

con vivencias

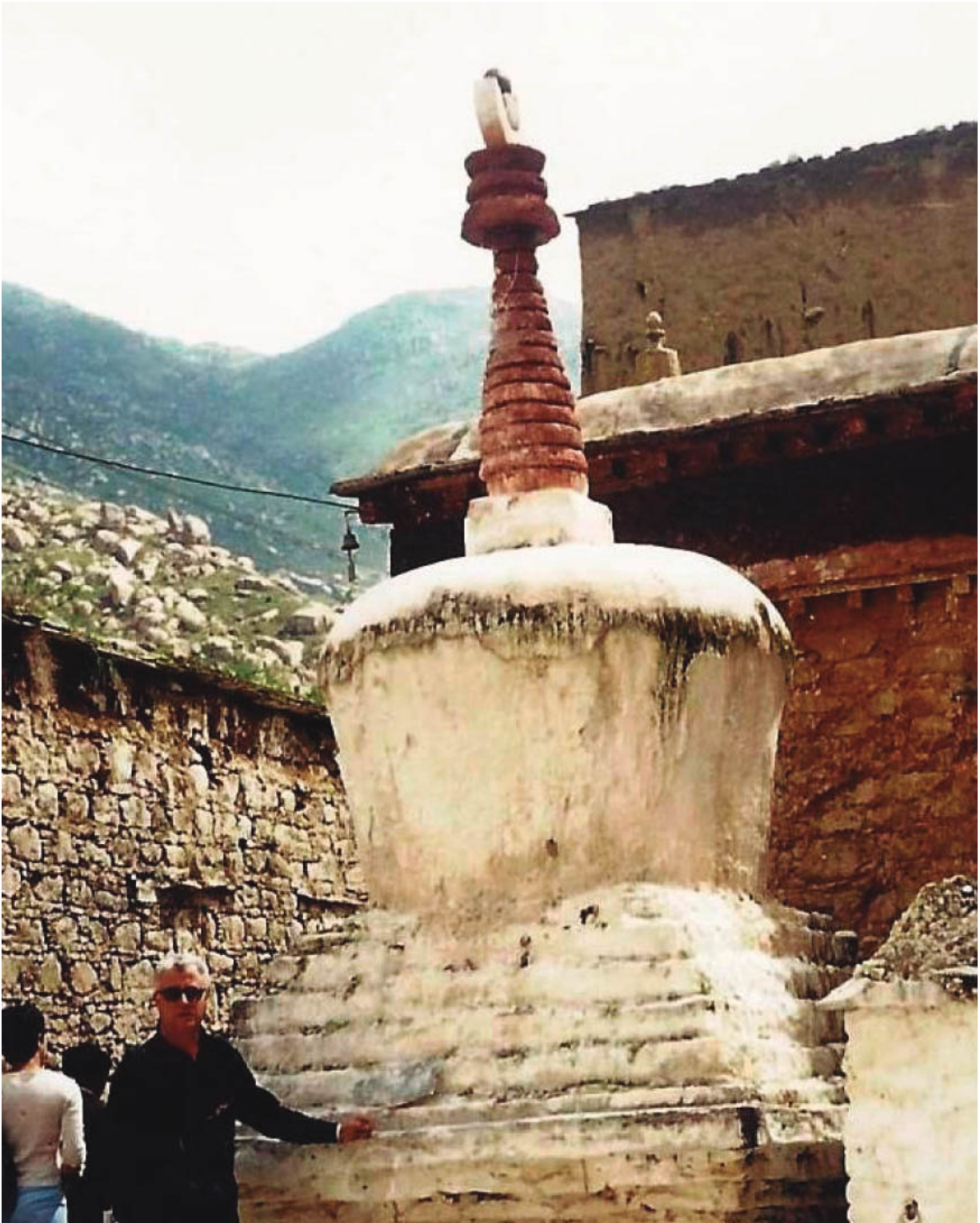
Un camino a la serenidad y a la felicidad

Budismo para
no budistas



Enric Cairol

con > vivencias 62



Estupa de un monasterio del Tíbet (fotografía del autor)

Enric Cairol



**Un camino a la serenidad y
a la felicidad**

Budismo para no budistas

Por el autor de:

Tú eres Buda.

