

ENSÉÑAME BUDDHISMO

Una simple explicación y demostración
de las Cuatro Nobles Verdades
y el Noble Óctuple Sendero
para Niños

*Por Asoka Ganhewa, Souksomboun
Sayasithsena
y Margaret Lisa Buschmann*

Traducido al español por Julian Maccarini

*Publicado por “International Buddhist Society” de
Pennsylvania*

www.pabuddhistvihara.net

International Buddhist Society of Pennsylvania
Sadaham Sevana Meditation Center
1999 South Valley Road
Crystal Spring, Pennsylvania USA

ISBN Number 978-1-4675-9913-9 (inglés)

Primera Edición 2013

Copyright © by Asoka Ganhewa, Souksomboun Sayasithsena, and Margaret Lisa Buschmann

Traducido al español por Julian Maccarini
Edición general por Alina Morales Troncoso

Este libro puede ser copiado sólo para distribución gratuita.

Arte de portada por Chalermchai Kositpipat, cortesía de Wat Thai Washington D.C. y Wat Phramahajanaka, Georgia, USA.

Este libro está dedicado a Asoka Ganhewa
y sus padres,
Sr. Premachandra Ganhewa
y Sra. Dulcie Florence Ganhewa



Y a los padres de Souksomboun Sayasithsena,
el difunto Sr. Ou Sayasithsena y Sra. Khay
Sayasithsena



¡Que ellos alcancen el Nibbāna!

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma
Sambuddhasa

Prefacio

Durante varios años el co-autor Souksomboun Sayasithsena de Annandale, Virginia, ha estado enseñando a niños y adultos a memorizar y entender el significado de las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero. Su enseñanza ha sido muy exitosa ya que incluso los niños más pequeños han hecho una demostración de estas enseñanzas con una sonrisa luego de sólo media hora de aprendizaje. Su enseñanza es extremadamente valiosa para generar en los niños interés por el Dhamma, particularmente en donde los niños budhistas, incluyendo aquellos que concurren al 'Dhamma School' o 'Pirivena', normalmente no son capaces de describir aún las enseñanzas más básicas de su religión. La idea de volcar las enseñanzas del Sr. Sayasithsena en un libro fue inspirada por el nieto de tres años de Asoka Ganhewa, Maximus Ganhewa, quien espontáneamente pidió: "enséñame buddhismo".

Este libro es útil no sólo para niños muy pequeños sino también para niños mayores como método para memorizar fácilmente las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero. Fue escrito en el lenguaje más simple con el propósito de que los niños muy pequeños captaran el significado de los principios básicos del buddhismo de manera que fuera significativo en sus vidas, para que pudieran desarrollar buenos hábitos y atención plena desde muy temprana edad. Esperar a introducir estos principios hasta que los estudiantes puedan comprender los conocimientos tradicionales más profundos de las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero no es muy productivo cuando los malos hábitos ya han comenzado a arraigarse provenientes de las influencias corruptoras en la escuela, los medios de comunicación y otros ambientes.

Para los niños pequeños, lea la sección sobre las Cuatro Nobles Verdades, y para los niños mayores, adapte y añada a las palabras en el libro según convenga, basado en la edad de los estudiantes. Luego, haga una exposición. Hable sobre ejemplos específicos de sufrimientos de la vida real, y aliente a los estudiantes a compartir experiencias de sufrimientos tanto físicos como mentales. Es importante para los estudiantes entender la ley del karma y que los resultados del karma (vipaka) pueden ocurrir en una vida futura. Para niños más grandes, usted puede mencionar que la codicia/deseo, el odio/aversión y la Ignorancia son la mayor causa de sufrimiento, el objetivo de la purificación de la mente, y el objetivo último del Nirvana. También podría exponer si disminuir o no el sufrimiento sería un beneficio. Luego de la exposición, haga que los estudiantes tomen turnos haciendo una demostración con ademanes de cada una de las Cuatro Nobles Verdades. Luego lea y exponga sobre la sección acerca del Noble Óctuple Sendero, y adáptela apropiadamente para los niños más grandes, dando explicaciones más

