimidad.
- Cuanto más esencial e importante es el fenómeno, tanto más fino es el grado de sublimidad y tanto más durable les parecía su sustancia.
- Esta forma de pensar en sustancias también las aplicaban a fenómenos internos, síquicos. Les parecía claro que la esencia de la persona, el „**alma**“ (sskr: *atman*, pali: *attâ*, alem.: „*Hauch*“, „*Atem*“, lat.: *spiritus*) era una sustancia, de alto grado de sublimidad. Y ellos creían que el alma dura un largo tiempo, y que traspasaba muchas existencias. Unos sabios hasta creían que el alma es inmortal.



1.1 (13) – Sustancia / Proceso

• Pensar en Procesos

- Buddha negaba estas imaginaciones védicas („*un dogma de completamente locos*“) [M22]. Y además consideraba este dogma como **impedimento principal** en el camino hacia la liberación. Pues decía: El pensamiento en sustancias automáticamente soporta el afán de inclinarse a las cosas. Pero esto, según Buddha, inevitablemente, causa **dukkha** (sufrimiento).
- En realidad, no puedes tener / poseer algo que no tiene sustancia. Solo la ilusión falsa de que eso sea posible, produce el **dukkha**.
- Pero cuando comprendes que la sustancialidad es una ilusión, puedes liberarte de ella. Y la sed (p.: *tanhâ* , alem.: *Durst*) de tener cosas disminuye.
- En Consecuencia, Buddha consideraba los fenómenos del cuerpo y de la psique como vacíos (**suññatâ**) de sustancia. Los consideraba como **procesos finitos**. Reunía fenómenos más complejos en grupos / agregados (*kandha*) de procesos. Nosotros hoy en día lo llamaríamos “**sistemas**“.
- **Buddha fue el primero, y seguramente el único de su época, que usaba el pensamiento en procesos y sistemas de manera radical e imperturbable para su enseñanza.**



1.1 (14) – Sustancia / Proceso

- Pequeña retrospectiva al desarrollo filosófico en la región del antiguo oeste:
 - Es interesante comparar los védicos con los **filósofos griegos** antes de Sócrates: Thales, Anaximandro, Anaxímenes, Anaxágoras, Parménides, etc. ... Ellos vivieron casi en el mismo siglo que los sabios védicos.
 - Por cierto, no dirigían sus consideraciones hacia adentro (como los filósofos en la India antigua), sino casi siempre **hacia afuera**. Pero estaban ligados (como los sabios védicos) al **pensar en sustancias**.
 - Estaban en la búsqueda de la „**materia prima**“ como origen de todo.
 - El único que pensaba más en procesos fue **Heráclito**.
 - Parménides era, a mi entender, un ejemplo extremo de pensador en sustancias. Su „materia prima“ era lo más abstracto posible: **El Ser**. Su filosofía se congelaba en la sentencia „El Ser es“.



1.1 (15) – Sustancia / Proceso

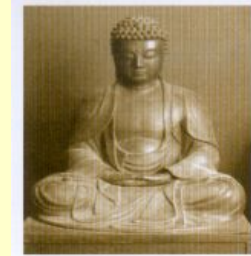
- El cambio hacia el pensar más en procesos vino con **Sócrates**.
- Sócrates (como Buddha) no se interesaba en la búsqueda de la „prima materia“. Más bien le interesaban los procesos mentales y las conductas éticas – sin embargo eran asuntos más dirigidos **hacia afuera**, a diferencia de las intenciones del Buddha.
 - Vea por ejemplo „Phaidon“: Sócrates se burla de Anaxágoras, quien toma varias sustancias „aire, éter, agua y cualquier otros trastos confusos“ como el origen y como la razón de que el hombre sea capaz de pensar y actuar.
- Sin embargo, las coincidencias con Buddha desaparecen con **Platón**: Pues Platón introduce algo que el Buddha nunca habría aceptado: Las „**Ideas**“ detrás de las cosas e imaginaciones.
- Estas eternas, no mutables Ideas son – en el sentido de Buddha – nada más que sustancias, aun sutiles. Buddha habría considerado las „Ideas Platónicas“ como **entidades totalmente inútiles** para la evolución humana.



