

GUESHE KELSANG GYATSO

# Introducción al budismo

UNA PRESENTACIÓN  
DEL MODO DE VIDA BUDISTA



EDITORIAL THARPA  
*Alhaurín el Grande*  
*(Málaga) España*

# Índice General

Ilustraciones	VII
Budismo kadampa	IX
Nota de la traductora	X
 <i>PRIMERA PARTE: Budismo Básico</i>	
¿Quién fue Buda?	3
Comprensión de la mente	11
Las vidas pasadas y futuras	15
¿Qué es el karma?	23
La preciosa existencia humana	30
¿Qué es la meditación?	35
La muerte	41
El modo de vida budista	45
 <i>SEGUNDA PARTE: El camino hacia la liberación</i>	
¿Qué es la liberación?	53
Renuncia	57
Los tres adiestramientos superiores	66
 <i>TERCERA PARTE: El camino hacia la iluminación</i>	
Cómo convertirse en un Bodhisatva	71
El modo de vida del Bodhisatva	77
La verdad última	101
La iluminación	111
Dedicación	118

Apéndice 1 – Los compromisos del refugio	119
Apéndice 2 – <i>Oración liberadora y Sutra mahayana de los tres cúmulos superiores</i>	125
Glosario de términos	139
Lecturas recomendadas	148
Programas de estudio de budismo kadampa	153
Oficinas de Tharpa en todo el mundo	161
Índice analítico	164

# Ilustraciones

Buda Shakyamuni	2
Buda Subyugador Completo con la Esencia del Vajra	
Buda Gema de Luz Radiante	
Buda Poderoso Rey de los Nagas	10
Buda Guía de los Héroeos	
Buda Placer Glorioso	
Buda Gema de Fuego	16
Buda Gema de Luz Lunar	
Buda Tesoro de Contemplación	
Buda Gema Lunar	22
Buda Ser Inmaculado	
Buda Otorgador de Gloria	
Buda Ser Puro	34
Buda que Transforma con Pureza	
Buda Deidad del Agua	
Buda Dios de las Deidades del Agua	40
Buda Excelencia Gloriosa	
Buda Sándalo Glorioso	
Buda Esplendor Ilimitado	44

Buda Luz Gloriosa	
Buda Ser Glorioso Sin Dolor	
Buda Hijo Sin Ansia	52
Buda Flor Gloriosa	
Buda que Conoce con Claridad con el Deleite del Resplandor Puro	
Buda que Conoce con Claridad con el Deleite del Resplandor del Loto	56
Buda Riqueza Gloriosa	
Buda Memoria Gloriosa	
Buda Nombre Glorioso de Gran Fama	70
Buda Rey de la Bandera de la Victoria	
Buda Ser Glorioso, Subyugador Completo	
Buda Gran Vencedor en Batalla	78
Buda Ser Glorioso, Subyugador Completo que ha Pasado al Más Allá	
Buda Gloriosa Gala que lo Ilumina Todo	
Buda Gema de Loto, Gran Subyugador	94
Buda Rey del Monte Meru	110

# Budismo kadampa

El budismo *kadampa* es la unión de todas las enseñanzas de Buda integradas en el *Lamrim*, texto de instrucciones y prácticas especiales compuesto por el gran maestro budista Atisha en el que se presentan las etapas completas del camino hacia la iluminación.

La práctica de esta clase de budismo, caracterizada por su sencillez, profundidad y gran pureza espiritual, constituye un método muy eficaz para solucionar los problemas humanos y es aplicable a todos los aspectos de la vida en la sociedad actual.



NTK -UIBK

## PRIMERA PARTE

### Budismo básico



*Buda Shakyamuni*



## ¿Quién fue Buda?

Por lo general, *Buda* significa 'Ser Despierto', el ser que ha despertado del sueño de la ignorancia y percibe las cosas tal y como son. Un Buda es una persona que se ha liberado de todas las faltas y obstrucciones mentales. Muchos seres se convirtieron en Budas en el pasado y muchos otros lo harán en el futuro.

El Buda que fundó la religión budista actual se llama *Buda Shakyamuni*. *Shakya* es el nombre de la familia real en la que nació y *muni* significa 'Ser Apto'. Buda Shakyamuni nació en el año 624 a. de C. en Lumbini, lugar que en aquel tiempo pertenecía a la India y que hoy forma parte del Nepal. Su madre fue la reina Mayadevi, y su padre, el rey Shudhodana.

