

Javier Akerman

101  
perlas  
budistas y  
cristianas  
para alcanzar la felicidad



Cydonia

Enseñanzas de Buda y Cristo para la vida diaria

Ediciones Cydonia S.L.  
<http://www.edicionescydonia.com>  
Apartado de Correos 222  
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2016  
© Javier Akerman  
Primera edición, marzo de 2016

Printed in Spain - Impreso en España  
I.S.B.N. 978-84-943810-9-6  
Depósito Legal: VG 76-2016  
Imprime: Reprográficas Malpe

*Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.*

*101 perlas  
budistas y cristianas  
para alcanzar la felicidad*

Javier Akerman





## *Agradecimientos*

Al maestro Tulku Tsering (1945-1990), quien me transmitió el *dharm*a y el yoga tibetano y me abrió la puerta a estas enseñanzas.

A Ludhing Khen Rimpoché, maestro budista raíz, que me inició en el camino Tantrayana/Vajrayana.

Al lama Norbu (Nurbu Lama), hermano y maestro, que ha unido ambos linajes y ha reconocido estas enseñanzas a la vez que nos ha entregado las suyas.

Al reverendo padre don Jesús Gago Blanco, sacerdote católico, maestro y amigo, que me enseñó el valor y el sentido del ecumenismo.

Al Dr. Ángel Sánchez Escobar, excatedrático de la Universidad de Sevilla, gran teólogo y hermano, que dirigió mis primeros pasos en el seminario.

Al reverendísimo don Carlos López Lozano, obispo diocesano anglicano de la IERE (Comunión Anglicana), por su apoyo y confianza.

A mi mujer Amparo Abal (Sangye Choetso), sin ella habría sido imposible estar en el camino.

A mis alumnos de yoga tibetano y meditación: porque ellos fueron los que me reconocieron como maestro, depositando en mí su confianza.

Y a la feligresía de la Iglesia Anglicana Poderoso Salvador de Vigo, que cada domingo comparte conmigo la Santa Comunión en unidad, libertad y amor.

A todos... ¡Gracias!



## Índice

Introducción .....	11
1. Budismo y cristianismo: dos caminos paralelos .....	14
2. Un alegato contra la intolerancia .....	19
3. Los héroes anónimos .....	21
4. El poder del silencio .....	23
5. Perdonar a los enemigos .....	26
6. Superar la envidia y los celos .....	28
7. Facebook y las redes sociales .....	30
8. Enfrentarnos el ego: gritos y golpes zen .....	32
9. Una visión budista de la economía .....	34
10. El peor defecto humano .....	36
11. No luches para vencer .....	39
12. No juzgar y no ser juzgados .....	40
13. La ecuanimidad .....	42
14. No encasillar a nadie .....	44
15. Sobre la muerte. El sentido de la felicidad .....	46
16. Apegos y protocolos sociales .....	48
17. El 1% de esperanza: pocos podemos hacer mucho ..	50
18. Ser egoístas y compasivos a la vez .....	53
19. Busquemos lo que nos une .....	56
20. Aborto. Sufrimiento y comprensión .....	58
21. Dolor y sufrimiento no son lo mismo .....	62
22. Cómo empezar a vencer la ira .....	65
23. Las 5 reglas del budismo tibetano .....	70
24. La frugalidad: una meta espiritual .....	72
25. Esquivando codazos, envites y empujones .....	75