***Cuaderno de notas de un budista
occidental escéptico***

***Cada día es un buen día.
Iniciación al budismo para
occidentales***

Octaedro 

Colección Con vivencias

62. *Un camino a la serenidad y a la felicidad. Budismo para no budistas*

Primera edición (papel): mayo de 2022

Primera edición (epub): julio de 2022

© Enric Cairol Ramon

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com

octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN (papel): 978-84-19023-55-1

ISBN (epub): 978-84-19023-56-8

Cubierta: Tomàs Capdevila

Fotografía de la cubierta: Templo budista japonés (foto del autor)

Diseño y producción: Editorial Octaedro



ÍNDICE

PRESENTACIÓN

Nacimiento y expansión del budismo

1. La vida de Siddhartha Gautama
 - El Despertar de Siddhartha
 - Primeros sermones de Buda
 - Enseñanza de Buda
 - Muerte de Buda
 - Despertar vs. Iluminación
2. La enseñanza de Buda: el *dharma*
 - Budismo e hinduismo
 - Budismo y filosofía clásica
 - El escepticismo de Buda
3. La expansión del budismo
 - Theravada, Mahayana y Vajrayana
 - El budismo llega a China
 - El budismo llega a Vietnam y Corea
 - El budismo llega a Japón
 - El budismo llega al Tíbet
 - El budismo llega a Occidente

Conceptos del budismo que pueden ayudarnos

4. El Karma

- Karma individual
- Efecto mariposa
- Hábitos y patrones de conducta
- La intención de un acto es lo determinante
- El poder de las expectativas
 - El budismo popular
 - Efecto placebo
 - El poder de la sugestión
 - Los actos son positivos si la intención es positiva

5. *Aquí y ahora*: el presente eterno

8. El camino para liberarnos del sufrimiento

- El *camino medio*

- La primera noble verdad es la realidad del sufrimiento

- Sufrimiento adictivo

- Sufrimiento y dolor

- La segunda noble verdad es el origen del sufrimiento

- La tercera noble verdad es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento

- La cuarta noble verdad es el camino para poner fin al sufrimiento

9. Vacuidad

10. Impermanencia

11. Interdependencia

12. La interpretación de la realidad

13. La realidad es mental

14. Conocerse a sí mismo: el camino hacia la libertad y la felicidad

- Campana de Gauss y ley de Pareto

15. Mente-cuerpo

16. La supervivencia: primer objetivo del cerebro

17. El estrés

- Síndrome general de adaptación

- Características del estrés

- Fases de adaptación al estrés

Principales factores que generan estrés
Dosis de estrés: la escala de Holmes-Rahe
Predisposición personal al estrés
 Personalidad tipo A y personalidad tipo B
Síntomas físicos, emocionales e interpersonales del estrés
 Alteraciones funcionales y orgánicas que puede provocar el estrés
 Consecuencias: somatizaciones más frecuentes
 Estrés y adicciones
Tratamiento
 «El lugar ideal de descanso»
El estrés en el mundo empresarial
 Estrés en los directivos de empresa
 Estrés en los trabajadores
Consejos

18. Hormonas y neuronas
19. Ayudemos a nuestros hijos
 - Importancia de los vínculos familiares
 - Los mensajes de nuestros padres
 - Las vivencias en nuestra infancia
 - Los miedos heredados
 - Establecer límites y normas
20. El apego
21. La atribución
 - Miedo a la incertidumbre
 - Influencia del entorno social
 - Un cuento zen
22. Los traumas
 - Efectos de los traumas
 - El punto de vista budista
23. La compasión, la gratitud y el perdón
 - Las neuronas espejo
 - La gratitud y el perdón