Una noche, la reina Mayadevi soñó que un elefante blanco descendía del cielo y entraba en su seno, señal de que acababa de concebir a un ser muy especial. El hecho de que el elefante descendiera del cielo significaba que el niño provenía de Tushita, la tierra pura de Buda Maitreya. Meses más tarde, cuando la reina dio a luz, en lugar de sentir dolor, tuvo una maravillosa experiencia en la que se agarraba a la rama de un árbol con la mano derecha y los dioses Brahma e Indra recogían al niño, que nacía de su costado. Los dioses procedieron a venerar al infante y a ofrecerle abluciones.

Cuando el rey vio al niño, se llenó de alegría y sintió como si todos sus deseos se hubieran cumplido. Le puso el nombre de *Sidharta* y pidió a un brahmín que predijera el futuro del príncipe. El adivino examinó al infante con sus poderes de clarividencia y dijo: «Este niño será un rey *cha-*

*kravatin* (monarca que gobierna el mundo entero) o un ser iluminado, hay señales que así lo indican. Puesto que la era de los reyes chakravatines ha pasado, se convertirá en un Buda y su beneficiosa influencia, al igual que los rayos del sol, iluminará mil millones de mundos».

De niño, el príncipe logró un gran dominio de las artes y ciencias tradicionales sin necesidad de recibir instrucciones. Conocía sesenta y cuatro lenguas distintas, con sus correspondientes alfabetos, y también era diestro en las matemáticas. En cierta ocasión, reveló a su padre que podía contar todos los átomos del mundo en lo que se tarda en dar un solo respiro. Aunque no necesitaba estudiar, lo hizo para complacer a su padre y beneficiar a los demás. Por ello, acudió a una escuela donde, además de estudiar las materias académicas, se adiestró en deportes como las artes marciales y el tiro al arco. El príncipe aprovechaba cualquier oportunidad para revelar el significado del Dharma y alentaba a sus compañeros a seguir el sendero espiritual. En cierta ocasión, mientras participaba en una competición de tiro al arco, dijo: «Con el arco de la concentración meditativa disparo la flecha de la sabiduría y elimino al tigre de la ignorancia de los seres sintientes». Entonces, su flecha atravesó cinco tigres de hierro y siete árboles, y después se hundió en la tierra. Al presenciar semejantes demostraciones, miles de personas generaron una intensa fe en el príncipe.

De vez en cuando, el príncipe Sidharta viajaba a la capital del reino para observar cómo vivían sus súbditos. Durante estas visitas vio ancianos, enfermos y, en cierta ocasión, un cadáver. Estos encuentros dejaron una profunda huella en su mente y le hicieron comprender que todos los seres sintientes, sin excepción, están sometidos a los sufrimientos del nacimiento, las enfermedades, la vejez y la muerte. Puesto que conocía las leyes de la reencarnación, sabía que no padecemos estos sufrimientos solo una vez, sino incontables veces, vida tras vida, sin cesar. Al contemplar cómo

todos los seres están atrapados en este círculo vicioso de sufrimiento, sintió una profunda compasión por ellos y generó un sincero deseo de liberarlos de su dolor. Puesto que sabía que solo un Buda, un ser completamente iluminado, posee la sabiduría y el poder necesarios para ayudar a todos los seres, decidió retirarse a un bosque para practicar la meditación en soledad y alcanzar el estado de la Budeidad.

Cuando los habitantes del reino de Shakya supieron que el príncipe quería abandonar el palacio, suplicaron al rey que acordara un matrimonio para su hijo con el fin de que olvidara sus planes. El rey aceptó y, en poco tiempo, encontró una joven doncella llamada Yasodhara, hija de una respetada familia Shakya. El príncipe Sidharta carecía de apego a los placeres mundanos porque sabía que los objetos de deseo son como flores venenosas: aunque son atractivas, pueden producir inmenso dolor. Su resolución de abandonar el palacio y alcanzar la iluminación seguía inalterable; sin embargo, para satisfacer los deseos de su padre y beneficiar a los Shakya durante cierto tiempo, aceptó contraer matrimonio con Yasodhara. Entonces, permaneció en el palacio, como corresponde a un príncipe, y dedicó todo su tiempo y energía a servir a su pueblo lo mejor que pudo.

