

# COMPARTIENDO FUENTES DE INSPIRACION PARA CULTIVAR NUESTRA MENTE, NUESTRO ESPIRITU Y NUESTRO CUERPO

Cinco minutos de Introducción.

¿El budismo es una religión?

¿Es una Filosofía o un modo de vida?

Usted lo decide!

- **¿Qué es el budismo?**

El budismo es una práctica filosófica de vida considerada por muchos como una religión practicada por alrededor de 300 millones de personas en todo el mundo. La palabra viene de 'budhi', 'despertar'. Tiene sus orígenes hace unos 2.500 años cuando Siddhartha Gotama, conocido como el Buda, fue despertado (iluminado) a la edad de 35 años.

**¿Es el budismo una religión?**

Para muchos, el budismo va más allá de la religión y es más una filosofía o "modo de vida". Es una filosofía porque la filosofía significa amor a la sabiduría y el camino budista puede resumirse como:

(1) Para llevar una vida moral,

(2) Ser conscientes y conscientes de los pensamientos y acciones, y

(3) Desarrollar sabiduría y entendimiento.

- **¿Cómo puede el Budismo ayudarme?**

El budismo explica un propósito a la vida, explica la injusticia aparente y la desigualdad en todo el mundo, y proporciona un código de práctica o modo de vida que conduce a la verdadera felicidad.

- **¿Por qué el budismo se está volviendo popular?**

El budismo se está volviendo popular en los países occidentales por una serie de razones, la primera buena razón es el budismo tiene respuestas a muchos de los problemas en las sociedades materialistas modernas. También incluye (para los interesados) una comprensión profunda de la mente humana (y terapias naturales) que los psicólogos prominentes de todo el mundo están descubriendo ahora como muy avanzados y eficaces.

- **¿Quién era el Buda?**

Siddhartha Gotama nació en una familia real en Lumbini, ahora localizada en Nepal, en 563 AC. A los 29, se dio cuenta de que la riqueza y el lujo no garantizar la felicidad, por lo que exploró las diferentes enseñanzas religiones y filosofías del día, para encontrar la clave de la felicidad humana. Después de seis años de estudio y meditación, finalmente encontró "el camino del medio" y fue

- **¿Cuáles son los 5 preceptos?**

El código moral dentro del budismo es los preceptos, de los cuales los cinco principales son: no tomar la vida de cualquier cosa viva, no tomar nada que no se da libremente, abstenerse de la mala conducta sexual y de la sobre-indulgencia sensual, abstenerse de hablar falso y Evitar la intoxicación, es decir, perder la conciencia de atención plena.

- **¿Qué es Karma?**

El karma es la ley que cada causa tiene un efecto, es decir, nuestras acciones tienen resultados. Esta simple ley explica una serie de cosas: la desigualdad en el mundo, por qué algunos nacen discapacitados y algunos dotados, por qué algunos viven sólo una vida corta. Karma subraya la importancia de que todos los individuos sean responsables de sus acciones pasadas y presentes. ¿Cómo podemos probar el efecto kármico de nuestras acciones? La respuesta se resume en mirar (1) la intención detrás de la acción, (2) los efectos de la acción sobre uno mismo, y (3) los efectos en otros.

- **¿Qué es la Sabiduría?**

El budismo enseña que la sabiduría debe desarrollarse con compasión. En un extremo, usted podría ser un buen corazón tonto y en el otro extremo, usted podría alcanzar el conocimiento sin ninguna emoción. El budismo utiliza el camino del medio para desarrollar ambos. La más alta sabiduría es ver que en realidad todos los fenómenos son incompletos, impermanentes y no constituyen una entidad fija. La verdadera sabiduría no es simplemente creer lo que se nos dice, sino experimentar y comprender la verdad y la realidad. La sabiduría requiere una mente abierta, objetiva, no esclavizada. El camino budista requiere coraje, paciencia, flexibilidad e inteligencia.

- **¿Qué es la compasión?**

La compasión incluye cualidades de compartir, disposición a dar consuelo, simpatía, preocupación, cuidado. En el budismo, podemos realmente entender a los demás, cuando realmente podemos entendernos a nosotros mismos, a través de la sabiduría.

