Buena Pregunta, Buena Respuesta
Venerable S. Dhammika

# Buena Pregunta Buena Respuesta



## S. Dhammika

LIBROdot.com
http://www.librodot.com

# *Prólogo*

Este libro fue escrito por primera vez en 1987 como una respuesta al creciente interés que había en el buddhismo entre los singapurenses. Para mi sorpresa y alegría, resultó ser muy exitoso. Solamente la Sociedad Buddha Dhamma Mandala de Singapur ha editado 30.000 ejemplares y ha sido traducido a varios idiomas incluyendo el Tamil, Chino y Nepalés. Los pedidos de ejemplares han llegado desde lugares tan lejanos como Australia, Argentina y las Islas Seychelle. En julio de este año, visité una lejana ermita en lo alto de los Himalayas, en Ladakh para descubrir que el abad no sólo había leído "Buena Pregunta, Buena Respuesta", sino que lo valoraba mucho. Todo ello me convenció de que los contenidos y el estilo de este pequeño libro han cubierto una significante demanda y que su revisión y ampliación podrían enriquecer su importancia. A eso se debe esta nueva edición. Aquellos que deseen reimprimir o traducir "Buena Pregunta, Buena Respuesta" lo pueden hacer sin requerir permiso. Sin embargo, si nos enviaran dos ejemplares y nos informaran cuántos de ellos han sido impresos, lo apreciaríamos.

*Ven. S. Dhammika*

*Singapur 1991*

# 1. ¿QUÉ ES EL BUDDHISMO?

**PREGUNTA: ¿Qué es el buddhismo?**

**RESPUESTA:** La denominación buddhismo proviene de la palabra "budhi" que significa "despertar" y es por eso que el buddhismo es la filosofía del "proceso del despertar". Esta filosofía tiene sus orígenes en la experiencia de un hombre, Siddhartha Gotama, conocido como el Buddha, el cual se despertó a sí mismo a la edad de 35 años. El buddhismo tiene ahora 2.500 años de edad y alrededor de 300 millones de seguidores en todo el mundo. Hasta hace un siglo el buddhismo era, principalmente, una filosofía asiática, pero está conquistando cada vez más seguidores en Europa, Australia y América.

**PREGUNTA: Entonces, ¿el buddhismo es sólo una filosofía?**

**RESPUESTA:** La palabra filosofía viene de dos palabras, "philo", que significa "amor" y "sophia" que significa "sabiduría". Por lo tanto la filosofía es el amor por la sabiduría o amor y sabiduría, ambos significados describen al buddhismo perfectamente. El buddhismo enseña que deberíamos tratar de desarrollar nuestra capacidad intelectual en su totalidad de modo que podamos tener claro entendimiento. También nos enseña a cultivar amor y bondad de modo que podamos ser como un verdadero amigo para todos los seres. Por lo tanto, el buddhismo es una filosofía, pero no *sólo* una filosofía. Es la filosofía superior.

**PREGUNTA: ¿Quién fue el Buddha?**

**RESPUESTA:** En el año 563 antes de Cristo nació un bebé dentro de una familia real en el norte de la India. Creció en medio de la opulencia y el lujo, pero con el correr del tiempo descubrió que el bienestar y la seguridad mundanos no garantizan la felicidad. Se sintió profundamente conmovido por el sufrimiento que veía alrededor y resolvió encontrar la llave para la felicidad humana. Cuando cumplió los 29 años dejó a su esposa y a su hijo y se marchó para sentarse a los pies de los grandes maestros religiosos de su tiempo y aprender de ellos. Le enseñaron mucho, pero ninguno sabía realmente la causa del sufrimiento humano ni cómo éste podía ser superado. Eventualmente, después de 6 años de estudio y meditación, tuvo una experiencia en la cual toda la ignorancia se derrumbó y Él repentinamente entendió. Desde ese día en

adelante, él fue llamado el Buddha, el Despierto. Vivió durante otros 45 años, tiempo en el que viajó por todo el norte de la India, enseñándole a otros lo que él había descubierto. Su compasión y paciencia fueron legendarias y tuvo miles de seguidores. A los 80 años, viejo y enfermo, pero todavía feliz y en paz, finalmente murió.

**PREGUNTA: ¿No fue irresponsable por parte del Buddha partir dejando a su esposa e hijo?**

**RESPUESTA:** No debe haber sido cosa fácil para el Buddha dejar a su familia. Debe haberse preocupado y dudado durante un largo tiempo antes de irse finalmente. Pero tuvo que elegir, dedicarse a su familia o dedicarse al mundo entero. Al final, su gran compasión hizo que se diera a sí mismo al mundo entero. Y el mundo entero aún se beneficia de su sacrificio. No fue irresponsable. Quizás fue el sacrificio más significativo que jamás se haya hecho.

**PREGUNTA: El Buddha está muerto, por lo tanto, ¿cómo puede ayudarnos?**

**RESPUESTA:** Faraday, quien descubrió la electricidad, está muerto, pero lo que descubrió todavía nos beneficia. Luis Pasteur, que descubrió la cura a tantas enfermedades, está muerto, pero sus descubrimientos médicos todavía salvan vidas. Leonardo da Vinci está muerto, pero lo que él creó todavía puede elevarnos y deleitarnos. Hombres nobles y héroes pueden haber estado muertos durante siglos, pero cuando leemos acerca de sus obras y logros, aún podemos estar motivados a actuar como ellos lo hicieron. Sí, el Buddha está muerto, pero 2.500 años después sus enseñanzas todavía ayudan a la gente, su ejemplo aún inspira a la gente, sus palabras todavía cambian vidas. Solamente un Buddha pudo haber tenido tal poder siglos después de su muerte.

**PREGUNTA: ¿Fue el Buddha un dios?**

**RESPUESTA:** No, no lo fue. Él no proclamó ser un dios, el hijo de un dios ni aún el mensajero de un dios. Fue un ser humano que se perfeccionó a sí mismo y enseñó que, si siguiéramos su ejemplo, podríamos perfeccionarnos a nosotros también.

**PREGUNTA: Si el Buddha no es un dios, ¿por qué la gente lo venera?**

**REPUESTA:** Hay diferentes clases de veneración. Cuando alguien venera a un dios, lo alaba, a él o a ella, haciendo ofrendas y pidiéndole favores en la creencia que el dios

escuchará sus alabanzas, recibe sus ofrendas y contesta sus plegarias. Los buddhistas no se entregan a este tipo de veneración. La otra clase de veneración es cuando demostramos respeto a alguien o algo que admiramos. Cuando un maestro entra en un salón, nos ponemos de pié, cuando conocemos a un dignatario, estrechamos las manos, cuando se toca el himno nacional, saludamos. Todos ellos son gestos de respeto y veneración y señalan nuestra admiración por las personas y cosas. Ésta es la clase de veneración que practican los buddhistas. Una estatua del Buddha, con sus manos descansando delicadamente sobre su regazo y su sonrisa compasiva, nos recuerda que tenemos que esforzarnos en desarrollar paz y amor dentro de nosotros mismos. El perfume del incienso nos recuerda la influencia penetrante de la virtud, la lámpara nos recuerda la luz de la sabiduría y las flores, que pronto se marchitan y mueren, nos recuerdan la impermanencia. Cuando nos inclinamos de manera respetuosa, expresamos nuestra gratitud al Buddha por todo lo que sus enseñanzas nos han dado. Ésta es la naturaleza de la veneración buddhista.

**PREGUNTA: Pero yo he escuchado a algunas personas decir que los buddhistas veneran ídolos...**

**RESPUESTA:** Estas afirmaciones sólo reflejan la equivocación de las personas que las hacen. El diccionario define un ídolo como "una imagen o estatua venerada como un dios". Como hemos visto, los buddhistas no creen que el Buddha era un dios, entonces ¿cómo podrían creer que una pieza de madera o metal es un dios? Todas las religiones usan símbolos para expresar diversos conceptos. En el taoísmo, el ying-yang es usado para simbolizar la armonía entre los opuestos. En el sijismo, la espada se usa para simbolizar la lucha espiritual. En el cristianismo, el pez se usa para simbolizar la presencia de Cristo mientras que la cruz se usa para simbolizar su sacrificio. Y en el buddhismo, la estatua del Buddha es usada para simbolizar la perfección humana. La estatua del Buddha también nos recuerda la dimensión humana en la enseñanza buddhista, el hecho de que el buddhismo es antropocéntrico, no teocéntrico, que debemos mirar hacia el interior y no al exterior para hallar perfección y entendimiento. Por lo tanto, no es correcto decir que los buddhistas veneran ídolos.

**PREGUNTA: ¿Por qué la gente hace toda clase de cosas extrañas en los templos buddhistas?**

**RESPUESTA:** Muchas cosas nos parecen extrañas cuando no las entendemos. Más bien que descartar tales cosas como extrañas, deberíamos tratar de descubrir qué significan. Sin embargo, es verdad que las prácticas buddhistas algunas veces tienen sus orígenes en la superstición popular y el malentendido antes que en las enseñanzas del Buddha. Y esos malentendidos no solamente se encuentran en el buddhismo sino que también surgen en todas las religiones de tanto en tanto. El Buddha enseñó con claridad y en detalle, y si algunos fallan en comprender sus enseñanzas cabalmente, no se le puede echar la culpa al Buddha. Hay un dicho:

> *Si una persona que está sufriendo de una enfermedad no busca tratamiento aún cuando hay un médico a mano, no es culpa del médico. De la misma manera, si una persona está oprimida y atormentada por la enfermedad de las impurezas pero no busca la ayuda del Buddha, eso no es culpa del Buddha.*
>
> JN 28-9

No debería el buddhismo, ni cualquier religión, ser juzgado por aquellos que no lo practican como es debido. Si quisiera conocer las verdaderas enseñanzas del buddhismo, lea las palabras del Buddha o hable con aquellos que la entienden apropiadamente.

**PREGUNTA: Si el buddhismo es tan bueno ¿por qué algunos países buddhistas son pobres?**

**REPUESTA:** Si por pobre usted quiere dar a entender *económicamente pobre*, entonces es verdad que algunos países buddhistas son pobres. Pero si por pobre usted quiere decir *pobre calidad de vida*, entonces quizás algunos países buddhistas son muy ricos. Los Estados Unidos de América, por ejemplo, es un país económicamente rico y poderoso, pero la tasa de delincuencia es una de las más altas del mundo, millones de ancianos son desatendidos por sus hijos y mueren de soledad en asilos de ancianos, la violencia doméstica y el abuso infantil son problemas mayores. Uno de cada tres matrimonios termina en divorcio y la pornografía es una industria importante. Ricos en términos de dinero pero quizás pobres en términos de calidad de vida. Tomemos ahora a los países buddhistas tradicionales. Algunos son económicamente subdesarrollados, pero los padres son honrados y respetados por sus hijos, sus tasas de delincuencia son

relativamente bajas, casi no se oye hablar de divorcio o suicidio, la violencia sexual, el abuso infantil, la pornografía y la permisividad sexuales no son comunes. Económicamente subdesarrollados, pero quizás con una más alta calidad de vida que la de un país como los Estados Unidos de América. Pero aún si juzgamos a los países buddhistas sólo en términos económicos, uno de los países más ricos y dinámicos económicamente en el mundo de hoy es Japón, donde un gran porcentaje de la población se llama a sí misma buddhista.

**PREGUNTA: ¿Por qué es que usted no escucha a menudo acerca de alguna tarea caritativa hecha por un buddhista?**

**RESPUESTA:** Tal vez sea porque los buddhistas no tienen necesidad de hacer publicidad del bien que hacen. Hace algunos años, el líder buddhista japonés Nikkho Nirwano recibió el Premio Templeton por su trabajo en el fomento de la armonía interreligiosa. Asimismo, un monje buddhista tailandés fue recientemente distinguido con el prestigioso Premio Magsaysay debido a su excelente trabajo con los drogadictos. En 1987, otro monje tailandés, Ven. Kantayapiwat, fue galardonado con el Premio Noruego de la Paz de los Niños por sus muchos años de trabajo ayudando a los niños sin hogar en las áreas rurales. ¿Y qué acerca del amplio trabajo social que se hace entre los pobres en la India por la Orden Buddhista de Occidente? Han construido escuelas, centros de atención infantiles, dispensarios e industrias en pequeña escala para el autoabastecimiento. Los buddhistas ven la ayuda a otros como una expresión de su práctica religiosa, exactamente como lo hacen otras religiones, pero creen que debería ser hecha calladamente y sin autopromoción. Por lo tanto usted no escucha mucho acerca de su trabajo caritativo.

**PREGUNTA: ¿Por qué hay tantas clases diferentes de buddhismo?**

**RESPUESTA:** Hay muchos y diferentes tipos de azúcar: azúcar marrón, azúcar blanca, azúcar granulada, azúcar en terrones, almíbar y azúcar en bloque. Pero todas son azúcares y todas saben dulce. Es producida en diferentes formas de modo que pueda ser usada de diferentes maneras. Con el buddhismo pasa igual. Está el Buddhismo Theravada, el Buddhismo Zen, el Buddhismo de la Tierra Pura, el Buddhismo Yogacara y Vajrayana, pero todos ellos son buddhismo y todos ellos tienen el mismo sabor —el sabor de la libertad. El buddhismo ha evolucionado en formas diferentes de manera que pueda ser relacionado con las diferentes culturas en las cuales existe. Ha sido

reinterpretado con el correr de los siglos para que pueda permanecer pertinente a cada nueva generación. Externamente, los tipos de buddhismo pueden parecer muy diferentes, pero en el centro de todos ellos están las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero. Todas las grandes religiones, incluido el buddhismo, se han dividido en sectas y escuelas. Pero los diferentes grupos del buddhismo nunca han entrado en guerra unos contra otros, nunca han sido hostiles unos con otros y hasta este día van cada uno a los templos de otros y rinden culto juntos. Tal tolerancia y entendimiento son ciertamente raros.

