

ESPIRITUALIDAD PARA TODOS

FER
BROCA

BUDISMO



EL CAMINO
DE LA PAZ

PAZ, SENTIDO, EQUILIBRIO:
ENCUENTRA LA RUTA
DE LA PLENITUD



ALMUZARA

ESPIRITUALIDAD PARA TODOS

FER
BROCA

BUDISMO



EL CAMINO
DE LA PAZ

PAZ, SENTIDO, EQUILIBRIO:
ENCUENTRA LA RUTA
DE LA PLENITUD

∅
ALMUZARA

Almuzara México • Almuzara Nuevos Ensayos #3

Budismo: El camino de la paz

© 2025, Fer Broca

© 2025, LID Editorial Mexicana, SA de CV

Bajo el sello editorial Almuzara México

Homero 109, piso 14, oficina 1404,
colonia Chapultepec Morales, alcaldía Miguel Hidalgo,
C.P. 11570, Ciudad de México, México
www.almuzaralibros.com

Primera edición impresa en México: octubre de 2025

ISBN de la edición impresa: 978-607-69249-5-2

ISBN del libro electrónico: 978-607-69249-3-8

ISBN de la colección impresa: 978-607-69249-4-5

ISBN de la colección electrónica: 978-607-69249-2-1

Dirección editorial: Nicolás Cuéllar Camarena

Dirección de arte: Raúl Aguayo Chávez

Reservados todos los derechos. Este libro no puede ser fotocopiado ni reproducido total o parcialmente por ningún medio o método sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Impreso en México | *Printed and made in Mexico*



INTRODUCCION

Mi primer contacto con el budismo surgió a partir de lecturas y prácticas como la meditación y la repetición de mantras. La figura de Buda ha sido siempre un referente para quienes buscamos un camino de conciencia y espiritualidad.

Sin embargo, tengo presente tres momentos que fueron trascendentales en mi conexión con esta vía espiritual.

La primera vez que vi a un Lama tibetano, me fascinaron los pliegues de su túnica, la serenidad de su voz, esa alegría en sus ojos y la respetabilidad que conservaba aún en sus actos más sencillos. Este primer encuentro fue hace 22 años en una iniciación de la Tara Verde a la que fui invitado. Particularmente, se me quedó muy grabado la poderosa voz que del Lama Tibetano brotaba, cuando en medio de la ceremonia se dispuso a pronunciar mantras, y pude sentir su vibración. Y cómo estos, aún en una lengua extraña, ejercían un poderoso imán desde lo más profundo de mi ser.

Puedo decirte ahora, cuando muchos años han pasado, que encendió en mí corazón una llama que ya nunca se acabó. Pues de estos hombres calvos y amigables vestidos con túnicas pesadas y maleables en sus tonos ocres y naranjas, lo que más profundamente me llamó fue la serenidad

que rodeaba aún sus actos simples y les confería una espiritualidad que a mis ojos era coherente y verdadera. Recordé entonces, que el mismo Buda, al ver por primera vez a un renuiciante, quedó cautivado por ese halo de quietud y calma que lo llevó más tarde a emprender su gran búsqueda. Misma que lo llevó a iluminarse y a compartir el sendero al que hoy llamamos budismo.

Casi una década después, viví el segundo gran encuentro con esta tradición. Ya había yo estudiado a profundidad sus métodos, practicado sus técnicas con ahínco y maravillosos resultados. Entre el encuentro con el primer lama en Ciudad de México y el evento que ahora te voy a contar, hubo muchos procesos internos de conexión y reflexión frente a este sendero de paz. Estudié por mi cuenta, y también me inscribí a cursos y seminarios con expertos de esta vía, además de concentrarme por largos periodos de tiempo, en prácticas de meditación elevadas, que dentro de mí fueron creando el espacio propicio para asimilar e interiorizar cada vez más, el camino medio.

Me sitúo ahora en Tailandia, encontrándome frente a bellísimas estupas, en compañía de algunos alumnos, realizando un viaje espiritual por el sureste asiático. Había ya visitado Vietnam, Myanmar y Camboya, y sabía para ese entonces, diferenciar las distintas escuelas de budismo. En esa bella y deslumbrante parte del mundo, es la rama theravada, la que impera como referencia arraigada en los habitantes budistas de esos lares.

