

# **En el Espíritu del Chan**

## **Una Introducción al Budismo Chan**



**Por el Venerable Maestro Chan Sheng Yen**

**Traducción al español, notas y foto de portada: Upasaka Kumgang  
(Gonzalo Barreiros) Maestro de Dharma**

**Correctora: Yin Zhi Shakya, OHY**

**Buenos Aires**

**Argentina**

**2005**



## Tabla de Contenido

Tabla de Contenido .....	3
Biografía del Maestro Sheng Yen .....	6
Traducido al español por Upasaka Kumgang desde Buenos Aires, Argentina.....	6
Abandonando el Hogar .....	6
En Shangai .....	7
Encontrando al Maestro Ling-Yuan .....	9
Con el Maestro Tung-Ch'u.....	10
Retiro solitario .....	12
En Japón .....	13
Prólogo.....	17
En el Espíritu del Chan .....	18
El origen del Chan .....	18
Las Dos Entradas y las Cuatro Prácticas de Bodhidharma .....	21
Chan: La Puerta sin Puerta .....	27
Los Efectos de la Meditación Chan .....	32
Por el Venerable Maestro Chan Sheng Yen .....	32
Tesoro de la meditación Chan .....	33
El precioso cuerpo humano .....	35
Los Efectos de la Meditación Chan Según los Científicos.....	36
Garantizar Un Cuerpo y Una Mente Seguros .....	38
La Armonización y la Liberación de Cuerpo y Mente.....	40
Longevidad y Felicidad .....	42
Cultivando Una Personalidad Perfecta.....	44
Una Introducción General a los Preceptos del Bodhisattva.....	46
Prefacio .....	47
Nota Sobre el Maestro Sheng Yen.....	47
Una introducción general a los Preceptos del Bodhisattva.....	48
La fuente de la compasión .....	50
¿Quién es un Bodhisattva?.....	53
Determinando Los Medios Para Vencer Las Dificultades.....	55
Sobre la Práctica de Vinaya.....	57
Los Cinco Preceptos Fundamentales.....	60
Las Diez Virtudes .....	62
Los Tres Preceptos Puros Acumulativos y el Sendero del Bodhisattva .....	64
Sobre la Infracción de los Votos .....	68
Las Cuatro Mentes Inconmensurables .....	71
Cuatro Medios para Atraer a los Demás hacia el Dharma.....	72
Participación en el Mundo.....	74
Final del Documento .....	76



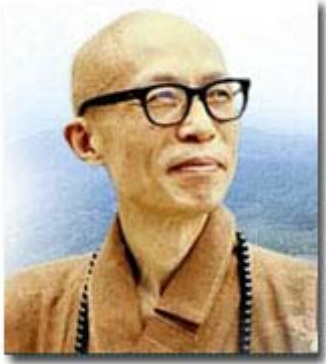
Información Importante ..... 77  
Nota Importante..... 77





## Biografía del Maestro Sheng Yen

Traducido al español por Upasaka Kumgang desde Buenos Aires,  
Argentina



### Abandonando el Hogar

**N**ací en una granja en el campo, cerca de Shangai. A los trece años abandoné mi hogar para convertirme en un monje Buddhista. El monasterio local al que ingresé, como la mayoría de los otros monasterios de China, era llamado un templo Chan. Pero, en verdad, la teoría y práctica del Chan casi nunca era comentada allí.

Como monjes jóvenes, la mayoría de nosotros no tenía ni una remota idea de lo que era realmente la práctica del Chan. Nuestro entrenamiento simplemente consistía en la disciplina rigurosa prescrita a los monjes, actividades cotidianas tales como lavar la ropa, trabajar en los campos, cocinar y realizar servicios diarios. También estudiábamos los sutras principales como el de Amitabha, el del Loto, y el Diamante. Las actividades diarias, sin embargo, no eran un problema para mí; lo peor era memorizar los sutras. Había tanto por conocer, y yo me sentía muy estúpido. Mi maestro me dijo: "Tus obstrucciones kármicas son muy pesadas. Deberías hacer un gran esfuerzo para expiarlas. Ve y póstrate ante el Bodhisatta Kuan Yin".

Había poco tiempo para la práctica durante el día, así me postraba ante Kuan Yin quinientas veces a la noche, y nuevamente a la mañana antes de que se levantaran los otros monjes. Después de hacer esto durante tres meses, un día me sobrepuse con una sensación muy refrescante y confortable. Parecía como si todo el mundo hubiera

cambiado. Mi mente se hizo muy clara y brillante. La memorización ya no era un problema, y comencé a aprender muy rápidamente. Hasta hoy, creo que Kuan Yin me ayudó. Lo más importante aun es que surgió en mí un sentido profundo de responsabilidad hacia el Dharma.

Tenía trece años y no sabía nada de la historia del Buddhismo, y sin embargo sentía que el Buddhismo iba camino a la extinción. La mayoría de los chinos tenían poco conocimiento del Dharma. Los maestros eran muy raros, y lo que yo sabía provino sólo de la memorización de las escrituras. El Buddhismo chino no proveía de una educación sistemática para los monjes. El entrenamiento de un monje era completado por lo general gradualmente e imperceptiblemente mediante la experiencia de la vida diaria. Simplemente no había una educación planificada. Yo sentía simpatía por aquellos que nunca habían escuchado el Dharma, y comprendí la importancia de revivir al Buddhismo. Hice el voto de aprender más sobre el Buddha Dharma para que un día pudiera llevárselo a los demás.

## En Shangai

A causa de la oposición comunista en el área, nuestros monjes se mudaron a Shangai. Allí nuestra vida dependía solamente de las donaciones por la realización de servicios para los difuntos. Era deprimente ver a los monjes y monjas practicar rituales fúnebres en vez de enseñar el Buddhismo. Lo hice durante dos años. A través de todo esto, sentía que mis obstrucciones kármicas eran severas. Por esa época, sin embargo, supe de un seminario en Shangai donde los monjes jóvenes podían obtener una educación Buddhista. Así que me fui de mi monasterio para estudiar en esa escuela. Cuando más tarde mi maestro llegó a Shangai, aprobó mi decisión.

En la escuela algunas personas tenían un sentido noble del propósito, pero otras estaban allí simplemente para tener una educación. El seminario fue fundado por un estudiante del Maestro Tai Hsu, uno de los grandes revitalizadores del Buddhismo chino moderno. Tai Hsu fue a su vez muy influido por el Gran Maestro Ou Yi, de la Dinastía Ming. Ou Yi desaprobaba el sectarismo e insistía en que desde el Buddha Shakyamuni había habido sólo una tradición Buddhista. Le daba igual importancia a las ocho escuelas: el Buddhismo Hua Yen, Tien Tai, Chan (Zen), Weishih (sólo conciencia), Vinaya, Cheng Kuan (Madhyamika), Ching Tu (Tierra Pura), y esotérico. En el seminario, la mayoría de los maestros eran estudiantes de Tai Hsu.



Estudié historia del Budhismo y las enseñanzas de Vinaya, Weishih, Tien Tai y Hua Yen. El seminario también enfatizaba el ejercicio físico. Aprendíamos Tai Chi Chuan y boxeo Shao Lin, este último de un maestro del monasterio Shao Lin. En nuestra práctica había un énfasis particular en el ritual de arrepentimiento. Meditábamos, pero no había una idea muy clara del método correcto de práctica. Así que era difícil lograr alguna fortaleza real de ello. Suponíamos que llevaría años lograr beneficios. Yo recordaba que incluso el Buddha Shakyamuni practicó durante seis años. También recordaba que el Maestro Hsu Yun, que dejó el hogar a los veinte años, todavía estaba practicando a los cincuenta, aunque el mundo aun no había escuchado sobre él.

Las personas que tenían experiencias profundas de meditación, o que habían sido certificadas como iluminadas, nunca explicaban su experiencia. Cuando hablaban sobre ellos mismos, su lenguaje era extraño, y su sentido elusivo. Había algunos pocos estudiantes que habían dedicado varios años en salones de meditación. Cuando les preguntaba sobre la práctica, decían: "Oh, es fácil. Sólo siéntate allí. Una vez que tus piernas dejan de doler, está bien". A veces un monje daba un koan sobre el cual meditar, pero sobre la totalidad, no había un entrenamiento sistemático de meditación.

Una vez en el seminario, participé de un retiro Chan. Simplemente me sentaba en meditación hasta que escuchaba las maderas de incienso señalando la meditación caminando. Nadie me decía qué hacer ni me daba ninguna instrucción. Teníamos un dicho, que uno debía sentarse hasta "que el fondo saliera del barril de brea". Sólo entonces uno podía ir a ver al maestro.

A veces, mientras nos sentábamos, yo pensaba: "¿Qué estoy haciendo? ¿Debería estar recitando el nombre del Buddha? ¿Debería estar haciendo otra cosa? ¿Qué es realmente la meditación? Seguía haciéndome estas preguntas hasta que me volví una gran bola de duda. Sin embargo, mientras estuve en este seminario mis dudas nunca se resolvieron.

Finalmente, dejé China continental y fui a Taiwán, donde fui conscripto para el servicio militar. A pesar de mis deberes de soldado, me tomaba un tiempo para meditar todos los días. Mis dudas, aun sin resolver, causaron que surgiera todo tipo de preguntas. Había muchas contradicciones en las enseñanzas Budhistas que no podía resolver. Esto era muy molesto ya que yo tenía una fe profunda en las enseñanzas del Buddha, y creía que los sutras no podían estar



equivocados. Estaba agobiado con preguntas como: “¿Qué es la iluminación? ¿Qué es la Buddhidad?” Preguntas como estas eran tan numerosas en mi mente, y desesperadamente necesitaba conocer las respuestas.

## Encontrando al Maestro Ling-Yuan

Esta duda subyacente siempre estaba allí. Cuando estaba trabajando desaparecía, pero cuando practicaba, esta duda sofocante regresaba con frecuencia. Esta situación persistió durante años, hasta que tuve veintiocho, cuando conocí a mi primer maestro real. Yo estaba visitando un monasterio en el sur de Taiwán, donde a veces daba charlas. Supe que un monje famoso, Ling Yuan, también estaba de visita. Esa noche nos sucedió que compartimos la misma plataforma para dormir. Viendo que él estaba meditando en lugar de dormir, me senté con él. Yo todavía estaba agobiado por mis preguntas y estaba desesperado por resolverlas. Él parecía estar muy tranquilo, sin problemas en el mundo, así que decidí acercarme.

Me escuchó pacientemente mientras yo hablaba de mis varias dudas y problemas. En respuesta, simplemente preguntó: “¿Algo más?” Yo seguí así durante dos o tres horas. Estaba extremadamente agitado y ansioso por las respuestas. Finalmente él suspiró y dijo: “¡Deja todo!” Golpeó súbitamente la cama, y gritó: “¡Deja todo!” Estas palabras me golpearon como un rayo. Mi cuerpo transpiraba; me sentía como si hubiera sido curado instantáneamente de un resfrío fuerte. Sentí un gran peso siendo súbitamente levantado de mí. Fue una sensación muy confortable y refrescante. Simplemente nos sentamos allí, sin decir una palabra. Yo estaba extremadamente feliz. Fue una de las noches más placenteras de mi vida. Al día siguiente seguí experimentando gran felicidad. Todo el mundo era fresco, como si lo estuviera viendo por primera vez.

En ese momento comprendí dos puntos importantes necesarios para la práctica. El primero tiene que ver con causa y condiciones. Ciertas cosas no enteramente bajo tu control –tu propio karma, el karma ajeno, factores ambientales- deben llegar juntas de un modo que favorezcan el progreso en esta vida. Para hacer un gran progreso en la práctica debes tener esta afinidad de karma: deben existir las condiciones apropiadas.

Segundo, uno debe tener métodos efectivos de práctica bajo la guía de un maestro calificado. Desde el momento en que dejé mi hogar, pasé



quince años en mi práctica. Yo creía que eso era demasiado. En el pasado, cada vez que les pedía guía a mis maestros, simplemente decían: “Trabaja duro. ¿De qué más hay que hablar?” Pero ahora comprendí que había dos requisitos: trabajar duro en un buen método y tener un buen maestro.