La amabilidad

24. La estructura de la personalidad

Estructura «topográfica» de la personalidad

El inconsciente

El preconscious

El consciente

Estructura «dinámica» de la personalidad

El Ello

El Yo

El Superyó

25. Psicología budista

26. Síntomas neuróticos

Manifestaciones psicosomáticas de la ansiedad

Aportaciones de Carl Rogers

27. Mecanismos de defensa del Yo

La represión

La racionalización

La regresión

La identificación

La proyección

La sublimación

La negación de la realidad

La transformación en lo contrario

El desplazamiento

La vuelta contra sí mismo

La fantasía

28. El hombre autorrealizado

Necesidades fisiológicas

Necesidades de seguridad

Necesidades sociales de pertenencia y amor

Necesidades de estimación del yo

Necesidades de autorrealización

29. Liberarse del yo ilusorio

30. El Despertar a la Realidad última

Vacuidad y fenómenos
La Realidad no es un concepto
Ver simplemente
El Despertar
La vida no tiene ningún misterio
Las cosas son como son
Una experiencia transformadora
El Despertar es una manera distinta de mirar la realidad

31. Alcanzar la felicidad

La felicidad es una sensación subjetiva
Factores que favorecen la felicidad
Terapias basadas en prácticas orientales
El *mindfulness*
El ciclo vital de la felicidad
La felicidad según el budismo

32. Zen y vida cotidiana

Los preceptos
Simplificar la vida
Actitud en las actividades de la vida cotidiana
Disfrutar de la transitoriedad

APÉNDICES

I. El arte zen: *sabi-wabi*

Principales artes influenciadas por el zen

La vía de las flores: *ikebana* y los jardines
Los bonsáis
La vía del té (*chado*)
La vía de la poesía: el haiku
La vía del teatro (*nô*)
La vía de las artes marciales (*budo*)
La vía de la caligrafía (*shodo*) y la pintura (*zenga*)
La copia de sutras (*shakyo*)
La ceremonia del incienso

El aprendizaje
II. La meditación: *zazen*
La postura
La respiración
La actitud mental
Cambios fisiológicos

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA

Religión, psicología y ciencia
Budismo y zen



PRESENTACIÓN

En casi todas las religiones se dice: «Dios existe, ¿qué quiere Dios de mí?». En el budismo se dice: «El sufrimiento existe, ¿qué puedo hacer para librarme de él?». No es una mala pregunta atendiendo a los atribulados tiempos que estamos viviendo. Justo ahora que parecía que empezábamos a vislumbrar la salida a la tremenda conjunción de crisis, económica, política y sanitaria que veníamos padeciendo, irrumpe la guerra de Ucrania que nos sumirá, más si cabe, en la incertidumbre, la confusión y la angustia. Evidentemente, el budismo no puede resolver por sí solo estas crisis, pero puede ayudarnos a valorarlas con mayor objetividad, a tomar las decisiones más adecuadas y facilitarnos medios eficaces para superar los estados negativos que las crisis puedan provocarnos. Puede contribuir, asimismo, a que nos comprendamos mejor a nosotros mismos y a que vivamos más libres y felices. También es cierto que, si los políticos dedicaran unos veinte minutos a meditar, demostrarían una mayor empatía con los ciudadanos que dicen representar.

El budismo es una religión sin verdades reveladas que se sustenta en la razón y, por lo tanto, debe ser compatible

con la ciencia, hasta tal punto que el propio Dalai Lama dijo:

Si el análisis científico pudiera demostrar, sin lugar a dudas, que determinados postulados del budismo son falsos, deberíamos aceptar los hallazgos de la ciencia y abandonar dichos postulados.

Por esta razón, en este libro, junto con las enseñanzas de los maestros del budismo, ya sean clásicos o contemporáneos, expondremos ideas y conceptos paralelos que nos aportan la psicología y la ciencia. Brian Greene, astrofísico y pionero de la teoría de las cuerdas, afirma que el hecho de estar aquí es una casualidad y que estar vivos es una suerte inmensa que debemos celebrar. Pues aprovechemos esta maravillosa casualidad para encontrar un sentido a nuestras vidas y, en ello también el budismo nos puede resultar muy valioso.