Al cumplir veintinueve años, el príncipe tuvo una visión en la que todos los Budas de las diez direcciones aparecieron ante él y le dijeron al unísono: «En el pasado te comprometiste a alcanzar el estado victorioso de un Buda para poder ayudar a todos los seres que se encuentran atrapados en el ciclo del sufrimiento. Ahora ha llegado el momento de que cumplas tu promesa». El príncipe fue a hablar con sus padres de inmediato y les dijo: «Quiero retirarme a un lugar apacible en el bosque donde pueda dedicarme a la concentración meditativa y alcanzar con rapidez la iluminación total. Cuando lo consiga, podré beneficiar a todos los seres y devolverles su bondad, en especial, la que vosotros me habéis mostrado. Por lo tanto, os suplico que me concedáis

permiso para dejar el palacio». Al oír estas palabras, sus padres se sorprendieron, y el rey se negó a complacerlo. El príncipe Sidharta contestó al rey: «Padre, si puedes liberarme de manera permanente de los sufrimientos del nacimiento, las enfermedades, la vejez y la muerte, me quedaré a vivir en el palacio; en caso contrario, he de marcharme y dar sentido a mi vida».

El rey intentó por todos los medios convencer a su hijo de que no abandonara el palacio. Con la esperanza de que cambiara de opinión, le rodeó de un séquito de encantadoras doncellas, bailarinas, cantantes y músicos que lo entretenían día y noche. Además, para evitar que se escapase en secreto, rodeó el palacio de guardianes. A pesar de estas distracciones, Sidharta seguía decidido a marcharse para practicar la meditación. Una noche, con sus poderes sobrenaturales, sumergió en un profundo sueño a los guardianes y sirvientes, y se escapó con la ayuda de un fiel amigo. Después de recorrer unos diez kilómetros, el príncipe desmontó de su caballo y se despidió de su ayudante. Luego, se cortó el cabello y lo lanzó hacia el cielo, donde lo recogieron unos dioses de la Tierra de los Treinta y Tres Cielos. Uno de ellos le ofreció los hábitos azafranados de un mendicante religioso. El príncipe los aceptó y, a cambio, le entregó sus vestimentas reales. De este modo, él mismo se ordenó monje.

Sidharta continuó su viaje hasta llegar a un lugar cerca de Bodh Gaya, en la India, que encontró apropiado para el recogimiento. Se estableció allí y empezó a practicar la meditación llamada *concentración, semejante al espacio, del Dharmakaya*, con la cual se enfocó de manera convergente en la naturaleza última de todos los fenómenos. Después de adiestrarse en esta práctica durante seis años, comprendió que estaba a punto de alcanzar la iluminación. Entonces, caminó hasta Bodh Gaya, y allí, el día de luna llena del cuarto mes del calendario lunar, se sentó en la postura de meditación bajo el Árbol Bodhi e hizo la promesa de no abandonar su meditación hasta no alcanzar la iluminación

perfecta. Con esta resolución, entró de nuevo en la concentración, semejante al espacio, del Dharmakaya.

Al anoecer, el mara Devaputra, jefe de los *maras* o demonios de este mundo, intentó interrumpir su concentración con el conjuro de pavorosas apariciones. Manifestó huestes de terribles espíritus demoníacos: unos le disparaban lanzas y flechas, otros le arrojaban bolas de fuego, piedras, rocas y hasta montañas enteras. Sin embargo, Sidharta permaneció imperturbable. Gracias al poder de su concentración, los fuegos ardientes se transformaron en ofrendas de luces de arcoíris, y las armas, rocas y montañas, en una refrescante lluvia de flores.

Al comprobar que no podía distraer a Sidharta de su meditación, el mara Devaputra intentó hacerlo manifestando innumerables bellas doncellas, pero con ello solo logró que entrara en un estado de concentración aún más profundo. De este modo, venció a los demonios de este mundo y, por ello, más tarde recibió el nombre de *Buda Victorioso*.

Sidharta continuó meditando hasta el amanecer, cuando alcanzó la concentración semejante al vajra. Con esta concentración, que es la última mente de un ser con limitaciones, eliminó de su mente los velos más sutiles de la ignorancia y, al momento siguiente, se convirtió en un Buda, un ser totalmente iluminado o despierto.