Desde entonces busqué técnicas de práctica, métodos de cultivar dhyana, especialmente en los sutras. Con algo de experiencia un estudiante puede normalmente producir resultados con estos métodos. Aunque los textos no siempre son claros, la persistencia y el trabajo duro finalmente traen éxito, y el método se vuelve claro. En particular, busqué medios para calmar la mente rápidamente, para hacerla abierta y sin obstrucciones. La mente de la persona promedio es cerrada y egoísta. Cuando la mente se calma, se abre. Con práctica es posible controlar las emociones y las molestias a medida que aparecen en la vida cotidiana. Yo me familiaricé con esos métodos numerosos para ayudarme y ayudar a los demás.

Reconocí los tres principios fundamentales del Buddhismo: **los preceptos, el samadhi y la sabiduría**. Comencé a estudiar el Vinaya, que describe correctamente los preceptos o reglas de conducta para los monjes y monjas. Los preceptos son pautas para vivir con las enseñanzas del Buddha. Sin una base firme en los preceptos, la práctica de samadhi nos puede llevar a caminos externos, o a opiniones y conductas perversas. Los preceptos nos protegen y nos mantienen en el camino correcto.

También leí muchas escrituras. Cuando no tenía un maestro, tomaba las escrituras como maestro, razonando que si mis opiniones no estaban de acuerdo con los sutras, debía reconocer mis errores. Previamente, cuando leía los sutras, veía muchas contradicciones. Por ejemplo, cada sutra era presentado como la verdadera enseñanza. ¿Pero cómo podía ser esto? Estas contradicciones se derrumbaron cuando vi que había diferentes niveles de la enseñanza del Dharma. El Buddha enseñó cosas diferentes a personas diferentes según su experiencia y sus niveles de logro.

### **Con el Maestro Tung-Ch'u**

Cuando fui a Taiwán me reclutaron en el ejército. Ahora yo deseaba volver a vestir los hábitos de monje. Había cierto maestro, Tung Chu, que yo sentía que era un individuo extraordinario. Él no daba charlas, ni le daba instrucción sobre la práctica a la gente. Sin buscar fama ni

seguidores, era muy conocido y respetado. Su expresión era inusual y tenía un efecto original sobre la gente. Era heredero tanto de la tradición Lin Chi como de la Tsao Tung. Más adelante, descubrí que cuando nos conocimos, él deseaba tenerme como estudiante pero no lo expresó. Aun así, me convertí en su discípulo.

Mi estadía con él se transformó en uno de los periodos más difíciles de mi vida. Me acosaba constantemente. Me recordaba el trato que Milarepa recibía de su maestro, el gurú Marpa. Por ejemplo, después de pedirme que llevara mis cosas a una habitación, me decía que me fuera a otra. Luego me pedía que me mudara de nuevo. Una vez, me dijo que sellara una puerta y que abriera una nueva en otra pared. Yo tenía que acarrear los ladrillos a pie desde un horno distante hasta el monasterio. Normalmente usábamos una hornalla a gas, pero mi maestro me enviaba frecuentemente a las montañas a buscar una clase especial de leña sobre la cual le gustaba calentar su té. Constantemente me reñía por cortar la leña demasiado pequeña o demasiado grande. Tuve muchas experiencias de esa clase.

En mi práctica era casi igual. Cuando le preguntaba cómo practicar, me decía que meditara. Pero unos días después citaba a un maestro famoso, diciendo: "No puedes hacer un espejo puliendo un ladrillo, y no puedes convertirte en un Buddha sentándote". Así que me ordenaba hacer postraciones. Luego, después de varios días, decía, "esto no es nada más que un perro comiendo excrementos sobre la tierra. ¡Lee los sutras!" Después de leer durante un par de semanas, me acosaba otra vez, diciendo que los patriarcas pensaban que los sutras sólo servían para lavar heridas. Decía: "eres inteligente. Escribe un ensayo". Cuando le mostraba un ensayo, lo rompía diciendo: "son ideas robadas". Luego me desafiaba a usar mi propia sabiduría y a decir cosas originales.

Cuando vivía con él me prohibió tener una frazada, porque se supone que los monjes meditan de noche. Cuando estaba cansado, podía dormir una siesta, pero no iba a apoyarme en la comodidad de una cama o una frazada. Todas estas cosas arbitrarias eran en realidad su manera de entrenarme. Lo que hiciera, estaba mal, aunque me lo hubiera dicho él. Aunque era difícil pensar en este tratamiento como compasivo, realmente lo era. Si no hubiera sido entrenado con este tipo de disciplina, no hubiera logrado mucho. También comprendí de él que aprender el Buddha Dharma era una actividad muy vigorosa, y que uno debería confiar en su propia práctica.



## Retiro solitario

Después de dos años con Tung Chu, me fui a hacer un retiro solitario a las montañas. Cuando me fui le dije que hacía el voto de practicar duramente y no fallarle al Dharma. Respondió: “¡Mal! ¿Qué es el Buddhismo? ¿Qué es el Dharma? ¡Lo más importante es no fallarte a ti mismo!”

Una vez el Maestro Tung Chu me dijo: “La relación entre maestro y discípulo es como la de padre e hijo, como maestro y estudiante, pero también es una amistad. El maestro puede guiar, criticar, y corregir, pero el discípulo debe ser responsable por su propia práctica. El maestro no puede preocuparse por su discípulo como una madre. El maestro sólo guía al discípulo en el Camino; el discípulo debe andarlo por sí mismo”.

Finalmente Tung Chu me dijo que un practicante debe enfatizar tanto la sabiduría como el mérito, pero debe recordar que hay seres sintientes que necesitan la nutrición del Buddha Dharma. Dijo: **“Contrólate. Cuando puedes controlarte, puedes armonizarte libremente con las multitudes”.**

El primer medio año de mi retiro, puse el énfasis en la postración de arrepentimiento para deshacer mi karma pesado. Primero me postraba mediante el Sutra del Loto; después, el Sutra Avatamsaka. Después de leer un carácter, recitaba un mantra y luego me postraba. Los mantras eran: **“Na mo fa hua hui shang fo pusa”** por el sutra del Loto (Homenaje a los Buddhas y Bodhisattvas de la Asamblea del Loto) y **“Na mo hua yen hai hui fo pusa”** por el sutra Avatamsaka (Homenaje a los Buddhas y Bodhisattvas del océano de sabiduría del sutra Avatamsaka). Hacía esto a través de todo el sutra- Después de postrarme durante cinco horas, meditaba. En otras ocasiones practicaba recitar el nombre del Buddha Amitabha.

Desde el momento en que comencé el retiro mi mente estuvo muy calmada y asentada, nunca inquieta. Me sentía muy feliz, como habiendo llegado a casa. Comía una sola comida diaria, de hojas de papas silvestres, que plantaba yo mismo. Vivía en una cabaña con un cerco. Había paredes detrás, pero el frente daba a un risco. Aunque siempre permanecía dentro del cerco, nunca tuve la sensación de estar encerrado.

Finalmente comencé a postrarme menos, dedicando más tiempo a la meditación y a leer sutras. También escribía mucho. Seis años pasaron rápidamente; tenía muy poca noción del tiempo. No había completado lo que esperaba, pero los demás me urgían insistentemente a regresar, así que dejé las montañas. Regresando a Taipei, aun me sentía inadecuado. Creía que para enseñar el Buddha Dharma en esta era, necesitaba una educación moderna y un título. Así que hice planes para estudiar en Japón. La preparación me llevó casi un año. Mientras tanto seguía dando charlas y escribiendo.

## En Japón

A los treinta y ocho años fui a Japón y comencé a trabajar hacia un doctorado en Literatura Buddhista. Esto lo hice en el tiempo relativamente corto de seis años. Lo atribuyo no a una inteligencia innata, sino a la disciplina de la práctica, y a la compasión del Bodhisattva Kuan Yin. Durante esta época, tuve problemas financieros, y muchas veces estuve a punto de volver a Taiwán. Mi consejero, que también era un practicante, dijo: **“En la vestimenta y la comida no hay mente para el Camino, pero con una mente para el Camino siempre habrá comida y vestimenta”**. Después escuchar esto hice postraciones diarias a Kuan Yin. Muy extrañamente, después de un tiempo breve, comencé a recibir donaciones anuales de alguien de Suiza, suficientes para cubrir mi cuota y los costos para publicar mi disertación. Hasta el día de hoy no sé quién fue el donante.

Durante este periodo visité a varios maestros Zen y del Budhismo esotérico. Recibí la influencia más grande del **Roshi Bantetsugu**, un discípulo del Roshi Harada. Asistí a varios retiros largos de invierno en su templo de Tohoku. Estando en el norte de Japón, el templo tenía un ambiente muy riguroso. Además, el maestro parecía inclinado a darme un tiempo especialmente difícil y constantemente sus asistentes me pegaban. De las personas de allí, yo tenía por mucho, la mejor educación, y él decía: “Ustedes los eruditos tienen muchos apegos y molestias egoístas. Sus obstrucciones son pesadas”.

Cuando me estaba yendo, me dijo: “Vaya a América y enseñe allí”. “Pero maestro, yo no hablo inglés”. Él dijo: “¿Por qué se preocupa por las palabras?”

**Nota del editor:** el Maestro Sheng Yen ha recibido transmisión Dharma de las dos ramas principales del Budhismo Chan, la **Lin Chi (en japonés Rinzai) y la Tsao Tung (jap. Soto)**. En términos



genealógicos, el Maestro Sheng Yen es la septuagésima segunda generación de descendientes de **Bodhidharma** (¿-530?), primer Patriarca Chan, y la sexagésima séptima generación de descendientes de **Hui Neng** (638-713) sexto Patriarca Chan. Dentro del linaje Lin Chi, el Maestro Sheng Yen es un descendiente de la sexagésima segunda generación del Maestro Lin Chi (¿-866) y tercera generación de descendientes del Maestro **Hsu Yun** (1840-1959). En esta línea, es descendiente directo del maestro **Ling Luang** (1902- ).

En el linaje **Tsao Tung**, el Maestro Sheng Yen es la quincuagésima generación descendiente del cofundador, Maestro **Tung Shan** (807-869) y descendiente directo del Maestro **Tung Chu** (1908-1977).

“Generación” se refiere a la transmisión del Dharma dentro de un linaje de un maestro a un discípulo. Esta transmisión a partir de allí asegura la continuidad no sólo del propio Dharma, sino también de la enseñanza y la práctica de linaje. **Además, confiere al receptor un reconocimiento de su maestro en cuanto a que el discípulo está ahora calificado para transmitir el Dharma, es decir, se ha convertido en maestro.**



**Final del Documento**

**Presentado a 'Acharia' el domingo, 09 de octubre de 2005**





# **En el Espíritu del Chan**

## **Una Introducción al Budhismo Chan**



**Por el Venerable Maestro Chan Sheng Yen**  
**Traducción al español, notas y foto de portada:**  
**Upasaka Kungang (Gonzalo Barreiros) Maestro de Dharma**  
**Correctora: Yin zhi Shakya, OHY**

**Buenos Aires**  
**Argentina**  
**2005**



## Prólogo

Como una ventana al mundo del Zen chino (**Chan**), este pequeño librito es un breve resumen del pensamiento Buddhista Chan destilado de material publicado e inédito del **Maestro Sheng Yen**. Es publicado con la esperanza de proveer a los principiantes y al público general una perspectiva fresca y nueva sobre el yo, la mente, y la naturaleza de nuestras relaciones e interacciones con el mundo. Estudiantes de otras denominaciones espirituales y tradiciones Buddhistas encontrarán en él una guía útil para comprender las ideas y métodos básicos del **Chan**.

***En el espíritu del Chan*** es una investigación concisa de los orígenes y el desarrollo del Buddhismo Chan, y una introducción a los principios y perspectivas esenciales de la teoría y práctica Buddhista Chan. Dos métodos especiales de meditación Chan, derivados de las tradiciones **Caodong** (pronunciar tsao tung) y **Lin Ji** (Lin chi) son revelados de un modo claro e inspirador, así como un método diario para relajar nuestro cuerpo y mente.