Actualmente estamos sometidos a un nivel de ansiedad sin precedentes en la historia reciente, excluyendo, quizás, los oscuros tiempos de la posguerra que algunos vivimos y que todavía recordamos. En nuestra sociedad actual, los cambios se producen con gran rapidez, parece que nada sea estable y, además, casi nada es predecible. Para acabar de arreglarlo, también el futuro se presenta lleno de amenazas e incertidumbres, especialmente para los jóvenes. Todos, jóvenes y menos jóvenes, anhelamos alcanzar una cierta estabilidad emocional en nuestras vidas que, no obstante, es difícil poder conseguir en las actuales circunstancias. El mundo está cambiando rápidamente y mucha gente busca frenéticamente respuestas. Y esto es bueno, ya que cuestionarse las cosas es el motor del pensamiento. Desde Sócrates sabemos que formularse preguntas tiene un indudable poder transformador. Pero para hacerse preguntas y asumir las respuestas, debemos mantener la mente abierta. Este volumen tratará de las

respuestas que nos ofrece el budismo. El budismo es, como veremos, un camino, ético y psicológico que permite al ser humano liberarse del sufrimiento, alcanzar un mayor bienestar y conseguir su máxima realización. El budismo también nos ayudará al recordarnos que la soledad nos hace crecer, que hemos de estar solos para meditar, para observarnos a nosotros mismos y para saborear plenamente las experiencias que nos brinde la vida.

Pensando en los lectores menos familiarizados con el budismo, comenzaremos el libro con unos capítulos dedicados a la vida de Buda, a su enseñanza y a la expansión que ha experimentado el budismo hasta llegar a Occidente. En una segunda parte, trataremos de algunos conceptos del budismo que pueden ayudarnos a liberarnos del sufrimiento y a conocernos mejor a nosotros mismos, único camino que conduce a la felicidad y a la auténtica libertad. Finalmente, para los lectores atraídos por el arte y la creatividad, incluiremos un apéndice sobre el arte zen y concluiremos la obra hablando de la meditación, práctica fundamental en el budismo.



Nacimiento y expansión del budismo

1. La vida de Siddhartha Gautama

El Buda histórico se llamaba **Siddhartha Gautama**. Siddhartha significa 'el que logra su propósito', mientras que Gautama es el nombre del clan al que pertenecía. Nació en Lumbini, situada en lo que hoy sería la frontera meridional de Nepal. Su padre, que pertenecía a la casta de los guerreros, se llamaba Suddhodana y era el soberano del clan de los *Sakya*. Por ello, a Buda también se lo conoce como Sakyamuni. *Muni* significa 'asceta', 'silencioso'. Su madre, esposa principal del soberano e hija del rey de un país cercano, se llamaba Mahamaya. Las fechas del nacimiento y de la muerte de Siddhartha varían algo según las fuentes, pero las más fiables parecen ser las que sitúan su nacimiento en el 563 a. C. y su muerte en el 483 a. C. En lo que sí coinciden todas es en que vivió 80 años. Parece increíble, pero entre el 550 y el 500 a. C. coincidieron en vida Buda y Mahavira (fundador del jainismo) en la India, Zoroastro en Persia, Lao Tse y Confucio en China, Pitágoras, Heráclito y Parménides en Grecia y los profetas Elías, Amós e Isaías en Israel.

La narración de la vida de Siddhartha, como la de otros grandes fundadores de religiones, tiene más de legendaria que de histórica. De forma parecida a Jesús, su concepción fue milagrosa, su nacimiento fue profetizado, después de su nacimiento unos magos acudieron a honrarlo, se retiró a meditar y el Maligno lo tentó, etc. Vayamos, pues, a la

leyenda. Años antes, numerosos signos ya habían vaticinado el nacimiento de un ser excepcional. Una noche, mientras su madre soñaba que volaba hacia el Himalaya, un elefante de color blanco penetró por su costado derecho. En este preciso instante concibió a Siddhartha y la tierra tembló seis veces. El útero de la madre se recubrió de piedras preciosas y, llegado el momento, el niño nació no por el conducto normal, sino por debajo del brazo derecho de la madre. Al nacer anduvo siete pasos y, dirigiéndose a los cuatro puntos cardinales, anunció que él había nacido para alcanzar la Iluminación. Siete días después del nacimiento, su madre murió a fin de que el lugar donde había estado Siddhartha no fuera profanado con la actividad sexual propia de su vida matrimonial. Debido a la muerte de su madre, Siddhartha fue criado por su tía Mahaprajapati, hermana menor de su madre, que, posteriormente, se casó con su padre y se convirtió en su madrastra. Siendo aún niño, un sabio llamado Asita acudió al palacio y vaticinó a su padre que Siddhartha podría convertirse en un monarca universal si permanecía en palacio o, por el contrario, en un Buda si renunciaba a la vida mundana. Tras conocer la profecía, el padre, para que no abandonara el palacio, lo rodeó de lujos, de bellas concubinas y de todo tipo de placeres, a la vez que se esforzaba en evitarle la visión de cualquier tipo de sufrimiento. A los 16 años se casó con la princesa Gopa, llamada también Yasodhara. Tuvieron un hijo llamado Rahula que, posteriormente, fue discípulo de su padre.

