

# CREENCES I ALTRES CURIOSITATS DEL BUDISME

## CREENCES

La seva doctrina es basa en **LES QUATRE NOBLES VERITATS** i són les següents:

- La primera veritat **afirma que en el món tot és sofriment**, inquietud, dolor; el naixement és dolor, la malaltia és dolor, la vellesa i la mort són dolor, no poder aconseguir allò que es desitja és dolor, separar-nos dels qui estimem és dolor...
- La segona veritat ens diu que **l'origen, la causa, d'aquest sofriment és el desig, l'odi, l'avarícia, l'egoisme i sobretot la ignorància**.
- La tercera veritat assegura que **si eliminem les causes que produeixen el sofriment també eliminarem el sofriment**.
- La quarta veritat, indica **el camí que porta a eliminar el sofriment**. Consisteix en desenvolupar la saviesa per tal d'eliminar la ignorància. Per aconseguir-ho cal dur a terme un seguit d'actuacions com, per exemple, actuar correctament, no matar, no robar, no mentir, no prendre begudes intoxicants, esforçar-se, parlar correctament, guanyar-se la vida de manera que no perjudiqui els altres, concentrar-se, etc.

A part de les quatre veritats també creuen en la roda de la vida o **SAMSARA**, connectada al concepte de karma, simbolitza el cicle de la vida que inclou naixement, vida i mort. El cicle, com la roda, no té principi ni fi, i per tant després de la mort hi ha un altre naixement i una nova vida-una i altra vegada. Això és el que anomenem reencarnació. Els budistes així com els hinduistes creuen doncs en la **REENCARNACIÓ**. La naturalesa de la reencarnació depèn del **KARMA** que són els actes que cada persona fa i de les conseqüències morals que es desprenen d'aquests actes. La llei del karma diu que per a cada acció, hi ha una conseqüència; per a cada causa, hi ha un efecte; tot el que s'envia a l'Univers, torna a nosaltres tard o d'hora. El karma d'una persona o d'un col·lectiu es pot manifestar durant un cicle de la roda de la vida, o durant el següent, durant aquesta vida o la propera.

Totes les reencarnacions i per tant tots els possibles sofriments es poden arribar a interrompre aconseguint el **NIRVANA**, que seria l'alliberament definitiu de la roda de reencarnacions.



**Roda de les reencarnacions**

El seu **LLIBRE SAGRAT** o text canònic són els texts palis de la **TRIPITAKA** ( Tres cistelles). En aquest llibre hi podem trobar els **Sutres** més antics , és a dir, textos dels ensenyaments de Buda que van ser recopilats, per cinc cents deixebles de Buda, al cap de quatre mesos d'haver-se mort.





**RITUALS:** La pràctica més important del budista és la **MEDITACIÓ**. Aquesta meditació no va dirigida a un ésser superior, a un déu, sinó que pretén ser un instrument de control de la pròpia ment utilitzant aspectes positius com, per exemple, la generositat, l'ètica, la paciència, la concentració o la saviesa, en contra de les tendències negatives de la ment, com ara l'odi, la gelosia, l'orgull, la ignorància... De vegades es practica silenciosament i altres vegades cantant versos sagrats anomenats **MANTRES**.

Es pot meditar dret, assegut, caminant, ajagut..., és a dir, en qualsevol posició i en qualsevol moment, per bé que hi ha una posició característica, la positura del lotus: assegut a terra amb l'esquena dreta, les cames encreuades i les mans reposant planes una sobre l'altra amb els palmells de cara amunt, damunt les cames. Aquesta postura facilita la respiració profunda i la tranquil·litat necessàries per aconseguir meditar sobre un mateix i sobre l'entorn que ens envolta.



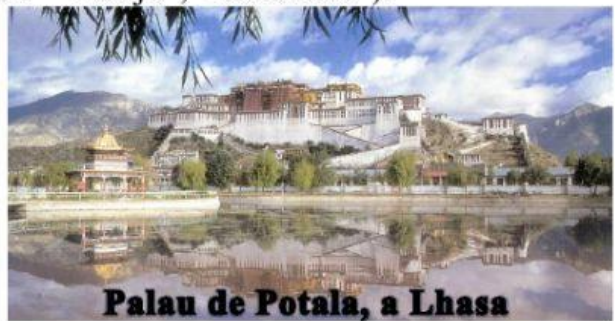
## **JERARQUIA:**

En el budisme no existeix una jerarquia pròpiament dita; simplement hi ha persones que tenen una preparació espiritual que els serveix per orientar els altres. Al Tibet se'ls anomena **lama**, que significa “**mestre espiritual**”. La majoria de lames són monjos, si bé també n'hi ha que no ho són.

El cap polític del Tibet és el Dalai-lama o gran lama ( Dalai significa literalment “oceà de saviesa”; lama significa “mestre” “monjo”, “honorable”).

El palau de Potala, a **LHASA CIUTAT SANTA** i centre espiritual del budisme tibetà, va ser la residència dels Dalai-lames fins l'any 1959.