El Maestro Sheng Yen, autor de este libro, es una gema viviente del mundo Buddhista contemporáneo. Aparte de su vasto conocimiento de las escrituras Buddhistas y su experiencia personal de la sabiduría del Buddha, su consistencia en el mantenimiento de los preceptos, su promoción de la educación Buddhista, y sus votos y dedicación a "transformar este mundo en una tierra pura", como diría él, definen su carácter e importancia únicos. Él es una de las últimas generaciones de maestros que vinieron de oriente a enseñar el Buddhismo en occidente.

En verdad, sus palabras claras han llegado y han ayudado a muchas personas a lo largo del mundo. Por el beneficio de todos aquellos que, en nuestros tiempos complejos, desean comenzar a transitar el sendero de la iluminación, que este libro pueda ofrecer luz y dirección a las personas alrededor de mundo.

**Ven. Guo-gu Bhiksu**  
**New York**



## En el Espíritu del Chan

Tal vez alguno de ustedes hayan escuchado los dichos **“El Chan no está basado en las palabras y el lenguaje”**, y **“El Chan es una transmisión fuera de las enseñanzas convencionales”**. Pero si el Chan no se apoya en las palabras, ¿por qué alguien quiere leer un libro Chan? ¿No es una contradicción? Aunque el Chan no está basado en las palabras, ha dejado, entre las varias ramas del Budhismo en China, la mayor parte de los textos. **La meta primaria** de estos textos, sin embargo, es mostrarte o enseñarte que **“El Chan no está basado en las palabras y el lenguaje”**, y que **“El Chan es una transmisión fuera de las enseñanzas convencionales”**. Entonces hay una razón para que leas ese libro.

La palabra “Chan” puede significar iluminación, y la iluminación puede ser comprendida como significando comprender “el primer significado”, o “la verdad fundamental”. En el Chan, también existe lo que se llama “el sentido secundario”, o “la verdad convencional”. La verdad convencional puede ser expresada en palabras y conceptos, **pero la verdad primaria, o fundamental del Chan no puede ser expresada en palabras**. En la tradición Chan, a veces la verdad fundamental es comparada con la luna, y la verdad convencional se compara con un dedo que señala a la luna. Nadie podría confundir al dedo con la luna. Las palabras, el idioma, las ideas y los conceptos son como el dedo y sólo pueden expresar la verdad convencional. Estas palabras y conceptos sólo señalan la verdad fundamental. **La verdad fundamental puede ser llamada mente, naturaleza original, o naturaleza de Buddha**. Es algo que todos pueden experimentar por sí mismos. Nunca puede ser descrita totalmente.

## El origen del Chan

¿Cuál es la fuente del Chan? Según la tradición Chan, el monje Bodhidharma trajo el Chan de India a China aproximadamente en el año 500 d.C., más de mil años después de la muerte del Buddha Shakyamuni. Pero la historia india contiene algunos pocos registros del periodo intermedio, así que sabemos relativamente poco sobre los orígenes de la práctica Chan.

Conocemos historias y leyendas que describen los orígenes del Chan. La más famosa es el relato de la transmisión del Dharma (**“verdad” o “ley” Buddhista**) a Mahakasyapa, uno de los discípulos principales

del Buddha, que se convirtió en el Primer Patriarca del linaje Chan. La historia es esta: un día, durante un sermón en el **Pico del Buitre**, el Buddha Shakyamuni sostuvo una flor en su mano frente a la asamblea y no habló. Nadie parecía conocer qué significaba este gesto, pero Mahakasyapa sonrió. El Buddha dijo: “El tesoro del ojo del Dharma verdadero, la maravillosa mente de Nirvana: sólo Mahakasyapa comprende”. Este evento marca el comienzo del linaje Chan y a transmisión de maestro a discípulo que sigue hasta la actualidad. Este relato era desconocido para la historia Budhista hasta el siglo 10 de la dinastía Song. Pero la verdad literal de la historia no es tan importante como el mensaje que contiene sobre la naturaleza del Chan.

El Buddha Shakyamuni tenía dos otros discípulos, uno muy brillante y el otro bastante lento. El primer discípulo, **Ananda**, tenía una mente poderosa y una memoria fabulosa. Sin embargo, nunca logró la iluminación durante la vida de Shakyamuni. Ananda creía que el Buddha recompensaría su inteligencia con la iluminación. Eso nunca ocurrió. Después de la muerte del Buddha y su entrada en el Nirvana final, Ananda esperaba que Mahakasyapa lo ayudara.

Después de la muerte del Buddha, Mahakasyapa intentó reunir a 500 discípulos iluminados para recopilar y registrar las enseñanzas del Buddha. Sólo pudo encontrar 499. Algunos sugirieron que invitara a Ananda, pero Mahakasyapa dijo que Ananda no estaba iluminado y por consiguiente no estaba calificado para la asamblea. Dijo que prefería no hacer ninguna reunión antes que permitir la asistencia de Ananda.

Pero Ananda insistió. Mahakasyapa lo rechazó tres veces. Ananda dijo: “El Buddha ha entrado en Parinirvana. ¡Ahora sólo tú puedes ayudarme a lograr la iluminación!” Mahakasyapa dijo: “Estoy muy ocupado. No puedo ser de ayuda. Sólo tú puedes ayudarte”. Al final, Ananda comprendió que debía confiar en sus propios esfuerzos si deseaba lograr la iluminación. Se fue a un lugar solitario y aislado. Cuando estaba por sentarse, ¡logró la iluminación! ¿Por qué? **En ese momento no confió en nadie y descartó todos sus apegos.**

Otra historia describe al discípulo de inteligencia opaca llamado **Suddhipanthaka, o Pequeño Sendero**. Todos excepto Suddhipanthaka podían recordar las enseñanzas del Buddha. Si intentaba recordar la primera palabra de una frase, olvidaba la segunda, y viceversa. El Buddha le dio el trabajo de barrer el piso, ya que no parecía adaptarse a ninguna otra cosa.



Después de barrer el piso durante mucho tiempo, Pequeño Sendero preguntó: “el piso está limpio, ¿pero mi mente está limpia?” En ese momento todo cayó de su mente. Fue a ver al Buddha, que estuvo muy complacido con su logro y afirmó que Pequeño Sendero se había iluminado.

Estas historias están registradas como verdaderas, pero su significado **va más allá de su contexto original. La primera historia ilustra que en la práctica, el conocimiento y la inteligencia no garantizan necesariamente la iluminación y la segunda demuestra que hasta una persona lenta puede lograr la iluminación.**

Aunque el Buddha Shakyamuni, Mahakasyapa y Shariputra eran personas de gran conocimiento, el Chan tiene menos que ver con el gran estudio **que con el problema de la mente que está llena de apegos.** La iluminación puede ser alcanzada sólo cuando la mente de uno está libre de apegos.

Se dice que veintiocho generaciones de transmisiones ocurrieron desde la época de Mahakasyapa hasta la época de Bodhidharma, que es considerado el Primer Patriarca del Chan chino. Sus enseñanzas fueron transmitidas a través de una sola línea durante cinco generaciones **hasta el tiempo del Sexto Patriarca, Hui Neng (638-713)** cuyos varios discípulos establecieron varias ramas, algunas de las cuales sobreviven hasta hoy. Yo soy el 62º portador del linaje del Chan desde Hui Neng y la 57º generación en la tradición Linji (810-866). En el linaje Caodong, soy el descendiente número 50 del cofundador, el Maestro Dongshan (807-869).

El Chan no es precisamente el Budhismo traído por Bodhidharma desde India, pero Bodhidharma trajo ciertas intuiciones a China, y la tradición Chan se relaciona con ellas. **Él enseñó que todo proviene de la mente, que la naturaleza de la mente es la naturaleza de Buddha, que a naturaleza de Buddha es inherente en cada ser sintiente, y que el método esencial para comprender esta naturaleza original es observar la mente.** Estas ideas fueron controversiales cuando se presentaron por primera vez en China, porque parecían contradecir las filosofías y prácticas más complicadas de las escuelas Buddhistas, pero **son** realmente sólo Budhismo básico, desnudado hasta su esencia.

Hay una historia famosa sobre la iluminación del discípulo de Bodhidharma, Huike, que ilustra la naturaleza de huesos pelados del Chan de Bodhidharma. Huike fue a ver a Bodhidharma y dijo: “Maestro, ¿podría calmar mi mente por mí?” Bodhidharma dijo: “¡Dame tu mente y la calmaré por ti!”. Huike buscó dentro de él y luego le dijo a Bodhidharma que no podía hallarla. Bodhidharma dijo entonces: “Allí, ya he calmado la mente para ti”. Este es el relato de la iluminación de Huike. Aquellos de ustedes que han estado en un retiro y han sufrido mucho dolor en sus piernas por sentarse en meditación, aparentemente no necesitan haber hecho eso. **Lamentablemente, ustedes no conocieron a Bodhidharma.**

### **Las Dos Entradas y las Cuatro Prácticas de Bodhidharma**

Hay una obra importante atribuida a Bodhidharma, llamada ‘**Las Dos Entradas y las Cuatro Prácticas**’, en la cual detalla más explícitamente lo que deben hacer los seres sintientes para comprender su verdadera naturaleza. Las “**dos entradas**” son la **entrada a través del principio** y la **entrada a través de la práctica**. Entrada a través del principio significa ver directamente el primer principio, o naturaleza original, sin confiar en las palabras, descripciones, conceptos, experiencias, o cualquier otro proceso de pensamiento. Entrada a través de la práctica se refiere al **entrenamiento gradual** de la mente.

Bodhidharma describe la entrada a través del principio como sigue: “Abandona lo falso y regresa a lo verdadero; no hagas discriminaciones entre yo y los demás. En la contemplación, uno debería ser estable e inmóvil, como una pared”. Esto puede sonar como el camino directo y fácil hacia la iluminación, pero en verdad es el más difícil. Si pensamos en la propia iluminación de Bodhidharma como una entrada a través del principio, entonces deberíamos decir que sólo llegó después de una práctica de toda la vida, culminando con sus nueve años de meditación frente a una pared en una cueva del Monte Song. Realmente, el método usado para lograr la entrada a través del principio es: “La mente de uno debería ser estable e inmóvil, como una pared”. **Esto no significa que la mente está en blanco**; por el contrario, está alerta y clara, iluminándolo todo con conciencia y respondiendo con compasión. Esto es ideal, y es el estado de la mente al que se refiere la entrada a través del principio.

La **segunda** entrada para lograr la realización es a través de la práctica, de las cuales hay cuatro: 1. aceptar la retribución kármica, 2.



adaptarse a las condiciones, 3. no buscar, y 4. la unión con el Dharma. Cada práctica es progresivamente más avanzada, y por consiguiente, deberían ser seguidas en orden.

La **primera** práctica, **“aceptar la retribución kármica”**, involucra el reconocimiento de los efectos del karma y de la causa y la consecuencia. Karma es un término sánscrito que se traduce literalmente como “acción”. Cuando realizamos una acción, queda una fuerza kármica que lleva a una consecuencia en el futuro, ya sea en la existencia presente o en una futura. El efecto kármico de una acción particular no está fijo permanentemente, porque la realización continua de nuevas acciones modifica la fuerza kármica al mismo tiempo, pero en todos los casos, hay una relación de causa y consecuencia, y la consecuencia siempre será similar en naturaleza a la causa. **Por consiguiente, cuando enfrentamos la adversidad, deberíamos comprender que estamos recibiendo la retribución kármica de acciones previas incontables en vidas previas incontables.** Cuando amortizamos algo de nuestra deuda, deberíamos sentirnos felices de tener la capacidad de hacerlo. Si tenemos esta perspectiva, entonces cuando surjan las desgracias, estaremos tranquilos y sin resentimientos. No sufriremos emociones perturbadoras ni estaremos desalentados o deprimidos. Esta es una práctica importante.

Karma, o causa y consecuencia, debe comprenderse y aplicarse en conjunto con el concepto Budhista de causas y condiciones. La llegada al mismo tiempo de causas y condiciones hace posible que sucedan las cosas. **No podemos y no deberíamos escapar de nuestras responsabilidades y de la retribución causada por nuestro karma.** Sino que deberíamos intentar mejorar nuestras condiciones y nuestro karma. Si las cosas pueden ser mejoradas, debemos intentar hacerlas mejor. Si no pueden ser cambiadas, entonces deberíamos aceptarlas con ecuanimidad como una retribución kármica.