Un día, el príncipe ordenó a su cochero que lo condujera fuera de palacio. En su primera salida, el príncipe vio a un hombre viejo y, sorprendido, preguntó al cochero: «¿Quién es este hombre?». El cochero le explicó que todos los hombres se hacían viejos. En sucesivas salidas, se encontró con un enfermo, un muerto y finalmente con un monje

errante que irradiaba serenidad. El príncipe preguntó a su sirviente: « ¿Quién es?», a lo que el cochero replicó: «Es un hombre que se ha retirado del mundo». El príncipe decidió seguir su ejemplo y, a los 29 años, abandonó su placentera vida en palacio, renunció a su esposa y a su hijo e inició una vida ascética propia de un renunciante. Su primer maestro fue un brahmán que le enseñó los cantos védicos y la meditación, después tuvo otro maestro de yoga. Posteriormente, se juntó a otros cinco ascetas mendicantes y se entregó entonces a prácticas ascéticas realmente muy duras. Comía, según se dice, un solo grano de arroz al día. Su cuerpo quedó desfallecido y maltrecho. Comprendió entonces que el ascetismo no era el camino hacia el Despertar. Un día, una hermosa joven de nombre Suntaya le ofreció un plato de arroz, lo aceptó y sus compañeros, escandalizados por su supuesta debilidad, lo abandonaron.

El Despertar de Siddhartha

Finalmente, en un lugar cerca de Magadha, conocido hoy como Bodh Gaya, decidió sentarse bajo una higuera y permanecer en meditación, con las piernas cruzadas en posición de loto, hasta alcanzar el Despertar. Así estuvo durante 49 días, sin comer ni beber. Durante este tiempo sufrió diversas tentaciones de **Mara**, el dios de la ilusión. Tentaciones del Maligno, diríamos nosotros. Mara representa todo lo que obstaculiza nuestra autorrealización. Se le apareció primero en forma de diosa de la sensualidad, armada con flechas y acompañada de tres voluptuosas jóvenes. Después lo tentó diciéndole: «No es digno que un príncipe como tú viva como un mendigo, debes cumplir las obligaciones de tu casta». Por último,

lanzó sobre él todo tipo de seres monstruosos y repulsivos que le arrojaron piedras, flechas y teas ardiendo. No obstante, al acercarse estos seres repugnantes a Siddhartha, por el poder de su meditación se convertían en una lluvia de pétalos de flores. Superadas todas las tentaciones Mara se desvaneció, no sin antes preguntarle quién daría testimonio de su Despertar. Buda tocó entonces con su mano la tierra y dijo: «La tierra es mi testigo». Posteriormente, este acto de tomar como testigo a la tierra ha sido reproducido en numerosas esculturas y pinturas. Buda, al adoptar la postura del loto durante la meditación, se asemeja al emperador que se sentaba en un trono que representaba un loto, máxima expresión de pureza. En aquellas épocas, se reverenciaba al rey dando tres vueltas alrededor de su túmulo funerario y la gente se prosternaba, asimismo, tres veces. Estos ritos se han incorporado al budismo y, actualmente, los fieles dan tres vueltas a las estupas y en algunas ceremonias los monjes se prosternan tres veces. Las estupas son monumentos, típicos del budismo, contruidos para albergar reliquias, normalmente de forma hemisférica con una base cuadrada y rematadas por un asta de sombrillas superpuestas. En todos los países budistas se pueden encontrar estupas en los lugares considerados sagrados. En el interior de las estupas se colocan reliquias que, en el budismo, se consideran objetos de profunda devoción. Es frecuente que cerca de las estupas se construyan monasterios. *Estupa* significa literalmente ‘moño’ y en el Tíbet se denominan *chörten*.