- **¿Cómo puedo ser budista?**

Las enseñanzas budistas pueden ser entendidas y probadas por cualquiera. El budismo enseña que las soluciones a nuestros problemas están dentro de nosotros mismos no fuera. El Buddha pidió a todos sus seguidores no tomar su palabra como verdad, sino probar las enseñanzas para sí mismos. De esta manera, cada persona decide por sí misma y asume la responsabilidad de sus propias acciones y entendimiento. Esto hace que el budismo sea menos de un

iluminado. Después de la iluminación, Buda pasó el resto de su vida enseñando los principios del budismo - llamado el Dharma, o Verdad - hasta su muerte a la edad de 80 años.

- **¿El Buda era un Dios?**

Él no era, ni pretendía ser. Él era un hombre que enseñó un camino a la iluminación de su propia experiencia.

- **¿Los budistas adoran ídolos?**

Los budistas a veces respetan las imágenes del Buda, no en la adoración, ni para pedir favores. Una estatua de Buda con las manos descansó suavemente en su regazo y una sonrisa compasiva nos recuerda a esforzarnos por desarrollar la paz y el amor dentro de nosotros mismos. Inclinarsse hacia la estatua es una expresión de gratitud por la enseñanza.

- **¿Por qué son tan pobres los países budistas?**

Una de las enseñanzas budistas es que la riqueza no garantiza la felicidad y también la riqueza es impermanente. El pueblo de cada país sufre si es rico o pobre, pero los que entienden las enseñanzas budistas pueden encontrar la verdadera felicidad.

- **¿Existen diferentes tipos de budismo?**

Hay muchos tipos diferentes de budismo, porque el énfasis cambia de país a país debido a las costumbres y la cultura. Lo que no varía es la esencia de la enseñanza - el Dharma o la verdad.

- **¿Están equivocadas otras religiones?**

El budismo es también un sistema de creencias que es tolerante con todas las demás creencias o religiones. El budismo está de acuerdo con las enseñanzas morales de otras religiones, pero el budismo va más allá al proporcionar un propósito a largo plazo dentro de nuestra existencia, a través de la sabiduría y la verdadera comprensión. El budismo real es muy tolerante y no se preocupa por etiquetas como "cristiano", "musulmán", "hindú" o "budista"; Por eso nunca se han librado guerras en nombre del budismo. Es por eso que los budistas no predicán y tratan de convertirse, sólo explican si se busca una explicación.

- **¿Es el budismo científico?**

La ciencia es un conocimiento que puede convertirse en un sistema que depende de ver y probar los hechos y de declarar las leyes naturales generales. El núcleo del budismo encaja en esta definición, porque las Cuatro Nobles Verdades (ver más abajo) pueden ser probadas y probadas por cualquiera, de hecho, el Buda mismo pidió a sus seguidores que probaran la enseñanza en lugar de aceptar su palabra como verdadera. El budismo depende más de la comprensión que de la fe.

- **¿Qué enseñó el Buda?**

conjunto fijo de creencias que debe ser aceptado en su totalidad, y más de una enseñanza que cada persona aprende y usa a su manera.



En la tradición de Thich Nhat Hanh, éstos son los cinco entrenamientos de la atención plena, a saber:

- Reverencia por la vida
- Felicidad verdadera
- Amor verdadero
- Discurso amoroso y escucha profunda
- Alimentación y curación

Por lo tanto, incluso sin más enseñanza, siguiendo estos 5 preceptos (no como mandamientos - es decir, no gastar su tiempo para encontrar la culpa en los demás), puede evitar muchos problemas!

Ven. Guan Cheng entonces continúa explicando la meditación, o Samadhi, como siendo como la fuerza de policía interna de un país. Si todo lo que tenemos son nuestras fuerzas armadas en las fronteras (Sila - moralidad o preceptos), entonces mientras que podemos estar a salvo de graves transgresiones, nuestro estado interno de cosas sigue siendo un lío. El crimen y el vicio pueden seguir corriendo desenfrenadamente dentro del país, es decir, ¡nuestra mente estará por todas partes! Esto hará que el acto de mantener a las fuerzas armadas (nuestros preceptos) parezca una dolorosa austeridad.