profundas y tradicionales sobre cada una de las ocho partes del Sendero. Sin embargo es importante utilizar términos que los niños comprendan y los relacionen con sus experiencias actuales y cotidianas del día a día. Anime a los estudiantes a compartir ejemplos de cada sección del Sendero además de los que se muestran en el libro. Distinga Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recta Acción y Recto Esfuerzo y distinga la Recta Atención de la Recta Concentración. Puede mencionar que las partes del Sendero no son pasos secuenciales de forma que un paso deba de ser completado antes de pasar al próximo. Puede ser útil obtener ideas de los estudiantes de mayor edad, de cómo las partes del Sendero están interrelacionadas, y cómo la aplicación del Sendero hará la vida menos agobiante. Luego de la exposición haga que los estudiantes muestren con ademanes las Cuatro Nobles Verdades y del Noble Óctuple Sendero juntos como grupo, y luego individualmente, por turnos.

Los autores desean agradecer a los Ven. Sarasiyapaththuwe Mangala Nayaka Thero, Ven. Chandrawansa y sus discípulos en el 'Sri Sudhammananda Bhikkhu Training Center', Haloluwa, Kandy, Sri Lanka; Ven. Kowinne Amarasiri Nayaka Thero y sus discípulos en 'Sri Gangarama Purana Viharaya', Kowinna, Andiambalama, Sri Lanka; y el Ven. Henepola Nandasiri Nayaka Thero y sus discípulos en 'Sri Dharmaloka Maha Pirivena', Niyangoda, Kumburegama, Sri Lanka, por su paciencia, sugerencias, y permitirnos fotografiar a sus discípulos expresando con ademanes las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero y ejemplos de su práctica. Los autores desean agradecer a los maestros del 'Dhamma School' y discípulos del 'Pradakshinaramaya', Panadura, Sri Lanka, por permitirnos tomar fotografías del 'Dhamma School'.

Los autores también desean agradecer a Dilmini Dissanayake por sus contribuciones para este libro, y a la esposa de Souksomboun Sayasithsena, Douangkeo Sayasithsena, por su apoyo en este esfuerzo.

El Príncipe Siddhartha
vivió hace aproximadamente
2600 años.
El meditó
y se iluminó,
lo que significa que llegó a ser
extremadamente sabio y
completamente pacífico y feliz.

Desde ese momento se le conoció
como el Buddha.

Él comenzó a enseñar a otros lo
que de repente llegó a saber,
que. . .

. . . En este mundo.



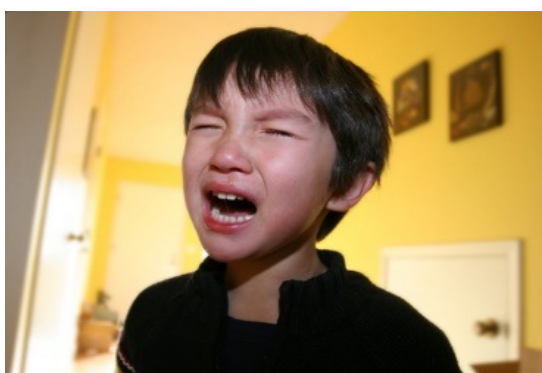
en todas partes



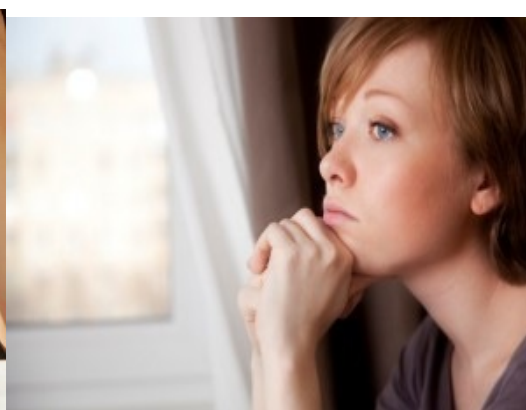
...hay infelicidad.



