

DE ORIENTE a OCCIDENTE

-Sabiduría ancestral-

Coordinadores: Manuela García Gil y Víctor Lluís Pérez García



Vision Libros

Coordinadores
MANUELA GARCIA GIL Y
VÍCTOR LLUÍS PÉREZ GARCIA

DE ORIENTE A OCCIDENTE
-SABIDURÍA ANCESTRAL-



DE ORIENTE A OCCIDENTE -SABIDURÍA ANCESTRAL-

© Coordinadores del libro Manuela Garcia Gil y Víctor Lluís Pérez Garcia

© Editorial: Vision Libros

C/ San Benito 21 local

Entrada por C/ Magnolias 35 bis 28029 Madrid (España)

Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionlibros.com

Vision Libros es marca registrada de Vision Netware

ISBN: 978-84-9886-485-4

Descargado de: www.visionlibros.com

Coordinadora:

Manuela Garcia Gil

Fundadora del Grupo (sin animo de lucro) LaunioREIKI,

perteneciente a La Asociación de Vecinos La Unión de S. Pere i S. Pau -Tarragona-

Meditaciones. Talleres de Reiki y Medichakras. Consultas y terapias de Reiki y regresiones.

Participación en actos solidarios y benéficos.

Punto de Encuentro "Oriente & Occidente"

C/ Violant d'Hongria, 14 -Tarragona-

Contacto: 659 40 35 31

www.orienteoccidente-reiki.es

e-mail: orienteoccidente_reiki@yahoo.es

Nota:

Los artículos de este libro están divididos en capítulos individuales pero al mismo tiempo tienen conexión entre sí. Su contenido es responsabilidad de sus autores que han tomado la información tanto de la experiencia personal como de sus maestros y fuentes reseñadas en la bibliografía (libros y web).

Coordinadores del libro: Manuela Garcia Gil y Víctor Lluís Pérez Garcia

(Autores de varios capítulos, responsables de traducciones, correcciones, fotografía y organización del libro)

Fotografía de portada: Iris Pérez Garcia

Diseño base cubierta: Marian González

reflejandoelazul@visionnet.com

Maquetacion: Sergio Aguilera Rubio

sergio@visionnet.es

Producido por Liber Factory. C/ Cuatro Amigos 5 Post.

28029 Madrid (España) produccion@liberfactory.com

Vision Libros, en su deseo de mejorar sus publicaciones agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan:

sugerencia@visionlibros.com

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

Dedicatoria:

A los niños del Orfanato Ramana Garden
(India) que despertaron en mí la solidari-
dad hacía los países más desfavorecidos de
Oriente.

Agradecimientos:

A mi madre Antonia Gil, por su paciencia mientras ha durado la preparación de estas páginas ya que durante muchos fines de semana se ha tenido que conformar sin mi compañía.

A todos los autores, terapeutas, músicos y modelos fotográficos; sin ellos no existiría este proyecto.

A José Luis González Agüero de la Editorial Visionnet por su buena disposición y flexibilidad durante nuestras conversaciones telefónicas mientras yo “creaba” el cuerpo del libro.

A mi hijo Víctor Lluís, autor, traductor y corrector de gran parte del libro y de las fotografías de la parte histórica por su gran ayuda y profesionalidad.

A mi hija Iris, que ha dedicado varias horas a la formación de varios capítulos robándolas de su ajustada agenda.

A Beatriz García-Ramos por su ayuda en algunas traducciones.

A mis alumnos de los Talleres de Crecimiento Personal (Medichakras y Reiki) del Centro Cívico de S. Pere i S. Pau, Tarragona (Curso 2008-09) por su comprensión y apoyo. Gracias: Montse Celda, Paula López-Hervás, Carme Sáez, Marian Martín, Ángeles Rodríguez, Araceli Molina, Raquel Ibarra, Pedchy Ramos, Mirta Azineira, Victoria Garijo, Anna M^a Galera, Blanca Casado, Luis Mario González, Beatriz García-Ramos, Mercedes Barro, M^a Carmen Clemente, Andrés Clemente, José Quiñones, M^a Carmen Quiñones, Araceli Granell, Rosa M^a Patiño, Rafael Torres y Mercedes Falcón.