Podría ser fácil confundir el principio de causas y condiciones con el de la causa y la consecuencia. En verdad, los dos principios están íntimamente conectados entre sí, y es difícil hablar sobre uno sin mencionar al otro. Desde el punto de vista de causa y consecuencia, podemos decir que el primer evento es la causa y el segundo evento es la consecuencia. Un evento lleva al siguiente. Una causa, sin embargo, no puede llevar a una consecuencia por sí misma. Algo más debe ocurrir, **debe llegar al mismo tiempo que la causa**, para

llevar a una consecuencia. Este llegar al mismo tiempo de eventos y factores es mencionado como causas y condiciones. Un hombre y una mujer juntos no levantan automáticamente a hijos. Deben llegar juntos otros factores para que la causa (padres) lleve a la consecuencia (hijos). Padres, hijos, y los otros factores involucrados sean considerados causas y condiciones.

Causas y condiciones también pueden ser pensadas como “**dharmas**”, un término sánscrito refiriéndose a todos los fenómenos, ya sean físicos o mentales. Este significado es diferente de “Dharma” con mayúsculas, que se refiere a las enseñanzas del Buddha, y a los métodos y principios de práctica. Sin embargo, aun las enseñanzas del Buddha y los métodos de práctica en sí mismos son fenómenos, o dharmas.

En cualquier caso, la condición (**un dharma**) que se cruza con una causa (**otro dharma**) debe haber sido causada por otra cosa, y así sucesiva e infinitamente en todas las direcciones a lo largo del espacio y del tiempo. Todos los fenómenos surgen a causa de causas y condiciones. Cualquier fenómeno que surja es en sí mismo una consecuencia de una causa previa y surge a causa de la reunión de causas y condiciones. **Esto lleva al concepto de surgimiento condicionado**, también conocido como Origen dependiente u Origen Dependiente, que significa que todos los fenómenos, o dharmas, sin importar cuándo o dónde ocurren, **están interconectados**.

Dado que todos los dharmas son consecuencia de causas y condiciones, su surgimiento es condicional. Esto incluye no sólo el surgimiento y la aparición sino también **el perecimiento y la desaparición**. Una persona naciendo es un fenómeno, y una persona muriendo es un fenómeno; una burbuja formándose es un fenómeno, y una burbuja estallando es un fenómeno; un pensamiento apareciendo es un fenómeno, y un pensamiento desapareciendo es un fenómeno. **Todos los dharmas surgen y perecen a causa de causas y condiciones**.

**La segunda de las cuatro prácticas recomendadas por Bodhidharma es “adaptarse a las condiciones”**. También requiere una comprensión de causas y condiciones. Adaptarse a las condiciones significa que deberíamos hacer lo mejor que podamos dentro de las posibilidades de nuestro ambiente. Si nuestras circunstancias son afortunadas o nos sucede algo bueno, **no deberíamos estar demasiado contentos**. **La buena suerte, como la mala, es el resultado de la retribución kármica**. ¿Por qué deberíamos sentirnos





contentos cuando sólo estamos disfrutando de los frutos de nuestro propio trabajo? Es como extraer dinero de nuestra cuenta bancaria. De la misma manera, no deberíamos estar demasiado orgullosos, porque la buena suerte, como la mala, es el resultado de muchas causas y condiciones llegando juntas. ¿Cómo podemos tomar el crédito por nuestros logros, cuando dependen tanto de la buena voluntad de los demás, del sacrificio de nuestros padres, de las circunstancias históricas? **La práctica de adaptarse a las condiciones significa que aceptas tu karma, o causa y consecuencia, sin estar demasiado alegre, satisfecho o desilusionado.**

Aceptar la retribución kármica y adaptarse a las condiciones son prácticas muy útiles en la vida diaria. Nos permiten mejorar nuestras condiciones y nuestro karma, y mantener una actitud positiva hacia la vida. Nos ayudan a disfrutar de la ecuanimidad frente a las circunstancias cambiantes, a mejorar nuestra conducta, y a mantener nuestras relaciones armónicas. Estas enseñanzas de Bodhidharma no son difíciles de entender, y cualquier persona común puede usarlas. Si podemos aplicarlas en circunstancias cotidianas, cumpliremos nuestras responsabilidades y sacaremos el mejor provecho de nuestras oportunidades. De este modo, la vida será más significativa.

**La tercera de las cuatro prácticas de Bodhidharma es “no buscar”.** Hay un dicho chino que dice: “la gente cría a los hijos para que los ayuden en la vejez, la gente acumula comida para los casos de hambruna”. Hoy en día, las personas en occidente tal vez no críen a sus hijos para que los apoyen en la vejez, pero probablemente todavía acumulan comida, o riqueza, para los casos de necesidad. Esta actitud no es la actitud de no buscar. En la práctica de no buscar, continuamente nos involucramos en la actividad útil con diligencia, y sin embargo no tenemos el pensamiento de que esta actividad es para nuestra ganancia personal ahora o en el futuro. No buscamos beneficios personales. Esto no es fácil, y es un nivel de práctica más elevado que la segunda práctica. **En verdad, para evitar completamente la actividad auto centrada, debemos tomar el difícil paso de comprender que el ‘yo’ no existe.**

**Lo que comúnmente creemos que es el yo, es una ilusión.** No es absolutamente nada en sí mismo más que un nombre que le damos a nuestra interacción continua con el ambiente. Constantemente vemos, oímos, olemos, saboreamos, tocamos y pensamos, y esta es la cascada de sensaciones, percepciones y juicios, pensamiento tras pensamiento, que identificamos como el yo.



**Decir que el yo es una ilusión, sin embargo, no es decir que el yo es una alucinación.** El yo no es un espejismo. Decimos que el yo es ilusorio **porque no es una entidad estable**, sino más bien una serie de eventos que están siempre cambiando en respuesta a un ambiente constantemente cambiante. El 'yo' no es una cosa que permanece igual, y como tal, decimos que el yo es una ilusión. Por la misma razón, todos los fenómenos son considerados ilusiones; es decir, todos los fenómenos son sin yo o no tienen un 'yo'. Todas las cosas cambian de un momento a otro, evolucionando y transformándose en otra cosa. El 'yo', por lo tanto, es una existencia falsa interactuando incesantemente con un ambiente falso.

La práctica de no buscar es una práctica avanzada porque es la práctica de 'no-yo'. Mientras que es normal para la gente comenzar a aprender y practicar el Buddhismo por su propio beneficio, finalmente, mediante la práctica, su actitud auto centrada cae. Se encuentran ocupados porque los demás necesitan su ayuda, y ellos proveen lo que se necesita. Tal persona ya ni siquiera piensa sobre lograr la iluminación.

**Cuando has dejado de preocuparte sobre tu propio logro, entonces estás iluminado.** De otro modo siempre habrá pensamientos sutiles errantes y apego al deseo de hacer algo por ti mismo. Siguieres liberarte de todas las molestias y del sufrimiento mundano y si deseas liberación, aun estás apegado a tu yo. Es recién cuando no tienes preocupación sobre tu propia iluminación cuando puedes estar verdaderamente iluminado. La práctica de no buscar es la práctica de este estado iluminado.

**La cuarta de las prácticas de Bodhidharma, "unión con el Dharma", es un principio básico del Buddhismo de que todos los fenómenos son impermanentes y no tienen un yo intrínseco.** En la práctica de unión con el Dharma, intentamos experimentar personalmente esta impermanencia y carencia de yo mediante la contemplación directa de la vacuidad/vacuidad/vacío. Este es el logro más elevado. Es la práctica que nos permite llegar al punto de "entrada a través del principio" del que hablamos antes.

**¿Pero dónde comienza un principiante?** Diferentes escuelas Buddhistas emplean varios métodos de práctica que pueden ser usados por los principiantes, como leer sutras, hacer votos, hacer postraciones, la atención, y meditar sobre la respiración. Todos estos



métodos nos ayudan a ir desde una mente dispersa, que está confundida, es emocional e inestable, hacia un estado mental que es tranquilo y está en armonía con nuestro ambiente. **Lo primero que deberíamos hacer es relajar el cuerpo y la mente.** Si podemos relajarnos, estaremos más saludables y más estables y nos relacionaremos con los demás de un modo más armónico.

Hay un laico Budhista que viene al Centro Chan, que es muy nervioso. Su nerviosismo hace que los demás se sientan nerviosos. Cuando te habla, su cuerpo está tenso, como si fuera a atacarte o como si estuviera defendiéndose. La gente reacciona a esta clase de comportamiento; los perturba. Cuando le dije que relaje su cuerpo, respondió con una voz tensa, forzada: “¡Ya estoy relajado!” Constantemente está atemorizado e inseguro, y a causa de los problemas que le causan estos sentimientos, vino al Centro Chan a pedir ayuda.

Quería aprender meditación, así que le enseñé a relajar gradualmente su cuerpo y después su mente. **Si no podemos relajarnos, no podremos meditar de ninguna manera; y si no podemos meditar, la práctica de no buscar es completamente imposible.** Este hombre estaba impaciente y pensaba que si se iluminaba desaparecerían todos sus problemas. Me dijo: “Maestro, yo no quiero nada; sólo quiero el método para iluminarme rápidamente. Déme el método lo antes posible”. Le respondí: “Ese método no ha sido inventado. Si yo pudiera inventar un método garantizado y rápido de iluminación, probablemente lo vendería por mucho dinero”.

Ahora he inventado el método siguiente, y lo ofrezco gratis a cualquiera que desee aprender. El método es relajar tu cuerpo y tu mente. Es fácil y simple. **No preguntes si puede llevarte a la iluminación.** Primero debes poder relajarte, y después puedes hablar de iluminación. Cierra los ojos, enderézate en tu silla, y relaja los músculos. Relaja completamente los ojos. Es muy importante que tus párpados estén relajados y que no se muevan. No debería haber ninguna tensión alrededor de tus globos oculares. No apliques ninguna fuerza o tensión en ninguna parte. Relaja tus músculos faciales, tus hombros y brazos. Relaja tu abdomen y pon tus manos sobre tu regazo. Si sientes el peso de tu cuerpo, debería ser es tu asiento. No pienses en nada. Si vienen pensamientos, reconócelos y presta atención a la inhalación y exhalación de tu respiración a través de tus fosas nasales. **Ignora lo que hacen los demás.** Concéntrate en tu

práctica, olvida tu cuerpo y relájate. No entretengas dudas acerca de si lo que estás haciendo es útil.

El principio de este método es relajarse: ser natural y claro. Mantén breve cada sesión, pero practica frecuentemente. **Al comienzo, cada sesión debería ser de diez minutos o menos, aumentando gradualmente hasta veinte o treinta minutos si puedes hacerlo sin mucha incomodidad.** Si lo haces más tiempo, probablemente te sentirás inquieto o te quedarás dormido. Puedes usar este método unas pocas veces por día; refrescará tu mente y eliminará algo de la confusión en tu vida diaria. Gradualmente lograrás la estabilidad de cuerpo y mente que hace posible, finalmente, entrar por la puerta del Chan.

### Chan: La Puerta sin Puerta

El Chan es mencionado frecuentemente como “la puerta sin puerta”. La “puerta” es tanto un método de práctica como un camino hacia la liberación; esta puerta es “sin puertas”, sin embargo, en cuanto a que el Chan no se apoya en ningún método específico para ayudar al practicante a lograr la liberación. **El método sin método es el método más elevado.** En la medida en que el practicante pueda desprenderse de la mente auto-centrada, la puerta de entrada al Chan se abrirá naturalmente.

El primer obstáculo para lograr la sabiduría es el apego al yo. Cuando te enfrentas con la gente, las cosas y las situaciones, la noción de “yo” surge inmediatamente. Cuando te apegas a este “yo”, categorizas y juzgas todo lo demás según eso: “Esto es mío; eso no. Esto es bueno para mi; aquello no. Me gusta esto; odio aquello”. El apego a la idea del yo hace imposible la verdadera claridad.