**PREGUNTA: El buddhismo comenzó en la India, pero con el tiempo se extinguió allí, ¿por qué?**

**RESPUESTA:** Las enseñanzas del Buddha crecieron hasta llegar a ser una de las principales religiones de la India pero, gradualmente, comenzó a declinar y finalmente desapareció así como el cristianismo empezó en Palestina pero a la larga desapareció allí. Nadie sabe realmente por qué pasó esto. Tal vez una combinación de cambios políticos y sociales, en conjunto con guerras e invasiones, hicieron dificultoso que semejante religión, amable y pacífica, sobreviva. Sin embargo, mucho antes de que desapareciera en la India, se extendió desde allí hasta el más lejano rincón de Asia.

**PREGUNTA: Ud. en verdad piensa elevadamente acerca del buddhismo. Supongo que cree que su religión es la correcta y que todas las otras están equivocadas.**

**RESPUESTA:** Ningún buddhista que comprende las enseñanzas del Buddha piensa que las otras religiones están equivocadas. Tampoco nadie que haya hecho un genuino esfuerzo por examinar otras religiones con una mente abierta podría pensar eso. La primera cosa que usted nota cuando estudia las diferentes religiones es, exactamente, cuánto tienen ellas en común. Todas las religiones están de acuerdo en que el presente de la humanidad es insatisfactorio. Todas creen que un cambio de actitud y comportamiento es necesario para que la situación humana mejore. Todas enseñan una ética que incluye amor, amabilidad, paciencia, generosidad y responsabilidad social y todas aceptan la existencia de alguna forma de lo Absoluto. Usan diferentes idiomas, diferentes nombres y diferentes símbolos para describir y explicar estas cosas, y es sólo cuando la estrechez de mente se aferra a una sola manera de ver las cosas que aparecen la intolerancia, el orgullo y la santurronería. Imagine a un inglés, a un francés, a un chino y a un indonesio mirando a una taza. El inglés dice "Eso es una *cup*". El francés

responde "No, no lo es, es una *tasse*". El chino comenta "Ustedes dos están equivocados. Es una *pet*". Y el indonesio se ríe de los otros y dice "Qué tontos son. Es una *cawan*". El inglés toma el diccionario y se lo muestra a los otros diciendo "Puedo probar que es una *cup*. Mi diccionario así lo dice". "Entonces su diccionario está equivocado", dice el francés "porque mi diccionario dice claramente que es una *tasse*". El chino se burla de ellos. "Mi diccionario es más viejo que el de ustedes, por lo tanto mi diccionario debe estar bien. Y además, más gente habla en chino que en cualquier otro idioma, por lo tanto debe ser una *pet*". Mientras ellos se están peleando y discutiendo unos con otros, un buddhista llega y bebe de la taza. Después que ha bebido, le dice a los otros "Tanto si lo llamas *cup*, *tasse*, *pet*, o *cawan*, una tasa se da a entender por su uso. Paren de discutir y beban, paren de pelear y refresquen su sed". Ésta es la actitud de un buddhista hacia las otras religiones.

**PREGUNTA: Yo he leído que el buddhismo es sólo una clase de hinduismo reformado.**

**RESPUESTA:** Uno a veces oye a gente desinformada decir eso. Pero en las Escrituras Buddhistas leemos que los sacerdotes hindúes, los brahmines, eran firmemente contrarios del Buddha. Esto se debe a que Él criticó al sistema hindú de castas y a la práctica de sacrificios de animales, negó la existencia de un dios supremo y rechazó la autoridad de las Escrituras Hindúes. El buddhismo y el hinduismo tienen cosas en común, pero también tienen suficientes diferencias importantes como para hacer de ellos dos religiones distintas.

**PREGUNTA: ¿Es científico el buddhismo?**

**RESPUESTA:** Antes que respondamos a esa pregunta sería mejor definir la palabra "ciencia". Ciencia, de acuerdo al diccionario es "conocimiento que puede ser sistematizado, el cual depende de la comprensión y prueba de los hechos y el establecimiento de leyes naturales generales, una rama de ese conocimiento, cualquier cosa que pueda ser estudiada con exactitud. Hay aspectos del buddhismo que no encajarían dentro de esta definición, pero las enseñanzas centrales del buddhismo, las Cuatro Nobles Verdades, en su mayor parte sí lo harían. El sufrimiento, la Primera Noble Verdad, es una vivencia que puede ser definida, experimentada y evaluada. La Segunda Noble Verdad, establece que el sufrimiento tiene una causa natural, el deseo vehemente, el cual, del mismo modo, puede ser vivenciado, experimentado y evaluado.

No se ha hecho ningún intento por explicar el sufrimiento en términos de conceptos metafísicos o mitos. El sufrimiento cesa, de acuerdo con la Tercera Noble Verdad, no debido a depositar la confianza en un Ser Supremo, debido a la fe o a las plegarias, sino simplemente removiendo su causa. Esto es indiscutible. La Cuarta Noble Verdad, el camino que conduce a la cesación del sufrimiento, una vez más, no tiene nada que ver con cuestiones metafísicas sino que depende de comportarse en forma específica. Y otra vez, ese comportamiento está abierto a ser probado. El buddhismo prescinde del concepto de un Ser Supremo, como hace la ciencia, y explica el origen y el funcionamiento del universo en términos de leyes naturales. Todo ello ciertamente muestra un espíritu científico. Nuevamente el consejo constante del Buddha que nos dice que no deberíamos creer ciegamente, sino más bien cuestionar, examinar, inquirir y confiar en nuestra propia experiencia, tiene un definitivo sello científico. Él dice:

> *"No se guíen por revelaciones o tradiciones, no se guíen por el rumor o por las escrituras sagradas, no se guíen por habladurías o por la lógica pura, no se guíen por la inclinación hacia una idea o por la capacidad de apreciación de otra persona y no se basen en la idea "Él es nuestro maestro", sino cuando ustedes mismos sepan que una cosa es buena, que no es censurable, que es alabada por el sabio y que cuando es practicada ésta conduce a la felicidad, entonces síganla."*
>
> A.I, 188

Entonces, podríamos decir que aunque el buddhismo no es completamente científico, sin duda sí tiene una fuerte connotación científica y que es, ciertamente, más científico que cualquier otra religión. Es significativo que Albert Einstein, el científico más importante del siglo XX, dijera del buddhismo:

> *"La religión del futuro será una religión cósmica. Debería ir más allá del Dios personal y evitar dogmas y teología. Abarcando tanto lo natural como lo espiritual, debería estar basada en el sentido religioso que emana de la experiencia de todas las cosas, natural y espiritual y eso como significativa unidad. El buddhismo satisface esta descripción. Si hay alguna religión que pudiera atender a las necesidades científicas modernas, sería el buddhismo."*



# 2. CONCEPTOS BUDDHISTAS BÁSICOS

**PREGUNTA: ¿Cuáles son las principales enseñanzas del Buddha?**

**RESPUESTA:** Todas las enseñanzas del Buddha se centran en las Cuatro Nobles Verdades como el aro de una rueda y sus rayos se adhieren al centro del disco. Son llamadas "Cuatro" porque son cuatro. Son llamadas "Nobles" porque enaltecen al que las comprende y son llamadas "Verdades" porque, con respecto a la realidad, son verdaderas.

**PREGUNTA: ¿Cuál es la Primera Noble Verdad?**

**RESPUESTA:** La Primera Noble Verdad es que la vida es sufrimiento. Para vivir, usted debe sufrir. Es imposible vivir sin experimentar algún tipo de sufrimiento. Tenemos que padecer sufrimiento físico como enfermedad, daño, agotamiento, vejez y eventualmente la muerte y tenemos que padecer sufrimiento psicológico como soledad, frustraciones, miedo, vergüenza, desilusión, ira, etc.

**PREGUNTA: ¿No es un poco pesimista?**

**REPUESTA:** El diccionario define pesimismo como "el hábito de pensar que todo lo que pasará será malo" o "La creencia de que lo malo es más poderoso que lo bueno". El buddhismo no enseña ninguna de estas ideas. Ni tampoco niega que exista la felicidad. Dice simplemente que vivir es experimentar sufrimiento físico o psicológico, lo cual es una aseveración tan verdadera y obvia que no puede ser negada. El concepto central de la mayoría de las religiones es un mito, una creencia que es imposible verificar. El buddhismo comienza con una experiencia, un hecho irrefutable, un asunto acerca del cual todos sabemos, que todos hemos experimentado y que todos nos esforzamos por superar. De esta manera el buddhismo es la única religión verdaderamente universal porque va directo al núcleo de lo que a cada ser humano individual le preocupa: el sufrimiento y cómo evitarlo.

**PREGUNTA: ¿Cuál es la Segunda Noble Verdad?**

**RESPUESTA:** La Segunda Noble Verdad es que todo el sufrimiento es causado por el deseo. Cuando observamos el sufrimiento psicológico es fácil ver cómo éste es causado por el deseo. Cuando queremos algo pero somos incapaces de tenerlo, nos sentimos

frustrados. Cuando esperamos que alguien cumpla con nuestras expectativas y no lo hace, nos sentimos decepcionados y defraudados. Cuando queremos que otros gusten de nosotros y no lo hacen, nos sentimos heridos. Aún cuando queremos algo que está a nuestro alcance, ello no lleva a menudo a la felicidad tampoco porque enseguida nos aburrimos con ese objeto, perdemos interés en él y empezamos a querer otra cosa. Sencillamente, la Segunda Noble Verdad dice que conseguir lo que usted quiere no garantiza felicidad. Más que empeñarse constantemente en tener lo que usted quiere, trate de cambiar su deseo. El deseo nos priva del contentamiento y de la felicidad.

**PREGUNTA: Pero ¿cómo el querer y el deseo vehemente llevan al sufrimiento psíquico?**

**RESPUESTA:** Una vida entera queriendo y deseando esto y aquello y en especial el deseo de continuidad existencial crea una poderosa energía que causa que el individuo renazca. Cuando renacemos tenemos un cuerpo, y como dijimos antes, el cuerpo es susceptible al daño y a la enfermedad, puede ser agotado por el trabajo, envejece y con el correr del tiempo muere. Y por lo tanto, el deseo lleva al sufrimiento físico ya que causa que renazcamos.

**PREGUNTA: Todo eso está muy bien. Pero si dejáramos de querer del todo nunca tendríamos o alcanzaríamos nada.**

**RESPUESTA:** Verdad. Pero lo que el Buddha dice es que cuando nuestros deseos, nuestro apego, nuestro continuo descontento con lo que tenemos y nuestras ansias continuas de más y más nos causan sufrimiento, deberíamos detenernos. Él nos pide que establezcamos una diferencia entre lo que necesitamos y lo que queremos y nos esforcemos por nuestras necesidades y modifiquemos nuestros deseos. Él nos dice que nuestras necesidades pueden ser cubiertas pero lo que deseamos no tiene fin —un pozo sin fondo. Hay necesidades que son esenciales, fundamentales, y que deben ser satisfechas, y son éstas por las cuáles deberíamos trabajar. Los deseos más allá de eso deberían ser gradualmente reducidos. Después de todo, ¿cuál es el propósito de la vida? ¿Tener o estar contentos y felices?

**PREGUNTA: Usted ha hablado acerca de renacer, pero ¿hay alguna prueba de que eso suceda?**

**RESPUESTA:** Hay una amplia evidencia de que eso sucede pero lo veremos con más detalle más adelante.

**PREGUNTA: ¿Cuál es la Tercera Noble Verdad?**

**RESPUESTA:** La Tercera Noble Verdad es que el sufrimiento puede ser superado y la felicidad alcanzada. Esta es quizás la más importante de las Cuatro Nobles Verdades porque en ella el Buddha nos reasegura que la felicidad verdadera y el contentamiento son posibles. Cuando dejamos el deseo inútil y aprendemos a vivir un día a la vez, disfrutando sin querer con agitación las experiencias que la vida nos ofrece, sobrellevando pacientemente los problemas que envuelve la vida sin miedo, odio o enojo entonces llegamos a ser libres y felices. Entonces, y sólo entonces, comenzamos a vivir cabalmente. Debido a que ya no estamos obsesionados con satisfacer lo que nuestro egoísmo requiere, hallamos que tenemos mucho más tiempo para ayudar a otros a satisfacer sus necesidades. Este estado es llamado Nirvana. Somos libres de todo el sufrimiento psicológico también. Éste es llamado el Nirvana Final.

