

Thubten Chodron

# Budismo para principiantes

Traducción de María Luisa Rodríguez Tapia



**Alianza** editorial

El libro de bolsillo

## Título original: *Buddhism for Beginners*

Esta obra ha sido publicada por acuerdo con Shambhala Publications Inc

Primera edición: 2002

Segunda edición: 2013

Décima reimpresión: 2024

Diseño de colección: Estrada Design

Diseño de cubierta: Manuel Estrada

Ilustración de cubierta: Felix Hug: *Fiesta de la cosecha en Bagan* (2013, detalle).

© Félix Hug / Corbis / Cordon Press

Selección de imagen: Carlos Caranci Sáez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Copyright © 2001 Thubten Chodron

© de la traducción: María Luisa Rodríguez Tapia, 2002

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2002, 2024

Calle Valentín Beato, 21

28037 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



PAPEL DE FIBRA  
CERTIFICADA

ISBN: 978-84-206-7876-4

Depósito legal: M. 28. 413-2013

Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

9	Prólogo de Su Santidad el Dalai Lama
11	Introducción
15	1. La esencia del budismo
23	2. El Buda
34	3. Amor y compasión
43	4. Meditación
52	5. Impermanencia y sufrimiento
59	6. Negación del yo
67	7. Ciencia, creación y reencarnación
80	8. Karma: el funcionamiento de la relación causa-efecto
92	9. Morir, la muerte y el estado intermedio
102	10. Las tradiciones budistas
108	11. El Vajrayana
117	12. Las etapas del camino
120	13. Cómo afrontar las emociones
133	14. El Dharma en la vida diaria
142	15. Activismo social y aspectos éticos
161	16. Las mujeres y el Dharma
168	17. Monjes, monjas y practicantes seculares
180	18. Maestros espirituales
186	19. La familia y los hijos

197	20. Altares y ofrendas
204	21. Rezos, rituales y dedicación del potencial positivo
215	Glosario
221	Lecturas adicionales



THE DALAI LAMA

## Prólogo

Me alegra conocer la existencia de este libro, *Budismo para principiantes*, de Thubten Chodron. Es un libro escrito, sobre todo, para las personas que desean comprender los principios esenciales del budismo y cómo integrarlos en sus vidas. Tal vez sea útil decir unas palabras sobre cuál debe ser su aproximación al budismo. Al principio, conviene ser escépticos, preguntar y comprobar las enseñanzas con arreglo al propio entendimiento. Después se puede empezar a confiar y tener fe en dichas enseñanzas. El propio Buda sugería tal actitud, cuando decía a sus seguidores que aceptaran sus enseñanzas después de analizarlas debidamente, y no sólo por fe y respeto. Por consiguiente, es importante saber que la principal causa de la fe es la reflexión sobre los motivos. Facilita la convicción y ayuda a desarrollar una experiencia real. A medida que una persona reflexiona cada vez más sobre los razonamientos, aumenta su certeza, y ello, a su vez, fomenta la experiencia, a través de la cual se hace más firme la fe.

Su Santidad el Decimocuarto Dalai Lama



# Introducción

Llevaba unos días en Singapur cuando apareció un joven en mi puerta. «¿Puedo hacerle unas cuantas preguntas sobre budismo?», me inquirió. Nos sentamos y empezamos a hablar. Algunas de las preguntas eran las mismas que planteaban los occidentales recién llegados al budismo. Otras eran específicas de los asiáticos que han crecido en sociedades en las que el budismo y las viejas religiones tradicionales suelen estar mezcladas, al menos en la mente de la población general. Cuando empecé a impartir clases en Singapur, advertí que mucha gente se planteaba las mismas dudas.

Poco después vino a verme otro hombre, y, en el transcurso de nuestra conversación, dijo: «Necesitamos que nos transmitan las enseñanzas del Buda en inglés corriente, una explicación clara sin un montón de términos incomprensibles en pali y sánscrito. Por favor, escriba un libro que nos sea útil. Me encantaría ayudarle».

La idea de este libro me la dieron esas dos personas: Lee Siew Cheung y Robert Gwee. Se imprimió por primera vez en 1988, en una edición privada realizada en Singapur por el Centro Budista Amitabha, con el título de *I Wonder Why* [‘Me pregunto por qué’]. A medida que la gente lo leía, me enviaba más preguntas, que se incluyen en la presente edición.