26. Libertad de pensamiento. Un laxante espiritual . . . .	77
27. Meditaciones diarias. Una puerta a la paz mental . .	79
28. Los modales cívicos . . . . .	81
29. Animales humanizados y humanos animalizados . . .	84
30. Apegos y posesiones. ¿Qué es lo que te pertenece? .	89
31. El amor incondicional . . . . .	90
32. Consejos budistas para papá y mamá . . . . .	92
33. Amar al prójimo. Palabras de Cristo y Buda . . . . .	96
34. Cómo ser monjes urbanos . . . . .	97
35. Idiotas o compasivos . . . . .	100
36. Suerte, destino y responsabilidad . . . . .	102
37. La falacia de la autoridad . . . . .	104
38. Otra forma de ver la virtud. Virtudes en negativo . .	106
39. Apegos espirituales y profanos . . . . .	109
40. Leer sin prejuicios . . . . .	111
41. La venganza. ¡Destruir al enemigo! . . . . .	114
42. El “efecto mariposa” en la vida cotidiana . . . . .	116
43. Corrupción, corrupto, corrompido . . . . .	119
44. El sentido de la unidad . . . . .	121
45. Sobre el uso del tiempo . . . . .	123
46. Engaños, traiciones y desamores . . . . .	125
47. La muerte, escuela de vida . . . . .	127
48. Razón, superstición e intolerancia . . . . .	132
49. Sobre la pena de muerte . . . . .	137
50. ¿Deben existir límites a la libertad de expresión? . .	142
51. La vejez, ¿principio del fin? . . . . .	146
52. Sobre las drogas. Del uso chamánico al profano . . . .	150
53. La obligación de vivir y el derecho a morir . . . . .	155
54. De la ética a la metaética política . . . . .	161



55. Bullying y violencia juvenil .....	163
56. Sobre la conciencia personal. Claridad y libertad ...	169
57. Consejos cartujos para “desamueblarnos” .....	171
58. Reparemos los cristales rotos .....	173
59. Ira y tristeza .....	175
60. ¿Cómo amar a quien nos hace daño? .....	178
61. Prisas y demoras .....	181
62. Empatía: ponte en su lugar .....	183
63. Análisis de un enfermo terminal .....	186
64. Nacida de la humildad .....	195
65. Sobre las críticas y habladurías .....	198
66. El veneno que esclaviza .....	201
67. Sobre alcanzar la victoria .....	204
68. ¿Es el yoga una religión? .....	206
69. El mono que salvó a un pez .....	209
70. Los prejuicios .....	210
71. Olvidar las ofensas .....	211
72. La rama del pichón .....	213
73. El hombre que escupió a Buda .....	215
74. Sobre la naturaleza de los seres .....	217
75. El cambio y la impermanencia de la vida .....	219
76. Sobre la inteligencia .....	221
77. ¿Cuánto pesa tu rencor? .....	223
78. Sembrando respeto .....	225
79. Sobre la gratitud .....	226
80. Sobre la mentira .....	229
81. Promiscuidad espiritual .....	233
82. Lenguaje, pensamiento y respeto .....	237
83. El valor de un abrazo .....	239

<b>84. No ser malo no me hace bueno</b> .....	241
<b>85. Cargas y responsabilidades</b> .....	243
<b>86. Sobre la belleza</b> .....	244
<b>87. Sobre el fanatismo</b> .....	246
<b>88. Sobre el dolor</b> .....	248
<b>89. El acercamiento como medicina</b> .....	250
<b>90. La vejez</b> .....	252
<b>91. Sobre el materialismo</b> .....	254
<b>92. La tolerancia no es pasividad ni indolencia</b> .....	256
<b>93. El agradecimiento, la más poderosa medicina</b> .....	258
<b>94. Egoísmo. «Soy, soy, soy...»</b> .....	261
<b>95. Cómo acompañar a los moribundos</b> .....	263
<b>96. Aprender en libertad</b> .....	265
<b>97. El poder de las palabras</b> .....	267
<b>98. El desapego</b> .....	268
<b>99. Los múltiples caminos New Age</b> .....	270
<b>100. Sobre el ascetismo</b> .....	272
<b>101. Sobre la iluminación budista</b> .....	275
<b>Epílogo. Espiritualidad y religión</b> .....	279
<b>Anexo. Prácticas espirituales para todos</b> .....	281

## Introducción

### *Hay un camino para la felicidad*

**H**E TENIDO LA INMENSA FORTUNA de haberme formado en teología cristiana y en filosofía budista. No encuentro en esto ninguna contradicción. El budismo me ha hecho ser mejor cristiano, y viceversa.