Todos lloran algunas veces.



Todos se sienten dolidos a veces.



Y cada persona, todos los días, se
siente incómoda, y sufre al
menos un poquito, al sentir:

muy caliente o muy frío

hambriento, sediento o cansado
preocupado o atemorizado

aburrido

irritado

ignorado por alguien

alguien está molesto con ellos
incapaz de hacer algo
que olvidaron algo importante
o que perdieron algo.

¿Puedes pensar en alguna otra
cosa que te haga sentir
incómodo?

Aprieta tu cabeza con tus manos.
Muéstrame cómo se ve cuando
alguien es muy infeliz.



Ésta es la manera como podemos
recordar la Primera Noble Verdad
que el Buddha enseñó:

¡la Vida está llena de
Sufrimiento! En la lengua pali,
que hablaba el Buddha, al
sufrimiento se le llama **Dukkha**.

En este mundo, en todas partes,

hay muchas razones por las cuales sufrimos.



Deseamos algunas cosas
pero no podemos obtenerlas.



Y no nos gustan otras cosas pero de todas formas, las tenemos.



¡Eso es frustrante!

Gira tus manos, una alrededor de la otra, muéstrame frustración, las causas del sufrimiento, con pensamientos molestos dando vueltas y vueltas.



Ésta es la manera como podemos recordar la Segunda Noble Verdad: ¡las Causas del Sufrimiento! En la lengua pali se le llama **Samudaya**.

Pero el Buddha enseñó que es posible dejar de ser infeliz. Existe un final para el sufrimiento. Sí, nosotros podemos ser felices



y ¡más FELICES!



Pon tus manos sobre tu corazón y
sonríe con felicidad.



De esta forma podemos recordar
la Tercera Noble Verdad:
¡Existe el fin del Sufrimiento! En
la lengua pali se le llama
Nirodha.

El Buddha enseñó ocho modos para terminar nuestro sufrimiento, llamado el Noble Óctuple Sendero. Levanta ocho dedos, muéstrame que hay ocho modos de terminar con nuestro sufrimiento.



Así es como podemos recordar la Cuarta Noble Verdad: ¡El sendero para terminar con el sufrimiento!

En la lengua pali es llamado **Magga**.

Ahora, vamos a recordar las Cuatro Nobles Verdades que el Buddha enseñó:

La Primera Noble Verdad, todas las personas experimentan infelicidad, la Vida está llena de Sufrimiento. Pon las manos sobre tu cabeza y muéstrame que 'la Vida está llena de Sufrimiento'.

La Segunda Noble Verdad, las Causas del Sufrimiento. Todos sufrimos cuando no obtenemos lo que deseamos y también cuando tenemos cosas que no nos gustan. Gira tus manos una sobre la otra y muéstrame pensamientos molestos dando

vueltas y vueltas, las Causas del Sufrimiento.

La Tercera Noble Verdad, existe un Final para el Sufrimiento. Pon tus manos sobre tu corazón con felicidad, muéstrame el Final del Sufrimiento.

Y la Cuarta Noble Verdad, el Camino para terminar con el Sufrimiento. Existen ocho modos que el Buddha enseñó: el Noble Óctuple Sendero. Levanta ocho dedos y muéstrame el Camino para Terminar con el Sufrimiento.

Vamos a hablar sobre los ocho modos.



Éste es un símbolo del buddhismo llamado el **Dhamma Chakra**. Es como una rueda con ocho radios. Esto nos recuerda el Noble Óctuple Sendero, los ocho modos que Buddha nos enseñó para terminar con el sufrimiento.



El Primer modo es Recto Entendimiento. Significa comprender las Cuatro Nobles Verdades.

Que la vida está llena de sufrimiento, de infelicidad. Y que nosotros deberíamos buscar hacer cosas buenas que hagan que otros también se sientan pacíficos y felices.

Cuando hacemos cosas buenas, entonces cosas buenas nos sucederán. Esto es buen karma que puede ayudar a terminar con nuestro sufrimiento. También nos hace felices.