¿Pero cómo podemos definir el no-apego? **Según el Chan, el no-apego significa que cuando te enfrentas con las circunstancias y tratas con los demás, no hay “yo” con relación a cualquier cosa que pueda aparecer frente a ti.** Las cosas son como son, vívidas y claras. Puedes responder apropiadamente y dar lo que sea necesario. La conciencia clara de las cosas como son, en este estado de carencia de yo, es lo que el Chan llama sabiduría. Dar cualquier cosa que los demás puedan necesitar sin pensamiento de yo es lo que el Chan llama compasión. La sabiduría y la compasión describen la conciencia y la función de la mente iluminada. En el Chan, estas dos



cosas no pueden estar separadas, y ambas dependen de abandonar el apego al yo.

A medida que el Chan evolucionó, se desarrollaron dos formas de práctica, que se corresponden aproximadamente con las dos entradas de Bodhidharma, una mediante el principio y la otra mediante la práctica. **El método de Iluminación Silenciosa es la especialidad de la tradición Caodong, mientras que la tradición Linji aboga por el método del gong an y del huatou.** Ambos enfoques pueden llevar a la iluminación, la realización del no yo.

El término Iluminación Silenciosa, o Mozhao, está asociado con el maestro Hongzhi Zhenjue (1091-1157) de la dinastía Song, aunque la práctica en si misma puede ser rastreada como mínimo hasta Bodhidharma y su concepto de entrada a través del principio. Cinco generaciones después, el gran maestro Yongjia (665-713) escribió sobre la **“claridad e inmovilidad”** en su [Canto/Himno de la Iluminación](#). Inmovilidad se refiere a la práctica de silenciar la mente, y claridad se refiere a la contemplación, iluminando la mente con la luz de la conciencia.

El mismo **Hongzhi** describía la “sentada silenciosa” así: **“tu cuerpo se sienta silenciosamente; tu mente está quieta, inmóvil. Esto es genuino esfuerzo en la práctica. Cuerpo y mente están en completo descanso. La boca está tan quieta que el musgo crece a su alrededor. La hierba brota de la lengua. Haz esto sin cesar, limpiando la mente hasta que obtenga la claridad de un charco en otoño, brillante como la luna que ilumina el cielo del anochecer”**.

En otro lugar, **Hongzhi** dijo: **“En la sentada silenciosa, cualquiera sea el reino que aparezca, la mente está muy clara hacia todos los detalles, sin embargo todo está dónde originalmente está, en su propio lugar. La mente se queda en un pensamiento durante diez mil años, sin embargo no reside en ninguna forma, dentro o fuera”**.

**Para comprender la Iluminación Silenciosa del Chan,** es importante comprender que mientras no haya pensamientos, la mente todavía está muy clara, muy alerta. Tanto el silencio como la iluminación deben estar allí. Según Hongzhi, cuando no hay nada ocurriendo en la mente de uno, uno está conciente de que nada está ocurriendo. Si uno no está conciente, es simplemente enfermedad

Chan, no es el estado Chan. Así que en ese estado, la mente es transparente. En un sentido, no es completamente correcto decir que no hay nada presente, porque la mente transparente está allí. **Pero es correcto en el sentido de que nada puede volverse un apego o una obstrucción.** En este estado, la mente es sin forma ni característica. Está presente el poder, pero su función es llenar la mente con iluminación, como el sol brillando en todas partes. Por eso, la Iluminación Silenciosa es la práctica en la cual no hay nada moviéndose, pero la mente es brillante e iluminadora.

Un ***gong an*** es una historia de un incidente entre un maestro y uno o más discípulos que incluye una comprensión o experiencia de la mente iluminada. El incidente usualmente, pero no siempre, incluye diálogo. Cuando el incidente es recordado y registrado, se convierte en un "caso publico" que es el significado original del término. Frecuentemente lo que hace al incidente digno de recordarse es que, como resultado del intercambio, un discípulo tuvo un despertar, una experiencia de iluminación.

El Maestro Zhao Zhou fue interrogado por un monje: "¿El perro tiene naturaleza de Buddha?" El maestro respondió: "Wu", que significa nada. Este es un ***gong an*** básico, incluyendo también a Zhao Zhou. Zhao Zhou tenía un discípulo que se encontró con una anciana y le preguntó: "¿Cómo llego al Monte Tai?" Ella dijo: "¡Sólo sigue andando!" A medida que el monje se alejaba, escuchó a la anciana diciendo: "¡Realmente fue!" Después, el discípulo mencionó esto a Zhao Zhou, que dijo: "Creo que iré allí y veré por mí mismo". Cuando encontró a la anciana, Zhao Zhou le hizo la misma pregunta y ella dio la misma respuesta: "¡Sólo sigue andando!" A medida que Zhao Zhou se alejaba, escuchó a la anciana que decía igual que la vez anterior: "¡realmente fue!" Cuando Zhao Zhou regresó, dijo a la asamblea: "¡He visto a través de esta anciana!" ¿Qué descubrió Zhao Zhou sobre es anciana? ¿Cuál es el significado de este ***gong an*** oscuro y largo?

Alrededor de la época de la dinastía Song (960-1276) los maestros Chan comenzaron a usar '***gong ans***' registrados como tema de meditación para sus discípulos. Se requería al practicante que investigara el significado del ***gong an*** histórico. Para penetrar el sentido del ***gong an***, el estudiante debía abandonar el conocimiento, la experiencia, y el razonamiento, ya que la respuesta no es accesible por estos métodos. El estudiante debe hallar la respuesta por medio de *can* (pronunciar tsan) ***gong an***, o "investigar el ***gong an***". Esto requiere barrer de la conciencia todo menos el ***gong an***, generando finalmente



la “sensación de duda”, que es una sensación fuerte de indagación y un deseo intenso de saber el significado del gong an.

Estrechamente relacionado, pero no idéntico al gong an, está el **huatou**. Un huatou (literalmente “cabeza de la palabra hablada”) es una pregunta que el practicante se hace. ¿Qué es Wu? Y ¿Quién soy? Son huatous comúnmente usados. En la práctica del huatou, uno dedica toda su atención a repetir la pregunta incesantemente. El gong an y el huatou son métodos similares en que el practicante intenta generar la gran sensación de duda para finalmente destruirla y despertar a la iluminación.

El maestro Chan **Dahui Zonggao (1089-1163)**, uno de los más grandes defensores de la práctica del huatou, mantenía que sentarse en meditación es necesario para asentar la mente errante antes de que un estudiante pudiera usar eficazmente un gong an o huatou. **Una mente dispersa carece del enfoque o de la energía necesaria para generar la gran duda, así que al entrenar a mis alumnos, primero les doy un método para unificar la mente dispersa.** Una vez que la mente del estudiante está estable y concentrada, la aplicación del gong an o del huatou puede causar que surja la gran duda. Esta duda no es la duda ordinaria de cuestionar la verdad de una afirmación. Es la incertidumbre esencial, el dilema existencial, que subyace en todas nuestras experiencias: la pregunta de quiénes somos y el significado de la vida y la muerte. Como la pregunta inherente en el gong an o el huatou no puede ser resuelta por medio de la lógica, el practicante debe regresar continuamente a la pregunta, nutriendo la “masa de duda” hasta que sea “como una bola de hierro caliente atorada en su garganta”. Si el practicante puede persistir y evitar que la energía se disipe, la masa de duda finalmente desaparecerá en una explosión que puede barrer toda duda de la mente, sin dejar nada más que la naturaleza original de la mente, o iluminación.

También es posible, y quizás más probable, que la explosión carezca de la energía suficiente para limpiar completamente el apego de la mente. Incluso maestros tan grandes como Dahui no penetraron suficientemente en su primera experiencia explosiva. Su maestro Yuanwu (1063-1135) le dijo: “Has muerto, pero debes regresar a la vida”. Su iluminación fue confirmada en su segunda experiencia.

Por lo tanto, es muy importante tener un **shifu (maestro)** o instructor confiable, que lo guíe a uno a través de los niveles de práctica. Al comienzo, intentar generar la gran duda antes de que la

mente esté suficientemente estable sería como mejor, inútil, y como peor haría surgir mucha ansiedad. Y finalmente, cualquier experiencia que uno tenga como resultado de la práctica debe ser confirmada por un maestro iniciado. Sólo un maestro genuino sabrá la diferencia entre una iluminación verdadera y una falsa.

La práctica del gong an o del huatou es una aproximación agresiva, explosiva, a la iluminación; la práctica de la Iluminación Silenciosa es un modo más apacible. Ambos, sin embargo, tienen el mismo objetivo: la realización de la naturaleza de la mente, que es la naturaleza de la vaciedad, naturaleza de Buddha, sabiduría e iluminación.





## Los Efectos de la Meditación Chan

Por el Venerable Maestro Chan Sheng Yen



Traducción y Foto de Portada: Upasaka Kungang (Gonzalo Barreiros)  
Maestro de Dharma, Buenos Aires, Argentina  
2005



## Tesoro de la meditación Chan

En los tiempos modernos, los grandes pasos de la ciencia han resuelto muchos problemas derivados de los ambientes naturales y sociales, así como de la fisiología y la psicología humana. Y sin embargo, con el avance de la civilización material, los problemas que esperan solución realmente se han incrementado. De hecho, hasta el día en que la tierra perezca, seguirá siendo imposible vencer completamente los problemas impuestos por la naturaleza. Igualmente, hasta el día en que mueran nuestros cuerpos físicos, aun será imposible controlar completamente nuestras funciones corporales. Si nada más, los seres humanos son incapaces de evitar la disminución de la energía térmica del sol, así que el debilitamiento y la destrucción final de la tierra son inevitables. Nuevamente, como seres humanos no podemos detener el envejecimiento de los órganos físicos, la muerte del cuerpo físico también es inevitable.

Sin embargo, mientras la tierra siga siendo habitable, deberíamos hacer lo posible para mejorar nuestro ambiente natural, de modo que pueda volverse más favorable a la vida humana y a la existencia. Igualmente, mientras aun estamos vivos, deberíamos hacer lo mejor que podamos para mejorar nuestra salud mental y física, para que podamos vivir una vida más confortable y feliz. La ciencia moderna puede ayudarnos con esas tareas, pero nosotros no deberíamos dejar la responsabilidad totalmente a la ciencia. Esto es porque la promoción de la ciencia depende del poder físico y mental de la humanidad, y el único método para desarrollar las máximas habilidades intelectuales y físicas, escondidas profundamente dentro de nuestro cuerpo y mente, es a través de la práctica de la meditación Chan (japonés: Zen).

Si bien los métodos de la meditación Chan tienen sus orígenes en la sabiduría de oriente, en realidad, orientales u occidentales, todas las grandes figuras, filósofos, estadistas destacados, científicos, y artistas, se benefician hasta cierto punto del poder de la concentración meditativa Chan. Aun si ellos no asumieran las posturas meditativas Chan específicas ni usaran el nombre Chan, no obstante su capacidad de ejercitar una sabiduría y perseverancia extraordinarias se corresponde esencialmente con los efectos de la meditación Chan: simplemente ellos son inconscientes de que tal habilidad es el resultado de la concentración meditativa. A causa de sus dotes excepcionales, pueden obtener el poder de la absorción meditativa sin



esfuerzo intencional, que lleva luego a su prominencia en sus respectivos campos.

Dado que la meditación Chan, como ya la conocemos, es el mejor medio para descubrir el poder oculto físico e intelectual de uno, no es difícil para el entrenamiento Chan transformar a una persona común en una genial, y hacer brillante al menos dotado, robusto al frágil, y más robusto y dotado a quienes ya lo son, haciendo posible así que todos se vuelvan perfectos. Por lo tanto, la meditación Chan es el mejor medio para perfeccionar la vida humana, desarrollar a la sociedad y mejorar el ambiente en su totalidad. Para una persona común, la meditación Chan puede fortalecer su resolución y cambiar su temperamento. Físicamente, ayuda a que uno recupere vitalidad; psicológicamente, le da una nueva esperanza así como una nueva comprensión del ambiente circundante. Por consiguiente, la meditación Chan puede darte una vida completamente nueva, y hacerte comprender cuán afortunado, libre y vivaz eres.