El budismo nos enseña a trabajar sobre la naturaleza de nuestro sufrimiento a través de meditaciones específicas y sinceras, como la meditación *metta*, que podrás aprender –junto a otras eficaces técnicas budistas y cristianas– en el apéndice final de esta obra.

Buda nos legó maravillosas enseñanzas que sirven para elevar la conciencia personal, pasando por encima de dogmas y encorsetadas tradiciones. Pero debemos tener mucho cuidado para no caer en el fanatismo. ¡Qué pavor me causan las mentes endurecidas y la fe labrada con la espada! ¡Cuántos “defensores” de la Tradición, ya sea budista, islámica, cristiana o atea, quieren cegar los ojos compasivos de buscadores rebeldes del Espíritu! Debemos eliminar los prejuicios, las ideas que limitan y las generalizaciones irreflexivas. Escuchar a todo el mundo, buscar los puntos en común y dar la mano a quien lo necesita. Creo que sólo así podemos empezar con buen pie a aceptar las diferencias, conservando a la vez las tradiciones propias. Este libro que tienes

en tus manos es también un alegato a favor de la paz, la tolerancia y el diálogo sin prejuicios.

Siempre he apostado por conservar la esencia de cualquier conocimiento, pero sin aferrarnos a la rigidez de las formas; en la vida, queramos o no, todo está sometido al cambio, a la “impermanencia”.

Buda nos previno hace más de 2.500 años para que no hiciéramos del *dharma* (es decir, de sus enseñanzas), un camino inflexible y plagado de moldes irrompibles. Hay que ir más allá del mito para disfrutar del camino con verdadera sabiduría y con una sonrisa en los labios, ¿por qué no?

A su vez, Cristo nos alertó para que no convirtamos la “Casa del Padre” en una cueva de ladrones y nos instó a que amásemos al prójimo como a nosotros mismos. Jesucristo vive más allá de las diversas Iglesias y denominaciones. Su Evangelio es una fuente de enseñanza rica y profunda, tanto para creyentes como para “descreídos”.

Cristo también nos ha trazado un camino ético y “vivo”, para que podamos habitar con amor en este “valle de lágrimas” que es el mundo actual en el que «vivimos, nos movemos y existimos». El Jesús de este libro es el que enseñaba en la calle, rodeado de enfermos, pobres y marginados. Es un Cristo que manifiesta su maravillosa enseñanza fuera de los templos, hablando al corazón de los hombres.

Todos anhelamos ser felices, aunque los caminos escogidos no sean en muchos casos ni adecuados ni seguros. Este manual pretende iluminar un poco los caminos seguros que puedan hacerte un poco más feliz. Y, créeme, esto es posible. Nuestros pensamientos y emociones (tan unidos... y a la vez tan “peleados” entre sí) pueden ser entrenados para llevarnos a mayores grados de calma, paz interior, salud y compasión.

En este libro he recogido algunas de las mejores enseñanzas de Buda y Cristo que pueden ayudarte a ser más feliz y que te permitirán ayudar a su vez a los demás a serlo, sin dogmas doctrinales. Son reflexiones propias, que hay que entenderlas como opiniones personales.

Espero de todo corazón que las enseñanzas, reflexiones y técnicas aquí contenidas puedan hacerte la vida más plena y feliz.  
Infinitas bendiciones.

Javier Akerman

# 1 *Budismo y Cristianismo: dos caminos paralelos*

**a**L REFERIRSE A LA RELACIÓN ENTRE CRISTO Y BUDA, mi admirado maestro budista Thich Nhat Hanh dejó escritas frases maravillosas que sirven para elevar la conciencia personal, pasando por encima de dogmas y encorsetadas tradiciones. Tuve el placer de conocer al maestro Thich hace años, y desde entonces lo sigo de forma habitual a través de sus libros y publicaciones. Sus enseñanzas son una fuente inagotable de sabiduría y la esencia de muchas tradiciones espirituales.