Mediante la práctica de Samadhi (meditación), calmamos y controlamos nuestra población interna. Llegamos a reconocer a los personajes más

El Buda enseñó muchas cosas, pero los conceptos básicos del budismo pueden resumirse en las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Camino.

- **¿Cuál es la Primera Noble Verdad?**

La primera verdad es que la vida está sufriendo, es decir, la vida incluye el dolor, envejecer, la enfermedad y, en última instancia, la muerte. También sufrimos el sufrimiento psicológico como la frustración de la soledad, el miedo, la vergüenza, la decepción y la ira. Este es un hecho irrefutable que no se puede negar. Es más realista que pesimista porque el pesimismo espera que las cosas sean malas. En su lugar, el budismo explica cómo el sufrimiento puede ser evitado y cómo podemos ser verdaderamente felices.

- **¿Cuál es la Segunda Noble Verdad?**

La segunda verdad es que el sufrimiento es causado por el deseo y la aversión. Sufriremos si esperamos que otras personas se conformen a nuestras expectativas, si queremos que otros nos gusten, si no conseguimos algo que queremos, etc. En otras palabras, conseguir lo que quieres no garantiza la felicidad. En lugar de luchar constantemente para conseguir lo que quieres, intenta modificar tu deseo. Querer nos priva de contentamiento y felicidad. Una vida de deseo y deseo y sobre todo el anhelo de seguir existiendo, crea una energía poderosa que hace que el individuo nazca. Así que el deseo lleva al sufrimiento físico porque nos hace renacer.

- **¿Qué es la Tercera Noble Verdad?**

La tercera verdad es que el sufrimiento puede ser superado y la felicidad puede ser alcanzada; Que la verdadera felicidad y el contentamiento son posibles. Si renunciamos al anhelo inútil y aprendemos a vivir cada día a la vez (sin morar en el pasado o el futuro imaginado), entonces podemos llegar a ser felices y libres. Luego tenemos más tiempo y energía para ayudar a los demás. Eso es Nirvana.

- **¿Cuál es la Cuarta Noble Verdad?**

La cuarta verdad es que el Camino Noble de 8 veces es el camino que conduce al fin del sufrimiento.

- **¿Cuál es el Noble 8 – Noble Camino?**

En resumen, el Noble Camino 8 veces es moral (a través de lo que decimos, hacemos y nuestro sustento), enfocando la mente en ser plenamente conscientes de nuestros pensamientos y acciones y desarrollando sabiduría al comprender las Cuatro Nobles Verdades y al desarrollar compasión para otros.

molestos y mostrarles compasión y comprensión - o Maitri (bondad amorosa). Meditando, queremos traer armonía a nuestra población interna. Eliminando tensiones internas, dando atención y aceptando quiénes somos, naturalmente comenzamos a experimentar menos ansiedad, ira y miedo. Aprendiendo a reconocer los malos personajes que están en nuestra población interna podemos tratar con ellos y evitar que se desarrollen y tomen el control - nos volvemos menos dependientes de los preceptos (Sila) para prevenir nuestras flagrantes transgresiones porque nuestra práctica de Samadhi ya Nos revela cuando surgen pensamientos y puntos de vista perjudiciales.

Finalmente se discute el tema de Prajna, y en el contexto de nuestro país simulado, Prajna se representa como el gobierno central, las universidades y la educación. Este es el núcleo de nuestra sabiduría. Tiene la capacidad de eliminar a nuestros malos personajes en la misma fuente eliminando la ignorancia. Es la capacidad de reconocer no sólo los caracteres dañinos en nuestra población interna, sino también de comprender las causas y condiciones que llevaron a su manifestación. Prajna es la capacidad de intuir las semillas de nuestro sufrimiento en el nivel más sutil.

Thich Nhat Hanh una vez le preguntó:

"¿No le resulta difícil seguir los preceptos?"

Su respuesta fue, predeciblemente, "No". Continuó explicando que a través de la meditación y la vida consciente se desarrolla un modo de vida que está muy en armonía con los Preceptos. Esto no significa que los preceptos no sean importantes - o que Samadhi y Prajna son todo lo que necesita - simplemente significa que nuestra vida cotidiana y nuestra moral, naturalmente empiezan a reflejar los preceptos sin ningún esfuerzo consciente.