**PREGUNTA: ¿Qué es o dónde está el Nirvana?**

**RESPUESTA:** Es una dimensión que trasciende el tiempo y el espacio y resulta difícil hablar acerca de ella o aún pensar en ella. Las palabras y los pensamientos son apropiados solamente para describir la dimensión espacio-tiempo. Pero debido a que el Nirvana está más allá del tiempo no hay movimiento y por lo tanto tampoco envejecimiento o muerte. Así, el Nirvana es eterno. Porque está más allá del espacio, no hay causa, ni límites, ni concepto de "yo" o "no-yo" y de esta manera el Nirvana es infinito. El Buddha también nos asegura que el Nirvana es una experiencia de inmensa felicidad. Él dice:

> *El Nirvana es la felicidad más grande.*
>
> Dp. 204

**PREGUNTA: Pero ¿hay alguna prueba que demuestre que esa dimensión existe?**
**RESPUESTA:** No, no la hay. Pero su existencia puede ser inferida. Si hay una dimensión donde el tiempo y el espacio sí operan y existe tal dimensión —el mundo que experimentamos, entonces podemos inferir que hay una dimensión donde el tiempo y el espacio no operan— Nirvana. Otra vez, aún cuando no podemos probar que el Nirvana existe, tenemos la palabra del Buddha de que éste existe. Él nos dice:

> *"Hay un No-nacido, un No-llegado-a-ser, un No-hecho, un No-compuesto. Si no hubiera, este No-nacido, No-llegado a ser, No-hecho, No-compuesto, no habría ninguna salida para lo nacido, llegado-a-ser, hecho y compuesto. Pero como hay este No-nacido, No-llegado a ser, No-hecho, No-compuesto, por lo tanto existe una salida de lo que es nacido, llegado-a-ser, hecho y compuesto."*
>
> Ud. 80

Conoceremos esto cuando lo alcancemos. Hasta que llegue ese momento debemos practicar.

**PREGUNTA: ¿Cuál es la Cuarta Noble Verdad?**
**RESPUESTA:** La Cuarta Noble Verdad es el Sendero que conduce a la superación del sufrimiento. Este sendero es llamado el Óctuple Noble Sendero y consiste en Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Rectos Medios de Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Ser un buddhista practicante consiste en cultivar estas ocho cosas íntegramente. Notará que los pasos que conforman el Óctuple Noble Sendero cubren cada aspecto de la vida: el intelectual, el ético, el económico y el psicológico, y en consecuencia, contiene todo lo que una persona necesita para llevar una vida buena y para desarrollarse espiritualmente.



# 3. LAS ESCRITURAS BUDDHISTAS

**PREGUNTA: Casi todas las religiones tienen alguna clase de santas escrituras o Biblia. ¿Cuál es el libro sagrado buddhista?**

**RESPUESTA:** El libro sagrado del buddhismo es denominado el Tipitaka. Está escrito en un antiguo idioma indio llamado Pali que es muy cercano a la lengua en la que habló el mismo Buddha. El Tipitaka es un libro muy extenso. Su traducción inglesa abarca aproximadamente cuarenta volúmenes.

**PREGUNTA: ¿Qué significa el nombre "Tipitaka"?**

**RESPUESTA:** Está compuesto por dos palabras, "ti", que significa "tres", y "pitaka", que significa "canastas". La primera parte del nombre se refiere al hecho de que las escrituras buddhistas consisten en tres partes. La primera parte, llamada el Sutta Pitaka, contiene todos los discursos del Buddha así como de algunos de sus discípulos iluminados. La clase de material del Sutta Pitaka es muy diversa, lo cual permite comunicar las verdades que el Buddha enseñó a todas las diferentes clases de personas. Muchos de los discursos del Buddha tienen la forma de sermones mientras que otros tienen la del diálogo. Otras partes como el Dhammapada, presentan las enseñanzas del Buddha a través de la poesía. Los Jatakas, para tomar otro ejemplo, consisten en encantadoras historias en las cuales los personajes son, a menudo, animales. La segunda parte del Tipitaka se llama Vinaya Pitaka. Esta parte contiene las reglas para los monjes y las monjas, consejos para la administración monástica y procedimientos y la historia temprana de la orden. La última sección se denomina el Abhidhamma Pitaka. Éste es un sofisticado y complejo intento de analizar y clasificar todos los componentes que conforman al individuo. Aunque el Abhidhamma es un tanto posterior a las dos primeras partes del Tipitaka, no contiene nada que las contradiga.

Ahora con relación a la palabra "pitaka". En la antigua India, los trabajadores de la construcción acostumbraban trasladar los materiales de un lugar a otro utilizando una cadena de relevos de canastas. Ponían las canastas sobre sus cabezas, caminaban un poco hasta el próximo trabajador, se la pasaban, y éste repetía el proceso. La escritura era conocida en los tiempos del Buddha, pero como medio de comunicación se consideraba menos confiable que la memoria humana. Un libro podía deteriorarse o pudrirse durante la época del monzón o ser devorado por las termitas, pero la memoria

de la persona podía perdurar tanto como viviese. En consecuencia, los monjes y monjas confiaron a la memoria todas las enseñanzas del Buddha y las pasaron unos a otros, exactamente como los trabajadores pasaban la tierra y los ladrillos de unos a otros mediante las canastas. Ésta es la razón por la cual las tres primeras partes de las escrituras buddhistas se llaman "canastas". Luego de ser conservado de esta manera durante varios cientos de años, el Tipitaka fue escrito, finalmente, alrededor del año 100 antes de Cristo en Sri Lanka.

**PREGUNTA: Si las escrituras fueron conservadas en la memoria por tanto tiempo, no deben ser muy confiables. ¿Pueden haberse perdido o cambiado en mucho las enseñanzas del Buddha?**

**RESPUESTA:** La conservación de las escrituras fue un esfuerzo conjunto realizado por la comunidad de monjes y monjas. Ellos se reunían cada cierto tiempo con regularidad y cantaban partes o todo el Tipitaka. Esto hizo que fuera virtualmente imposible que alguna cosa fuese agregada o cambiada. Piense en ello de esta manera. Si un grupo de cien personas conoce una canción de memoria y mientras todas ellas están cantando uno de ellos se equivoca con un verso o trata de insertar un nuevo verso, ¿qué pasaría? El total de aquellos que conocen la canción correctamente le impediría al dispar realizar cualquier cambio. También es importante recordar que en aquellos días no había televisores, diarios o publicidad que distrajeran y confundieran la mente, lo cual, junto con el hecho de que los monjes y las monjas meditaban, significa que tenían una muy buena memoria. Aún hoy, mucho tiempo después de que los libros han comenzado a usarse, hay monjes que todavía pueden recitar el Tipitaka completo de memoria. Mengong Sayadaw de Myanmar es capaz de hacerlo y es mencionado en el libro Guinness de los Récords como la mejor memoria del mundo.

**PREGUNTA: ¿Cuán importantes son las escrituras para los buddhistas?**

**RESPUESTA:** Los buddhistas no consideran que el Tipitaka sea divino, como una infalible revelación de un dios, cada una de cuyas palabras debamos creer. Sino más bien es un registro de las enseñanzas de un gran hombre que ofrece explicaciones, consejos, guía y estímulo y al que deberíamos leer concienzuda y respetuosamente. Nuestro objetivo debería ser entender lo que el Tipitaka enseña, no solamente creer en él, y de esta manera, lo que el Buddha dice, debería ser siempre cotejado con nuestra propia experiencia.

**PREGUNTA: Anteriormente usted mencionó el Dhammapada. ¿Qué es?**

**RESPUESTA:** El Dhammapada es una de las más pequeñas obras de las primeras partes del Tipitaka. El nombre podría ser traducido como "El Sendero de la Verdad" o "Versos de Verdad". Consiste en 423 versos, algunos sucintos y expresivos, otros profundos, algunos conteniendo llamativas analogías, otros de considerable belleza, todos dichos por el Buddha. En consecuencia, el Dhammapada es la pieza más popular de la literatura buddhista. Ha sido traducido a los idiomas más importantes y es reconocido como una de las obras cumbre de la literatura religiosa mundial.

**PREGUNTA: Alguien me dijo que ustedes nunca deberían poner un libro de sus escrituras sagradas en el piso o debajo de su brazo sino que éste siempre debería colocarse en un lugar elevado. ¿Es verdad?**

**RESPUESTA:** Hasta hace poco, en los países buddhistas así como en la Europa medieval, los libros eran objetos poco comunes y valiosos. Por lo tanto las escrituras fueron siempre tratadas con sumo respeto y algunas de las costumbres que ha mencionado son ejemplos de ello. Sin embargo, aunque está bien que las costumbres y las prácticas tradicionales se consideren, la mayoría de la gente hoy estará de acuerdo en que la mejor manera de respetar las escrituras buddhistas sería practicar las enseñanzas que contienen.

**PREGUNTA: Encuentro difícil leer las escrituras buddhistas. Parecen ser largas, reiterativas y aburridas.**

**RESPUESTA:** Cuando tomamos una escritura religiosa, esperamos leer palabras de exaltación, júbilo o alabanza que nos eleven y nos motiven. En consecuencia, es probable que alguien que realice una lectura de las escrituras buddhistas se sienta un poco decepcionado. Mientras que algunos de los discursos del Buddha encierran considerable encanto y belleza, la mayoría se asemejan a tesis filosóficas con definiciones de términos, argumentos cuidadosamente elaborados, consejos puntuales sobre la forma de conducirse o acerca de la meditación y verdades expuestas con precisión. Están hechos para apelar al intelecto y no a las emociones. Cuando dejemos de comparar las escrituras buddhistas con las de otras religiones, veremos que tienen su propia clase de belleza... la belleza de la lucidez, la profundidad y la sabiduría.



# 4. MONJES Y MONJAS

**PREGUNTA: La institución monástica es importante en el Buddhismo. ¿Cuál es la finalidad de los monjes y las monjas y qué se supone que deben de hacer?**

**RESPUESTA:** El propósito del Buddha, al fundar una orden de monjes y monjas, fue proporcionar un entorno en el cual el desarrollo espiritual fuese más sencillo. La comunidad laica suministra a los monjes y monjas lo necesario para cubrir sus necesidades básicas: alimento, vestimenta, techo y medicinas, para que ellos puedan dedicar su tiempo al estudio y a la práctica del Dhamma. El estilo de vida del monasterio, simple y ordenado, contribuye a la paz interna y la meditación. En reciprocidad, se espera que los monjes y las monjas compartan lo que saben con la comunidad y se conduzcan como ejemplo de cómo debería vivir el buen buddhista. En la práctica, en realidad, esta misión básica se ha extendido algunas veces mucho más allá de lo que el Buddha originalmente pretendió, y en la actualidad, en algunas ocasiones, los monjes y las monjas se desempeñan como maestros de escuela, trabajadores sociales, artistas, doctores y aún políticos. Algunos han argumentado que la toma de esos roles está bien si es que ayuda a promover el Buddhismo. Otros señalan que haciendo tales cosas, los monjes y las monjas se ven fácilmente enredados en los problemas mundanos y olvidan el objetivo por el cual vinieron al monasterio en un principio.

**PREGUNTA: ¿Qué clase de persona se convierte en monje o monja?**

**RESPUESTA:** La mayoría de las personas tiene una variedad de intereses en su vida como la familia, una carrera, pasatiempos, política, religión, etc. De todos estos intereses, alguno ocupará el primer lugar, normalmente la familia o la carrera, mientras que los otros serán menos importantes. Cuando el estudio y la práctica de las enseñanzas del Buddha se convierten en lo más importante en la vida de una persona, cuando ello se vuelve prioritario sobre todas las otras cosas, entonces esta persona probablemente estará interesada en convertirse en monje o monja.

**PREGUNTA: ¿Se debe ser monje o monja para alcanzar la iluminación?**

**RESPUESTA:** Por supuesto que no. Algunos de los discípulos más talentosos del Buddha eran hombres y mujeres laicos. Algunos eran lo suficientemente desarrollados

espiritualmente como para instruir a los monjes. En el Buddhismo, lo más importante es el nivel de entendimiento de uno y no tiene nada que ver el llevar puesta una túnica amarilla o pantalones vaqueros, ni tampoco que uno viva en un monasterio o en una casa. Algunos podrían encontrar al monasterio, con todas sus ventajas y desventajas, como el mejor entorno para el cultivo de la espiritualidad. Otros pueden hallar que el hogar, con todas sus alegrías y tristezas, es el mejor. Todo el mundo es diferente.

**PREGUNTA: ¿Por qué los monjes y las monjas buddhistas llevan puesta una túnica amarilla?**

**RESPUESTA:** Cuando los antiguos indios examinaban la selva, siempre podían decir qué hojas estaban próximas a caer del árbol, porque eran amarillas, naranjas o marrones. Por consiguiente, en la India, el amarillo se convirtió en el color del renunciamiento. Las túnicas de los monjes y las monjas son amarillas para que puedan actuar como un recordatorio constante de la importancia de no aferrarse, de dejar ir, de renunciar.

**PREGUNTA: Convertirse en monje está bien, pero ¿qué pasaría si todo el mundo se convirtiera en monje?**

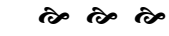
**RESPUESTA:** Uno podría preguntar lo mismo acerca de cualquier vocación. "Convertirse en dentista está muy bien, pero ¿qué pasaría si todo el mundo se convirtiera en dentista? No habría maestros, ni cocineros, ni choferes de taxi." "Convertirse en maestro está bien, pero ¿qué pasaría si todo el mundo se convirtiera en maestro? No habría dentistas, etc." El Buddha no sugirió que todo el mundo debía convertirse en monje o monja y de hecho, eso es algo que nunca sucederá. Sin embargo, siempre habrá personas que se sientan atraídas por la vida de sencillez y renunciación y quien encuentre deleite en las enseñanzas del Buddha sobre todo lo demás. Y tal como los dentistas y los maestros, tengan aptitudes especiales y conocimientos que puedan ser beneficiosos para la comunidad en la que viven.