De pronto y casi al atardecer, el sonido de voces infantiles se tejió con el cielo colorido y de todas esas voces juntas, brotó un canto armónico incomprensible y muy bello. No cantaban para nosotros, pude aseverar que tampoco cantaban para ellos, era como si su canto los enlazara con lo Superior. La rama del budismo theravada, practicada mayoritariamente en Myanmar y Tailandia, tiene una raíz un tanto distinta Y aunque comparte el eje del budismo mismo, se distingue de otras ramas por la severidad de sus normas y la pureza que guarda en relación con las

enseñanzas del Buda. Me atrevería a decir que es una línea muy apegada a lo que en vida el Buda compartió.

En esta experiencia, inundado completamente por las voces, rociado por la luz del atardecer y arrastrado desde lo más profundo por la devoción, entré en un estado de concentración infinitamente sereno, podría decirte que, en ese momento, fui capaz de sentir el budismo no como concepto, tampoco como escuela filosófica, mucho menos como un ente abstracto, sino más bien como una energía viva, con una conciencia propia y expansiva. Descubrí que el budismo no era una tradición pasada, ni solamente las enseñanzas de un gran hombre. Supe apreciar que el budismo actuaba como un viento constante, poderoso y suave dentro de mí. Algunos budistas dirían que tuve un momento de iluminación, pero para mí, fue una revelación que abrió las puertas a una tradición espiritual de la que me enamoré, con la que me he familiarizado hasta la intimidad, misma que ahora comparto contigo.

Cuando volví de este viaje, me di a la tarea de estructurar de forma simple sutras, es decir, enseñanzas, y de sistematizar los conceptos más importantes de este amplio camino. Comencé a dar clases sobre el budismo no para eruditos, ni para personas que estaban buscando una formación académica, sino más bien, para quienes anhelaban salir del sufrimiento, comprendiendo de forma seria y simplificada las Cuatro Nobles Verdades, y a quienes desearan un camino medio como vía a recorrer para una vida más plena y feliz.

Siempre he creído que uno enseña lo que más profundamente quiere aprender. Y a lo largo de mis muchos años compartiendo diferentes tradiciones espirituales, he aprendido mucho más de ellas y considero que he encontrado el punto de aterrizarlas, para volverlas accesibles sin que por esto pierdan su profunda carga simbólica y existencial.

En ese viaje completé, por así decirlo, mi comprensión plena acerca de lo que considero dos de los puntos esenciales del budismo. Y cuando

digo comprender, no hablo de forma superflua, sino más bien de la incorporación ordenada y bien afianzada a mi vida. Hablo del concepto de impermanencia, de cambio constante, y también de la compasión, no como otra forma de adornar la empatía, sino con toda su raíz vivificante y trascendental que hacen de la compasión, un fundamento y quizás, la más elevada de las prácticas.

Haré un pequeño alto aquí. Quiero compartir contigo, que he tenido la posibilidad de estar en los países que más arraigo tienen con esta tradición espiritual, fundamentalmente países asiáticos, y que, al recorrer sus templos, ser partícipe de sus ceremonias y atender a sus muy variados ritos, he podido por un lado tener mayor claridad de sus diferencias. Y, por otro lado, hacerme una idea contundente de sus similitudes. Se podría pensar que entre los altos sombreros y las trompetas que tocan los monjes tibetanos y los sobrios ritos, en lugares tan simples donde se realiza el budismo zen japonés no hay ninguna línea de conexión. Como pareciera tampoco existir una misma raíz entre los muy sorprendentes templos labrados en la piedra de Ellora en la India, y el afamado y casi flotante nido del tigre en Bután. Tampoco parecería provenir de una misma raíz el sonido gutural, obscuro y cautivante del sánscrito cantado en mantras, que la suavidad del pali y su rítmico ir y venir como un mar ligero que se te mete en el corazón.