A todos los participantes, voluntarios y gente implicada en la preparación y ejecución de Las Jornadas Solidarias de Crecimiento Personal “Oriente hacia Occidente” con la intención de recaudar fondos para el Orfanato Ramana Garden, Himalaya, India.(18/19-4-09);especialmente a mis amigos-alumnos Rafael, Angeles y Luis Mario por tantas horas dedicadas. También a Jorge “Hazomoon”, músico de Hang, que viajó desde la otra punta de España para ofrecernos un concierto, al Centro Cívico y a l’Associació de Veïns La Unió de S. Pere i S. Pau, a l’Associació de Músics de Tarragona (AMT) por la batukada inaugural, a Andrea y Araceli de “L’Espelma”, a Mariona Tomás de “Shaanti”, a Julio Ortega de “Caravansar”, al grupo de apoyo de jóvenes voluntarios: Sandra, Mertixell, Gerard, Andrea y sus amigas y al resto de patrocinadores del evento.

A todos los colaboradores: a Das Damodar por la información facilitada sobre los mudras del Gayatri Mantra, a José Javier Cartujo, del Centro de Terapias Vibracionales Renma Dendos por su apoyo incondicional y su precioso concierto de cuencos de cuarzo, a Gerard Roca, M^a Carmen Clemente y Xavier Cosials por las fotos de Artes Marciales, a Paula López-Hervás del establecimiento de alimentación natural y dietética “L’Espiga d’Or”, a Encarna Suárez, de la tienda “Axati”, a Ramón Garreta músico del didgeridoo y al público que compartió su tiempo con nosotros y está esperando la edición del libro.

Gracias por confiar en mi.

Manuela Garcia Gil

Prólogo

Hace unos meses sentí la necesidad de organizar unas Jornadas de Crecimiento Personal basadas en la solidaridad de sus colaboradores con las que ofrecer al público alternativas de calidad de vida que al mismo tiempo sirvieran de intercambio justo. Mi intención era dejar fluir la energía en un equilibrado dar y recibir para que, en esta ocasión, se beneficiaran los niños de un orfanato asentado en tierras del Himalaya, India. Al mismo tiempo pensé que debía plasmar en un libro los conocimientos recogidos en las conferencias, los talleres, las clases, la historia, los conciertos... y aunar toda esa sabiduría en estas páginas.

Mi labor ha sido crear las circunstancias adecuadas para que germinara este libro. Ofrecí a los colaboradores un terreno preparado para sembrar, labrado con vitalidad y entusiasmo, regado con mis emociones más profundas, calentado “de todo corazón” con cada uno de mis latidos y entregado con humildad para acoger la semilla del conocimiento y la solidaridad de los participantes y ofrecértela a ti, lector.

Siguiendo las huellas de Oriente, acojo y recopilo para Occidente. Sólo pretendo acentuar el sentido ancestral que permita al ser humano “volver a casa” o reencontrarse, que es lo mismo. Pongo en tus manos un propósito, una idea y dejo fluir energía creadora para que llegue a donde necesite llegar.

Los integrantes de este libro queremos mostrarte métodos para prevenir, mejorar y preservar la salud integral desde el punto de vista holístico sin otro interés que el de hacerte partícipe de nuestro saber y experiencia. Mi labor (a la vez que la de autora) es la de hacer de puente entre ellos y tú.

Aquí estamos, no siguiendo huellas sino desandando caminos erróneos y volviendo a los antiguos senderos, que tal vez no vimos en su día con las prisas de llegar cuanto antes a quien sabe dónde. Con nuevos ojos, dispuestos a ver la esencia de las cosas, la esencia que palpita dentro de cada uno de nosotros y que sólo queda despertarla de su gran letargo.