Los efectos de la meditación Chan vienen principalmente de concentrar la mente en un punto, ya sea abstracto o concreto. Por lo tanto, la concentración meditativa puede ser lograda en cualquier posición: caminando, de pie, sentado o acostado. Ya sea que uno esté comprometido en el pensamiento profundo, la plegaria silenciosa, la postración, la recitación o incluso la observación aguda o la escucha atenta, cada vez que la mente de uno está enfocada en un solo punto, existe la posibilidad de lograr la concentración meditativa. Sin embargo, los ejemplos de logro de la concentración meditativa bajo tales circunstancias son pocos y remotos, y para la gran mayoría de la gente nunca puede suceder fácilmente. Puede haber ocurrido una o dos veces a unas pocas personas, pero no puede ser repetido frecuentemente a voluntad.

Es a causa de esto que son necesarios los métodos de la meditación Chan que se desarrollaron en oriente. Si deseas obtener esa experiencia, y por lo tanto vas a estudiar bajo la guía de un maestro Chan, descubrirás que esos métodos pueden hacer de la experiencia del Chan, de otro modo asequible sólo por casualidad, un tesoro que todos tienen la oportunidad de obtener.

## El precioso cuerpo humano

Al investigar la experiencia del Chan, uno no debe adoptar ninguna postura particular. Por ejemplo, el enfermo, el físicamente impedido, y el perpetuamente ocupado pueden seguir el método enseñado por sus maestros y practicar en cualquier parte, desde unos pocos minutos hasta varias horas, ya sea que puedan estar parados, sentados, o acostados: en la cama, en una silla de ruedas, en un auto, en un ómnibus o en una parada de ómnibus, o en una oficina.

El método más rápido y efectivo es por supuesto la práctica en la postura de loto completo. Sin embargo, si los estudiantes Chan principiantes, particularmente aquellos de una edad mediana o mayores, desean volverse eficaces sentándose en la postura de loto completo y disfrutar de los placeres de la meditación Chan, primero deben prepararse para tolerar el dolor y el adormecimiento de las piernas. El dolor y el entumecimiento de las piernas es realmente una parte de la lucha de los principiantes con su propia debilidad. Una vez que hayan pasado por esa fase, al menos habrán fortalecido su resolución y vencido su temor a la dificultad y la incapacidad de enfrentar la realidad. Así tranquilamente, habrán dado un paso adelante en el viaje de la vida.

De todos los animales, sólo los seres humanos tienen una estructura corporal que les permite asumir la postura del loto. Entonces, los métodos del Chan están diseñados sólo para seres humanos, y sólo los seres humanos tienen a oportunidad de disfrutar de los beneficios de la meditación.

Debemos celebrar haber nacido como seres humanos, y deberíamos atesorar este cuerpo humano que tenemos. La razón es que como humanos, a través de la práctica del Chan podemos derivar tres beneficios principales:

- 1. Un físico fuerte y flexible.**
- 2. Una mente alerta.**
- 3. Una personalidad purificada.**

Esta es la razón por la cual el Buddha Shakyamuni elogiaba frecuentemente la preciosidad de la vida humana cuando se dirigía a sus discípulos, acentuando que entre todos los seres sintientes entre el cielo y la tierra, aquellos con cuerpo humano son los más adecuados para la práctica del camino Buddhista.



## Los Efectos de la Meditación Chan Según los Científicos

Los beneficios de la meditación Chan fueron descubiertos mediante las reacciones del cuerpo y la mente. Según *Zen no Susume* (La recomendación del Zen) del Dr. Koji Sato, Profesor de Psicología de la Universidad de Kyoto, Japón, la meditación Chan produce los diez efectos físicos siguientes:

1. **incremento de la paciencia.**
2. **curación de varias alergias.**
3. **fortalecimiento de la fuerza de voluntad.**
4. **mejoría del poder de pensamiento.**
5. **refinamiento de la personalidad.**
6. **rápida calma de la mente.**
7. **estabilización del humor.**
8. **mayor interés y eficacia de las actividades.**
9. **eliminación de varias enfermedades corporales.**
10. **logro de la iluminación.**

Además, Usaburo Hasegawa, MD, escribe en *Shin Igaku Zen* (Nuevas opiniones sobre la medicina y el Zen) que la meditación Chan se ha demostrado efectiva en el tratamiento de las siguientes enfermedades:

1. **neurosis.**
2. **hiper acidez e hipo acidez.**
3. **timpanitis.**
4. **tuberculosis.**
5. **insomnio.**
6. **indigestión.**
7. **gastroptosis crónica.**
8. **atonía gastrointestinal.**
9. **constipación crónica.**
10. **disentería.**
11. **pedras en la vesícula biliar.**
12. **hipertensión.**

El objetivo más elevado de la meditación Chan es sin duda la trascendencia de la ilusión y el logro de la iluminación. Sin embargo, si comenzamos con la charla elevada sobre los temas de la ilusión y la iluminación, sería poco útil para la mayoría de las personas, excepto para una pequeña minoría que tenga buenas raíces kármicas. Entonces, no podemos más que citar los resultados de los estudios

científicos para introducir a los lectores a los efectos que la meditación Chan pueden traer a una persona, física y mentalmente. Para aquellos que han tenido una experiencia personal en la meditación Chan, estos informes científicos no son útiles, pero para los principiantes a quienes les gustaría darle una oportunidad a la meditación pueden servir como un incentivo.



## Garantizar Un Cuerpo y Una Mente Seguros

En la vida diaria, la comprensión de la gente de su propio cuerpo y mente es extremadamente limitada. En cuanto a la mente, no tienes tiempo para examinar cómo vienen y van muchos pensamientos en un día, o ni siquiera en el minuto que acaba de pasar. Puedes tener algunas impresiones de unos pensamientos importantes, pero sobre los numerosos pensamientos triviales que simplemente han pasado, no tienes claridad. Además, físicamente, tu metabolismo celular no se ha detenido ni por un momento. Puedes saber este hecho dado que es un conocimiento común, pero de ningún modo puedes sentirlo y percibirlo. Por supuesto, no hay necesidad de que aclaremos estos asuntos tampoco.

Lo importante es que, viviendo en una sociedad moderna, siempre debemos usar un alto nivel intelectual y una gran energía física, ya sea en nuestros estudios o nuestro trabajo diario, ya sea ganándonos la vida o contribuyendo al bienestar público. Sin embargo pocas personas comprenden que profundamente dentro de nuestro propio reservorio de energía física e intelectual, hay un gran escape a través del cual se pierden cantidades tremendamente grandes de energía, cuando al mismo tiempo nuestra producción de energía está camino abajo de nuestra capacidad y necesidad. Esto es a la vez un gasto de energía y un estancamiento de producción: hemos fallado no sólo en hacer lo mejor posible para ampliar nuestras fuentes de energía, sino también en reducir apropiadamente su desgaste. Esto es verdaderamente una gran pena.

¿Qué es esta pérdida? Es nuestros pensamientos desordenadamente errantes, que consumen nuestra energía física y disminuyen nuestro intelecto. Entre ellos, los pensamientos que agitan nuestras emociones, tales como el deseo fuerte, el odio, la arrogancia, el desprecio, etc., en particular pueden perturbar el funcionamiento equilibrado de nuestro sistema fisiológico. Si aprendes los métodos de la meditación Chan, puedes reducir esas distracciones desordenadas e inútiles, y mantener constantemente tu mente en un estado descansado de relajación y calma, así que cada vez que se necesite resolver un problema, siempre puede funcionar a pleno. Además, la meditación Chan puede hacer que las diversas glándulas endocrinas de tu cuerpo funcionen en una cooperación ininterrumpida entre sí, y mejorar la coordinación entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

Por ejemplo, la glándula pituitaria, la pineal, la parótida, y el timo, del sistema nervioso simpático, pueden causar la constricción de los vasos sanguíneos elevando la presión arterial, incrementando así el tono simpático del cuerpo; las expresiones externas son el alerta y la rapidez de reacción. Por otro lado, las glándulas adrenales, los ovarios, los testículos, y el páncreas, del sistema nervioso parasimpático, pueden causar la dilatación de los vasos sanguíneos, bajando la presión arterial y reduciendo el tono simpático; las expresiones externas son la calma y la estabilidad. Combinar los méritos de ambos sistemas formará una personalidad perfecta, mientras que la inclinación a uno u otro lado llevarán a defectos en el carácter.

Mientras estamos conscientes, la presión del trabajo, la sobrecarga del cerebro de uno, y los estímulos externos inducidos de la emoción fuerte, ya sea el raptó violento o la ira violenta, pueden generar la constricción de los vasos sanguíneos, el incremento del pulso, elevando la presión arterial, y acortando la respiración, resultando posiblemente en condiciones tales como la hemorragia cerebral, el insomnio, las palpitaciones, zumbidos en el oído, neurosis e indigestión. Esto es porque cuando experimentas emociones severas, el funcionamiento de tus glándulas endocrinas se vuelve desequilibrado, creando así toxinas en la sangre.

El sistema endocrino normalmente promueve un cuerpo saludable. Sin embargo, si pierde el equilibrio, encenderá la luz roja del sistema de alarma de tu cuerpo. La meditación Chan puede transformar los humores fluctuantes en un estado mental calmo y apacible. Finalmente, ningún peligro te hará temer, y ningún placer te hará desbocarte de alegría; ninguna ganancia te hará sentir rico, y ninguna pérdida te hará sentir privado; ninguna oposición te fastidiará, y ningún cumplido te deleitará. Por consiguiente, la meditación Chan puede garantizar la seguridad de tu cuerpo y tu mente.



## La Armonización y la Liberación de Cuerpo y Mente

Para aclarar lo anterior, constantemente debería mantenerse un equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático del cuerpo y la mente; de otro modo, uno no sólo estará enfermo fisiológicamente, sino que también estará enfermo en lo que respecta al psiquismo y al desarrollo del carácter. Si el equilibrio se inclina hacia el sistema nervioso simpático, entonces uno tenderá a ser sensible, egoísta, impaciente, irascible, poco amistoso y desagradable. Si el equilibrio se inclina hacia el otro lado, entonces uno será simple, sincero, estable, optimista y genial.

En el primer caso, del lado positivo, uno podría convertirse en un filósofo orgulloso y distante, un general astuto y de voluntad firme, o un estudioso cínico que detesta el mundo y sus maneras. Del lado negativo, uno podría convertirse en un pícaro obstinado, violento, vil, y desobediente. En el segundo caso, del lado positivo, uno podría convertirse en un líder religioso compasivo, en un estadista magnánimo, o en un artista de mentalidad abierta. Del lado negativo, uno podría convertirse en una persona careciente de ambiciones y principios que no presta atención a la línea entre el bien, el mal, lo correcto y lo erróneo, y que dice sí a todas las solicitudes.

Por supuesto, si el equilibrio está totalmente inclinado a cualquiera de los dos lados, el resultado seguramente tenderá a ser negativo. Si uno ya exhibe rasgos positivos, entonces definitivamente es debido más o menos a la cooperación armónica entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. La meditación Chan es un método para armonizar las funciones de los órganos y tejidos del cuerpo, ayudándoles a trabajar normalmente y a lograr su mejor rendimiento. Comienza con la afinación del cuerpo, la respiración y la mente, de modo de reducir esta carga sobre el sistema nervioso simpático, debilitando la influencia de la conciencia subjetiva, y expandiendo gradualmente los límites de la importancia personal hasta que se olvida finalmente la existencia del yo, y la conciencia subjetiva se funde en la conciencia objetiva. Para quienes hayan logrado ese nivel, sus aflicciones mentales, aunque no hayan sido totalmente eliminadas, ya no pueden constituir una amenaza a su salud física y mental.

La razón por la cual uno tiene tales molestias como la codicia, la ira, el resentimiento, y la resistencia a la reflexión introspectiva y al



razonamiento, yace en la excesiva subjetividad. Personas con semejante estructura mental creen que aunque estén separadas de todas las cosas, nada debería contradecir a su pensamiento subjetivo. Cuando no tienen lo que quieren, aun se esfuerzan por ello; después de obtenerlo, temen perderlo si realmente es placentero, pero no temen poder descartarlo si es detestable. En otras palabras, cuando no pueden tener lo que quieren, sin duda están afligidos, pero aun después de lograr lo que quieren, todavía están encerrados por varias aflicciones.