**PREGUNTA: Eso puede ser así con aquellos que enseñan o escriben libros. Pero ¿qué sucede con los monjes y monjas que no hacen nada sino meditar? ¿Qué bien hacen a la comunidad?**

**RESPUESTA:** Podría comparar al monje ermitaño con el investigador científico. La sociedad sustenta al investigador científico en la medida en que se sienta en su laboratorio conduciendo experimentos, porque se espera que él, eventualmente,

descubra o invente algo que será para el bienestar de todos. Del mismo modo, la comunidad buddhista sustenta al monje meditante (y sus necesidades son muy escasas) porque se espera que éste alcance sabiduría y profundos conocimientos que servirán al bienestar general. Pero aún si ello no sucede, el monje meditante puede beneficiar a otros. En algunas sociedades modernas, el "Estilo de Vida de los Ricos y los Famosos", con sus extravagancias, su flagrante consumo y su autoindulgencia, es el ideal que se sostiene como aquel que debe seguirse, o al menos envidiarse. El ejemplo que establece el monje meditante nos recuerda que uno no tiene que ser rico para estar contento. Nos muestra que el estilo de vida simple y apacible también tiene sus ventajas.

**PREGUNTA: He escuchado decir que no hay más monjas buddhistas. ¿Es cierto?**
**RESPUESTA:** El Buddha fundó la orden de monjas durante su vida y por un lapso de quinientos o seiscientos años las monjas desempeñaron una función muy importante en la difusión y desarrollo del Buddhismo. Pero por razones que no son claras, las monjas nunca obtuvieron la misma valoración, y por ende, el mismo respaldo que los monjes; en consecuencia, en la India y en el sudeste asiático la orden desapareció. Sin embargo, en Taiwan, Corea y Japón la orden de las monjas ha continuado floreciendo. En la actualidad, en Sri Lanka y Tailandia se están dando pasos para volver a introducir la orden de las monjas desde Taiwan, aunque algunos tradicionalistas no están muy entusiasmados con la idea. No obstante, en relación al mantenimiento de las intenciones originales del Buddha, es apropiado que las mujeres, así como los hombres, tengan la oportunidad de vivir la vida monástica y beneficiarse de ello.



# 5. EL BUDDHISMO Y LA IDEA DE DIOS

**PREGUNTA: Los buddhistas, ¿creen en Dios?**

**RESPUESTA:** No, no creemos. Hay varias razones para ello. El Buddha, así como los sociólogos y psicólogos modernos, creía que las ideas religiosas, y especialmente la idea de dios, tienen su origen en el temor. El Buddha dice:

> *Impelida por el miedo la gente se dirige a los montes sagrados, bosques sagrados, árboles sagrados y altares.*
>
> Dp. 188

Los humanos primitivos se hallaban en un mundo peligroso y hostil, el miedo a los animales salvajes, a no ser capaces de encontrar suficiente alimento, a ser heridos o a la enfermedad, y a los fenómenos naturales como el trueno, el relámpago y los volcanes, estaba constantemente con ellos. No encontrando seguridad, crearon la idea de los dioses para que éstos les brindaran comodidad en los buenos tiempos, valor en tiempos de peligro y consuelo cuando las cosas iban mal. Hasta hoy, usted notará que la gente se vuelve más religiosa en tiempos de crisis, usted los escuchará decir que la creencia en dios y en los dioses les da la fortaleza que necesitan para vérselas con la vida. Usted los escuchará explicar que ellos creen en un dios particular porque le oraron en un tiempo de necesidad y su plegaria fue contestada. Todo ello parece apoyar la enseñanza del Buddha de que la idea de dios es una respuesta al miedo y a la frustración. El Buddha nos enseñó a tratar de comprender nuestros miedos, disminuir nuestros deseos y, con calma y valerosamente, aceptar las cosas que no podemos cambiar. Él reemplazó el miedo, no con la creencia irracional, sino con el entendimiento razonable. La segunda razón por la cual el Buddha no creyó en un dios es porque no parece haber ninguna evidencia que apoye esa idea. Hay numerosas religiones, todas pretendiendo que ellas solamente tienen las palabras de dios conservadas en su libro santo, que ellos solamente entienden la naturaleza de dios, que su propio dios existe y que los dioses de las demás religiones no. Algunos alegan que dios es masculino, algunos que es femenino y otros que es neutro. Todas ellas están satisfechas de que hay amplia evidencia para probar la existencia de su dios pero se ríen con descreimiento ante la evidencia que usan otras religiones para probar la existencia de otro dios. No es sorprendente que con tantas

religiones diferentes, transcurriendo tantos siglos tratando de probar la existencia de sus dioses, aún no ha sido hallada una evidencia real, concreta, substancial e irrefutable. Los buddhistas suspenden el juicio hasta que tal evidencia aparezca. La tercera razón por la cual el Buddha no creyó en un dios es porque esa creencia no es necesaria. Algunos alegan que la creencia en un dios es necesaria para explicar el origen del universo. Pero no es así. La ciencia ha explicado muy convincentemente cómo llegó a existir el universo sin tener que introducir la idea de dios. Algunos pretenden que es necesario creer en dios para tener una vida significativa y feliz. Otra vez, podemos ver que no es así. Hay millones de ateos y librepensadores, sin mencionar a los muchos buddhistas, que tienen vidas útiles y significativas sin creer en un dios. Algunos declaran que es necesario creer en el poder de dios porque los humanos, siendo débiles, no tienen la fuerza suficiente como para ayudarse a sí mismos. Nuevamente, la evidencia indica lo opuesto. Con frecuencia uno oye acerca de gente que ha superado grandes impedimentos físicos y obstáculos, disparidades y dificultades a través de sus propios recursos interiores, a través de sus propios esfuerzos y sin creer en un dios. Algunos aducen que dios es necesario para darle salvación al hombre. Pero este argumento sólo es válido si usted acepta el concepto teológico de la salvación, y el buddhismo no acepta ese concepto. Basado en su propia experiencia, el Buddha vio que cada ser humano tenía la capacidad de purificar la mente, desarrollar infinito amor y compasión y entendimiento perfecto. Él desvió la atención de los cielos al corazón y nos estimuló a encontrar las soluciones a nuestros problemas a través del autoconocimiento.

**PREGUNTA: Pero si no hay dioses, ¿cómo llegó aquí el universo?**

**RESPUESTA:** Todas las religiones tienen mitos y narraciones que intentan responder a esa pregunta. En los tiempos antiguos, cuando la humanidad sencillamente no sabía, esos mitos fueron adecuados, pero en el siglo veinte, en la era de la física, la astronomía y la geología, esos mitos fueron sustituidos por el hecho científico. La ciencia ha explicado el origen del universo sin tener que recurrir a la idea de dios.

**PREGUNTA: ¿Qué es lo que dice el Buddha acerca del origen del universo?**

**RESPUESTA:** Es interesante saber que la explicación del Buddha acerca del origen del universo corresponde estrechamente con el punto de vista científico. En el Aggañña Sutta, el Buddha describe al universo siendo destruido y entonces re-evolucionando en su forma actual a través de un período de incontables millones de años. La primera vida

constituida sobre la superficie del agua y otra vez, durante innumerables millones de años, evolucionó desde simples hasta complejos organismos. Todos estos procesos no tienen comienzo ni fin y son puestos en funcionamiento por causas naturales.

**PREGUNTA: Usted dice que no hay evidencia que demuestre la existencia de un dios, pero ¿qué hay acerca de los milagros?**

**RESPUESTA:** Hay muchos que creen que los milagros son prueba de la existencia de dios. Escuchamos pretensiones poco realistas acerca de una curación que ha tenido lugar pero nunca contamos con un testimonio independiente de un médico a cargo o de un cirujano. Escuchamos informes de segunda mano acerca alguien que fue salvado milagrosamente de un desastre pero nunca tenemos el relato de un testigo presencial sobre lo que supuestamente ha sucedido. Escuchamos rumores acerca de una plegaria que compuso un cuerpo enfermo o fortaleció una extremidad seca, pero nunca vemos radiografías o conocemos comentarios de doctores o enfermeras. Pretensiones poco realistas, informes de segunda mano y rumores no son sustitutos de la evidencia sólida y la evidencia sólida de los milagros es muy poco frecuente. Sin embargo, algunas veces sí suceden cosas inexplicables, sí ocurren eventos inesperados. Pero nuestra incapacidad para hallar una explicación para tales cosas no prueba la existencia de los dioses. Ello solamente prueba que nuestro conocimiento está todavía incompleto. Antes del desarrollo de la medicina moderna, cuando la gente no conocía la causa de la enfermedad, creía que dios o los dioses enviaban dolencias a modo de castigo. Ahora sabemos qué causa esas cosas y cuando nos enfermamos tomamos medicinas. Con el tiempo, cuando nuestro conocimiento del mundo sea más completo, estaremos capacitados para descubrir las causas de los fenómenos inexplicados así como ahora podemos entender qué es lo que causa la enfermedad.

**PREGUNTA: Pero como mucha gente cree en alguna forma de dios, debe ser verdadero.**

**RESPUESTA:** No tanto. Hubo un tiempo durante el cual todo el mundo creía que la tierra era plana, pero todos estaban equivocados. La cantidad de gente que cree en una idea no es indicadora de la verdad o falsedad de esa idea. La única manera mediante la cual podemos decir si una idea es verdadera o no, es observando los hechos y examinando la evidencia.

**PREGUNTA: Entonces, si los buddhistas no creen en los dioses ¿en qué creen?**

**RESPUESTA:** No creemos en dios porque creemos en la humanidad. Creemos que cada ser humano es precioso e importante, que todos tienen el potencial de convertirse en un Buddha —un ser humano perfecto. Creemos que los humanos pueden salir de la ignorancia y la irracionalidad y ver las cosas como realmente son. Creemos que el odio, la ira, el rencor y los celos pueden ser reemplazados por el amor, la paciencia, la generosidad y la amabilidad. Creemos que todo esto está dentro del dominio de cada persona si se hace el esfuerzo, guiado y apoyado por compañeros buddhistas e inspirados por el ejemplo del Buddha. Como Él dijo:

> *Nadie nos salva excepto nosotros mismos. Nadie puede y nadie podría. Nosotros debemos andar por el Sendero por nosotros mismos, pero los Buddhas claramente muestran el camino.*
>
> Dp. 165

# 6. LOS CINCO PRECEPTOS

**PREGUNTA: Las otras religiones obtienen sus ideas de lo que es correcto e incorrecto de los mandamientos de su dios o dioses. Ustedes los buddhistas no creen en un dios, entonces, ¿cómo saben lo que está bien o lo que está mal?**

**RESPUESTA:** Cualquier pensamiento, discurso o acción que esté arraigado en la codicia, el odio o la ignorancia y que por lo tanto nos conduzca fuera del Nirvana, es dañino, y cualquier pensamiento, discurso o acción arraigado en el dar, el amor y la sabiduría y que nos ayude a despejar el camino hacia el Nirvana, es bueno. Para saber lo que es correcto o incorrecto en las religiones teocéntricas todo lo que se necesita es proceder como a usted le fue dicho. Pero en las religiones antropocéntricas como el buddhismo, para saber lo que es correcto o incorrecto usted debe desarrollar una profunda atención sobre sí mismo y autoconocimiento. Y las éticas basadas en la comprensión son siempre más sólidas que aquellas que responden a un mandato. Por lo tanto, para saber lo que es correcto o incorrecto, el buddhista se fija en tres cosas: la intención, la consecuencia que el acto tendrá sobre sí mismo y la consecuencia que tendrá sobre otros. Si la intención es buena (arraigada en el dar, el amor y la sabiduría), si ésta me ayuda a mí mismo (me ayuda a ser más dadivoso, más amoroso y más sabio) y ayuda a otros (los ayuda a ser más dadivosos, más amorosos y más sabios), entonces mis hechos y acciones son sanos, buenos y morales. Por supuesto, esto tiene muchas variantes. En algunas ocasiones yo actúo con la mejor de las intenciones, pero podría no beneficiarme ni beneficiar a otros. Algunas veces, mis intenciones están lejos de ser buenas, pero, aún así, mi acción ayuda a otros. Algunas veces, lo que hago representa buenas intenciones y mis acciones me ayudan, pero quizás causen algo de aflicción en otros. En estos casos mis acciones son entremezcladas, una mezcla entre buenas y no tan buenas. Cuando las intenciones son malas y la acción no me ayuda a mí ni a otros, esa acción es mala. Y cuando mi intención es buena y mis acciones benefician a ambos, a mí mismo y a otros, entonces el acto es completamente bueno.

**PREGUNTA: Entonces, ¿el buddhismo tiene un código moral?**

**RESPUESTA:** Sí, lo tiene. Los Cinco Preceptos son el fundamento de la Moral Buddhista. El primer precepto es abstenerse de matar o dañar a los seres vivientes. El segundo es abstenerse de robar, es tercero es abstenerse de mala conducta sexual, el

cuatro es abstenerse de mentir y el quinto es abstenerse de alcohol u otras drogas intoxicantes.

**PREGUNTA: Pero seguramente es bueno matar algunas veces. Matar insectos que propagan enfermedades, por ejemplo, o a alguien que va a matarlo a usted.**
**RESPUESTA:** Pudiera ser bueno para usted, pero ¿qué hay acerca de esa cosa o persona? Ellos desean vivir del mismo modo que lo desea usted. Cuando usted decide matar un insecto propagador de enfermedades, su intención es quizás una mezcla de preocupación personal (bien) y aversión (mal). La acción lo beneficiará a usted (bien) pero, obviamente, no beneficiará a esa criatura (mal). Por eso, algunas veces podría ser necesario matar, pero nunca es totalmente bueno.