Vamos mostrando caminos para que los experimentes. Todos tienen algo en común: Te acompañan en tu evolución personal. Los senderos se pueden andar y desandar y también podemos cambiar de camino si intuimos que el que seguimos no se corresponde con el nuestro. Para experimentar, podemos caminar solos, acompañados, por veredas, aceras, atajos... pero siempre sabiendo volver al eje cen-

tral del camino, al equilibrio. Todo ese andar, sin duda nos enriquecerá y nos unirá. Nadie sabe más que todos juntos porque todos somos, seremos y hemos sido alumnos y maestros en alguna ocasión.

Al igual que hermanamos ciencia y filosofía de vida te invitamos a hermanar sabiduría ancestral de Oriente con terapias innovadoras de Occidente. El sentirnos unidos a un todo sin perder nuestra individualidad es lo que nos llevará a valorar la vida.

La montaña existe porque la tierra que la forma decidió colaborar y unirse en una masa uniforme. Si, en un principio, los granos de arena se hubieran retirado uno a uno por considerarse poca cosa o pensar que eran prescindibles, la montaña simplemente no hubiera existido. Pero existe, la montaña está aquí y ante nosotros se despliega un inmenso universo del que todos formamos parte. No se acepta la retirada: Somos y estamos vinculados con el planeta Tierra.

Ahora, en los albores del s. XXI estamos preparados para recoger el fruto de las semillas que plantaron nuestros antepasados en Oriente, semillas que permanecieron durante años semienterradas, escondidas en la tierra, algunas aletargadas esperando el momento adecuado para volver a florecer con todo su esplendor acaso en un lugar lejano, en otra parte del mundo. Occidente ha acogido en su seno toda la sabiduría acumulada por los siglos y le ha añadido su toque personal para sentirla más cercana a su forma de ser.

De las diferentes opciones que te ofrece la vida elige la que mejor se adapte a tus circunstancias actuales o mejor aún, infórmate y prueba antes de inclinarte por una u otra. Profundiza en las técnicas, terapias y conocimientos aquí expuestos sin olvidar que son compatibles y complementarios tanto entre sí como con ciencias convencionales como pueden ser la medicina, la cirugía, la psicología, la fisioterapia, etc. Todo depende de la situación en que te encuentres en este momento y hacia dónde quieres dirigirte. Al fin y al cabo todos los integrantes de este libro pretendemos lo mismo: Ayudarte a conseguir estar en armonía gozando de salud física, mental, emocional y espiritual. Se feliz, te lo mereces.

Manuela Garcia Gil

Tarragona, junio del 2009

INDICE

Capítulo 1

- Introducción a las religiones de Asia oriental y Meridional por Víctor Lluís Pérez García 15

Capítulo 2

- Mantras: Himnos sagrados por Manuela García Gil 43

Capítulo 3

- El yoga y la meditación oriental hinduista, budista y taoísta por Víctor Lluís Pérez García 55

Capítulo 4

- Los siete *chakras* principales por Iris Pérez García 77

Capítulo 5

- La Danza del Vientre: Terapia del movimiento por Iris Pérez García 91

Capítulo 6

- La música es la medicina del sonido por Manuela García Gil con la colaboración de José Javier Cartujo Losada 103

Capítulo 7

- De la energía Vital a la energía Universal: REIKI por Manuela García Gil 119

Capítulo 8

- El Yin y el Yang por Manuela García Gil 131

Capítulo 9

- Masaje Oriental: El Tui Na por M^a Encarnación Suárez
Fernández 135

Capítulo 10

- La cocina energética por Paula López-Hervás Catalá 143

Capítulo 11

- Esencias Florales: Energía de la naturaleza por Paula López-
Hervás Catalá 153

Capítulo 12

- Shaolín: La cuna de las artes marciales de Asia Oriental por
Víctor Lluís Pérez Garcia 165

Capítulo 1

Introducción a las religiones de Asia Oriental y Meridional

Víctor Lluís Pérez García

1) Hinduismo :

A diferencia de otras grandes religiones del mundo, como el cristianismo, el Islam o el Budismo, el Hinduismo no ha tenido un fundador único ni un texto oficial como la Biblia o el Corán, sino que se ha desarrollado gradualmente a lo largo de 5.000 años (hoy en día es la religión vigente más antigua del mundo), absorbiendo diferentes movimientos culturales y religiosos de la India, y se ha expresado a través de varios textos como los Vedas, los Upanishads o el Ramayana. Es el resultado de una mezcla de elementos heterogéneos en un sistema de creencias y prácticas mixtas, sin dogmas fijos, estructura eclesiástica ni credo determinado.