Sólo la meditación Chan puede transformar gradualmente nuestra estructura mental subjetiva auto centrado en una objetiva. Lentamente nos elevará de las profundidades del abismo de las percepciones distorsionadas y de las aflicciones hasta el mundo libre de la conciencia objetiva, liberando así a nuestro cuerpo y mente.



## Longevidad y Felicidad

La respiración apropiada aporta mucho al alivio de la carga del sistema nervioso simpático. Generalmente, la gente usa sus pulmones y su pecho como punto central de la respiración. Los practicantes Chan, sin embargo, desplazan su centro respiratorio al abdomen inferior, o lo que llamamos *dantian*<sup>1</sup> o *qihai*<sup>2</sup>. La idea es usar la presión abdominal como un medio, y luego emplear la voluntad para controlar al sistema nervioso parasimpático, de modo de dilatar los vasos sanguíneos, reducir la presión arterial, reducir el tono simpático e incrementar la secreción de acetilcolina para lograr tranquilidad, serenidad y desintoxicación.

Desplazar el centro respiratorio desde el pecho hacia el abdomen inferior no puede lograrse con una práctica de apenas un par de días. Algunos maestros de yoga y qigong sugieren adoptar la respiración abdominal para lograr este propósito. Pero este método no es adecuado para todos. Si aquellas personas para quienes la respiración abdominal no es adecuada debido a condiciones congénitas o adquiridas se fuerzan a realizar esta práctica, esto puede desembocar en una enfermedad.

El camino seguro es respirar naturalmente. Simplemente enfoca tu atención sobre la respiración: no te esfuerces por un resultado rápido, y mantén una respiración normal mientras practiques. Después de un cierto tiempo, tu respiración naturalmente se hará más lenta, menos frecuente, y más profunda. Un día, descubrirás que tu centro respiratorio ya se ha movido hacia abajo desde el pecho hacia el bajo vientre.

La respiración abdominal puede transportar sangre almacenada en el hígado y el bazo hacia el corazón, para ponerla en uso. El hígado y el bazo producen y almacenan sangre, manteniendo un tercio del suministro de sangre de todo el cuerpo. Otro tercio está en el corazón y otro en el resto de los tejidos musculares del cuerpo. La sangre almacenada en el hígado y el bazo no entra normalmente en el

---

<sup>1</sup> Dantian: “campo del elixir”, áreas del cuerpo donde se almacena la energía vital, o Qi. El Dantian inferior está localizado en el bajo vientre. El medio en la zona del plexo solar, y el superior en el entrecejo.

<sup>2</sup> Qi Hai: Océano de energía (qi). Un punto de acupuntura localizado unos cinco centímetros bajo el ombligo.

sistema circulatorio. Sólo cuando es necesario se usa para compensar una deficiencia del suministro de la sangre del corazón. La respiración abdominal es equivalente a añadir un corazón auxiliar al cuerpo humano, causando que el volumen de sangre del sistema circulatorio se incremente al doble.

Incrementar la cantidad de sangre en el sistema circulatorio mejora su capacidad para suministrar nutrientes, revitalizando y restaurando así las células o tejidos atrofiados, y permitiendo a las células o tejidos moribundos que se reaviven y se regeneren gradualmente. A causa de esto, la meditación Chan puede ayudar a curar varias clases de condiciones médicas raras y graves, y enfermedades crónicas.

Si alguna vez has contraído una enfermedad inusual que apenas responde al tratamiento, también podrías aprender la meditación Chan. Aunque la meditación Chan no puede curar condiciones médicas tan rápido como la remoción de un apéndice en caso de apendicitis, sin embargo puede estabilizar tus humores, reducir tu pánico y temor de tu enfermedad, y calmar el sufrimiento causado por la enfermedad. Por supuesto, hay un límite a nuestro tiempo de vida. La meditación no puede mantenerte joven y vivo para siempre, pero ciertamente está dentro de su poder ayudarte a vivir una vida más larga, más feliz y más interesante.



## Cultivando Una Personalidad Perfecta

Una personalidad perfecta puede ser nutrida por medio de la educación, el arte, la religión, etc., pero no se puede depender completamente de estas cosas. Algunos, atraídos por la tentación de la fama, la fortuna y el poder, pueden dedicarse a la educación, el arte o la religión, y parecer de carácter noble y comportamiento santo, pero en la profundidad de su corazón albergan ambiciones e intrigas indecibles.

Por consiguiente, en este mundo hay hipócritas que han recibido buena educación, y demonios escondidos en las iglesias entre la clerecía. Esto es porque las doctrinas religiosas, la ética y la apreciación artística son todas inculcadas desde afuera y a veces son impuestas desde arriba por las autoridades, y así no se corresponden necesariamente con los deseos internos de cada individuo.

La meditación Chan es el mejor camino para cultivar un carácter perfecto. Lo ayuda a uno a lograr la meta del perfeccionamiento del carácter impulsando su propio despertar: no se necesita ningún dogma para aplicar ninguna presión. Para un practicante del Chan, la ética y la moral son innecesarias. Además, la doctrina religiosa, los modelos éticos y los juicios morales pierden su aplicabilidad debido a los cambios en el tiempo, en el ambiente y en la persona. Esta es la razón por la cual han emergido tantas religiones y sectas nuevas en las últimas décadas, casi como brotes de bambú estallando después de una lluvia de primavera. El Buddhismo no es una excepción a esta tendencia.

Aunque el Chan surge del Buddhismo, como no depende de condiciones externas o de las palabras y las letras, es un método de cultivación que siempre se ajustará a las necesidades de la época. La práctica de la meditación Chan es un proceso de despojamiento del "yo" de uno, como sacar la cáscara de una banana. Después de ser extraídas capa tras capa de pensamientos ilusivos, no sólo que no hay un yo que pueda ser visto, sino que ni siquiera hay un yo desnudo allí. Primero intentas exponer a tu yo, pero finalmente descubres que no hay nada en absoluto que pueda ser expuesto.

Por consiguiente, los practicantes Chan no necesitan esconder nada de los demás, o sentir ninguna presión externa para intentar reformarse,

mucho menos luchar intensamente como si soportaran un dolor agudo cuando se extrae un tumor.

La meditación Chan es simplemente seguir el método de práctica para reducir gradualmente tus pensamientos errantes. Una vez que alcanzas el estado de “no-pensamiento”, naturalmente comprenderás que tu existencia en el pasado era sólo una serie de aflicciones acumuladas y pensamientos ilusivos, que no son tu verdadero yo.

Tu verdadero yo es inseparable de todos los fenómenos objetivos: la existencia de cada fenómeno objetivo constituye una parte de tu existencia subjetiva. Entonces, no debes esforzarte por nada ni despreciar nada. Tu responsabilidad es hacer más ordenada y perfecta a la totalidad de tu ser.

Los practicantes Chan, habiendo alcanzado este nivel, amarán profundamente a la humanidad y a todos los demás seres sintientes. Su carácter será tan claro y brillante como el sol de primavera. Aunque por el bien de conquistar e iluminar a la gente puedan asumir expresiones faciales emocionales, su mente sin embargo permanecerá tan tranquila y limpia como un estanque cristalino en otoño. Podemos llamar a tales personas iluminadas, sabias, o nobles.

El Buddha Shakyamuni dijo una vez: “Todos los seres sintientes poseen la sabiduría y el mérito del Buddha”. Así que si deseas los beneficios que puede recibir un practicante Chan, tu deseo seguramente se hará realidad. Más allá del género, la edad, la inteligencia, la fuerza física, la profesión, el estatus social o la creencia religiosa, la puerta del Chan está abierta a todos.

Ahora, hay algo extremadamente importante que debo mencionar: lo que has leído recién es un artículo sobre el Chan, y este artículo no es absolutamente lo mismo que el Chan en sí mismo. Para saber qué es el Chan realmente, debes determinarte a aprender personalmente y con perseverancia bajo la guía de un maestro Chan en quien confíes. De otro modo, estas páginas sólo te habrá provisto de alguna información que puede enredarte, y no te ayudará de ninguna manera en tu valioso deseo de aprender el Chan.

Final de este capítulo



## Una Introducción General a los Preceptos del Bodhisattva

Preparado para los participantes a la Iniciación del Bodhisattva



**Foto: So Mok Sunim en la Ceremonia de Preceptos**

**Por**

**Venerable Maestro Chan Sheng Yen**

**Traducción: Upasaka Kungang (Gonzalo Barreiros), Maestro de Dharma**

**Buenos Aires, Argentina**

**2005**

## Prefacio

Este libro consiste en charlas sobre el entrenamiento y la ceremonia de los Preceptos del Bodhisattva ofrecidas por el Maestro Chan Sheng Yen en el Centro Chan, entre el 6 y el 8 de diciembre de 1997.

Sinceramente esperamos que el comentario del Maestro Sheng Yen sobre los Preceptos del Bodhisattva provea al lector de una comprensión clara de su significado, así como la inspiración para integrar las enseñanzas a su propia vida.

Deseamos reconocer a varios individuos por su ayuda en la producción de esta publicación:

Guo Gu, traducción.

Simeon Gallu, asistencia organizativa y editorial.

## Nota Sobre el Maestro Sheng Yen

El Maestro Sheng Yen es una gema viviente del mundo Budhista contemporáneo. Es reconocido, local e internacionalmente, por promover una revitalización del Buddhismo chino.

Su Santidad el 14º Dalai Lama una vez describió al Maestro Sheng Yen como “extremadamente modesto, un verdadero practicante espiritual de conocimiento profundo y amplio”.

El Maestro Sheng Yen fue el número 9 pero el primer Budhista mencionado en “Líderes Espirituales y Religiosos Mundiales Prominentes” compilado por las Naciones Unidas en asociación con la Cumbre del Milenio para la Paz Mundial en el año 2000. La lista incluía a 53 personas, con las religiones tradicionales de todo el mundo.

Una encuesta de opinión dirigida por Common Wealth, una famosa revista de Taiwán, seleccionó al Maestro Sheng Yen como una de las 50 personas más influyentes de Taiwán en los últimos 400 años.

El Maestro Sheng Yen ha recibido transmisión Dharma de las dos ramas principales del Buddhismo Chan, la Lin Chi (en japonés Rinzai) y la Tsao Tung (japonés-Soto). En términos genealógicos, el Maestro





Sheng Yen es la septuagésima segunda generación de descendientes de Bodhidharma (¿-530), primer Patriarca Chan, y la sexagésima séptima generación de descendientes de Hui Neng (638-713) sexto Patriarca Chan. Dentro del linaje Lin Chi, el Maestro Sheng Yen es un descendiente de la sexagésima segunda generación del Maestro Lin Chi (¿-866) y tercera generación de descendientes del Maestro Hsu Yun (1840-1959). En esta línea, es descendiente directo del maestro Ling Luang (1902- ).

En el linaje Tsao Tung, el Maestro Sheng Yen es la quincuagésima generación descendiente del cofundador, Maestro Tung Shan (807-869) y descendiente directo del Maestro Tung Chu (1908-1977).

### **Una introducción general a los Preceptos del Bodhisattva**

Hay un dicho en el Buddhismo Mahayana: “Tener votos para violar es el camino del Bodhisattva. No tener ningún voto para violar es un sendero no Buddhista”. Muchos Buddhistas saben que recibir formalmente los preceptos del Bodhisattva genera gran virtud y mérito, sin embargo creen esto sin tener ninguna comprensión real del significado profundo de los votos o de lo que trae consigo la práctica de mantener los preceptos. Reciben los preceptos como algo obligatorio sin saber nada más que recibirlos es, de algún modo, hace algo bueno. Para intentar remediar esta situación, aquí en el Centro Chan estamos dirigiendo la ceremonia de transmisión de los preceptos del Bodhisattva a lo largo de tres días de modo que antes de la transmisión real de los votos, les explico a mis estudiantes laicos el significado detrás de la Práctica Mahayana y la significación de estos votos dentro de nuestra tradición. En una ceremonia dirigida como esta, cada persona, una vez que ha comprendido lo que conllevan los votos, tiene libertad de decisión para tomarlos o no tomarlos. En verdad, en este tipo de atmósfera, muchos Buddhistas deciden realmente tomar los votos, y aquellos que lo hacen se comprometen en el sendero del Bodhisattva de buena gana y felizmente. Transmitir los votos de este modo, permitiendo a los aspirantes tomarlos con buena conciencia y con alguna comprensión, puede plantar las semillas apropiadas para la futura madurez del logro espiritual sin albergar sentimientos de compulsión y culpa en la mente de los practicantes.