Hacer preguntas es saludable. Nos permite aclarar dudas y obtener nuevos datos. Muchas personas tienen dudas similares y, si alguien las plantea, suele encontrarse con el agradecimiento de otros alumnos que son demasiado tímidos para preguntar. No obstante, creo que la práctica espiritual consiste más en reflexionar sobre las preguntas que en hallar respuestas. El empeño en buscar una respuesta acertada, muchas veces, nace del deseo de convertir la vida –que es fundamentalmente fluida– en una cosa segura y fija. Con frecuencia, esto provoca la rigidez, la estrechez de miras y la intolerancia. Por el contrario, el hecho de reflexionar sobre una pregunta –explorar todas sus facetas a lo largo del tiempo– nos pone en contacto con el misterio de la vida. Reflexionar sobre las preguntas nos acostumbra a la naturaleza inabarcable de la vida y nos permite comprender las cosas desde diversos puntos de vista. Por tanto, aunque en este libro parece que se dan respuestas a distintas preguntas, debemos examinar tanto unas como otras, darles mil vueltas para verlas desde muchas perspectivas e incorporarlas a nuestras vidas.

Este libro está destinado a las personas que están interesadas por el budismo y a las que llevan años practicándolo o estudiándolo pero siguen sin tener claros algunos puntos. Las primeras traducciones que se hicieron en



Occidente de algunos documentos budistas, hace décadas, produjeron malas interpretaciones incluso entre quienes imparten budismo en institutos y universidades. Confío en que esta obra ayude a dichos profesores y a sus estudiantes.

Este libro se puede leer de principio a fin, o bien ir directamente a los capítulos que le interesen a cada uno. No pretende ser una introducción exhaustiva al budismo, sino aclarar puntos, ofrecer perspectivas budistas sobre problemas contemporáneos y estimular la curiosidad y las mentes inquisitivas de los lectores.

## Agradecimientos

Dedico mi más profundo respeto y mi gratitud a los budas. Me gustaría dar las gracias a todos mis maestros, en especial Su Santidad el Dalai Lama, Tsenzhab Serkong Rinpoche y Zopa Rinpoche, por su guía y sus enseñanzas. Agradezco a los miembros del Centro Budista Amitabha de Singapur y la Fundación de Amistad Dharma de Seattle su inspiración y su ayuda a la hora de escribir este libro. Doy gracias especialmente a Monica Faulkner por haber contribuido a editar el manuscrito. Cualquier error es mío.

## Notas técnicas

Utilizo «él» y «ella» indistintamente para referirme a la tercera persona. Empleo «mente», «corriente mental» y «conciencia», indistintamente, para referirme a la parte

de nosotros que percibe y experimenta. En ella se incluye lo que en Occidente denominamos «corazón». En el budismo, hay una sola palabra que comprende tanto mente como corazón. «El Buda» se refiere al Buda histórico, Shakyamuni, que vivió en India hace más de 2.500 años. «Budistas» se refiere a todos los seres iluminados, uno de los cuales es el propio Shakyamuni.

He intentado definir los términos budistas a medida que aparecen en el texto. Además se incluye un glosario al final del libro.

Thubten Chodron  
Seattle (Washington)  
16 de junio de 2000

# 1. La esencia del budismo

*¿Cuál es la esencia de las enseñanzas del Buda?*

Para decirlo sencillamente, es evitar hacer daño a los demás y ayudarles lo más posible. Otra forma de expresarlo son unos versos citados a menudo:

Abandona la acción negativa;  
crea la virtud perfecta;  
domina tu propia mente.  
Ésta es la enseñanza del Buda.

Al renunciar a llevar a cabo acciones negativas, como hacer daño a los demás, y a las motivaciones destructivas, como la ira, el apego y la estrechez de miras, dejamos de perjudicar a los otros y a nosotros mismos. Al crear la virtud perfecta, desarrollamos actitudes beneficiosas, como la ecuanimidad, el amor, la compasión y la

alegría, y actuamos de forma constructiva. Al dominar nuestras mentes y comprender la realidad, dejamos atrás todas las proyecciones falsas y, por consiguiente, nos impregnamos de calma y paz.

También podemos exponer la esencia de las enseñanzas del Buda tal como se explican en las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento, la causa del sufrimiento, el final del sufrimiento y sus causas y el camino hacia ese final. Cuando Buda hablaba de sufrimiento, quería decir que tenemos experiencias insatisfactorias. Ni siquiera la felicidad que tenemos dura para siempre, y esa situación es insatisfactoria. Las causas de nuestros problemas residen, no en el entorno exterior y quienes lo habitan, sino en nuestra propia mente. Las actitudes perturbadoras y las emociones negativas, como el apego excesivo, la ira y la ignorancia, son el verdadero origen de nuestra infelicidad. Dado que están basadas en ideas erróneas sobre la naturaleza de la realidad, es posible eliminarlas de nuestro pensamiento. Entonces nos encontramos en el gozoso estado de nirvana, que es la ausencia de todas las experiencias insatisfactorias y sus causas. Existe un camino para comprender la realidad y aumentar nuestras cualidades positivas. El Buda lo describió y ahora podemos actualizarlo.

Dicho camino se describe, muchas veces, como las Tres Prácticas Superiores: Disciplina Moral, Meditación Estabilizadora y Sabiduría. En primer lugar, uno debe convertirse en un buen ser humano, capaz de funcionar bien en la sociedad y vivir en armonía con los demás. Lo que nos permite hacerlo es la Práctica Superior de Disciplina Moral. Como nuestras acciones y nuestras palabras

son más tranquilas, podemos proceder a dominar la mente mediante el desarrollo de la concentración en un punto, o Práctica Superior de Meditación Estabilizadora. Nos permite eliminar la raíz del sufrimiento, la ignorancia que trata de aprovechar la existencia intrínseca, y, para ello, desarrollamos la Práctica Superior de Sabiduría, con el fin de poder percibir la realidad tal como es.

Las Tres Prácticas Superiores se pueden subdividir en el Noble Camino de las Ocho Etapas. La Disciplina Moral incluye: 1) forma de expresión adecuada: palabras veraces, amables y apropiadas; 2) acciones justas: acciones que no perjudiquen a los demás; y 3) modo de vida adecuado: obtener el dinero necesario –para pagar la ropa, la comida, etcétera– por medios inofensivos y honrados. La Práctica Superior de Meditación Estabilizadora incluye: 4) esfuerzo positivo: un esfuerzo para contrarrestar las actitudes perturbadoras y las emociones negativas mediante la meditación sobre el camino; 5) buenas intenciones: para contrarrestar la laxitud y la excitación en nuestra meditación; y 6) la *samadhi* apropiada: la mente capaz de concentrarse en objetos positivos. La Práctica Superior de Sabiduría incluye: 7) una visión correcta: la sabiduría que permite comprender la vacuidad, y 8) pensamiento adecuado: la mente capaz de explicar el camino a los demás con claridad, movida por el deseo de que se liberen del sufrimiento.

La esencia del camino budista se contiene asimismo en sus tres aspectos principales: la decisión de ser libres, la intención altruista (*bodhicitta*) y la sabiduría que permite comprender la realidad. Al principio, debemos estar decididos a vernos libres de la confusión de nuestros pro-

blemas y sus causas. Luego, al ver que otras personas también tienen problemas, el amor y la compasión nos harán desarrollar una intención altruista de llegar a budas, con el fin de poder ayudar a los demás de forma más eficaz. Para ello, debemos desarrollar la sabiduría que permite comprender nuestra verdadera naturaleza y la de otros fenómenos, y, de esa forma, eliminar todas las proyecciones falsas.

### *¿Cuál es el objetivo del camino budista?*

El camino budista nos empuja a descubrir un estado de felicidad duradera tanto para nosotros como para los demás, al liberarnos de la existencia cíclica, el ciclo de problemas constantes que experimentamos en la actualidad. Nacemos y morimos bajo la influencia de la ignorancia, las actitudes perturbadoras y las acciones contaminadas (*karma*). Aunque todos queremos ser felices y nos esforzamos para conseguir las cosas que nos pueden hacer felices, nadie está totalmente satisfecho de su vida. Y, aunque todos deseamos vernos libres de dificultades, los problemas nos sobrevienen sin que hagamos nada por buscarlos. La gente puede tener muchas cosas buenas en su vida pero, en cuanto hablamos con alguien más de cinco minutos, empieza a contarnos sus problemas. Los que nos encontramos en esa situación, los que todavía no somos budas, somos los llamados «seres sensibles».

La causa fundamental de la existencia cíclica es la ignorancia: no comprendemos quiénes somos, cómo exis-

timos ni cómo se producen otros fenómenos. Inconscientes de nuestra ignorancia, proyectamos formas imaginarias de existencia sobre nosotros y los demás y creemos que todo el mundo y todas las cosas poseen una naturaleza intrínseca y existen de forma independiente. De aquí surge el apego, una actitud que hace que alguien exagere las cualidades positivas de las personas y las cosas –o superponga sobre ellos cualidades positivas que no están ahí– y entonces se aferre a esas personas o esas cosas, convencido de que le van a aportar auténtica felicidad. Cuando las cosas no salen como esperábamos o deseábamos, o cuando algo interfiere en nuestra felicidad, nos enfadamos. Estas tres actitudes perturbadoras –ignorancia, apego e ira– provocan otras muchas, como celos, orgullo y resentimiento. Y éstas, a su vez, nos mueven a actuar, hablar o pensar. Dichas acciones dejan huellas en nuestra mente, y esas huellas influyen en lo que experimentemos en el futuro.

Nos liberamos del ciclo de renovación cuando engendramos la sabiduría que permite entender la vacuidad o la negación del yo. Dicha sabiduría es una firme conciencia de la falta de una esencia sólida e independiente en nosotros, otras personas y todo lo que existe. Elimina toda la ignorancia, las concepciones erróneas, las actitudes perturbadoras y las emociones negativas, por lo que acaba con todas las acciones mal informadas o contaminadas. El estado en el que estamos liberados se llama nirvana o liberación. Todos los seres tienen la posibilidad de alcanzar la liberación, un estado de felicidad duradera.

*¿Qué son las Tres Joyas?*

*¿Cómo nos relacionamos con ellas?*

*¿Qué significa refugiarse en las Tres Joyas?*

Las Tres Joyas son el Buda, el Dharma y el Sangha. Un buda es alguien que ha purificado todas las obstrucciones de su mente: las actitudes perturbadoras, las emociones negativas y sus semillas, las huellas de las acciones motivadas por ellas y las impresiones de esas actitudes perturbadoras y emociones negativas. Un buda, además, ha desarrollado todas las cualidades positivas, como un amor y una compasión imparciales, una profunda sabiduría y la capacidad de guiar a los demás. El Dharma son las medidas preventivas que nos mantienen alejados de los problemas y el sufrimiento. Entre ellas, las enseñanzas del Buda y los estados mentales positivos a los que nos lleva la práctica de dichas enseñanzas. El Sangha es el conjunto de los seres que poseen una comprensión directa y no conceptual de la realidad. Sangha puede referirse también a la comunidad de personas ordenadas que practican las enseñanzas del Buda, pero este Sangha es la representación convencional de la Joya Sangha, y no es en él en el que nos refugiarnos.

Nuestra relación con las Tres Joyas es análoga a la de una persona enferma con su médico, los medicamentos y las enfermeras. En nuestras vidas padecemos varias circunstancias insatisfactorias. El Buda es como un médico que diagnostica correctamente la causa de nuestros problemas y receta el medicamento apropiado. El Dharma es nuestro verdadero refugio, la medicina que cura nuestros problemas y sus causas. El Sangha, que nos ayuda en



el camino, es como la enfermera que nos ayuda a ingerir la medicina.

Refugiarse significa fiarse sin reservas de las Tres Joyas para que nos inspiren y nos guíen hacia una dirección constructiva y beneficiosa en nuestras vidas. Refugiarse no significa esconderse de forma pasiva bajo la protección del Buda, el Dharma y el Sangha. Es, por el contrario, un proceso activo para avanzar en la dirección que ellos nos muestran, que nos permite mejorar nuestra calidad de vida.

Cuando la gente se refugia, ve con más claridad qué dirección sigue en su vida, quién le guía y quiénes son sus acompañantes. Con ello elimina la indecisión y la confusión derivadas de la incertidumbre sobre su camino espiritual. Algunas personas acuden de aquí para allá en busca de la espiritualidad: el lunes usan cristales, el martes canalizan, el miércoles hacen meditación hindú, el jueves hacen Hatha Yoga, el viernes tienen una curación holística, el sábado hacen meditación budista y el domingo recurren al tarot. Aprenden mucho sobre muchas cosas, pero su apego, su ira y su estrechez de miras no varían demasiado. No obstante, es posible practicar las enseñanzas del Buda y beneficiarse de ellas sin llegar a refugiarse ni hacerse budista.