Aquest any **TENZIM GYATSO, CATORZÈ DALAI-LAMA**, es va veure obligat a exiliar-se a l'Índia després que els xinesos van haver



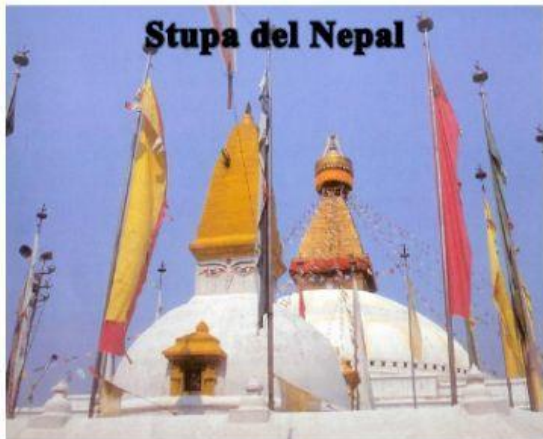
**Palau de Potala, a Lhasa**



ocupat

militarment el Tibet. Tenzim Gyatso s'ha dedicat a viatjar arreu del món predicant la no-violència i la compassió. Per aquest motiu, l'any 1989 li van concedir el premi Nobel de la pau.

Els **TEMPLES** dels budistes són les **STUPES**. Inicialment, els stupes eren construccions massisses de pedra no tallada, formades per una base i una cúpula i acabades amb un pilar, eix de diferents para-sols superposats. Tenien forma semiesfèrica o de campana.



Més endavant es van anar guarnint amb talles de diferents símbols budistes i escenes de la vida de Buda, o bé van passar a formar part de temples.

Molts stupes estan envoltats de baranes decorades, i en l'indret que queda entre la barana i el monument, espai on es pot accedir a través de quatre portes, els peregrins caminen ritualment en el sentit de les agulles del rellotge, tot meditant.

A mesura que el budisme s'ha anat estenent a altres països, aquests monuments es van anar canviant d'estil i també de nom. Aquest és el cas, per exemple, de la pagoda xinesa.



## ELS SÍMBOLS DEL BUDISME

Sabem que Buda no buscava la seva veneració entre els seus deixebles. Per aquest motiu, durant la seva vida van ser poc comuns els símbols per a representar la seva figura i les seves creences. A partir de l'època de l'Emperador Àsoka (269 aC fins 232 aC) es van popularitzar les representacions dels ensenyaments de Buda mitjançant l'art i els símbols.

Alguns dels primers símbols relacionats amb el budisme són **LA RODA DEL DHARMA ( RODA DE LES REENCARNACIONS) I LA FLOR DE LOTUS.**





## RESPON TRIANT LA RESPOSTA ADEQUADA:

❖ Els budistes creuen en la reencarnació. En què consisteix aquesta creença ?

La reencarnació consisteix en menjar molta carn tota la vida.

La reencarnació consisteix en que després de la mort hi ha un altre naixement i una nova vida, una vegada darrere l'altra.



❖ En què consisteixen les quatre veritats que són la base de les creences del budisme?

### LA PRIMERA VERITAT

Afirma que tot és entreteniment.

Afirma que en el món tot és sofriment.

### LA SEGONA VERITAT

Ens diu que l'origen, la causa, d'aquest sofriment és el desig, l'odi, l'avarícia, l'egoisme i sobretot la ignorància.

Ens diu que l'origen, la causa, d'aquest sofriment és l'amistat i la generositat.

### LA TERCERA VERITAT

Assegura que si som egoistes eliminarem el sofriment.

Assegura que si eliminem les causes que produeixen el sofriment també eliminarem el sofriment.

### LA QUARTA VERITAT

Indica el camí que porta a eliminar el sofriment consistint en desenvolupar la saviesa per tal d'eliminar la ignorància.

Indica el camí que porta a eliminar el sofriment consistint en desenvolupar la ignorància.

❖ La pràctica ritual més important dels budistes és la meditació. En què consisteix?



Pretén ser un instrument de descontrol de la pròpia ment.

Pretén ser un instrument de control de la pròpia ment utilitzant aspectes positius.

❖ Què són les stupes?



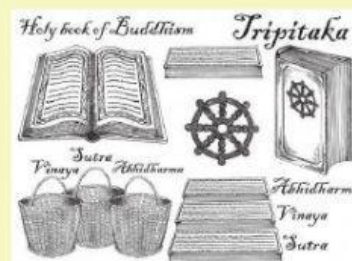
Els temples dels budistes.

Les cases dels budistes del Tibet.

❖ Com es diu el seu llibre sagrat?

El llibre sagrat dels budistes és el Tripitaka o “tres cistells”.

El budistes no tenen llibre sagrat.



**Samsara**

**RELACIONA cada paraula amb el seu significat:**

Són els actes que cada persona fa i de les conseqüències morals que es desprenen d'aquests actes.

**Karma**

Seria l'alliberament definitiu de la roda de reencarnacions.

**dharma**

Simbolitza el cicle de la vida que inclou naixement, vida i mort.

**Lama**

És la roda de les reencarnacions.

**Nirvana**

És un mestre espiritual.

**COMPLETA:**

La ciutat santa i centre espiritual del budisme durant molt temps va ser a la ciutat de Lhasa. Allí hi han viscut tots els Dalai-lames que han existit fins al catorzè que es diu el 14è Dalai-lama que va haver de marxar a l'exili perquè els xinesos van conquerir el Tibet. Aquest Dalai-lama ha dedicat la seva vida a

i és per això que l'any 1989 li van concedir el premi Nobel de la Pau.