¿Cómo los niños de la siguiente página están ayudando a alguien a sentirse más feliz y pacífico?



Señala tu ojo, buscando cosas buenas que hacer para ayudar a terminar con el sufrimiento. Así es como podemos recordar el Recto Entendimiento.



Ésta es la primera parte del Óctuple sendero, Recto Entendimiento o **Samma Ditthi** en idioma pali.

El segundo modo es Recto
Pensamiento.

Recordando tener pensamientos
bondadosos y de amor en donde
quiera que estemos y en todo lo
que realicemos.

Deseando que todas las personas
estén felices y en paz.



Deseando que todos los animales
estén felices y en paz.



Y nunca desearle mal a nadie,
inclusive si alguien nos molesta.
Siendo paciente, tolerante



y perdonando.



Cuando alguien nos molesta,
podemos recordar que si
realizamos malas acciones, luego
malas cosas nos pueden ocurrir.
Esto ayuda a que nuestro enojo
se aleje.

Pon tu mano en tu corazón, ésta es la forma en que podemos recordar el Recto Pensamiento, teniendo pensamientos de amor y bondad.



Ésta es la segunda parte del Óctuple Sendero, Recto Pensamiento o **Samma Sankappa** en idioma pali.

El tercer modo es el Recto Lenguaje.
Esto significa que tratamos de no hablar con enojo.



No decimos mentiras.



Y no decimos cosas que lastimen a otros.



Señala tu boca, así es como recordamos el Recto Lenguaje.



Ésta es la tercera parte del Óctuple Sendero, Recto Lenguaje o **Samma Vacca** en idioma pali.

El cuarto modo es Recta Acción.

Esto significa buenas acciones,



como
ayudar
de

voluntario.

¡Existen muchas maneras de
ayudar!





Recta Acción también significa no realizar cosas que dañen a otros. No herir a alguien porque consiguió algo que tú no obtuviste.



Y no tomar las cosas que no nos pertenecen.



Mira tus manos que sólo hacen buenas acciones. Esto nos ayuda a recordar la Recta Acción.



Ésta es la cuarta parte del Óctuple Sendero, Recta Acción, o **Samma Kammanata** en idioma pali.

El quinto modo es el Recto Medio de Vida, lo que significa tener un empleo que no haga daño a otros.

No deberíamos ser deshonestos ni hacer trampas en nuestro trabajo. Deberíamos realizar nuestras tareas correctamente y no ser perezosos ni distraernos con cualquier otra cosa.



La escuela es tu trabajo mientras eres joven. Te prepara para un trabajo cuando seas mayor.

Entonces pon atención en clase,
realiza tus tareas
cuidadosamente,



¡y no hagas trampas ni te
comportes mal!



Pon tu mano hacia abajo con el puño cerrado como si estuvieras cogiendo tu lonchera o maletín, esto nos ayuda a recordar el Recto Medio de Vida.



Ésta es la quinta parte del Óctuple Sendero, Recto Medio de Vida, o **Samma Ajiva** en idioma pali.

El sexto es el Recto Esfuerzo. Esto significa hacer esfuerzos para mantenerse alejado de las personas que se comportan mal, evitar cosas que son malas para ti y evitar o refrenar los malos hábitos.



También significa hacer esfuerzos para conseguir amigos que se comporten bien, para encontrar cosas que sean buenas para ti, y para desarrollar buenos hábitos.



Haz que una mano aparte las cosas malas y coloca la otra mano en tu frente buscando las cosas buenas. Esto nos ayuda a recordar el Recto Esfuerzo.



Ésta es la sexta parte del Óctuple Sendero, Recto Esfuerzo, o **Samma Vayama** en idioma pali.

El séptimo modo es la Recta Atención. Esto significa estar muy atento, notando cada cosa pequeña.

Cada cosa pequeña que ves.

Cada cosa que escuchas.

Cada cosa que sientes.

Cada cosa que hueles.



Probemos. Cierra los ojos.