Podría pensarse que cada rama del budismo es tan distinta, que no provienen de una misma semilla. Y probablemente para un purista en Budismo Zen, o Mahayana, su práctica sea “superior” a las otras. La mayoría de los budistas desconocen sobre las otras ramas de su tradición. Es más, para muchos, los “otros” son sectas, que carecen de validez porque solo “ellos” aplican las enseñanzas verdaderas y están más cerca del Buda.

Pero mi sentir es que, bajo las diferencias habita un origen que resplandece y que impregna a todos los caminos. Yo creo que mientras más abiertos y receptivos acudamos a los diversos senderos, más comprendemos

la unidad y el tejido que conecta todas las ramas con la inmensa raíz que es una, pura y esencial. Por eso me siento privilegiado, de estar abierto y receptivo a las diversas ramas del árbol. Cada una me ha enriquecido con su fuerza y sabiduría. Y causalmente me han llevado a entender con mucha profundidad las raíces, y a amar la semilla.

El tercer momento crucial en mis encuentros con el budismo, lo viví cuando impartía un curso al que llamé Filosofía para la Paz, centrado en las enseñanzas de este precioso camino medio. Cada semana compartía un poco de teoría de fácil aplicación y una meditación bien diseñada para que los estudiantes pudieran realizarla con relativa sencillez. La magia comenzó a fluir. Cada participante estaba viviendo en mucho mayor paz y serenidad los eventos de su vida. Los conceptos se volvían experiencias directas y el sufrimiento del sufrimiento se comenzó a reconocer con nitidez y prontitud. Para mí, fue emocionante verlos haciendo budismo cotidiano. Saliendo de la ignorancia en una discusión que en otro momento hubiera terminado en catástrofe.

Cada alumno, dependiendo de su estado emocional, tenía claras vistas a mejorar y a su manera de comprender, analizar y decidir aún en cuestiones muy simples, estaban ya “bañadas” por las enseñanzas.

Es realmente asombroso cuando te conviertes en una pieza capaz de acercar la profundidad de un sendero a la gente común. Ninguno de mis estudiantes cambio de “religión”. Nadie se volvió un monje. Simplemente integraron conceptos muy poderosos a su vida y con regularidad también algunas prácticas que voy a compartir contigo en este libro. Y esta apropiación de los conceptos, esta incorporación de un nuevo pensamiento es el tercer eslabón de mis tres grandes eventos con el budismo. El lama simbolizó la iniciación, en Tailandia la magia de la sabiduría me envolvió. Y viendo los frutos en mis alumnos, el trascender de la enseñanza completo el ciclo.

Hoy quiero que tu recibas también este conocimiento, con el propósito de entender más el mundo y sus fenómenos, de permitirte salir de

la ignorancia (en contexto budista) y que puedas cada vez encontrarte con mayor calma, y paz.

Mi intención principal como Maestro Espiritual, es siempre facilitar la enseñanza, quitarle los dogmas pesados y limpiarla de ritos innecesarios. Ser consistente en el propósito de compartir, que los principios espirituales tienen una validez, y cubren una necesidad en nuestros días. Lejos queda esa idea de la conversión a una doctrina, (acto que respeto profundamente para quien tiene el llamado de hacerlo, quizá en Bogotá, o en Sevilla existan personas que quieran volverse lamas y es maravilloso si es una genuina búsqueda), pero en mi experiencia, me encuentro consistentemente con personas que simplemente quieren mejorar su vida, que desean paz mental, que están en búsqueda de pulirse para habitar con mayor serenidad el presente.