**PREGUNTA: Ustedes los buddhistas se preocupan demasiado por las hormigas y los insectos.**
**RESPUESTA:** Los buddhistas se esfuerzan por desarrollar una compasión que es indiscriminada y universal. Ellos ven el mundo como un todo completo donde cada cosa o criatura tiene su lugar y función. Ellos creen que, antes de destruir o alterar el delicado equilibrio de la naturaleza, debemos ser muy cuidadosos. Sólo veamos aquellas culturas donde se pone el énfasis en la explotación de la naturaleza a más no poder, exprimiendo hasta la última gota de ella sin entregar nada a cambio, conquistándola y sometiéndola. La Naturaleza se ha rebelado. Hasta el mismo aire se está envenenando, los ríos están contaminados y muertos, muchas especies hermosas de animales se han extinguido, las laderas de las montañas están áridas y erosionadas. Incluso el clima está cambiando. Si la gente estuviera menos ansiosa por aplastar, destruir y matar, esta situación podría no haber surgido. Deberíamos esforzarnos por desarrollar un poco más de respeto por la vida. Y esto es lo que el primer precepto está diciendo.

**PREGUNTA: El Tercer Precepto dice que deberíamos abstenernos de mala conducta sexual. ¿Qué significa "mala conducta sexual"?**
**RESPUESTA:** Si usamos argucias, chantaje emocional o forzamos mediante la coacción a alguien a tener sexo con nosotros, entonces esto es mala conducta sexual. El adulterio es una forma de mala conducta sexual, porque cuando nos casamos le prometemos a nuestra esposa o esposo que le seremos fieles. Cuando cometemos adulterio rompemos esa promesa y traicionamos su confianza. El sexo debería ser una

expresión de amor e intimidad entre dos personas, y cuando es así, contribuye a nuestro bienestar mental y emocional.

**PREGUNTA: El sexo antes del matrimonio ¿es un tipo de mala conducta sexual?**
**RESPUESTA:** No si hay amor y mutuo acuerdo entre las dos personas. Sin embargo, nunca debería olvidarse que la función biológica del sexo es la reproducción, y si una mujer soltera llega a estar embarazada esto puede causar muchos problemas. Mucha gente madura y juiciosa piensa que es por mucho mejor dejar el sexo hasta después del matrimonio.

**PREGUNTA: Pero ¿qué hay acerca de mentir? ¿Es posible vivir sin decir mentiras?**
**RESPUESTA:** Si es realmente imposible arreglárselas en la sociedad o en los negocios sin mentir, ese chocante y corrupto estado de los asuntos debería ser cambiado. El buddhista es alguien que se determina a hacer algo práctico acerca del problema tratando de ser más confiable y honesto.

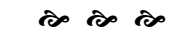
**PREGUNTA: Bueno, ¿qué hay acerca del alcohol? Seguramente un pequeño trago no daña.**
**RESPUESTA:** La gente no toma por el gusto. Cuando toman solos es un modo de buscar liberación de la tensión, y cuando beben socialmente a menudo es por convención. Aún una pequeña cantidad de alcohol distorsiona la conciencia y desestabiliza la atención completa sobre sí mismo. Tomado en grandes cantidades, su efecto puede ser devastador.

**PREGUNTA: Pero tomar sólo una pequeña cantidad no sería en realidad romper el precepto, ¿no? Es sólo una cosa pequeña.**
**RESPUESTA:** Sí, es sólo una pequeña cosa, y si usted no puede practicar ni siquiera una pequeña cosa, su compromiso y resolución no son muy sólidos, ¿no?

**PREGUNTA: Los Cinco Preceptos son negativos. Ellos le dicen lo que no hay que hacer. Ellos no le dicen lo que hay que hacer.**
**RESPUESTA:** Los Cinco Preceptos son el fundamento de la Moralidad Buddhista. No son toda la Moralidad Buddhista. Comenzamos por reconocer nuestra mala conducta y

esforzarnos por detenernos. Para esto son los Cinco Preceptos. Después que hayamos dejado de hacer lo que está mal, entonces comenzamos a hacer lo bueno. Tomemos un ejemplo: hablar. El Buddha nos dice que deberíamos empezar por abstenernos de decir mentiras. Después de ello, deberíamos hablar con la verdad, hablar gentil y amablemente y hablar en el momento adecuado. Él dice:

> *Abandonando el lenguaje falso, (él) se transforma en alguien que siempre dice la verdad, confiable, fidedigno, responsable, no engaña al mundo. Abandonando el lenguaje malicioso, (él) no repite allí lo que ha escuchado aquí ni repite aquí lo que ha escuchado allí con el fin de causar desavenencias entre las personas. Él reconcilia a aquellos que están divididos y acerca más a los que ya son amigos. La armonía es su alegría, la armonía es su deleite, la armonía es lo que ama, es ésta la razón de su lenguaje. Abandonando el lenguaje áspero su lenguaje es intachable, placentero de escuchar, agradable, dirigido al corazón, cortés, grato para la mayoría. Abandonando la charla frívola, (él) habla en el momento adecuado lo que es concreto, directo al asunto, acerca del Dhamma y acerca de la disciplina. (Él) Habla con palabras dignas de ser atesoradas, oportunas, razonables, bien definidas y precisas."*
>
> M. I, 179



# 7. RENACIMIENTO

**PREGUNTA: ¿De dónde venimos y hacia dónde estamos yendo?**

**RESPUESTA:** Hay tres respuestas posibles a esta pregunta. Aquellos que creen en un dios o dioses generalmente afirman que antes de que un individuo sea creado no existe, que luego llega a existir merced a la voluntad de un dios. Éste individuo vive su vida, y así, de acuerdo con lo que él cree o hace durante su vida, va al cielo eterno o al infierno eterno. Hay otros, humanistas y científicos, que alegan que el individuo llega a existir en el momento de la concepción debido a causas naturales, vive, y luego, en el momento de su muerte deja de existir. El buddhismo no acepta ninguna de estas explicaciones. La primera da lugar a muchos problemas éticos. Si un dios bueno realmente crea a cada uno de nosotros es difícil de explicar por qué mucha gente nace con las más atroces deformidades, o por qué tantas criaturas son abortadas espontáneamente antes de nacer o nacen muertas. Otro problema con la explicación teísta es que parece ser muy injusto que una persona deba sufrir tormentos eternos en el infierno por lo que hizo sólo en sesenta o setenta años en la tierra. Sesenta o setenta años de incredulidad o vida inmoral no merecen la tortura eterna. Del mismo modo, sesenta o setenta años de una vida buena parecen ser un pago muy escaso por la dicha eterna en los cielos. La segunda explicación es mejor que la primera y cuenta con más evidencia científica para sostenerse, pero todavía deja varias cuestiones importantes sin resolver. ¿Cómo puede, un fenómeno tan asombrosamente complejo como la conciencia, desarrollarse a partir de la sencilla unión de dos células, el espermatozoide y el óvulo? Y ahora que la parapsicología es una rama reconocida de la ciencia, fenómenos como la telepatía son cada vez más difíciles de encajar dentro del modelo materialista de la mente. El buddhismo ofrece la explicación más satisfactoria acerca de dónde proviene el hombre y hacia dónde está yendo. Cuando morimos, la mente, con todas sus tendencias, preferencias, habilidades y características que han sido desarrolladas y condicionadas durante esta vida se re-establece a sí misma en un óvulo fertilizado. De esta manera, el individuo crece, renace y desarrolla una personalidad condicionada tanto por las características mentales que han sido transportadas como por el medio ambiente. La personalidad cambiará y será modificada por el esfuerzo consciente y por factores condicionantes como la educación, la influencia de los padres y de la sociedad, y una vez más, cuando muere, se re-establece a sí misma en un nuevo óvulo fertilizado. Este

proceso de morir y renacer continuará hasta que las condiciones que lo causan, el deseo vehemente y la ignorancia, terminen. Cuando esto sucede, en lugar de renacer, la mente alcanza un estado llamado Nirvana, y éste es el objetivo final del buddhismo y el propósito de la vida.

**PREGUNTA: ¿Cómo es que la mente va de un cuerpo a otro?**

**RESPUESTA:** El acto de pensar en algo se parece a las ondas de radio. Las ondas de radio, que no están hechas de palabras y música sino de energía en diferentes frecuencias, son transmitidas, viajan a través del espacio, son atraídas y recogidas por el receptor desde donde son emitidas como palabras y música. Lo mismo sucede con la mente. En el momento de la muerte, la energía mental que viaja a través del espacio es atraída y recogida por el óvulo fertilizado. A medida que el embrión crece, se concentra en el cerebro desde donde más tarde se da a conocer a sí misma en la forma de una nueva personalidad.

**PREGUNTA: ¿Uno siempre renace en un ser humano?**

**RESPUESTA:** No, hay varios planos dentro de los cuáles uno puede renacer. Algunas personas renacen en el cielo, algunos en el infierno, algunos renacen como fantasmas carentes (o espíritus hambrientos), y así por el estilo. El cielo no es un lugar, sino un estado de existencia donde uno tiene un cuerpo sutil y donde la mente experimenta más que nada placer. Algunas religiones se esfuerzan arduamente por renacer en una existencia celestial creyendo erróneamente en éste como un estado permanente. Pero no lo es. Como todos los estados condicionados, el cielo es impermanente, y cuando el lapso de vida de uno allí se termina uno bien puede renacer otra vez como humano. Del mismo modo, el infierno, no es un lugar, sino un estado de existencia donde uno tiene un cuerpo sutil y donde la mente experimenta más que nada desasosiego y angustia. Ser un fantasma carente, de nuevo, es un estado donde el cuerpo es sutil y donde la mente es continuamente asediada por el deseo ansioso y la insatisfacción. Por lo tanto, así es como los seres celestiales experimentan placer más que otra cosa, los seres en el infierno y los fantasmas padecen mayormente dolor y los seres humano comúnmente experimentan una mezcla de ambos. Por lo tanto, la mayor diferencia entre el plano humano y los otros planos es el tipo de cuerpo y las características de la experiencia.

**PREGUNTA: ¿Qué es lo que decide dónde se renacerá?**

**RESPUESTA:** El factor más importante, aunque no el único, que tiene influencia sobre dónde renacemos y qué clase de vida tendremos, es el kamma. La palabra kamma significa "acción" y se refiere a nuestras acciones mentales volicionales. En otras palabras, lo que somos está determinado, en una gran medida, por cómo hemos pensado y actuado en el pasado. Del mismo modo, cómo pensamos y actuamos ahora tendrá influencia sobre cómo seremos en el futuro. La clase de persona amable y amorosa tiende a renacer en un plano celestial o como un ser humano en el que predominan las vivencias agradables. La clase de persona llena de preocupaciones, atribulada o extremadamente cruel tiende a renacer en el plano infernal o como un ser humano en el que predominan las experiencias desagradables. La persona que desarrolla deseos ardientes y obsesivos, feroces caprichos y apasionadas ambiciones que nunca pueden ser satisfechas tiende a renacer como fantasma carente o como un ser humano frustrado por el antojo o lo que le falta. Cualesquiera hábitos mentales que sean desarrollados con firmeza en esta vida continuarán en la próxima. La mayor parte de la gente, sin embargo, renacen como seres humanos.

**PREGUNTA: Por lo tanto, si nuestras vidas no están determinadas por nuestro kamma, ¿podemos cambiarlo?**

**RESPUESTA:** Por supuesto que podemos. Ésta es la razón por la cual uno de los pasos del Noble Óctuple Sendero es el Recto Esfuerzo. Depende de nuestra sinceridad, de cuánta energía podamos ejercer y de cuán intenso sea el hábito. Sin embargo, es verdad que algunas personas van por la vida sencillamente, bajo la influencia de sus hábitos pasados sin hacer un esfuerzo para cambiarlos y siendo víctimas de sus desagradables resultados. Esas personas continuarán sufriendo a menos que cambien sus hábitos negativos. Cuanto más tiempo permanecen los hábitos negativos son más difíciles de cambiar. El buddhista entiende esto y aprovecha todas y cada una de las oportunidades que se le presentan para romper hábitos mentales que tienen resultados desagradables y desarrollar hábitos mentales que tienen un resultado grato y feliz. La meditación es una de las técnicas usadas para modificar los patrones de los hábitos de la mente tales como hablar o abstenerse de hablar, actuar o abstenerse de actuar de ciertas maneras. La totalidad de la vida buddhista es un entrenamiento para purificar y liberar la mente. Por ejemplo, si ser paciente y amable fue una parte significativa de su carácter durante su última vida, tales tendencias resurgirán en la vida presente. Si esas tendencias son

fortalecidas y desarrolladas durante la vida presente, resurgirán aún con más fuerza y más pronunciadas en la vida futura. Esto está basado en el hecho simple y observable que hábitos largamente establecidos tienden a ser difíciles de romper. Ahora, cuando usted es paciente y amable, tiene a suceder que usted no es irritable fácilmente por parte de otros, usted no guarda rencores, la gente como usted tiende a ser más feliz a través de sus experiencias. Ahora tomemos otro ejemplo. Digamos que usted vino a la vida con una tendencia a ser paciente y amable debido a sus hábitos mentales durante su última vida. Pero, durante la vida presente, usted deja de fortalecer y desarrollar esas tendencias. Ellas gradualmente se debilitarían y extinguirían y quizás estarían completamente ausentes en su futura vida. Siendo la amabilidad y la paciencia débiles en este caso, hay una posibilidad de que tanto en esta vida como en la próxima pueda desarrollarse un carácter resentido, colérico y cruel, trayendo junto con ello todas las desagradables vivencias que tales actitudes crean. Tomaremos un último ejemplo. Digamos que, debido a sus hábitos mentales en su última vida, usted llegó a la vida presente con la tendencia a ser irritable y colérico y usted se da cuenta que tales hábitos solamente le causan situaciones desagradables y entonces hace un esfuerzo para cambiarlos. Usted los reemplaza con emociones positivas. Si usted es capaz de eliminarlos completamente, lo cuál es posible si hace el esfuerzo, usted se libera de las situaciones desagradables que son producidas por ser irritable y colérico. Si usted es capaz sólo de debilitar esas tendencias, éstas resurgirán en la próxima vida, donde con un poco más de esfuerzo, podrían ser completamente eliminadas y usted podría ser liberado de sus efectos desagradables.