Siddhartha, al Despertar, cayó en la cuenta de que:

Todo lo constituido es impermanente..., todo lo constituido entraña sufrimiento..., todo es sin identidad.

A estas tres características: **impermanencia**, **sufrimiento** y **vacuidad** se las conoce como *las tres*

marcas de la existencia. Tres marcas que iremos comentando en el transcurso del libro. El Despertar de Buda que, según se dice, aconteció un 8 de diciembre, es un acontecimiento tan fundamental en la tradición budista como puede serlo la crucifixión de Jesucristo para el cristianismo. El Despertar de Buda tuvo lugar seis años después de abandonar el palacio para iniciar su búsqueda de la liberación, es decir, a los 35 años de edad. Después de su Despertar, Buda se retiró al bosque y estuvo reflexionando sobre cómo explicar a los hombres la enseñanza del Despertar. Le pareció una enseñanza demasiado profunda como para poder ser comprendida por unos hombres dominados por el apego y la ignorancia. Pero entonces se le apareció el dios Brahma y, para animarlo, le entregó una caracola blanca, símbolo del sonido de la enseñanza. Buda, movido por la compasión hacia todos los seres que sufren, decidió finalmente proclamar su enseñanza diciendo:

Las puertas del más allá del sufrimiento están abiertas para todos los que quieran escuchar.

Si la sabiduría de Buda no hubiera estado acompañada de una profunda compasión, seguramente habría permanecido en silencio.

Primeros sermones de Buda

Se dirigió entonces al Parque de las Gacelas, cerca de Benarés, donde se encontró con sus cinco antiguos compañeros de las prácticas ascéticas, y pronunció allí su primer sermón proclamando *las cuatro nobles verdades* que explican la realidad del sufrimiento, su origen, la

posibilidad de su cese y el camino que conduce a su extinción. Otro importante sermón tuvo lugar, un año más tarde, en el Pico de los Buitres, que versó sobre la *vacuidad*, concepto al que dedicaremos un capítulo. Buda impartió su enseñanza incansablemente, durante cuarenta y cinco años, en la cuenca del Ganges, a hombres y mujeres, ricos y pobres, sanos y enfermos y sin hacer ninguna distinción por razones de casta. Buda, al aceptar a mujeres en su orden y reconocerles, por tanto, la capacidad de alcanzar el Despertar, dio un paso realmente revolucionario para aquella época.

Enseñanza de Buda

Buda no era, ni pretendía ser, ni un dios ni un profeta enviado por los dioses. Era, sencillamente, un hombre que, a través de su experiencia personal y de su propio esfuerzo, había conseguido la suprema sabiduría y la liberación definitiva del sufrimiento. Tanto por su conducta como por su elocuencia, ambas realmente excepcionales, alcanzó, ya en su tiempo, un gran carisma. Su fama atrajo a muchísima gente que deseaba recibir su enseñanza. Muchas personas, ricas e influyentes, le prestaron su apoyo material. El más famoso de todos estos benefactores fue un banquero llamado Anathapindika que donó a la *sangha*¹ una gran arboleda donde se construyeron los primeros monasterios.

Buda, a los 80 años, contrajo una grave enfermedad que, tres meses después, se le agravó al comer un guiso de cerdo en mal estado. Todo ello le provocó una disentería que lo condujo a la muerte. Pocos días antes de morir, dio su última enseñanza explicando que la *sangha* depende del *dharma*² y no de un jefe espiritual. Insistió en que, después

de su muerte, la *sangha* se gobernara a sí misma y que no era necesario ningún dirigente. La *sangha* debía ser una institución democrática y no jerárquica y las decisiones tenían que ser adoptadas según la opinión mayoritaria de los monjes presentes. Buda dijo también:

Sed vuestra propia lámpara, sed vuestro propio refugio. Mantened firmemente el Dharma. No busquéis refugio fuera de vosotros mismos. De esta manera venceréis a las tinieblas.