1.1 (16) – Reglas / Ritos / Ejercicios

- Para practicar una religión, estructuras hacen falta en forma de
 - (a) Reglas,
 - (b) Ritos, y
 - (c) Ejercicios.
- En el Budismo – mucho más que en la religión cristiana – las guías prácticas se constituyen directamente en la enseñanza del Buddha; a saber: en el „**Noble óctuplo Sendero**“. Es el contenido de la llamada „Cuarta Noble Verdad“ y forma tres grupos:
 - Sabiduría (*paññâ*):** 1. Entendimiento Correcto (*sammâ-ditthi*), 2. Pensamiento Correcto (*sammâ-sankappa*)
 - Conducta Ética (*sîla*):** 3. Hablar Correcto (*sammâ-vâcâ*), 4. Actuar Correcto (*sammâ-kammanta*), 5. Vivir Correcto (*sammâ-âjîva*),
 - Meditación (*samâdhi*):** 6. Intencionalidad Correcta (*sammâ-vâyâma*), 7. Atención Correcta (*sammâ-sati*), 8. Meditación Correcta (*sammâ-samâdhi*)

(Explicaciones detalladas → vea parte 2ª)

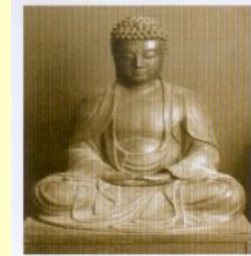


1.1 (17) – Reglas / Ritos / Ejercicios

• (a) Reglas

- Lo que son los „Diez Mandamientos“ en la religión cristiana, son las **cinco Conductas Éticas** (*pañca sîlâ*) en el budismo:
 - No matar, no robar, no mentir, no abuso sexual, no abuso de drogas
- Se formulan más extensivamente para monjes y monjas.
- Las *Sîlas* no son „mandamientos“ – como ya dije – sino su práctica es condición necesaria (aun no suficiente) en el camino de la liberación de anhelo, odio e ignorancia.
- En palabras simples, está claro para cada cual: No puedo desarrollarme como persona soberana, pacífica y tolerante, y no puedo hallar paz interna, cuando me comporto mal y, por ejemplo, dependo de drogas.
- Más reglas no había para legos en el budismo viejo.
- Comparado con las infinitas y supersticiosas imaginaciones de los hindúes que influyen e impiden la vida común, las *Cinco Sîlas* budistas parecen bien claras y razonables.

(Detalles → vea parte 2)



1.1 (18) – Reglas / Ritos / Ejercicios

• (b) Ritos

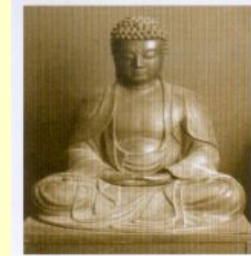
- Buddha tenía una posición crítica con respecto a los ritos de los cultos védicos. Por ejemplo no aceptaba los extensos sacrificios de animales. Con razón, veía en estas ceremonias nada más que una medida para conservar la autoridad e influencia de la casta brahmana.
- Pero Buddha no prohibía ritos en general, sino los interpretaba de manera nueva y los vinculaba con la ética budista: Les daba nuevos significados para fomentar el desarrollo individual.
 - Ejemplo famoso: La exhortación del Singâlako [D31]:Buddha vincula la „Adoración de las seis direcciones celestes“ con seis afirmaciones éticas. Esto sorprende e impresiona al joven Singâlako de tal manera, que afirma seguir al Maestro en el camino budista.
- En el budismo Theravâda no hay muchos ritos porque no hay „culto divino“.
- Pero tales cultos se han establecido de nuevo en ciertas formas del Mahayana / Vajrayana.



1.1 (19) – Reglas / Ritos / Ejercicios

- (c): Ejercicios

- El ejercicio espiritual cristiano es la **oración** o la **plegaria**: Se pide algo a Dios / a Jesús / a María / a los Santos etc.
- En el budismo original no existe nada semejante: El Buddha se murió. No es instancia de la cual se podría pedir algo.
- Buddha siempre destacaba, que no habrá **ningún sucesor** o profeta o representante (Papa/Obispo/Imam) después de su extinción (p: *parinibbâna*). Lo que debería quedarse, sería el **Dhamma** (o sea su enseñanza): Cada uno tiene que realizar el **Dhamma por sí mismo**, practicándolo sin descanso.
- Por lo tanto, la **meditación** obtiene un **significado central** (en vez de la oración) – tanto para los monjes como para los legos budistas.
- El fin de la meditación es mantener el propio esfuerzo para comprender el **Dhamma y darle un caracter íntimo, intuitivo**.
- Por su importancia en la vida budista, vamos a introducir la **meditación budista** en pocas palabras.