**PREGUNTA: Usted ha hablado mucho acerca del renacimiento, pero ¿hay alguna prueba de que renacemos cuando morimos?**

**RESPUESTA:** No solamente hay evidencia científica para apoyar la creencia buddhista en el renacimiento, sino que es la *única* teoría después-de-la-vida que tiene alguna evidencia para apoyarse en ella. No hay ni un fragmento de evidencia para probar la existencia de los cielos y, por supuesto, la evidencia de aniquilación en la muerte debe ser insuficiente. Pero durante los últimos treinta años los parapsicólogos han estado estudiando informes sobre algunas personas que tienen lúcidos recuerdos de sus vidas anteriores. Por ejemplo, en Inglaterra, una niña de cinco años de edad dijo que ella podía recordar su "otra madre y su otro padre" y habló vívidamente sobre lo que sonaba como eventos en la vida de otra persona. Se llamó a los parapsicólogos y le hicieron

cientos de preguntas a las que ella respondió. Habló acerca de vivir en una particular aldea rural en lo que parecía ser España, dio el nombre de la aldea, el nombre de la calle en la que vivió, los nombres de sus vecinos y detalles acerca de su vida diaria allí. También habló con aprensión acerca de cómo había sido atropellada por un auto y había muerto, a causa de las heridas, dos días más tarde. Cuando estos detalles fueron cotejados se halló que eran precisos. *Había* una aldea en España con el nombre que había dado la niña de cinco años. *Había* una casa del tipo que ella había descrito en la calle que había nombrado. Lo que es más, se supo que una mujer de 23 años que había vivido en la casa *había* muerto en un accidente de auto cinco años atrás. Ahora, ¿cómo es posible que una niña de 5 años que vivía en Inglaterra y que nunca había estado en España supiera todos estos detalles? Y, por supuesto, no es el único caso de este tipo. El profesor Ian Stevenson del Departamento de Psicología de la Universidad de Virginia ha descrito docenas de casos de esta clase en sus libros. Es un científico acreditado cuyos estudios a lo largo de 25 años con gente que recuerda vidas anteriores son una sólida evidencia en apoyo de la enseñanza buddhista del renacimiento.

**PREGUNTA: Algunas personas podrían decir que la supuesta capacidad para recordar vidas anteriores es obra de demonios.**

**RESPUESTA:** Usted no puede descalificar todo lo que no cuadra con su creencia como obra de los demonios. Cuando, fríamente, se presentan datos concretos para apoyar una idea, usted debe recurrir a argumentos lógicos y racionales si desea oponerse a ellos, no a habladurías irracionales y supersticiosas sobre demonios.

**PREGUNTA: Usted dice que hablar acerca de los demonios es superstición, pero hablar acerca del renacimiento ¿no lo es un poco también?**

**RESPUESTA:** El diccionario define "superstición" como "una creencia que no está basada en la razón o en los hechos sino en una asociación de ideas, como ocurre con lo mágico". Si usted puede mostrarme un estudio cuidadoso sobre la existencia de los demonios, realizado por un científico, concederé que la creencia en los demonios no es una superstición. Pero nunca he escuchado sobre ninguna investigación acerca de los demonios; los científicos sencillamente no se molestarían en estudiar esas cosas, por lo tanto yo digo que no hay evidencia que apoye la existencia de los demonios. Pero como recién hemos visto, hay evidencia que parece sugerir que el renacimiento sí tiene lugar.

De este modo, si la creencia en el renacimiento está basada en al menos algunos hechos, no puede ser una superstición.

**PREGUNTA: Bien, ¿han existido algunos científicos que creyeron en el renacimiento?**

**RESPUESTA:** Sí. Thomas Huxley, quien fue responsable por haber introducido la ciencia en el sistema de educación británico del siglo 19 y también el primer científico en defender las teorías de Darwin, creía que la reencarnación era una idea muy plausible. En su famoso libro "Evolución y Ética y Otros Ensayos", dice:

> *En la doctrina de la transmigración, cualquiera sea su origen, las especulaciones brahmánica y buddhista encontraron de modo conveniente la manera de construir una convincente justificación de los caminos del Cosmos hasta el hombre... Aún cuando este argumento de justificación no es menos convincente que otros; y nadie, sino sólo pensadores muy precipitados, la rechaza sobre la base de que es un inherente absurdo. Como la misma doctrina de la evolución, la de la transmigración encuentra sus raíces en el mundo de la realidad, y ella podría reclamar en su apoyo, desde la analogía, el gran argumento que ésta es capaz de ofrecerle.*

Luego, el profesor Gustaf Stromberg, el famoso astrónomo sueco, físico y amigo de Einstein, también halló atrayente la idea del renacimiento.

> *Las opiniones varían con respecto a si las almas humanas pueden reencarnarse en la tierra o no. En 1936 hubo un caso muy interesante que fue ampliamente investigado y presentado por las autoridades gubernamentales en la India. Una niña (Shanti Devi de Delhi) pudo describir con fidelidad su vida anterior (en Muttra, a quinientas millas de Delhi), la cuál terminó alrededor de un año antes de su "segundo nacimiento". Ella dio el nombre de su marido y de su hijo y describió su hogar y la historia de su vida. La comisión investigadora la llevo a ella ante sus antiguos parientes, quienes confirmaron todas sus declaraciones. Las reencarnaciones son consideradas normales entre la gente de la India, lo asombroso de este caso era la gran cantidad de eventos que recordaba la niña.*

*Éste y casos similares pueden ser considerados como evidencia adicional que apoya la teoría de la indestructibilidad de la memoria.*

El profesor Julian Huxley, el distinguido científico británico que fue Director General de la UNESCO, creía que el renacimiento estaba, por completo, en armonía con el pensamiento científico.

*No hay nada en contra de la permanente supervivencia de una individualidad espiritual que es emitida, de alguna manera, en el momento de la muerte, como un claro mensaje inalámbrico es emitido por un aparato emisor trabajando en forma concreta. Pero, debe recordarse, que un mensaje inalámbrico solamente se convierte en un mensaje nuevamente cuando hace contacto con una nueva estructura material —el receptor. Del mismo modo ocurre con nuestra posible emanación del espíritu. Él (espíritu)... no podría nunca pensar o sentir a menos que estuviese "in-corporado" de alguna manera. Nuestras personalidades están tan basadas en el cuerpo, que es realmente imposible pensar en términos de una supervivencia en tanto sensación corpórea sin alguna clase de cuerpo... Puedo pensar en algo que, siendo emitido, de alguna manera transportaría la misma vinculación para los hombres y mujeres como un mensaje inalámbrico para un aparato transmisor, pero en este caso, "el muerto" sería, hasta donde podemos ver, nada, sino perturbaciones de diferentes patrones vagando por el universo hasta que... ellos... volvieran a la realidad de la conciencia haciendo contacto con algo que pudiese trabajar como un aparato receptor para la mente.*

Aún personas muy prácticas y realistas, como el industrial americano Henry Ford, hallaban aceptable la idea del renacimiento. Ford se sintió atraído por la idea del renacimiento por que, a diferencia de la idea teísta o de la idea materialista, el renacimiento le otorga una segunda oportunidad para desarrollarse a sí mismo. Henry Ford dice:

*Adopté la teoría de la Reencarnación cuando tenía veintiséis años. La religión no ofreció nada concreto... Ni aún el trabajo pudo darme una satisfacción total. El trabajo es fútil si no podemos utilizar la experiencia que recogemos durante una vida en la siguiente. Cuando descubrí la Reencarnación fue como si hubiese*

> *encontrado un plan universal. Me di cuenta de que había una oportunidad para desarrollar mis ideas. El tiempo ya no fue un límite. No fui más un esclavo de las manecillas del reloj... El genio es experiencia. Algunos parecen pensar que es un don o un talento, pero es el fruto de una larga experiencia durante muchas vidas. Algunas son almas más viejas que otras, y por lo tanto, saben más. El descubrimiento de la Reencarnación reconfortó mi mente. Si usted conserva un registro de esta conversación, escríbala para que reconforte a la mente de los hombres. Me gustaría comunicarle a los otros la serenidad que nos brinda un punto de vista de largo alcance sobre la vida.*

Por lo tanto, las enseñanzas buddhistas sobre el renacimiento *sí* tienen evidencia científica que las apoya. Son lógicamente consistentes y van mucho más allá con su respuesta a preguntas en las que las teorías teístas y materialistas fallan en responder. Pero también son muy reconfortantes. Qué podría ser peor que una teoría sobre la vida que no le da una segunda ocasión, ni oportunidad de corregir los errores que ha cometido en esta vida, ni tiempo, tampoco, para el ulterior desarrollo de aptitudes y habilidades que ha cultivado en esta vida. Pero, de acuerdo con el Buddha, si usted falla en alcanzar el Nirvana es esta vida, tendrá la oportunidad de hacer el intento nuevamente la próxima vez. Si ha cometido errores en esta vida, estará capacitado para corregirse en la próxima. Usted estará realmente capacitado para aprender de sus errores. Las cosas que no fue capaz de hacer o alcanzar en esta vida muy bien podrían hacerse posibles en la próxima. ¡Qué maravillosa enseñanza!

# 8. MEDITACIÓN

**PREGUNTA: ¿Qué es la meditación?**

**RESPUESTA:** La meditación es un esfuerzo consciente para modificar el modo de funcionar de la mente. La palabra pali para meditación es "bhāvanā" que significa "hacer crecer" o "desarrollar".

**PREGUNTA: ¿Es importante la meditación?**

**RESPUESTA:** Sí, lo es. Sin importar cuánto podamos desear ser buenos, si no podemos cambiar los deseos que nos hacen actuar de la manera en que lo hacemos, el cambio será difícil. Por ejemplo, una persona puede darse cuenta de que es impaciente con su esposa y puede prometerse a sí mismo: "Desde ahora en adelante no voy a ser tan impaciente." Pero una hora más tarde podría estar gritándole a su esposa simplemente porque, no habiendo prestado atención a sí mismo, la impaciencia ha surgido sin que se diese cuenta. La meditación ayuda a desarrollar la atención y la energía que se necesitan para transformar patrones de hábitos mentales arraigados.

**PREGUNTA: He escuchado decir que la meditación puede ser peligrosa. ¿Es verdad?**

**RESPUESTA:** Para vivir necesitamos sal. Pero si usted comiese un kilogramo de sal, ello lo mataría. Para vivir en el mundo de hoy usted necesita un automóvil, pero si no respeta las leyes de tránsito o si conduce cuando está ebrio, un automóvil se convierte en una máquina peligrosa. La meditación es así, es esencial para nuestra salud mental y nuestro bienestar, pero si usted la practica estúpidamente, podría causarle problemas. Algunas personas tienen dificultades tales como depresión, temores irracionales o esquizofrenia, estas personas creen que la meditación es una cura instantánea para sus problemas, comienzan a meditar y en algunas ocasiones sus problemas empeoran. Si usted tiene un problema como ése, debería buscar ayuda profesional y después de mejorarse, dedicarse a meditar. Otras personas se esfuerzan demasiado a sí mismas, se dedican a la meditación, y en lugar de hacerlo gradualmente, paso a paso, meditan con demasiada energía durante demasiado tiempo y se agotan. Pero tal vez, la mayoría de los problemas en la meditación son causados por la "meditación canguro". Algunas personas van a ver a un maestro y siguen su técnica de meditación durante un tiempo,

luego leen algo en algún libro y deciden probar esa otra técnica, entonces una semana más tarde un famoso maestro de meditación visita la ciudad y deciden incorporar algunas ideas en su práctica y pronto están perdidamente confundidos. Saltar como un canguro de un maestro a otro o de una técnica de meditación a otra es un error. Pero si usted no tiene ningún problema mental severo y se dedica a la meditación y la practica sensatamente es la mejor cosa que puede hacer por usted mismo.

**PREGUNTA: ¿Cuántas clases de meditación existen?**

**RESPUESTA:** El Buddha enseñó distintos tipos de meditación; cada uno de ellos diseñado para superar un problema en particular o desarrollar un estado psicológico concreto. Pero dos de los tipos de meditación más útiles y comunes son la Atención Concentrada en la Respiración (*ānāpāna sati*) y la Meditación de Amor Benevolente (*mettā bhāvanā*).

