

EL ARTE

DEL BUDISMO

TIBETANO

Una introducción



DALÁI LAMA

PAIDÓS

DALÁI LAMA

EL ARTE

DEL BUDISMO

TIBETANO

Una introducción

PAIDÓS

Título original: *Introduction au bouddhisme tibétain, del decimocuarto dalái lama.*
Publicado en francés en 2000 por Éditions Dervy, París

1.^a edición, marzo de 2004

1.^a edición en esta presentación, febrero de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Éditions Dervy, 2000

© de la traducción, Javier Palacio, 2004

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4335-3

Fotocomposición: María García

Depósito legal: B. 952-2025

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

1. Nuestra necesidad de la religión
en la actualidad 9
2. La necesidad de la religión para nuestras
vidas futuras 15
3. Una de las numerosas religiones del mundo.
El budismo y su fundador 19
4. La difusión del budismo en el Tíbet 27
5. El significado de *chos (dharma)* 33
6. Las Cuatro Nobles Verdades 37
7. Las distintas categorías de seres y el *samsara* 41
8. Las causas de los padecimientos
en el *samsara* 45
9. La esencia del nirvana 49
10. El *Hinayana* 53
11. El *Mahayana* 57

- 12. El *Tantrayana* 61
- 13. Las verdades duales 67
- 14. Esbozo del método para la práctica
del budismo 71
- 15. Los Tres Refugios 77
- 16. El karma 81
- 17. La formación superior y el
comportamiento 85
- 18. La formación superior y la meditación 89
- 19. La formación superior y la sabiduría 101
- 20. *Bodhichitta* 113

CAPÍTULO 1

NUESTRA NECESIDAD DE LA RELIGIÓN EN LA ACTUALIDAD



Una de las razones por las que deseamos introducir la religión en nuestra vida obedece a que el progreso material, por sí solo, no puede proporcionarnos placer o satisfacción con carácter duradero. De hecho, tenemos la sensación de que, cuanto más avanzamos en el plano material, más atenaza el temor nuestra vida. La ciencia y la tecnología han hecho admirables progresos y, ciertamente, seguirán haciéndolos. El hombre volverá a la Luna y se esforzará por explotar los recursos en beneficio de la humanidad —esa Luna en la que antaño algunos pueblos veían la morada de sus dioses—. Y es posible que el hombre alcance también otros planetas. Pero también puede suceder que, al final, esos avances nos descubran fuerzas hostiles fuera de nuestro mundo. Sea como fuere, este progreso no puede aportar a los hombres una satisfacción final y permanente, puesto que el progreso material despierta siempre el deseo de más progreso y, por consiguiente, no puede sino procurar un placer efímero.

Por el contrario, cuando es la mente la que goza del placer y de las satisfacciones, somos capaces de soportar con facilidad las molestias que son puramente materiales, siendo real y duradero aquel placer que solo pertenece al dominio de la mente.

Y es que no hay placer que pueda compararse al que proporcionan los ejercicios espirituales. Es el mayor de todos y, por naturaleza, el definitivo. Cada una de las distintas religiones ha indicado su propio método para alcanzarlo.

Una segunda razón por la cual deseamos introducir la religión en nuestras vidas es que debemos contar con ella hasta cuando queremos disfrutar de una apreciable cantidad de placeres materiales. En general, el placer y el sufrimiento no son únicamente fruto de elementos ajenos a nosotros, sino también de elementos internos. Sin reacción interna, no hay estímulo externo, por fuerte que sea, que pueda darnos placer o sufrimiento. Esos factores internos son las secuelas o impresiones que han dejado en nuestra mente nuestras acciones pasadas, y cuando entran en contacto con los factores externos, volvemos a sentir placer o sufrimiento. Una mente no disciplinada expresa malos pensamientos por medio de malas acciones, y estas, a su vez, tienen malas consecuencias para la mente. Esto hace que la mente, frente a nuevos estímulos exteriores, padezca de inmediato las consecuencias de las acciones pasadas. Por tanto, cuando sufrimos, la causa

lejana se encuentra en nuestro pasado. Todo placer y todo sufrimiento tienen un origen mental. Y si tenemos necesidad de las religiones es porque sin ellas no podemos llegar a ser dueños de nuestra mente.

CAPÍTULO 2

LA NECESIDAD DE LA RELIGIÓN PARA NUESTRAS VIDAS FUTURAS



¿Cómo sabemos que la vida continuará tras la muerte? Según el budismo, aunque causa y efecto puedan ser de naturaleza diferente, deben compartir las mismas propiedades esenciales y estar ligados por un tipo preciso de relación. Sin ello, una misma causa no podría producir un mismo efecto. Pongamos un ejemplo: el cuerpo humano puede ser percibido porque dispone de forma y color, y por consiguiente, su principio o causa original debe poseer también esas mismas cualidades. Pero la mente carece de forma, de modo que su principio o causa original debe carecer también de ella. A título de comparación, sabemos que podemos extraer medicamentos de las semillas de las plantas medicinales y veneno de las semillas de las plantas venenosas.

La mayor parte de los seres poseen un cuerpo físico (aunque en determinados planos de existencia no posean más que un espíritu). Ahora bien, la mente y el cuerpo han de tener unas causas originales. Y es en el mismo instante de

la concepción cuando el cuerpo y la mente se forman y comienzan a funcionar. La causa originaria de un cuerpo es el cuerpo de los padres. Pero la materia física no puede producir la mente, del mismo modo que la mente no puede crear la materia. La causa originaria de la mente, por tanto, tendrá que ser una mente que ya existía con anterioridad a la concepción; debe existir cierta continuidad entre una mente y la que la ha precedido. Nosotros consideramos eso como la prueba de que una existencia concreta debe haber sido precedida por otra. Ello ha sido demostrado por los relatos de adultos y niños que recuerdan sus existencias anteriores; se trata de un fenómeno del que no solo contamos con testimonios históricos, sino que puede constatarse también en nuestra época. De ello podemos concluir que la vida pasada ha existido realmente y que existirá una vida futura. Si admitimos esta creencia de que la vida continuará después de la muerte, necesitaremos de las prácticas religiosas, pues nada puede sustituirlas para preparar nuestra existencia futura.