Thich Nhat Hanh fue íntimo amigo de Thomas Merton, sacerdote y monje trapense fallecido a finales de los años 60 del siglo pasado. Ambos son un modelo de mentes lúcidas, compasión “militante” y de la fe que se vive desde la libertad y el respeto hacia otras creencias. Thich –desde la filosofía budista zen– y Merton –desde el corazón del cristianismo místico–, lograron construir un camino espiritual común y enriquecedor. Cuando lo descubrí me dije a mí mismo: «He encontrado el Sendero». ¿Queréis leer algunas frases del maestro Hanh? Que las disfrutéis:

«Todo y todos moramos en el nirvana, en el Reino de Dios. Un campesino que observa sus tierras en invierno ya puede ver la cosecha, porque sabe que todas las condiciones se hallan presentes: tierra, semilla, agua, fertilizante, equipo y demás...

Todas, excepto una: el tiempo cálido, que aparecerá en cuestión de meses. Así pues, sería inexacto decir que la cosecha no existe. Ya está ahí. Sólo necesita una condición más para manifestarse».

### *No nos apeguemos a las definiciones*

«En la tradición budista, la experiencia religiosa es descrita como despertar (*bodhi*) o sabiduría intuitiva (*prajña*). No es intelectual, ni está hecha de nociones y conceptos, sino de la clase de comprensión que conlleva más solidez, libertad, gozo y fe. Para que el despertar genuino sea posible, debemos aprender a abandonar nociones y conceptos sobre el nirvana y sobre Dios.

Naturaleza interna de Buda: Semilla Divina dentro de cada uno. Esta semilla de atención vigilante es la presencia de Buda en nosotros, llamada naturaleza búdica (*buddhata*), la naturaleza de la iluminación. Los cristianos dicen que Dios mora en el corazón de todos. El Espíritu Santo puede ser descrito como una presencia constante en nuestros corazones en forma de una semilla.

Cada vez que rezamos o invocamos el nombre del Señor, esta semilla se manifiesta como la energía de Dios». (Atención queridos lectores, esto lo dice... ¡un maestro budista! Como podéis ver, esto es unir y no separar).

«Puntos comunes de la religión. la conciencia de estar vivo: en el cristianismo, cuando celebramos la eucaristía, compartiendo el pan y el vino como el cuerpo de Dios, lo hacemos en el mismo espíritu de piedad, de atención vigilante, conscientes de que estamos vivos, disfrutando de morar en el momento presente.

Paz y cristianismo. Ser hijo de Dios: en el Sermón de la Montaña, Jesús dijo: 'Bienaventurados sean los pacíficos, porque ellos serán llamados los hijos de Dios'. Al trabajar en pro de la paz se debe tener un corazón en paz. Cuando es así, se es un hijo de Dios. Pero muchos de los que trabajan por la paz no están en paz. Todavía sienten rabia y frustración y su trabajo no es realmente pacífico».

### *Para reflexionar:*

Querido amigo, el maestro Nhat Hanh nos ilumina verdaderamente, sin forzarnos a cambiar nuestras creencias, simplemente haciéndonos experimentar la profunda realidad de la experiencia personal, con el máximo respeto y sensibilidad.

Otro ejemplo lo tenemos en el arzobispo anglicano y Premio Nobel de la Paz (1984) Desmond Tutu, que recibió el premio UNESCO/Bilbao 2012 por su promoción de una cultura de los derechos humanos, con una ceremonia en la sede parisina de esa agencia de las Naciones Unidas.

Son ejemplos de esperanza, al igual que tú, que posees en ti mismo la semilla de la compasión y del perdón. Aunque no lo veas claramente, está ahí está, dentro de ti. Si te has parado a leer este capítulo es que la semilla late y quiere germinar. ¿O no?