Nota cómo se siente tu dedo grande del pie en este preciso momento.



¿Se siente caliente o frío?

¿Sientes el piso?

¿Sientes tu calcetín, o tu zapato?

Ahora, manteniendo tus ojos cerrados, muy quietos, nota la parte superior de tu cabeza.



Sin tocarla, ¿cómo se siente la parte superior de tu cabeza?

Ahora presta atención a tu mano derecha, manteniéndola quieta, y manteniendo tus ojos cerrados.

Nota la palma de tu mano.

Ahora nota el reverso de tu mano.

Tus dedos. Tu pulgar.



Ahora señala tu cabeza, esto nos ayuda a recordar la Recta Atención.



Ésta es la séptima parte del Óctuple Sendero, Recta Atención, o **Samma Sati** en idioma pali.

El octavo modo es la Recta Concentración. Esto significa mantener nuestra mente enfocada en una sola cosa por un tiempo. Vamos a intentarlo. Nota cómo se siente cuando inspiras aire. Nota cómo se siente cuando exhalas el aire. Cuenta cuántas respiraciones puedes tomar mientras concentras tu atención sólo en la inspiración y expiración.



No es fácil. Nuestra mente desea pensar en muchas otras cosas.



Pero si tú aprendes a concentrarte bien, serás un muy buen alumno.

Y serás capaz de aprender cualquier cosa que quieras muy fácilmente.

Serás muy inteligente y apto para hacer muchas cosas correctamente.



Con las palmas de tus manos hacia arriba, apoya una mano sobre la palma de la otra. Esto nos ayuda a que recordemos la Recta Concentración.



Ésta es la última parte del Noble Óctuple Sendero, Recta Concentración, o **Samma Samadhi** en idioma pali.

Ahora, ¿puedes mostrar cómo recuerdas el Noble Óctuple Sendero?

1. Recto Entendimiento.

Señala tu ojo.

2. Recto Pensamiento.

Pon tus manos en tu corazón.

3. Recto Lenguaje.

Señala tu boca

4. Recta Acción.

Mira a tus manos.

5. Recto Medio de Vida.

Pon una mano hacia abajo con el puño cerrado como si estuvieras cogiendo un maletín o lonchera.

6. Recto Esfuerzo.

Pon una mano en tu frente y aleja las cosas malas con la otra mano.

7. Recta Atención.

Señala tu cabeza.

8. Recta Concentración.

Con las palmas de tus manos hacia arriba, apoya una mano sobre la palma de la otra.

¿Por qué es importante comprender las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero?

Porque cada buena acción que realizamos hará que algo bueno nos suceda en el futuro.

Y cada mala acción que realizamos hará que algo malo nos suceda en el futuro.

Puede suceder pronto, o cuando seamos mayores, o en una vida futura.

Debemos entender que las cosas malas que nos suceden a todos nosotros son el resultado de las malas acciones que hemos realizado en vidas pasadas.

Por eso deberíamos hacer muchas, muchas buenas acciones para que muchas, muchas cosas buenas nos sucedan en nuestro futuro.

Kammaṣṣa kammaṃ, kammaṃ dayadaṃ, kammaṃ yoniṃ, kammaṃ bhaṇḍuṃ, kammaṃ patisaṃsāraṇaṃ. Yaṅ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ va papakāṅ, va taṣṣa dayadaṃ bhaviṣṣāmi ti.

Soy el dueño de mis acciones, heredero de mis acciones, nacido de mis acciones, emparentado con mis acciones, y vivo en dependencia de mis acciones. Cualquier acción que realice, para bien o para mal, de eso seré el heredero. - *Dasadhamma Sutta*

¡Gracias por prestar atención!

Rev. Sarasiyapaththuwa Mangala Nayaka Thero y discipulos, Sri Sudhammananda Bhikkhu Training Center, Haloluwa, Kandy, Sri Lanka



Rev. Kowinne Amarasiri Nayaka Thero y discipulos, Sri Gangarama Purana Viharaya, Kowinna, Andiambalama, Sri Lanka