Madres que simplemente quieren seguir siendo madres, pero madres conscientes y generadoras de estados interiores de bienestar. Personas que trabajan diariamente y que llevan el deseo de bajar el ritmo, de convivir con calma en sus rutinas. Habitantes del mundo contemporáneo, que deben pagar impuestos, recorrer largas distancias cada día para cumplir con sus compromisos. Que están cercados de consumismo y prisa por doquier. Y, sin embargo, son valientes como tú lo eres. Y están abiertos a adoptar pequeños hábitos que los lleven a la paz interna. Seres bondadosos que se resisten a ser arrastrados por los vicios de los tiempos que nos tocan. Y es para ti, para ustedes, que escribo y comarto este libro de budismo, es un encuentro y una puerta para que conozcas su filosofía de forma accesible. Es una invitación a realizar prácticas que te tomaran unos minutos y que, sin embargo, bien trabajadas, impulsaran verdaderos cambios en tu vida. Es también, y así me gusta ver a mis libros, un aliado, un amigo que podrá acompañarte en tu historia, en tu viaje por este espacio y este tiempo. Y que tendrá constantemente una reflexión, un consejo, un ejemplo o simplemente una palabra que traerá luz y conciencia a tu corazón.

El budismo me ha regalado mucho, grandes fundamentos de mi vida personal ahora están alineados con sus ideas. Impermanencia. Sufrimiento. Liberación. Nirvana. Paz. Compasión. Acción correcta. Intención. Meditación. Mente ligera. Ya no son palabras apiladas. Se han transformado en acciones, en decisiones, en reflexiones siempre lucidas. Estos que algún día fueron conceptos, me han traído sonrisas, tardes de profunda conexión, amor propio, fortaleza y mucha claridad. Y eso es lo que deseo propiciar mientras lees, y aprendes.

Que el camino medio que empezó hace casi 2,500 años llegue hoy a ti, sin pesadas túnicas, sin templos llenos de veladoras, sin imágenes de oro, piedra o bronce. Pero que llegue a ti con su esencia, con su pureza, la promesa de apartarte del deseo que destruye, de la ignorancia que confunde y del orgullo que hiere. Que aparezca y perdure en ti como un sendero de paz, equilibrio, libertad y felicidad.

Bendiciones infinitas para ti, hasta donde estés.



CONCLUSIONES

¿De qué te has dado cuenta mientras leías este libro?

¿Qué aprendiste de la vida del Buda?

¿Qué herramientas tienes ahora que te ayudan vivir mejor?

¿Cuál de las ocho prácticas del sendero noble quieres empezar a incorporar a tu vida?

¿Qué frase o enseñanza es la que se queda en tu corazón?

Cada página te ha llevado a comprender, a reflexionar, a traer a tu historia personal lo descrito y a conectarte contigo para sanar. El propósito era acercarte la sabiduría del budismo y volverla tan accesible que pudieras tomar lo mejor y traerlo a tu vida diaria. Que, sin complicaciones teóricas, tomas la enseñanza del Buda y le encontraras utilidad para resolver conflictos cotidianos. Porque para mí eso es la verdadera espiritualidad en nuestros días: abrirnos a la profunda sabiduría, a esa composición

filosófica, ética y a veces sublime, pero “traducirla” a un lenguaje sencillo, y sobre todo aplicar su sabiduría en el día a día.

El propósito de las grandes tradiciones y de los Maestros no era llenar bibliotecas con sus conceptos complejos, sino servir a la trasformación constructiva de las sociedades, a través de la toma de conciencia de los individuos. Y es este el espíritu del libro.

Descubriendo la vida del Buda, nos involucramos en su historia. Nos parecemos a él, de pronto somos príncipes, o a veces el gran rey Sod-dodhana sobreprotegiendo a su hijo. También somos conscientes de los altos muros que nos limitan y nos encierran (por más lindo que sea el palacio de nuestra prisión), nos identificamos con el deseo de saltar y de expandir nuestro mundo.

Quizá has tocado de forma muy sutil esa idea de renuncia, de mortificación del cuerpo. Y también somos ese buscador, de la verdad, de la libertad auténtica. En su propia biografía el Buda nos revela un pedacito del alma de cada uno de nosotros. Y nos da esperanza, de auténtico cambio, de esa transformación pura y real. No tiene poderes mágicos, ni es un dios. Solo un hombre maravilloso, que se plantea una pregunta, que está dispuesto a renunciar a todo para conseguir una respuesta. Y que, al encontrarla como un chef formidable, nos comparte los ingredientes y el proceso para liberarse. Y de algún modo, entre líneas nos invita a seguirlo... por un camino medio.