Muerte de Buda

Finalmente, en un pequeño pueblo llamado Kusinagara, presintiendo su inminente fallecimiento, se tumbó sobre su lado derecho, con la cabeza hacia el norte, y antes de morir pronunció sus últimas palabras:

Todos los fenómenos condicionados están sujetos a la descomposición. Alcanzad la perfección gracias a una práctica diligente.

En el momento de su muerte, la tierra tembló. Se dedicaron siete días a celebrar los funerales al cabo de los cuales su cuerpo fue incinerado. Mahakasyapa, el principal discípulo de Buda, prendió fuego a la pira funeraria. Siguiendo las instrucciones de Buda, sus cenizas fueron divididas en ocho partes, que se distribuyeron entre los distintos grupos de discípulos y se construyeron estupas para custodiarlas.

En la vida de Buda podemos distinguir tres etapas. La primera desde su nacimiento hasta su renuncia a la vida palaciega a los 29 años. La segunda desde los 29 años hasta su Despertar o Iluminación a los 35. Durante este periodo vivió como un asceta errante, célibe, comiendo lo que le ofrecían, aprendiendo de varios maestros y

practicando diferentes métodos espirituales. La tercera desde los 35 años hasta su muerte a los 80. La biografía de Buda no empezó a escribirse hasta unos cuatro siglos después de su muerte. En esta breve biografía de la vida de Siddhartha que acabamos de leer, hemos mencionado algunos conceptos, tales como *las cuatro nobles verdades*, la *vacuidad*, la *impermanencia* o la *interdependencia*, que iremos comentando en el transcurso de los próximos capítulos.

Despertar vs. Iluminación

Buda proviene del sánscrito *Buddha*, que significa ‘comprender’, ‘despertar’ o ‘florecer’. Podríamos decir, por ello, que Buda es una persona que ha comprendido la auténtica naturaleza de la Realidad, ha despertado del sueño de la ignorancia³ y en quien ha florecido el conocimiento. En Occidente es habitual traducir Buda como ‘Iluminado’ y Despertar como ‘Iluminación’. La razón de usar habitualmente Iluminación y no Despertar es que los primeros traductores de los textos budistas fueron cristianos, principalmente protestantes, que, con el deseo de encontrar una raíz cristiana en el budismo, utilizaron el término *iluminado* o *iluminación* haciendo referencia a la idea cristiana de concebir a Dios como «la luz que luce en las tinieblas».

1. *Sangha*, en sentido amplio, es la comunidad de todos los que siguen las enseñanzas de Buda, ya sean monjes o laicos. En sentido más estricto es la comunidad de un maestro con sus discípulos.

2. *Dharma* es la enseñanza de Buda.

3. En el budismo, *ignorancia* significa la no comprensión de la Realidad.

2. La enseñanza de Buda: el *dharma*

En la India antigua, *dharma* significaba el 'orden del Cosmos', la 'armonía natural de las cosas'. En el hinduismo, *dharma* pasó a significar las 'obligaciones', los 'deberes' y los 'rituales' que cada persona debía cumplir en función de la casta a la que pertenecía. Buda llamó a su enseñanza *dharma*. Buda, a través de su enseñanza, nos transmite lo que él, como ser humano, había experimentado personalmente. Por tanto, el budismo es, básicamente, una experiencia personal, una forma de vida que todos nosotros podemos seguir y un camino, ético y psicológico, que permite al ser humano liberarse del sufrimiento, alcanzar un mayor bienestar y conseguir su máxima realización. Por ello, uno de los objetivos de la enseñanza de Buda es que alcancemos la plena felicidad. El budismo no premia ni castiga, no se ocupa del mérito ni del demérito, ni de purificar ni de salvar, sino que, sencillamente, nos muestra el camino hacia la liberación. Un camino en el que, como decía Buda, nadie vendrá a liberarnos o a purificarnos, ya que únicamente nosotros somos los responsables de nuestro sufrimiento y, en consecuencia, de su cesación. Y el camino para conseguirlo consiste en no quedar atrapados por temores o emociones negativas y dejar que la alegría, el amor y la dicha guíen nuestra vida. Buda consideraba que, como seres humanos, teníamos dos opciones vitales: