

## **El budismo más que una religión**

Autor: David Barbosa<sup>1</sup>

Resumen: El budismo es una religión compuesta por muchos factores que hacen una solución a la causa de un ser humano a encontrarse espiritual, mental y psicológicamente con su interior, y así, darles soluciones a muchos de sus conflictos personales que no los dejan surgir o seguir adelante. Como toda religión, el budismo tiene características importantes que se conocen a lo largo de la historia y que recalcan la importancia de este concepto como uno de los más reconocidos a nivel mundial. Hay bases del budismo marcadas que siempre van ligadas con el ser y encontrarse interiormente, una de esas bases es la meditación, que conlleva a unos recursos propios que ayudan a mejorar en esta práctica y así entender lo que es budismo. De la meditación se desprenden varias ideas y conceptos que se relacionan cuando las personas lo practican y así entienden los conceptos. Lo destacado del budismo es la historia, cómo surgió y su influencia mundial.

El budismo, es una religión con mayor concentración de fieles en el continente asiático, ligados a sus creencias propias de cada país, pero con un ideal de una misma religión. Si comenzamos a hablar sobre el budismo, nos podemos remontar a sus inicios, orígenes o historia la cual marca una realidad de este idealismo.

El budismo comienza como una religión mundial y una doctrina filosófica y espiritual no teísta perteneciente a la familia dhármica. Comprende una variedad de tradiciones, creencias religiosas y prácticas espirituales principalmente atribuidas a Buda Gautama. El budismo es la cuarta religión más importante del mundo con más de 500 millones de adeptos a nivel mundial. En toda esta historia hay una persona reconocida en el trayecto del budismo y es Buda Gautama, fue un asceta, meditante, eremita y sabio en cuyas enseñanzas se fundó el budismo. Enseñó principalmente en el noroeste del subcontinente Indio por unos cuarenta años. Su enseñanza se basa en una visión del sufrimiento y el fin del sufrimiento.

Nació en una familia aristocrática en la ya desaparecida república Sakia. Renunció a la vida laica y, después de varios años de mendicidad, meditación y ascetismo, experimentó un despertar espiritual. Por lo tanto, se le conoce con el título de Buda,

---

<sup>1</sup> Estudiante del programa de Comunicación Social de la Universidad Jorge Tadeo Lozano.

que significa "El Despierto". Luego, Buda viajó por la llanura gangética enseñando y construyendo una comunidad religiosa que incluía hombres y mujeres, laicos y monásticos.

El Buda enseñó un camino medio entre la complacencia sensual y el ascetismo estricto (practicado en el movimiento Sramana) común a esta región de la India. Su camino espiritual incluía entrenamiento ético y prácticas meditativas como dhyana y atención plena. El Buda también criticó las prácticas de los sacerdotes brahmanes, como el sacrificio de animales. Esto hizo que se marcara un hito en el inicio del budismo como religión y conceptos que acercaban a la gente a practicar la religión.

El budismo se originó en la India entre los siglos VI y IV a. C., desde donde se extendió a gran parte del este de Asia y declinó su práctica en el país de origen durante la Edad Media. Hay dos vertientes conocidas en el budismo que son: Theravada "Escuela de los Ancianos" y Mahayana "El Gran Camino".

El budismo Theravada es dominante en Sri Lanka y el sudeste asiático, como en Camboya, Laos, Myanmar y Tailandia. Mahayana, que incluye las tradiciones de Tierra Pura, Zen, Budismo Nichiren, Shingon y Tiantai, se encuentra en todo el este de Asia.

Como cualquier otra religión, el budismo, tiene creencias marcadas que hacen tener sentido de pertenencia y así adeptos, el budismo tiene unas creencias más filosóficas y son estrechamente relacionadas con entender la ley universal o un orden cósmico, por lo que el conocimiento va a través de las personas que lo realizan y cómo se encuentran espiritualmente conectados.