1.1 (20) – Meditación

• Nota sobre la Meditación budista

- En todas partes del ***Dhamma*** existen detalladas recomendaciones y guías para comprender y practicar el *dhamma*, y para fomentar el desarrollo individual (en diferencia al contexto judío/cristiano, en lo que Dios dicta „Yo soy tu Señor. Tu debes...“).
- Es experiencia budista que los principios recomendados en el „**Noble Sendero Mediano**“ (p: *magga*) deben ser continuamente ensayados para dar fruto. – Y esto es mantenido por la **meditación**.
- La meditación budista está integrada en los avisos del „Noble Sendero Mediano“ como: Intencionalidad Correcta (*sammâ-vâyâma*), Atención Correcta (*sammâ-sati*), y Meditación Correcta (*sammâ-samâdhi*).
- La medida más importante son los llamados **ejercicios de la atención**. Ellos tienen su base en los llamados **Fundamentos de la Atención** (*sati-pathâna* – *sati* = atención, *patthâna* = fundamento), y fueron dispuestos por **Buddha mismo**.

1.1 (21) – Meditación



- Experiencia: „Más allá del pensar puedes acercarte al *Dhamma*“.
 - En el **ejercicio más simple de la atención**, te concentras en el cuerpo; sobre todo en la **respiración**: La atención está en la respiración y sólo en ella (*ana pana sati*).
 - Tu nada más haces que observar como tu cuerpo está **inspirando y espirando**. No intentas influir en este proceso. Esto relaja y tiene como fin el de tranquilizar los movimientos del pensar (*ceto-khila*).
 - No oprimas los pensamientos cuando aparecen, sino que los registras y los dejas pasar sin ocuparte de ellos. **¡No sueñas!** Y tu atención siempre vuelve al inspirar y espirar.
 - Cuando se hayan tranquilizado los movimientos del pensar puedes vincular el ensayo de respiración con varias contemplaciones:
 - Por ejemplo, puedes reflejar emociones malas que recientemente tuviste contra alguien. Te darás cuenta de que no tienen nada que ver con aquella persona; sino que son fenómenos que surgen de tu imaginación de „ti mismo“. Y esto te hace reír y reír, y las emociones malas mueren.
 - O puedes alzar el silencio de „no pensar“ y llegarás a un **estado libre de emociones y movimientos mentales y totalmente despierto**. Este estado es muy cómodo, muy recreativo. Es, según Buddha, el punto de partida para poder „ver claro e inmediatamente comprender el *Dhamma*“ (ver claro = p: *vipssanâ*).



1.1 (22) – Meditación

- En ejercicios de atención más avanzados ensayas la esencia de la „Causa y sus Efectos “ (*patticcasamuppâda*). – En palabras modernas: ves la **naturaleza procesual** de todos fenómenos (internos y externos), o sea:
 - La inconstancia (*aniccâ*) de los objetos **externos** de tu deseo y
 - la insustancialidad (*anattâ*) de los procesos **internos** que te fingen la ilusión de ti mismo como „persona“ permanente.
- La forma avanzada del ejercicio de atención en el budismo Theravâda se llama **Meditación Vipassanâ**. Élla, sirve para llegar a la „**vista clara**“ (*vipassanâ*), esto es:
 - en la fase inicial: el centelleante e intuitivo entender de que todos procesos del cuerpo y del espíritu son inestables;
 - en la fase avanzada: la introspección – también intuitiva y fulminante – al estado de extinción, siendo una prueba hacia la liberación completa y definitiva (*nibbâna*).
- Ambos estados se vinculan con una sensación increíble de „bienaventuranza“ que está „**libre de emoción**“, o sea, no tiene nada que ver con la satisfacción que se tiene después de haber conseguido una cosa deseada.



1.1 (23) – Meditación

- La experiencia de tal sensación (p: *pîti*) por primera vez es un estímulo poderoso, también para legos – e invita continuar tales ejercicios.
- Sin embargo, en la próxima fase, es importante **dejar detrás** también este „*pîti*“, porque contiene el peligro de anhelar al „*pîti*“ y desear que vuelva. Pues, „*pîti*“ **no es el fin de la meditación**. El fin es la liberación.
- Anhelar al „*pîti*“ significaría que te hagas dependiente de un deseo.
- De tal manera sigue una fase tras otra... Hasta el estado perdurable de los „nobles“ (p: *ariya-puggala*).
- Al estado de un ***ariya-puggala***, si es que lo logran, a lo mejor entran monjes / monjas que no necesitan gastar su energía en cosas de la vida ordinaria.
- A los legos, les queda practicar los ensayos de atención de nivel más bajo. Y, sobre todo, deben dedicarse a realizar las Cinco *Sîlas*.
- Con respecto a ésto, los **Theravâdim** a veces reciben críticas por parte de representantes del budismo **Mahayana**.
- En cambio, en las escuelas del **Zen** el objetivo de „practicar“ es conseguir un estado de **soberanía** que sirva para adueñarse de la vida ordinaria.