### *Budismo: ¿una religión para ateos?*

Buda nunca prohibió la adoración de dioses hindúes o de cualquier otro dios. Él mismo fue un hombre, el príncipe Siddharta Gautama. Solo que “despertó” (Buda, de hecho, significa “despierto”). «El Buda mismo había tenido conversaciones con dioses hindúes como en el *Sakkasamyutta* y *Vanasamyutta*», señala el historiador Dr. De Zoysa. Para Buda, no importa si alguien adora a Dios siempre que dicha creencia, religión o fe no haga daño a nadie y siempre que siga el *dharma*, o código de la vida virtuosa, afirma el investigador Dr. Weeraratne. Muchos budistas contemporáneos, como el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, incluso tienen en su altar una imagen de Cristo junto a la de Buda.

El problema no es creer o no creer, pues aferrarse a alguna de esas definiciones genera apego y sufrimiento. Buda no estaba contento con la manera en que los brahmanes manipulaban las ideas teístas para satisfacer sus intereses. A través de su control sobre las prácticas de las religiones, especialmente los ritos de sacrificio, los brahmanes mejoraban su estatus social y su poder a expensas de las masas. Desde el comienzo mismo, Buda conside-



raba esta situación insatisfactoria e injusta. Pensaba que la religión teísta permitía a los brahmanes explotar al pueblo a través del sistema de castas. Definir el budismo como una religión “atea” es entrar en definiciones que nos alejan de la esencia y el fin mismo del budismo. Buda dice: «Llevados por el miedo los hombres van a las montañas sagradas, los bosques sagrados, árboles sagrados y santuarios», *Dhammapada* 188. Buda nos enseñó a tratar de comprender nuestros miedos, a disminuir nuestros deseos con calma y aceptar las cosas que no podemos cambiar. Reemplazó el miedo, no con creencias irracionales, sino con la comprensión racional. El budismo no te fuerza a creer en “algo”, sino que te impulsa a que tú mismo compruebes la veracidad de dichas afirmaciones. Basándose en su propia experiencia, el Buda vio que cada ser humano tenía la capacidad de purificar la mente, desarrollar amor infinito, compasión y comprensión. Cambió la atención “de los cielos” y nos centró en el corazón, animándonos a encontrar soluciones a nuestros problemas a través de la auto comprensión, sin dependencias.

El budismo enseña que el foco de nuestra atención no debe ser un dios imaginario y la especulación sin sentido acerca de lo que Dios hizo en el pasado o lo que hará en el futuro. En cambio, el budismo es inmensamente más pragmático. Nos enseña a centrar nuestra atención en nosotros mismos para determinar cuál es la causa de nuestro dolor y nuestras penas y así hallar la manera de librarnos de ellas. Estas enseñanzas están encerradas en las Cuatro Nobles Verdades.

El budismo nunca se podrá posicionar “contra” nadie. Muchos creyentes de otras religiones han encontrado en el budismo un camino ecuménico que ha reforzado de forma más amplia y tolerante sus respectivas creencias. El budismo es una puerta abierta que tiene mucho que enseñar y ofrecer a esta sociedad intolerante, fanática y violenta.

### *Para reflexionar:*

«El budismo y el cristianismo no son tan diferentes. Algunos budistas se sorprendieron al escuchar que yo había participado en la eucaristía, y muchos cristianos parecían estar

auténticamente horrorizados. Para mí, la vida religiosa es vida. No veo razón alguna para que pasemos toda la vida probando únicamente una clase de fruta. Los seres humanos podemos alimentarnos con los mejores valores de muchas tradiciones». (*Buda viviente, Cristo viviente*, Thich Nhat Hanh).

## Libro Solidario

**E**STE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje de cada uno de sus títulos a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada. Por su parte, el autor de esta obra ha querido sumarse a esta iniciativa y cede sus derechos de autor a una iniciativa benéfica.

Con esta actitud, la editorial y el autor pretenden aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje del dinero que ha pagado por este ejemplar a través de nuestra página en internet ([www.edicionescydonia.com](http://www.edicionescydonia.com)), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal. Gustosamente le mantendremos informado de todo.

*Los editores*