El budismo es conocido por un tema significativo de meditación el cual es reconocido a nivel mundial por su importancia y a la vez lo más famoso de esta religión, pero qué es la meditación y por qué es la columna vertebral del budismo. La meditación es la práctica budista por excelencia. El significado del término meditación o bhavana significa "cultivo, desarrollo, producción". Es por tanto una actividad que supone determinada predisposición para que el practicante se sitúe en la realidad y así aumentar su comprensión y sabiduría, que son esenciales para la erradicación del "dukkha". Hay muchas y variadas técnicas de meditación budista dependiendo de cada tradición y escuela, todo depende del país donde concentra la meditación y además sus costumbres como país.

Sobre la meditación podemos estructurar las bases por algunas características que se logran gracias a las escuelas más representativas de la meditación y el budismo. Su clasificación va:

**Budismo Theravada:** hace hincapié en el análisis y descripción de los diferentes estados de meditación. Limpia de ritual y con un fuerte componente de estudio. Enfatiza un camino progresivo de práctica que pulirá las realizaciones del practicante.

**Budismo Zen:** Destaca el carácter espontáneo e intuitivo de la sabiduría. La práctica budista es limpia de ritual e intenta buscar una armonía natural en el individuo que le predispone a realizaciones directas e intuitivas.

**Budismo Tibetano:** sobresalen los mecanismos simbólicos e inconscientes de la mente. Es una práctica ritualista que intenta la transformación de la mente del practicante mediante un camino progresivo de realizaciones.

**Budismo de la Tierra Pura:** resalta el carácter omnipotente de la sabiduría frente a los esfuerzos del individuo. Es una práctica devocional en donde los mantras predisponen al practicante para una realización instantánea.

El budismo tiene como principal fundamento la paz espiritual y que las personas se encuentren a sí mismos como un tema de superación personal. Tiene unas bases concebidas las cuales hace que una persona pueda estar conectada a sí misma y ser parte o entender el budismo; las reglas son sencillas.

Dicen ellos, que nuestras emociones y actitudes afectan cómo nos sentimos, pero que con trabajo y enfocarse en lo principal que son las buenas cosas nos llevará a una paz interior y manejar esas actitudes. Actuar compulsivamente, es uno de los grandes problemas del ser humano, esto nos lleva a que actuemos compulsivamente y con ira. De acuerdo con los libros budistas estas dos actitudes son las causas más frecuentes por la que una persona pasa por un mal momento o que debería actuar con los principios fundamentales para entender lo que busca el budismo y sus vertientes.

A diferencia de otras religiones, el budismo tiene valores éticos que no son impuestos, sino que el ideal es que las personas a nivel personal sean atraídas y vean como una guía práctica que les va a funcionar en su diario vivir. Hay que aclarar que las normas éticas varían a nivel de países y escuelas que rigen particularmente este concepto de ética, es casi una autonomía de imponer sus conceptos.

El budismo se podría resumir en una religión pacífica, que más que una institucionalidad, es una base de conceptos de guía para personas que buscan una paz interior. Tiene sus bases definidas, historia que contar, pero además un concepto de vida que liga con la esperanza personal y cómo nos enfrentamos a los problemas que nos plantea la vida a diario. No hay doctrinas impuestas si no el desarrollo aprender y unos ideales que parecen básicos, pero si los cumplen estarán en el camino acertado.

Hay cinco preceptos característicos en el budismo: No quitarás ninguna vida, no tomar lo que no ha sido dado, no tener una mala conducta sexual, no mentir y no ingerir sustancias tóxicas. Parecen básicos, pero son algunos pasos fundamentales en la ética budista, con esto relacionamos lo que se dice sobre el budismo y encontrar la paz en el ser interior.

#### Bibliografía

<https://www.budismo-valencia.com/budismo>

<https://islatortugadivers.com/blog/2019/05/28/que-es-el-budismo-como-religion-en-que-consiste-como-religion/>

<https://www.unebook.es/blog/2020/04/27/el-libro-sagrado-del-budismo/>

<https://crearsalud.org/tecnicas-meditacion-tradicion-budista/>

<https://budismotibetano.es/la-meditacion-consejos-para-principiantes/>