La religión hindú nunca ha sido proselitista (celo a hacer nuevos adeptos) ni ha mostrado afán misionero ni predicador. Es, por contra, una religión étnica, es decir, se entra a formar parte del hinduismo, no por conversión de sus miembros, sino por derecho de nacimiento, por el hecho de crecer dentro de esta determinada sociedad. Por otro lado, se puede considerar como una religión mística, porque sitúa el centro de su práctica en el interior de la persona.

Históricamente, los antiguos indios no llamaban hinduismo a su religión, sino *aria dharma* (“orden ario”), y *sanatama dharma* (“orden o ley eterna”; “el camino de la conducta”), después. El término *hindú* lo utilizaban los persas para identificar la gente que vivía a la otra orilla del río Indo.

El dogma principal del hinduismo es que hay una sola realidad última, sin forma (*brahman*). Todas las cosas creadas del mundo, incluso el alma que hay en la persona (*atman*), comparten una unidad espiritual porque todo procede del *brahman*.

Según la creencia de la *metempsicosis* (transmigración de las almas), cuando una persona muere, su alma es recompensada o castigada según su comportamiento en vida, renaciendo en un cuerpo diferente, de mayor o menor categoría. La vida es pues, gobernada

por el *samsara*, un ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento. Con la muerte se extingue sólo el cuerpo, y la persona o el alma (*atman*) vive y renace en varios cuerpos hasta llegar al estado de *moksa*, a partir del cual ya no vuelve a nacer en ningún cuerpo y se libera del ciclo de reencarnaciones o multiplicidad de existencias (*nirvana*).

Este objetivo se puede conseguir mediante 3 vías o caminos, que conforman el *dharma* (camino eterno de la conducta): 1) el camino de la acción o los actos (*karma*), que implica el cumplimiento de los deberes que a cada uno le corresponden, propios de la existencia en la cual se ha reencarnado el *atman*; 2) el camino de la devoción (*bhakti*), viviendo en armonía con los otros y con la naturaleza sobre la base del amor, y hacer presente el Absoluto en la vida propia mediante el culto, la oración, peregrinaje, etc.; 3) el camino del conocimiento (*jñana*), reservado a la casta de los Brahmanes, que consiste en la búsqueda de la verdad y en el abandono de todo lo que es pasajero mediante la meditación y el repliegue interior.

Se consideran virtudes del comportamiento individual: la pureza, el dominio de sí mismo, el desapego, la veracidad, la bondad y el amor; la actitud de no-violencia (*ahimsa*) en la relación con los otros, que consiste en respetar toda vida, no causarle ningún daño, pues *brahman* es presente en toda la naturaleza; la caridad (aunque en el budismo y el jainismo se dedica más atención a esta virtud).

Como en la mayoría de las religiones, los ritos sagrados del hinduismo están estrechamente vinculados a los momentos más decisivos de la vida de las personas: el nacimiento, la infancia, el matrimonio y la muerte. Las fiestas y peregrinaciones son numerosas a lo largo del año y reúnen multitudes. Los principales lugares sagrados para los hindúes son: la ciudad de Benarés, a la orilla del río Ganges (donde el dios Shiva se manifestó y vivió como asceta), Pushkar (con su templo a Brahma), Puri (donde se halla el santuario de Jagannath, dedicado a Vishnu o Krishna), el templo de Kanchipuram, al sureste de la India (dedicado a Shiva) o, desde tiempos recientes, Delhi, a orillas del río Yamuna (donde fue incinerado Mahatma Gandhi). La oración (*puya*) se realiza como mínimo dos veces al día; generalmente se recitan o cantan textos de los Vedas y se ofrecen flores y fuego a la divinidad. La oración se suele acompañar de 17 ritos, que varían según los dioses.