**PREGUNTA: Si quisiera practicar la Atención Concentrada en la Respiración ¿cómo lo haría?**

**RESPUESTA:** Usted podría seguir los siguientes pasos sencillos: lugar, postura, práctica y problemas. En primer término, busque y elija un lugar apropiado, quizás un cuarto alejado de ruidos perturbadores y donde no es probable que lo molesten. Segundo, siéntese en una postura cómoda. Una buena postura es sentarse con sus piernas recogidas, un almohadón debajo de sus glúteos, la espalda derecha, las manos anidadas sobre su falda y con los ojos cerrados. Opcionalmente, puede sentarse en una silla, siempre y cuando mantenga la espalda derecha. A continuación viene la práctica en sí misma. Mientras está sentado tranquilamente con los ojos cerrados, enfoque su atención en los movimientos de inspiración y espiración de su respiración. Se puede hacer esto contando las respiraciones o prestando atención a la subida y bajada del abdomen. Cuando lo haga surgirán ciertos problemas y dificultades. Podría experimentar molestas picazones en el cuerpo o incomodidad en las rodillas. Si esto sucede, trate de mantener el cuerpo relajado sin moverse y continúe concentrado en la respiración. Probablemente tendrá muchos pensamientos importunos entrando en su mente y distrayendo su atención de la respiración. La única manera de tratar con este problema es, pacientemente, volver la atención sobre la respiración y mantenerse haciéndolo. Si usted continúa de este modo, con el tiempo los pensamientos se

debilitarán, su concentración se volverá más sólida y tendrá momentos de una profunda quietud mental y paz interior.

**PREGUNTA: ¿Por cuánto tiempo debería meditar?**

**RESPUESTA:** Es bueno practicar meditación 15 minutos por día durante una semana y luego extender este lapso a razón de 5 minutos cada semana subsiguiente hasta que se encuentre meditando durante 45 minutos. Después de algunas semanas de una meditación diaria y regular, comenzará a notar que su concentración mejora, hay menos pensamientos y tiene momentos de paz genuina y sosiego.

**PREGUNTA: ¿Qué es la Meditación de Amor Benevolente? ¿Cómo se practica?**

**RESPUESTA:** Una vez que se ha familiarizado con la Atención Concentrada en la Respiración y la está practicando regularmente, puede comenzar con la práctica de la Meditación de Amor Benevolente. Debería practicarse dos o tres veces cada semana después de que se ha practicado la Atención Concentrada en la Respiración. Primero, vuelve su atención sobre sí y se dice a sí mismo palabras tales como "Que yo esté bien y feliz. Que yo esté en paz y tranquilo. Que yo esté protegido de los peligros. Que mi mente esté libre de odios. Que mi corazón esté colmado de amor. Que yo esté bien y feliz." Luego, uno por uno, piensa en una persona amada, una persona neutral, esto es, alguien que a usted ni le gusta ni le disgusta y, finalmente, en una persona desagradable, deseándoles bien a cada uno de ellos por igual.

**PREGUNTA: ¿Cuál es el beneficio de practicar este tipo de meditación?**

**RESPUESTA:** Si usted practica la Meditación de Amor Benevolente habitualmente y con la actitud correcta, hallará que tienen lugar cambios muy positivos dentro de usted mismo. Descubrirá que es capaz de ser más tolerante y benevolente consigo mismo. Hallará que los sentimientos que tiene para con sus seres amados crecerán. Se encontrará a usted mismo haciéndose amigo de personas con las que acostumbraba a ser indiferente y poco afectuoso, y encontrará que la mala voluntad o resentimiento que tiene hacia algunas personas disminuirá, y con el tiempo se disolverá. En algunas ocasiones, si sabe de alguien que está enfermo, triste o se encuentra en dificultades, podrá incluirlo en su meditación y, a menudo, verá que su situación mejora.

**PREGUNTA: ¿Cómo es posible?**

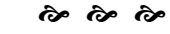
**RESPUESTA:** La mente, cuando se desarrolla como es debido, es un poderoso instrumento. Si podemos aprender a enfocar nuestra energía mental y proyectarla hacia otros puede tener influencia sobre ellos. Usted puede haber tenido una experiencia como ésta. Quizás se encuentra en un salón atestado de gente y tiene la sensación de que alguien lo está mirando. Usted se da vuelta y, efectivamente, alguien lo está mirando fijamente. Lo que ha pasado es que usted ha captado la energía mental de otra persona. La Meditación de Amor Benevolente se parece a eso. Proyectamos energía mental positiva hacia otros y ésta gradualmente los transforma.

**PREGUNTA: ¿Necesito un maestro que me enseñe meditación?**

**RESPUESTA:** No es absolutamente necesario un maestro, pero la guía personal de alguien familiarizado con la meditación es útil sin duda. Desgraciadamente, algunos monjes y laicos se establecen a sí mismos como maestros de meditación cuando sencillamente no saben lo que están haciendo. Trate de escoger un maestro que tenga una buena reputación, una personalidad equilibrada y que se adhiera fielmente a las enseñanzas del Buddha.

**PREGUNTA: He escuchado decir que la meditación hoy es usada ampliamente por psiquíatras y psicólogos. ¿Es verdad?**

**RESPUESTA:** Sí, lo es. Ahora se acepta que la meditación tiene un elevado efecto terapéutico sobre la mente y es utilizada por muchos trabajadores de la salud mental como apoyo para inducir la relajación, superar fobias y generar autoconciencia. La profunda observación y penetración del Buddha en la mente humana está ayudando a la gente tanto en la actualidad como lo hizo en tiempos antiguos.



# 9. SABIDURÍA Y COMPASIÓN

**PREGUNTA: A menudo escucho a los buddhistas hablar acerca de la sabiduría y la compasión. ¿Qué significan estos dos términos?**

**RESPUESTA:** Algunas religiones creen que la compasión o el amor (los dos son muy parecidos) es la característica espiritual más importante, pero fracasan en desarrollar cualquier sabiduría. El resultado es que usted acaba siendo un tonto de buen corazón, una persona muy amable pero con muy poco o ningún entendimiento. Otros sistemas de pensamiento como la ciencia creen que la sabiduría puede ser mejor desarrollada cuando todas las emociones, incluida la compasión, son mantenidas fuera del camino. El resultado de ello es que la ciencia se ha inclinado a estar más preocupada por los resultados y ha olvidado que su fin es servir al hombre y no controlarlo o dominarlo. Cómo, de otra manera, pudieron los científicos haber prestado sus habilidades para desarrollar la bomba nuclear, las armas químicas, etc. La religión siempre ha visto a la razón y a la sabiduría como a los enemigos de sentimientos como el amor y la fe. La ciencia siempre ha visto a las emociones como el amor y la fe como enemigas de la razón y la objetividad. Y por supuesto, a medida que la ciencia progresa, la religión declina. El buddhismo, por otra parte, enseña que para ser un individuo equilibrado y cabal, uno debe desarrollar ambos aspectos, la sabiduría y la compasión. Y debido a que no es dogmático sino basado en la experiencia, el buddhismo no tiene nada que temer de parte de la ciencia.

**PREGUNTA: Entonces ¿qué, de acuerdo con el buddhismo, es sabiduría?**

**RESPUESTA:** La más alta sabiduría es la contemplación de que, en realidad, todos los fenómenos son incompletos, impermanentes y carentes de yo. Esta comprensión es completamente liberadora y conduce a la gran seguridad y felicidad que es llamada Nirvana. Sin embargo, el Buddha no habla demasiado acerca de este nivel de sabiduría. No hay sabiduría si simplemente creemos lo que se nos dice. La verdadera sabiduría es darnos cuenta y entender por nosotros mismos. En este nivel, entonces, sabiduría es mantener la mente abierta más bien que ser de miras estrechas, escuchar otros puntos de vista más bien que ser intolerante, examinar cuidadosamente hechos que contradicen nuestras creencias más bien que enterrar nuestras cabezas en la arena, ser objetivos antes que prejuiciosos o partidistas, tomarnos tiempo para formar nuestras opiniones y

creencias más bien que sólo aceptar la primera cosa que se nos ofrezca o la más emocional, y siempre estar listos para cambiar nuestras creencias cuando los hechos que las contradicen nos son presentados. Una persona que hace esto es ciertamente sabia y de seguro, con el correr del tiempo, llega al verdadero entendimiento. El camino de creer solamente en lo que a usted se le dice es fácil. El camino buddhista requiere coraje, paciencia, flexibilidad e inteligencia.

**PREGUNTA: Creo que poca gente puede hacer eso. Por lo tanto, ¿hacia dónde se dirige el buddhismo si solamente unos pocos pueden practicarlo?**

**RESPUESTA:** Es verdad que no todos están preparados para el buddhismo todavía. Pero decir que por eso deberíamos enseñar una religión que es falsa pero fácilmente entendible sólo para que todos pudiesen practicarla es ridículo. El buddhismo tiene como meta la verdad y si todavía no todos tienen la capacidad para entenderlo, quizás estarán listos para ello en sus próximas vidas. Sin embargo hay muchos que, solamente con las palabras o estímulo adecuados *son capaces* de incrementar su entendimiento. Y es por esa razón que los buddhistas, gentil y discretamente, se esfuerzan por compartir con otros las perspectivas del buddhismo. El Buddha nos enseñó por medio de la compasión y nosotros enseñamos a otros a través de la compasión.

**PREGUNTA: Entonces llegamos a la compasión, ¿qué, de acuerdo al buddhismo, es la compasión?**

**RESPUESTA:** Así como la sabiduría abarca el lado intelectual o comprensivo de nuestra naturaleza, la compasión trata el costado emocional o sentimental de nuestra naturaleza. Como la sabiduría, la compasión es, unívocamente, una cualidad humana. La palabra "compasión" está compuesta por dos palabras, "co" que significa en conjunto y "pasión" que significa un fuerte sentimiento. Y eso es lo que la compasión es. Cuando vemos a alguien angustiado y sentimos su dolor como si fuera el nuestro, y nos esforzamos por eliminar o disminuir su dolor, entonces eso es compasión. De esta manera, todo lo mejor de los seres humanos, todas las cualidades afines al Buddha, como el compartir, la buena disposición para brindar bienestar, simpatía, preocupación y cuidado humanitarios —todas son manifestaciones de compasión. Usted notará también, que en una persona compasiva el cuidado y el amor hacia otros tiene sus orígenes en el cuidado y el amor por uno mismo. Podemos entender realmente a otros cuando realmente nos entendemos a nosotros mismos. Sabremos lo que es mejor para

los otros cuando sepamos lo que es mejor para nosotros mismos. Podemos sentir por otros cuando sentimos por nosotros mismos. Así, en el buddhismo, el propio desarrollo espiritual de uno florece muy naturalmente en la inquietud por el bienestar de otros. La vida del Buddha ilustra esto muy bien. Él pasó seis años esforzándose por su propio bienestar, después de los cuáles estuvo capacitado para ser de beneficio a toda la humanidad.

**PREGUNTA: Entonces, usted está diciendo que estamos mejor capacitados para ayudar a otros después de que nos hayamos ayudado a nosotros. ¿No es eso un poco egoísta?**

**RESPUESTA:** A menudo vemos al altruismo, la preocupación por otros antes que por uno mismo, como lo opuesto al egoísmo, la preocupación por uno mismo antes que por otros. El Buddha no los considera como separados, sino más bien como una combinación de ambos. La genuina preocupación por sí mismo madurará en consideración por los otros a medida que uno ve que los otros son realmente iguales a uno mismo. Ésta es la compasión genuina y es la joya más hermosa en la corona de las Enseñanzas Buddhistas.



# 10. VEGETARIANISMO

**PREGUNTA: Los buddhistas deberían ser vegetarianos, ¿no?**
**RESPUESTA:** No necesariamente. El Buddha no fue un vegetariano. No enseñó a sus discípulos a ser vegetarianos y aún hoy hay muchos buenos buddhistas que no son vegetarianos.

**PREGUNTA: Pero, si ustedes comen carne, son indirectamente responsables por la muerte de un ser viviente. ¿No es eso quebrantar el Primer Precepto?**
**RESPUESTA:** Es verdad que cuando usted come carne es responsable, indirecta o parcialmente por la matanza de un ser viviente, pero también es así cuando come vegetales. El granjero tiene que fumigar sus cultivos con insecticidas y venenos para que los vegetales lleguen a sus platos de comida sin agujeros. Y una vez más, hay animales que han sido muertos para proveer cuero para su cinturón o bolso, aceite para el jabón que usa y miles de otros productos también. Es imposible vivir, dicho de alguna manera, sin ser indirectamente responsable por la muerte de algunos otros seres, y éste es sólo otro ejemplo de la Primera Noble Verdad, la existencia es sufrida e insatisfactoria. Cuando usted toma el Primer Precepto, usted trata de evitar ser directamente responsable por la matanza de los seres.

**PREGUNTA: Los Buddhistas Mahayana no comen carne.**
**RESPUESTA:** Eso no es correcto. El Buddhismo Mahayana en China puso mucho énfasis en ser vegetariano, pero ambos, los monjes y laicos de la tradición Mahayana en el Japón y el Tíbet por lo general comen carne.

**PREGUNTA: Pero aún creo que los buddhistas deberían ser vegetarianos.**
**RESPUESTA:** Si hubiese una persona que fuese un vegetariano muy estricto pero que al mismo tiempo fuese egoísta, deshonesto y mezquino y otra persona que no fuese vegetariana pero fuese considerado con los otros, honesto, generoso y amable, ¿cuál de los dos sería mejor Buddhista?