*¿Hay que ser budistas para practicar lo que enseñó el Buda?*

No. El Buda nos transmitió una gran variedad de enseñanzas, y, si algunas de ellas nos ayudan a vivir mejor, resolver nuestros problemas y ser mejores, somos muy li-

bres de practicarlas. No hace falta que nos denominemos budistas. El propósito de las enseñanzas del Buda es beneficiarnos, y, si llevar alguna de ellas a la práctica nos ayuda a vivir más en paz con nosotros mismos y los demás, eso es lo importante.

## 2. El Buda

*¿Quién es el Buda? ¿Si no es más que un hombre, cómo puede ayudarnos?*

Existen muchas formas de explicar quién es el Buda. Todas son perspectivas derivadas de sus enseñanzas. Un aspecto es el Buda histórico, un hombre que vivió hace 2.500 años y que logró limpiar su mente de toda obstrucción y desarrollar todas sus posibilidades. A cualquier ser que haga lo mismo también se le considera un buda, porque hay muchos budas, no sólo uno. Otra forma es interpretar un buda o una deidad budista concreta como todas las mentes iluminadas que se manifiestan en un aspecto físico particular para comunicarse con nosotros. Pero otra forma más es considerar al Buda o cualquiera de las deidades budistas iluminadas como la apariencia del buda en el que nos convertiremos cuando hayamos limpiado por completo nuestra mente de obs-

trucciones y hayamos desarrollado todas nuestras posibilidades. Examinemos cada una de estas perspectivas con más detalle.

## El Buda histórico

El Buda Shakyamuni histórico nació con el nombre de príncipe Siddharta Gautama en una zona próxima a la frontera actual entre India y Nepal. Tenía todo lo que la vida podía ofrecer: posesiones materiales, una familia cariñosa, fama, reputación y poder. Poco después de su nacimiento, un adivino predijo que Siddharta sería un gran rey o un gran líder espiritual. Su padre, que deseaba que fuese un gran dirigente político, le protegió de todo contacto con situaciones desagradables. Sin embargo, el joven Siddharta se escapaba del palacio y, en sus paseos por la ciudad, primero vio a un enfermo, luego a un anciano y, por último, un cadáver. Se desilusionó de las cosas que daban la felicidad mundana y temporal pero no resolvían la situación humana fundamental. En otra excursión a la ciudad, vio a un asceta errante y se enteró de que aquella persona buscaba la liberación del ciclo de la existencia al que estaba atado por la ignorancia y el karma. Entonces, Siddharta dejó su vida de príncipe para hacerse asceta y partir en busca de la verdad. Después de seis años de seria austeridad física, comprendió que la negación extrema del yo no era el camino hacia la felicidad definitiva. Abandonó su ascetismo desmesurado, se sentó bajo el árbol *bodhi*, cerca de la actual Bodhgaya, en India, y entró en una meditación profunda en la que pu-

rificó por completo su mente de toda idea falsa y obstrucción y llevó a la perfección todo su potencial de cualidades positivas. Después se dedicó a impartir sus enseñanzas con compasión, sabiduría y capacidad durante cuarenta y cinco años. Con ello, permitió que otros purificasen de forma gradual sus mentes, desarrollasen sus posibilidades y alcanzaran los mismos niveles de comprensión y el estado de felicidad que él había logrado. Por consiguiente, la palabra *buda* significa ‘el iluminado’, el que ha purificado y desarrollado su mente por completo.

¿Cómo puede rescatarnos una persona así de nuestros problemas y nuestro sufrimiento? El Buda no puede arrancar de nuestra mente las actitudes perturbadoras de ignorancia, ira y apego como quien saca una espina del pie. Ni puede lavar nuestras obstrucciones con agua o llenar nuestra mente de comprensión. El Buda siente una compasión imparcial por todos los seres sensibles y los ama más que a sí mismo, de forma que, si pudiera haber eliminado nuestro sufrimiento con sus acciones, lo habría hecho.

Sin embargo, nuestras experiencias de pena y felicidad dependen de nuestra mente. Dependen de que seamos capaces o no de contener nuestras actitudes perturbadoras y nuestras acciones contaminadas (karma). El Buda nos indicó el método para lograrlo, el método que él utilizó para pasar de una condición de ser normal y confuso –tal como somos nosotros– al de purificación y maduración total, la condición de buda. Somos nosotros quienes debemos practicar dicho método y transformar nuestra mente. Shakyamuni Buda hizo lo que queremos