Aunque popularmente el hinduismo se presenta como una religión politeísta, en su esencia (sobretudo a nivel de las especulaciones filosóficas) podría considerarse como monoteísta, ya que observa un Ser Supremo único (*brahman* o el “Absoluto impersonal”), siendo las otras divinidades aspectos suyos. Pero este *brahman* no es

un dios personal, sino una realidad suprema abstracta (concepto que rozaría en ocasiones el ateísmo), con elementos de origen panteísta (doctrina según la cual toda la realidad, incluso nosotros mismos, forma parte de la “sustancia divina”).

Respecto al culto popular, se pueden distinguir entre cuatro categorías divinas:

1) *Ishvara*, el Gran Señor, Dios Supremo (también llamado *purusa* o “Ser” y *bhágavant* o “Bienaventurado”); es la Realidad Absoluta (*brahman*), situada por encima de las otras divinidades. Los tres aspectos de *Ishvara* son Brahma (el creador), Vishnu (el conservador) y Shiva (el destructor), pero cada secta identifica a uno de éstos como al más alto *ishvara*, considerando los otros dos como simples *devas*.

2) *Devas*: el resto de divinidades (como el elefante Ganesh hijo de Shiva, el dios del fuego Agni, el guerrero Indra, el infernal Yama, los celestiales Varuna y Mitra, la esposa de Vishnu llamada Lakshmi, o la mujer de Brama de nombre Saravasti).

3) *Avatares*: encarnaciones especiales asumidas por los dioses para ayudar en el proceso de evolución y liberación (como Krishna, octavo *avatar* de Vishnu).

4) Divinidades menores, como las *nagas* (serpientes semihumanas), *asuras* (demonios que combaten contra los *devas* y los dioses supremos) o *apsaras* (hermosas ninfas).

Entre la multitud de documentos sagrados que reconocen los hinduistas, escritos en sánscrito (también llamado deva-bhasa o “lengua de los dioses”) destacan en primer lugar los cuatro *Vedas*, los más antiguos e importantes (fechados entre el 1.500 y 500 aC), que recogen himnos a las divinidades (*Rig-Veda*), fórmulas para los sacrificios (*Yajur-Veda*), cantos para la liturgia (*Sama-Veda*) y oraciones rituales (*Atharva-Veda*). De época posterior son los comentarios de los *Vedas*, recopilados en los Brahmana, los Aranyaka y los Upanishad (escritos entre los siglos VII y V aC). Los *sutras* (“tratados o textos canónicos”) son manuales sobre rituales religiosos (*kalpa-sutras*) o textos filosóficos que tratan aspectos de cada una de las escuelas hinduistas (*yoga-sutras*, *vedanta-sutras* etc.).

También destacan los *puranas*, grandes poemas épicos o extensas epopeyas (escritas des del siglo V hasta el II aC), que incluyen mitos y leyendas. A pesar que no fueron redactados para un uso religioso, después fueron adoptados en este sentido:

1) *Mahabharata* (el más largo del mundo, con unos 100.000 versos, que narra las luchas entre las tribus del curso medio del Ganges, por el dominio del norte de la India)

2) *Bhagavad-Gita* (fue añadido al poema anterior; enseña el comportamiento justo: trata sobre el *atman* y el *brahman*, destaca el camino del amor, que conduce a la moksa, y describe deberes religiosos y morales).

3) *Ramayana* (en 40.000 versos se describen las gestas del héroe Rama, un avatar de *Vishnu*, a la vez que refleja la conquista del sur de la India por el poder del norte).

En el hinduismo se admiten seis escuelas ortodoxas (*astika*) de filosofía religiosa llamadas *darshanas* (que surgieron entre el 800 aC y el 200 dC), incluyendo la práctica del yoga. Las otras escuelas son la *nyaya* (lógica epistemológica con creencia en un dios personal), *vaisheshika* (doctrina empirista de tipo atomista), *samkhia* (doctrina dualista y agnóstica), *purva-mimamsa* (ritualismo politeísta, antiascético y antimístico) y *vedanta* (doctrina monista, de tipo mística). El jainismo y el budismo, en cambio, se consideran dos vertientes heterodoxas, derivados, no obstante, del hinduismo.

Por otro lado, fueron surgiendo una multitud de sectas hinduistas, que se pueden agrupar en:

1) Shivaístas (este grupo comprende aquellos que adoran a Shiva en algunos de sus aspectos, como el de creador y fecundador que se materializa en el culto a su *linga* o falo, los sectarios que hacen penitencia o se mortifican, y también los adoradores de Kali, esposa de Shiva).

2) Vishnuístas (siguen el camino de la *bhakti* o devoción; se incluyen aquí tanto los adoradores de Vishnu como de sus avatares o encarnaciones más importantes, como Krishna o Rama).

3) Shaktistas (siguen el tantrismo y se interesan por el aspecto femenino de la Divinidad).

La difusión de la cultura y religión hindúes por el sureste asiático comenzó hacia medianos del s. I aC. Desde entonces se entendió por Java, Sumatra, los territorios de Camboya, Birmania, Malasia, Tailandia y otros países de la región a raíz de las relaciones comerciales, conquistas políticas y emigraciones de colonos indios. Allí se fundaron varios reinos “indianizados”, como el de Funan o Khmer en Camboya, el de Srivijaya de Sumatra o los de Malasia, que abrazarían el hinduismo como religión de estado. Esta fue la religión más practica del sureste asiático hasta la expansión del budismo y el Islam. Actualmente, el hinduismo es mayoritario en la India y el Nepal, con numerosas minorías en Butan, Fiji, Indonesia, Malasia, Pakistán, Singapur y Sri Lanka. A inicios del s. XXI se contabilizan casi mil millones de seguidores, que sitúan el hinduismo como la tercera religión del mundo, después del Cristianismo y el Islam.



Templo hindú (Singapur)



*Templo-pirámide hindú
(Angkor - Camboya)*



Shiva danzando (Camboya)



Templo hindú (Angkor Thom - Camboya)



Templo hindú de Angkor Wat (Camboya)

2) Budismo :

Con unos 400 o 500 millones de seguidores, es la cuarta religión del mundo, presente en buena parte del Asia Oriental y meridional. Esta doctrina que nació como alternativa al hinduismo, en el s. VI aC, se puede considerar como una religión ateísta, porque no está fundamentada en la creencia en un ser superior, aunque muchos de sus seguidores veneran al fundador de una manera similar a la que los hindúes veneran una realidad suprema. Buda no es un ser sobrenatural ni tampoco un dios, sino un hombre que encontró respuesta a los dilemas más profundos de la existencia humana. Como que el budismo no prevee la existencia de Dios, no contiene elementos de juicio divino, ni alimenta expectativas mesiánicas (se atribuye a Buda la siguiente frase: “Nada no existe, ni tan solo los dioses”).

A pesar que el budismo, en general, no consta de una estructura eclesiástica, existe un grupo extenso de practicantes o *sangha* (comunidad), compuesto por monjes y monjas, que ejercen el celibato, la pobreza, la no-violencia y el vegetarianismo. El lamaísmo tibetano (lama es un título para los maestros del *dharma*, similar al término sánscrito *gurú* o “maestro”) podría considerarse como la rama más jerárquica, pues la secta Gelug (o “de los gorros rojos”) es una orden que tiene el Dalai-lama como jefe religioso y, también político (gobierno de Lhasa, entre el s. XVII y el 1959), y el Panchen-lama como segunda persona más importante.

Las tres principales corrientes en que se divide el budismo son: *Theravada* (“Doctrina Antigua”) o *Hinayana* (“Pequeño Vehículo”, presente en la actualidad en Sri Lanka, Myanmar / Birmania, Tailandia, Laos y Camboya; en la India, la cuna originaria del budismo, se extinguió su práctica hacia el 1200, y sólo persiste en zonas remotas, como Bengala Oriental / Bangladesh y Assam), Mahayana (“Gran Vehículo”, presente en la China, Corea, Japón y Vietnam) y budismo tántrico o *Vajrayana* (“Medio adamantino”, presente en el Tíbet, Bután y Mongolia).

El *Theravada* o *Hinayana* es un budismo de tipo no-teísta e insiste, entre otras cosas, en la importancia de la vida célibe como medio para obtener el *nirvana*. Esta rama sigue la tradición más antigua y conserva la doctrina de Buda en la forma más pura. Su papel principal lo tienen los monjes, denominados *arhats* (literalmente “aquellos que se han liberado de la ignorancia y el sufrimiento”), los únicos que pueden conseguir la salvación.

En la corriente *Mahayana*, que incluye varias ramificaciones como el budismo *chan* o *zen*, en cambio, todo el mundo puede llegar a la

iluminación, a ser un buda. Su ideal es el *bodisatva* (literalmente “héroe de la iluminación”), aquel destinado a la iluminación que aplaza indefinidamente la obtención del nirvana para ayudar a los otros. La aparición del culto popular a estos seres celestiales, subordinados a Buda, ser casi divino, ha hecho considerar a veces el *Mahayana* como panteísta. Por su parte, en el *zen*, la iluminación se logra sólo a través de una prolongada meditación y mediante la conmoción tanto física como mental.

La tercera de las grandes corrientes, la *Vajrayana*, utiliza profusamente la repetición de *mantras* (cantos sagrados), las imágenes (*yantras*) que representan la activa lucha de los *bodisatvas* contra el mal, la práctica del yoga y el culto al lama o superior. Pese a las diferencias, casi todas las ramas del budismo comparten características comunes: su maestro es Buda (“El Iluminado”, Siddharta Gautama Shakyamuni); aceptan el Camino Medio (moderación, no extremismo), la Origenación Dependiente o Génesis Condicionada (todos los fenómenos se originan de forma dependiente entre sí por relaciones de causa y efecto), las Cuatro Nobles Verdades y el Sendero Óctuple; creen que tanto los miembros laicos como de la comunidad monástica pueden seguir el camino hacia la iluminación; y consideran el estado de budeidad (y la realización del *nirvana*) como el objetivo superior a lograr.

Las Cuatro Verdades Nobles son las siguientes:

1) Toda forma de vida comporta dolor (como que la vida es sufrimiento, la existencia en el mundo no tiene sentido; el sufrimiento también está vinculado con la experiencia de la fugacidad de las cosas y de la vida: todo cambia, no hay nada que sea permanente. Como dice el refrán budista, “*sarvam dukham, sarvam anityam*”, es decir, “todo es doloroso, todo es pasajero”).

2) La causa del dolor es el deseo (el deseo, la avaricia, la ignorancia y el odio malogran la vida y la encadenan al ciclo de las reencarnaciones).

3) Es posible extinguir el dolor (el sufrimiento puede cesar si se produce la extinción de todo deseo y se acepta el cambio de las cosas; cuando se consigue esto, se llega al estado máximo de perfección de la vida humana, que es el *nirvana*).

4) La manera de conseguirlo es recorriendo el Sendero Óctuple (o el camino de las Ocho Vías).

Estos ocho caminos que conducen a la liberación espiritual son:

1) Punto de vista justo o limpio (ver y comprender las cosas tal y como son, sin engañarse; conocimiento o visión limpia de las Cuatro Nobles Verdades).

2) Pensamiento justo o limpio (pensar y discernir correctamente, a partir de ver las cosas tal y como son; intención limpia, evitando el placer, el odio y el mal).

3) Habla justa o limpia (expresar correctamente aquello que pensamos, ser sincero, no fomentar el odio y abstenerse de criticar).

4) Acción justa o limpia (coherente con los puntos anteriores, siguiendo una vida moral recta; es decir, respetando la vida, no robando, no teniendo relaciones sexuales inapropiadas, no siendo falso y renunciando a bebidas y sustancias tóxicas).

5) Existencia limpia o manera de ganarse la vida justa (comportarse de manera adecuada, siendo un buen profesional y no haciendo daño a los otros).

6) Determinación justa o limpia (esforzarse en hacer las cosas justas y no desfallecer, evitando las pasiones primarias).

7) Pensamiento limpio o atención justa (ser plenamente conscientes de todo aquello que nos concierne, resistiéndose al deseo, evitando los malos pensamientos, siendo consciente de la actividad del cuerpo, el habla y la mente, purificando la mente y haciendo crecer los pensamientos de generosidad y compasión).

8) Concentración justa o limpia o contemplación (mantener una profunda actitud mental, meditando, que es el medio para evitar el deseo; la meditación es la principal práctica budista, con la cual se intenta educar la mente con objeto de superar la ignorancia y la confusión. El yoga es un método de meditación que también se utiliza en el budismo).

Los textos canónicos budistas forman el *Tripitaka*, y se dividen en tres grupos:

1) *Sutra-pitaka* (discursos atribuidos a Buda o algunos de sus discípulos)

2) *Vinaya-pitaka* (reglas de la disciplina monástica)

3) *Abhidharma-pitaka* (textos analíticos, de contenido filosófico y metafísico)

El budismo *zen* (en japonés) o *chan* (en mandarín) es una escuela de budismo procedente del *mahayana* que se forjó a la China alrededor al siglo VI, que recibió claras influencias del taoísmo y que llegó

al Japón en el s. XII. Sus inicios se asocian con Bodhidharma (en sánscrito), también conocido como Tamo (en mandarín) o Daruma (en japonés), monje budista indio que llegó al sur de la China en el año 526 y se convirtió en patriarca del templo de Shaolín (conocido como *Shorinji* en japonés), donde creó su doctrina espiritual, junto con ejercicios físicos que contribuyeron al desarrollo de las artes marciales autóctonas (kung-fu, *chuan-fa* en mandarín, *kenpo* en japonés).

El *zen* o *chan* se diferencia de las otras escuelas de budismo por los métodos que propugna por conseguir el *satori* (iluminación), además de la meditación propiamente dicha: el maestro (su enseñanza y su actitud), el uso del *koan* (ejercicios por la mente en forma de absurdas adivinanzas), la actividad en la vida diaria realizada con una mente meditativa, la creación y contemplación del arte. Incluso las artes marciales (*budô*), como el tiro con arco (*kyûdô*), son medios accesorios que se utilizan en la práctica del *zen* para lograr el despertar supremo.

El tantrismo es una forma esotérica y mística de espiritualidad surgida en el Himalaya (s. VI) del hinduismo, el jainismo y el budismo tardío, con influencias del taoísmo chino. Su actitud es antiascética y antiteórica; según ésta, como que el cuerpo del hombre representa el Cosmos y a todos los dioses, puesto que la liberación sólo se puede obtener partiendo del cuerpo, hace falta tener un cuerpo sano y fuerte. El cuerpo deja de ser, pues, una fuente de dolor para convertirse en el instrumento del hombre para conquistar la muerte. Utilizan el yoga sexual como medio para obtener la Iluminación (*nirvana*).

En el Asia Oriental hay tres disciplinas de naturaleza tántrica: el yoga sexual hindú, el budista tibetano y el taoísta chino. Cada una de ellas discurre por caminos paralelos, aunque sus objetivos son ligeramente diferentes. La primera busca participar de la suprema experiencia divina a través del acto carnal, identificándose con la pareja Shiva-Shakti en plena comunión; la segunda, la purificación, la liberación del sufrimiento humano y del ciclo de reencarnaciones mundanales; la tercera, por su parte, pretende lograr la inmortalidad en vida. No obstante, las tres comparten una meta común: el *nirvana*, la iluminación.