No hay nada que Buda no conozca. Debido a que despertó del sueño de la ignorancia y eliminó todas las obstrucciones de su mente, conoce todo lo que existe en el pasado, presente y futuro de manera directa y simultánea. Además, Buda posee una compasión imparcial que abarca a todos los seres sintientes. Los beneficia sin excepción, manifestando emanaciones por todo el universo y bendiciendo sus mentes. Gracias a sus bendiciones, todas las criaturas, hasta el más ignorante de los animales, pueden generar estados mentales apacibles y virtuosos en alguna ocasión. Tarde o temprano, todos los seres encontrarán una emanación de Buda bajo el aspecto de un Guía Espiritual y tendrán la oportunidad de

entrar en los senderos que los conducirán hacia la liberación y la iluminación. Nagaryhuna, el gran erudito indio, afirmó que no existe ni un solo ser que no haya recibido ayuda de Buda.

Cuarenta y nueve días después de que Buda alcanzara la iluminación, los dioses Brahma e Indra le rogaron que impartiera enseñanzas con la siguiente súplica:

«¡Oh, Buda, Tesoro de Compasión!,  
 los seres sintientes andan perdidos y están en  
 constante peligro de caer en los reinos inferiores.  
 En este mundo, tú eres el único protector.  
 Por ello, te imploramos que surjas de tu absorción  
 meditativa y gires la rueda del Dharma».

En respuesta a su súplica, Buda surgió de su meditación estabilizada y giró por primera vez la rueda del Dharma. Estas enseñanzas, que incluyen el *Sutra de las cuatro nobles verdades* y otros discursos, constituyen la fuente principal del budismo hinayana o vehículo menor. Más tarde, Buda giró por segunda y tercera vez la rueda del Dharma, y enseñó los *Sutras de la perfección de la sabiduría* y el *Sutra que discierne la intención*, respectivamente. Estas instrucciones son la fuente del budismo mahayana o gran vehículo. En las enseñanzas hinayanas, Buda nos muestra cómo lograr la liberación propia del sufrimiento, y en las mahayanas, cómo alcanzar la iluminación total o Budeidad por el beneficio de todos los seres. Ambas tradiciones florecieron en Asia, al principio en la India y más tarde en otros países, incluyendo el Tíbet. Hoy día, empiezan a florecer en Occidente.

Las enseñanzas de Buda reciben el nombre de *rueda del Dharma* por la siguiente razón. Se dice que en tiempos remotos existían grandes reyes, llamados *reyes chakravatines*, que gobernaban el mundo entero. Tenían posesiones muy especiales, entre las que destacaba una rueda preciosa con la que podían viajar por todo el mundo. El rey o la reina dominaba cualquier región a la que viajara con la rueda. Se

dice que las enseñanzas de Buda son como esta rueda preciosa porque allí donde se difunden, los seres que las ponen en práctica tienen la oportunidad de controlar sus mentes.

*Dharma* significa 'protección'. Con la práctica de las enseñanzas de Buda nos protegemos del sufrimiento. Todos nuestros problemas diarios se originan en la ignorancia, pero esta se elimina con la práctica de *Dharma*.

El adiestramiento en el *Dharma* es el método supremo para mejorar nuestra calidad de vida. Esta no solo depende del progreso material, sino también de que cultivemos paz y felicidad en nuestro interior. Por ejemplo, en el pasado numerosos budistas vivían en países pobres y, a pesar de ello, disfrutaban de felicidad pura y duradera porque practicaban las enseñanzas de Buda.

Si integramos las instrucciones de Buda en nuestra vida diaria, podemos resolver nuestros problemas internos y disfrutar de verdadera serenidad. Sin paz interior, la paz externa es imposible. Si establecemos primero la paz en nuestro interior por medio del adiestramiento en el camino espiritual, la paz externa se impondrá de forma natural; pero si no lo hacemos así, nunca habrá paz en el mundo por muchas campañas que se organicen en su favor.

El budismo o *Budadharmā* son las enseñanzas de Buda y las experiencias o realizaciones que se adquieren al ponerlas en práctica. Buda impartió ochenta y cuatro mil enseñanzas. Todas ellas, junto con sus respectivas realizaciones, constituyen lo que denominamos *budismo*. Hay dos clases de budismo: básico y avanzado. Las enseñanzas esenciales del budismo básico se exponen en el resto de la primera parte de este libro, y las más avanzadas, en las partes segunda y tercera.



*Buda Subyugador Completo  
con la Esencia del Vajra*

*Buda Gema de  
Luz Radiante*

*Buda Poderoso  
Rey de los Nagas*