**PREGUNTA: La persona que fuese honesta y amable.**
**RESPUESTA: ¿Por qué?**

**PREGUNTA: Porque esa persona tiene, obviamente, tiene un buen corazón.**

**RESPUESTA:** Exactamente. Uno que come carne puede tener un corazón puro precisamente como uno que no come carne puede tener un corazón impuro. En las Enseñanzas Buddhistas lo que importa es la calidad de su corazón, no los contenidos de su dieta. Muchos buddhistas se cuidan mucho de no comer carne pero no se preocupan por ser egoístas, deshonestos, crueles o celosos. Cambian su dieta, lo que es fácil de hacer, mientras desatienden sus corazones, lo que es cosa difícil de lograr. Entonces, tanto si usted es vegetariano o no, recuerde que la purificación de la mente es la cosa más importante en el buddhismo.

# 11. BUENA SUERTE Y DESTINO

**PREGUNTA: ¿Qué es lo que el Buddha enseñó sobre la magia y la adivinación del futuro?**

**RESPUESTA:** El Buddha consideró prácticas tales como la adivinación del futuro, el uso de amuletos mágicos para protección, la determinación de lugares venturosos para la construcción de edificios, la predicción y la determinación de días de la suerte como supersticiones inútiles y prohibió expresamente a sus discípulos la práctica de tales cosas. Llamó a todas estas cosas "artes inferiores o bajas."

> *Mientras que algunos hombres religiosos se la pasan viviendo del alimento provisto por su devotos y hacen, a través de tales artes inferiores, un modo de vivir, tales incorrectos medios de sustento como la quiromancia, la adivinación por señales, la interpretación de los sueños... trayendo buena o mala suerte... invocando a la bondad de la suerte... eligiendo lugares afortunados para construir edificios, el monje Gotama se abstiene de tales artes inferiores, de esos incorrectos medios de sustento.*
>
> D.I, 9-12

**PREGUNTA: Entonces ¿por qué la gente, en algunas ocasiones, practica esas cosas y cree en ellas?**

**RESPUESTA:** Debido a la codicia, el miedo y la ignorancia. Tan pronto como las personas entienden las enseñanzas del Buddha se dan cuenta de que un corazón puro puede protegerlos mucho mejor que pedacitos de papel, metal y de unas cuantas palabras recitadas en tono uniforme y no confían más en esas cosas. En las enseñanzas del Buddha es la honestidad, la amabilidad, la comprensión, la paciencia, el perdón, la generosidad, la lealtad y otras buenas cualidades las que de veras lo protegen y le brindan verdadera prosperidad.

**PREGUNTA: Pero algunos talismanes de buena suerte funcionan ¿no?**

**RESPUESTA:** Conozco a una persona que se gana la vida vendiendo talismanes de buena suerte. Él proclama que sus talismanes pueden dar buena suerte y prosperidad, le garantiza que usted podrá acertar tres números. Pero, si lo que dice es verdad, ¿por qué

no es, él mismo, un multimillonario? Si los talismanes de la buena suerte realmente son efectivos ¿por qué él no gana la lotería semana tras semana? La única suerte que tiene es que hay gente lo bastante tonta como para comprar sus talismanes mágicos.

**PREGUNTA: Entonces ¿existe tal cosa como la suerte?**

**RESPUESTA:** El diccionario define suerte como "la creencia en que cualquier cosa que pase, sea ésta buena o mala, a una persona en el curso de los eventos, es debido a la oportunidad, el destino o la fortuna." El Buddha negaba esta creencia completamente. Todo lo que sucede tiene causa o causas específicas y deben existir algunas relaciones entre la causa y el efecto. Enfermarse, por ejemplo, tiene causas específicas. Uno debe llegar a estar en contacto con gérmenes y el cuerpo de uno debe estar lo bastante débil como para permitir a los gérmenes que se establezcan. Hay una relación concreta entre la causa (los gérmenes y el cuerpo debilitado) y el efecto (la enfermedad) porque sabemos que los gérmenes atacan a los organismos y dan lugar al surgimiento de la enfermedad. Pero no hay relación que pueda ser hallada entre llevar un pedazo de papel con palabras escritas y el ser rico o aprobar exámenes. El buddhismo enseña que cualquier cosa que pasa ocurre así debido a causa o causas y no a la suerte, la oportunidad o el destino. Las personas que se interesan en la suerte siempre están tratando de *obtener* algo —a menudo más dinero y riqueza. El Buddha nos enseña que, por lejos, es mucho más importante desarrollar nuestros corazones y mentes. Él dice:

> *Ser profundamente culto y entendido. Estar bien preparado y hacer uso de palabras amables, ésa es la mejor buena suerte. Asistir a la madre y al padre, valorar a la esposa y a los hijos y tener sencillos medios de vida, ésa es la mejor buena suerte. Ser generoso, justo, ayudar a los parientes de uno y siendo intachable en sus acciones, ésa es la mejor buena suerte. Mantenerse alejado de la maldad y de bebidas embriagantes y estar siempre adherido a la virtud, ésa es la mejor buena suerte. Respeto, humildad, contentamiento, gratitud y escuchar el buen Dhamma, ésa es la mejor buena suerte.*
>
> Sn. 261-265



# 12. CONVIRTIÉNDOSE EN BUDDHISTA

**PREGUNTA: Lo que usted dijo hasta ahora me resulta muy interesante. ¿Cómo llego a ser buddhista?**

**RESPUESTA:** Una vez hubo un hombre llamado Upāli. Era seguidor de otra religión y fue a ver al Buddha para discutir con Él y tratar de convertirlo. Pero después de hablar con el Buddha quedó tan admirado que decidió convertirse en un seguidor del Buddha. Pero el Buddha dijo:

> *"Primero realice una investigación adecuada. La investigación adecuada es buena para una persona famosa como usted."*
>
> *"Ahora estoy aún más complacido y satisfecho cuando el Señor me dice: 'Primero realice una investigación adecuada.' Debido a que si miembros de otra religión se hubiesen asegurado de mí como su discípulo hubieran desfilado por toda la ciudad con una pancarta diciendo: 'Upali se ha unido a nuestra religión.' Pero el Señor me dice: 'Primero realice una investigación adecuada. La investigación adecuada es buena para una persona famosa como usted.'*
>
> MII 379

En el buddhismo, el entendimiento es la cosa más importante y el entendimiento lleva tiempo. Por lo tanto, no se precipite impulsivamente al buddhismo. Tome su tiempo, haga preguntas, piense cuidadosamente y *entonces* tome su decisión. El Buddha no estuvo interesado en tener grandes cantidades de discípulos. Se preocupó de que la gente siguiera sus enseñanzas como resultado de una cuidadosa investigación y consideración de los hechos.

**PREGUNTA: Si yo ya lo hubiese hecho y encuentro aceptables las enseñanzas del Buddha ¿qué es lo que tendría que hacer si quisiera convertirme en buddhista?**

**RESPUESTA:** Lo mejor sería unirse a un buen templo o grupo buddhista, apoyarlo, ser apoyado por éste y continuar para aprender más sobre las enseñanzas del Buddha. Entonces, cuando esté listo, podría convertirse formalmente en buddhista tomando los Tres Refugios.

**PREGUNTA: ¿Qué son los Tres Refugios?**

**RESPUESTA:** Un refugio es un lugar donde va la gente cuando está angustiada o cuando necesita protección y seguridad. Hay muchas clases de refugio. Cuando la gente está triste, se refugia en sus amigos, cuando están preocupados y asustados podrían refugiarse en falsas creencias y esperanzas. A medida que se acercan a la muerte podrían refugiarse en la creencia en un cielo eterno. Pero, como el Buddha dijo, ninguno de éstos son refugios verdaderos porque no brindan consuelo y seguridad que estén basados en la realidad.

> *En verdad no son refugios seguros, no son el supremo refugio. No son el refugio por medio del cual uno es liberado de toda tristeza. Pero tomar refugio en el Buddha, el Dhamma y el Sangha y discernir con verdadero entendimiento las Cuatro Nobles Verdades, el Sufrimiento, la causa del sufrimiento, la trascendencia del sufrimiento y el Noble Óctuple Sendero que lleva a la trascendencia del sufrimiento. Éste, de hecho, es el refugio seguro, es el refugio supremo. Es el refugio por el cual uno se libera de todo el sufrimiento.*
>
> Dp. 189-192

Tomar Refugio en el Buddha es la aceptación confiada del hecho de que uno puede llegar a estar iluminado y perfeccionado así como lo fue el Buddha. Tomar Refugio en el Dhamma significa el entendimiento de las Cuatro Nobles Verdades y la cimentación de la vida de uno en el Noble Óctuple Sendero. Tomar Refugio en el Sangha significa buscar el apoyo, la inspiración y la orientación de todos los que caminan por el Noble Óctuple Sendero. Haciendo esto uno se convierte en Buddhista, y de esta manera, da el primer paso en el camino hacia el Nirvana.

**PREGUNTA: ¿Qué cambios han tenido lugar en su vida desde su primera toma de los Tres Refugios?**

**RESPUESTA:** Como otros incontables millones durante los últimos 2.500 años, hallé que las enseñanzas del Buddha tenían sentido en medio de un mundo difícil, han dado significado a lo que era una vida carente de sentido, me han dado una ética humana y compasiva con la que guiar mi vida y me han mostrado cómo puedo alcanzar un estado de pureza y perfección en la próxima vida. Un poeta en la antigua India escribió una vez sobre el Buddha:

*Ir a Él por refugio, cantar su alabanza, honrarlo y morar en su Dhamma es actuar con entendimiento.*

Estoy completamente de acuerdo con esas palabras.

**PREGUNTA: Tengo un amigo que siempre está tratando de convertirme a su religión. No estoy realmente interesado en su religión y se lo dije pero no me deja en paz. ¿Qué es lo que puedo hacer?**

**RESPUESTA:** La primera cosa que usted debe entender es que esa persona no es realmente su amigo. Un amigo verdadero lo acepta a usted tal como es y respeta sus deseos. Sospecho que esa persona meramente simula ser su amigo para poder convertirlo. Cuando las personas tratan de imponer su voluntad sobre usted con certeza no son sus amigos.

**PREGUNTA: Pero él me dice que quiere compartir su religión conmigo.**

**RESPUESTA:** Compartir su religión con otros es cosa buena. Pero yo sugiero que su amigo no conoce la diferencia entre compartir e imponer. Si tengo una manzana, le ofrezco la mitad y usted acepta mi ofrecimiento, entonces la compartí con usted. Pero si usted me dice "Gracias, pero ya he comido" y yo continúo insistiendo para que usted tome la mitad de la manzana y se da por vencido a causa de mi apremio, difícilmente podemos llamar a eso compartir. Las personas como su 'amigo' tratan de encubrir su mala conducta llamándola 'compartir', 'amor' o 'generosidad', pero no importa como ellas lo llamen, su conducta, aún así, es sencillamente grosera, de malos modales y egoísta.

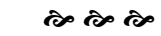
**PREGUNTA: Entonces ¿cómo puedo detenerlo?**

**RESPUESTA:** Eso es sencillo. En primer lugar tenga claro en su mente lo que quiere. En segundo lugar, clara y brevemente, dígaselo. En tercer lugar, cuando le haga preguntas tales como "Qué crees con respecto a este tema" o "Por qué no quieres venir conmigo a la reunión", con claridad, de modo cortés y persistentemente, repita su primera expresión. "Gracias por la invitación, pero preferiría no ir", "¿Por qué no?" "En realidad eso es asunto mío. Prefiero no ir." "Pero habrá muchas personas interesantes allí". "Estoy seguro que las habrá pero prefiero no ir." "Te estoy invitando porque me

preocupo por ti." "Me agrada que te preocupes por mi pero prefiero no ir." Si usted, clara, paciente y persistentemente se lo repite y se niega a permitirle que lo envuelva en una discusión, a la larga se rendirá. Es una lástima que usted tenga que hacer esto, pero es muy importante que la gente aprenda que no puede imponer a otras personas sus creencias ni sus deseos.

**PREGUNTA: Los buddhistas, ¿deberían tratar de compartir el Dhamma con otros?**

**RESPUESTA:** Sí, deberían. Y creo que la mayoría de los buddhistas entienden la diferencia entre compartir e imponer. Si la gente le pregunta acerca del buddhismo, háblele. Incluso puede hablar sobre las enseñanzas del Buddha sin que se lo pregunten. Pero si, mediante palabras o acciones, le hacen saber que no están interesados, acepte y respete sus deseos. También es importante recordar que usted puede hacer que la gente conozca mucho más eficazmente acerca del Dhamma a través de sus acciones más que predicándoles. Muéstrele a la gente el Dhamma siendo siempre considerado, amable, tolerante, honrado y honesto. Deje que el Dhamma brille a través de sus palabras y acciones. Si cada uno de nosotros, usted y yo, conocemos el Dhamma a fondo, lo practicamos íntegramente y lo compartimos generosamente con otros, podemos ser de gran beneficio para nosotros mismos y también para los demás.



"Buena Pregunta, Buena Respuesta" del Venerable S. Dhammika. Traducido por Sergio Logares para Publicaciones Fondo Dhamma del Centro Mexicano del Buddhismo Theravada A.C. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última actualización: Martes, 17 de Enero de 2006. Descargado de librosbudistas.com