Las Cuatro Nobles Verdades no son un pensamiento místico solamente, por el contrario, son un mapa humano, una comprensión básica y maravillosa. No importa tu nacionalidad, tu religión, tu edad o tu cultura: todos sufrimos, todos tenemos causas, todos anhelamos paz, y todos podemos caminar un sendero hacia ella.

Cada verdad nos va llevando por un proceso claro. Primero, reconocer el sufrimiento. Segundo, conocer su raíz, su causa. Tercero, descubrir que hay una salida. Y cuarto, caminar un camino que nos libere de él.

Si de las cuatro verdades puedes recordar las diferencias entre el dolor del dolor y el sufrimiento, tu vida dará un cambio definitivo. Si recuerdas los tres venenos y procuras extinguirlos, serás indudablemente más pacífica y dichosa. Si honras en tu día la idea de que hay un camino para salir del sufrimiento, ese camino se abrirá para ti.

Y ese camino, tiene ocho elementos. No son lineales, sino que están más bien todos interconectados. ¿Recuerdas la carreta y sus ocho ruedas? Todas son importantes. Pero quizá debamos empezar rectificando una, y luego otra. Quizá decidas empezar por tus palabras. Que sean verdaderas, benevolentes y no destruyan. O puedes comenzar meditando profundamente para hallar el nirvana. Quizá este bellísimo libro te ayude a ampliar tu visión, volverla más auténtica, más correcta. O probablemente elijas pulir tu rueda de las acciones, para ser cada vez más coherente, más impecable, más TÚ.

Cada consejo que el Buda aporta entre el noble sendero de ocho es un tesoro. Recuerda que tus intenciones sean nobles. Que tu manera de ganarte la vida sea justa. Que tu atención este en el presente. Que tu visión sea sana para ti y los tuyos.

Pero toda esta enseñanza no termina cuando cierras el libro. Es más, me gustaría que no lo cerraras definitivamente nunca. Que se quede abierto, con un separador, que quede marcado en las páginas más significativas para ti. Que las marcas amarillas o azules crucen como líneas luminosas sus páginas para recordarte lo que descubriste y quieras conservar.

Te sugiero que te esfuerces, que te comprometas con tu cambio. Y no hablo de volverte monja budista, sino de ejercitarte el noble óctuple sendero. De declararle a los venenos tu intención de erradicarlos, mantener el propósito de tenerlos bien vigilados y procurar extinguirlos de tu vida. Te lo advierto son adversarios necios y muy persistentes. Pero, puedes desgastarlos con consistencia y amor por ti misma y te aseguro que se irán debilitando, te lo comarto porque así me ha ocurrido a mí. No los

he vencido aun, pero soy consciente de la mayoría de sus ataques, y las fronteras que con intención, esfuerzo y atención recta he colocado los mantienen a raya de mi vida presente.

Querido lector, no esperes a que el budismo resuelva tu vida. Este libro olvidado en un librero será igual que cualquier otro que hayas leído. Pero, si lo reescribes en tu interior, si lo tatúas en tus palabras. Si permites que se convierta en una puerta nueva de visión recta... entonces el camino medio te recorrerá a ti. El libro será tu conciencia, el hogar de las cuatro nobles verdades. Cada rueda de las ocho propuestas te aligerará la vida e incluso te llevará lenta, pero seguramente hacia el nirvana.

Y tú, acto por acto, pensamiento a pensamiento, instante a instante te dirigirás inevitablemente hacia el despertar...

En tiempos de inteligencia artificial, de innovación tecnológica y de consumo desenfrenado, la espiritualidad es un símbolo de resistencia, una necesidad cada vez más apremiante y un lujo indispensable para el buen vivir. Estoy convencido de que existe un deseo colectivo de estar en paz, de vivir con sentido y de alejarnos del sufrimiento constante. Este libro nos acerca al budismo como un sendero de equilibrio, una práctica de calma cotidiana y un método asertivo para gestionar nuestra cotidianidad. En estas páginas encontrarás herramientas para darle forma a una existencia plena, tranquila, consciente y feliz.

ISBN: 978-607-69249-5-2



9 78607 924952