La virtud de hacer votos y de observar los preceptos es que nos permite cultivar individualmente la diligencia y la purificación. La

función de estos códigos de comportamiento moral en nuestras interacciones con los demás es la cultivación de la paz y la armonía, dos cosas de vital importancia en el mundo actual, y de necesidad incuestionable para la continuación de la sociedad civilizada. Si podemos purificar el cuerpo, el habla y la mente mediante la práctica de los Tres Preceptos Puros Acumulativos y de los Cinco Preceptos combinados con la Diez Virtudes, entonces con la sabiduría incorrupta desarrollada mediante esta práctica podemos disolver la codicia, la avaricia, la ira y todas las demás emociones aflictivas. Con la mente de compasión del bodhisattva podemos aceptar y cuidar a todos los seres sintientes, y purificando nuestra propia conducta podemos ayudar a transformar la sociedad a gran escala. En medio de los seres sintientes sufrientes, cada individuo puede lograr la mente Bodhi altruista y ayudar a los demás a generar también esta mente despierta de sabiduría.

La combinación de votos que estamos transmitiendo aquí, tomando refugio en los Tres Tesoros, generando los Cuatro Grandes Votos y emprendiendo la práctica de los Tres Preceptos Puros Acumulativos y los Cinco Preceptos combinados con las Diez Virtudes, es bastante accesible para todos. Hay una gran flexibilidad en la práctica de los Tres Preceptos Puros Acumulativos si los consideramos desde la perspectiva de su principio fundamental, y en consecuencia estos preceptos pueden ser adaptados a las diferentes situaciones que un practicante bodhisattva puede encontrar. Esta flexibilidad hace a estos preceptos relativamente fáciles de practicar para una amplia variedad de personas. Dado que estos preceptos también funcionan como las pautas necesarias, modelo, para el comportamiento saludable de parte de los Buddhistas practicantes, el compromiso para practicarlos es una empresa eminentemente valiosa para todos los practicantes. No me he atrevido a cambiar los sistemas tradicionales de los preceptos del bodhisattva, ni tengo la virtud necesaria para formular un sistema nuevo. Simplemente he analizado y me he referido a los varios sistemas de los votos del bodhisattva tanto en la tradición china como en la tibetana, adaptándolos para los practicantes modernos en función de actualizar el espíritu de los votos del bodhisattva. Al hacerlo así, mi esperanza es que las personas de la actualidad puedan emprender esta práctica, y aliento a todos los practicantes a recibir esta formulación de los votos del bodhisattva.

## La fuente de la compasión

El amor, la amabilidad y la compasión son la verdadera base del Buddhismo. Desde una perspectiva general, estas virtudes corresponden a los valores mantenidos en varias otras tradiciones religiosas y prácticas espirituales. Sin embargo, en la tradición Buddhista el amor y la compasión genuina son vistos con una intuición mayor en la naturaleza de nuestra propia existencia, y para estar desde allí más firmemente arraigados en la experiencia vivida del practicante. Podemos comprender esto desde dos perspectivas.

Primero, desde la perspectiva de la interdependencia, vemos que ningún fenómeno en el mundo, sea material o mental, existe independientemente de otros fenómenos. Todos los seres y las cosas están íntimamente relacionados entre sí. Todas las actividades y procesos involucrados por una entidad existente aparentemente independiente están realmente conectados a, y afectados por, las actividades y los procesos de otras entidades en una red de trabajo extremadamente intrincada e infinita. Todo lo que existe depende de factores innumerables, aparentemente externos, para su existencia. La separación de este vasto sistema de conexiones entre todas las cosas haría imposible la existencia. Esta es la realidad profunda de la naturaleza del mundo en que vivimos, y por supuesto, también es la profunda realidad de nuestras vidas individuales tal como las vivimos. Todos nosotros estamos conectados mutuamente y con todas las cosas vivas, tanto sensibles como insensibles. Con esta clase de perspectiva, obtenida de nuestra intuición en la naturaleza real de nuestra existencia, podemos sentir una sensación verdadera de conexión con el mundo, y podemos vivir nuestras vidas sin egoísmo y armónicamente con satisfacción, compasión y sabiduría.

Todo lo que existe depende de factores innumerables, aparentemente externos, para su existencia.

A escala humana, podemos ver la verdad de la interdependencia en el hecho de que ninguna persona puede vivir completamente aparte de la sociedad. Dependemos de la asistencia de otros seres humanos para todo lo que tenemos, desde las necesidades básicas de la vida, como la comida, la vivienda, la vestimenta, y las relaciones familiares, hasta las varias formas de conocimiento y habilidades que adquirimos y la satisfacción y el logro que obtenemos de nuestro trabajo. Si lo suficientemente somos afortunados de vivir en una sociedad

relativamente estable, mucho del orden y la estabilidad de nuestras vidas día a día depende de las estructuras de nuestra sociedad y del trabajo de otras personas en toda clase de instituciones públicas y gubernamentales. Somos bastante afortunados si vivimos en un ambiente estable, y si algún día perdiéramos las clases de protección social de las que disfrutamos, comprenderíamos qué difícil es vivir en paz y seguridad. De mismo modo, las relaciones globales y las influencias mutuas beneficiosas entre diferentes naciones y culturas diversas frecuentemente se han demostrado en campos como la economía, la ciencia política y los estudios culturales.

En una escala mayor, incontables otras formas de vida, tanto sensible como insensible, tienen influencia directa o indirecta sobre nuestro propio bienestar. Conscientes de la íntima conexión entre los seres humanos y todas las otras formas de vida, ¿cómo podemos no tener simpatía y preocupación por todos los seres? Es desde esta comprensión, y desde estos sentimientos de simpatía y comprensión, que podemos generar un sentido de responsabilidad por otros seres sintientes y el deseo de ayudarlos y nutrir su felicidad en cualquier modo que podamos. Desde la perspectiva de la creencia Budhista en los innumerables renacimientos pasados y futuros soportados por los seres sintientes, podemos ver que debemos haber vivido, en un momento u otro, en conexión íntima directa con todos y cada uno de los seres sintientes. Ellos han sido nuestras madres, nuestros padres, nuestras hermanas, nuestros hermanos. Todos los seres sintientes en algún momento han servido como causa de nuestra felicidad, y con esto en mente, sólo podemos sentir un sentimiento profundo de agradecimiento hacia ellos. Esta gratitud engendra una cualidad de cuidado genuino y de amor que va más allá del amor individual por la propia familia, raza o nación. Esta clase de amor, extendido a todos los seres en todas partes, brota del conocimiento de que todos somos verdaderamente una familia.

Segundo, desde la perspectiva de la igualdad de todas las condiciones, todas esas infinitamente variadas clases de interrelaciones y conexiones entre seres sensibles e insensibles dan origen a una multitud de características y distinciones. Sin embargo, dado que estas entidades distintas aparentemente únicas y diferentes son todas dependientes entre sí, no puede decirse que ninguna de ellas existe autónomamente y permanentemente en sí misma y de sí misma. Esta es la naturaleza de la vaciedad. A medida que penetramos las profundidades de esta condicionalidad mediante la cultivación de la compasión genuina y la contemplación, podemos comprender personal



y directamente que todos los fenómenos son vacíos de cualquier naturaleza inherente, separada, de sí mismos. Esta esencia, esta naturaleza vacía de todas las cosas, en verdad, revela su similitud, su profunda semejanza. Desde la comprensión de la interdependencia y la relación de todas las cosas, hemos ido un paso más allá hasta la realización de la naturaleza no dual, igual, de la existencia. Esta realización es la experiencia de la sabiduría.

En la tradición Mahayana, todos los seres sensibles son idénticos en naturaleza a los Buddhas. Todos los seres sintientes tienen el potencial de realizar la iluminación plena y de manifestar la Buddhidad. Una persona atravesando el sendero de la plena Buddhidad cultiva la habilidad de generar gran compasión por todos los seres como si fueran de “un mismo cuerpo” con ella. Esto no es sólo pensamiento deseoso, sino más bien una motivación sincera que inspira nuestras acciones y nos impulsa a vivir humanamente en el mundo. Cuando otros seres sintientes sufren en las profundidades de la confusión, es como si nosotros mismos estuviéramos sufriendo pero carecemos de la sabiduría para ayudarnos y para ayudar a los demás. Esta preocupación genuina y este amor altruista no provienen de alguien o algo externo, sino más bien de nuestra propia comprensión en la naturaleza de nuestra propia existencia. Esta intuición sirve como un impulso ético de un ser iluminado: es al mismo tiempo la motivación y la fuente de la fuerza interior del bodhisattva.

## ¿Quién es un Bodhisattva?

Como practicantes Buddhistas, el propósito de nuestra práctica, en la que intentamos imitar al Buddha, motorizada por nuestra fe y confianza en los Tres Tesoros, es fundamentalmente lograr la iluminación completa, o Buddhidad. Para lograr esta meta muy alta y elevada, trabajamos para cultivar la sabiduría y para acumular virtud y mérito, y mediante esta práctica podemos beneficiarnos y beneficiar a los demás. Esta práctica es precisamente la tarea del practicante Bodhisattva como se establece en los Tres Votos Acumulativos, que emprendemos en la ceremonia de transmisión: Amasar mérito y virtud, y realizar la sabiduría para el beneficio de todos los seres sintientes. Mediante la cultivación diligente de la sabiduría, el mérito y la virtud, los practicantes Bodhisattvas completan el sendero del Buddha. Caminar el sendero del Bodhisattva es la causa que lleva a la Buddhidad; la Buddhidad es el resultado de haber atravesado el sendero del Bodhisattva. El término "Bodhisattva", "ser sintiente iluminado", en sí mismo, se refiere al tránsito real del camino que lleva a la Buddhidad, y considerar este término puede ayudar a nuestra comprensión de la práctica del Bodhisattva. En los círculos Buddhistas, escuchamos el término "Bodhisattva" frecuentemente. Entre los Buddhistas chinos, el término "bodhisattva", o en chino "pusa", es comúnmente usado, simplemente como una clase de título con el cual dirigirse a un compañero practicante. También es frecuentemente usado por monjes y monjas como una forma respetuosa de dirigirse cuando hablan a una persona laica o cuando hablan de ella. Diremos "fulano y mengano Pusa" o "Tal y tal Bodhisattva" como una clase de convención de cortesía que es parte de la etiqueta observada entre los Buddhistas. Los no Buddhistas que visitan un Templo Budhista pueden creer que "Bodhisattvas" son las estatuas sobre el altar. Muchas personas, tanto Buddhistas como no Buddhistas, no conocen, quizás, el verdadero significado del término "bodhisattva", así que es esencial la aclaración de este término para nuestra comprensión de lo que implica la práctica del bodhisattva.

El término chino '**pusa**' es realmente sólo una transliteración de la palabra sánscrita bodhisattva que significa "ser sintiente iluminado". "Iluminado" se refiere a la cualidad de tener cierto grado de iluminación, despertar, comprensión, atención, o la habilidad de ver. El concepto es muy rico en significado y contiene todos estos matices. "Ser sintiente" se refiere a un ser vivo cuya existencia se distingue por la habilidad de experimentar el mundo por medio del modo del sentir,



los sentimientos, las sensaciones o emociones. Es interesante, al pensar en el término “ser sintiente”, considerar la combinación de palabras que forman el término chino para todas las formas de seres vivos: *chong shen*. *Chong* significa “colectivo”, y *shen* significa “hacer surgir”. Así, el término *chong shen*, formado por la combinación de estos dos términos, puede ser interpretado como “acumulación o agregación-que-da-origen-a-algo”. Sin embargo, el término también puede ser interpretado como “acumulación de vidas”, porque la palabra *shen* también sirve como la forma plural del sustantivo que significa “vida”, como en “vidas” o “nacimientos”. Entonces *chong shen*, en este sentido último, traducido literalmente, significa “acumulación o agregación de vidas”, y podemos interpretarlo al español comúnmente hablado como “seres vivos”, o “muchos seres vivos”. Sin embargo, dentro de esta “acumulación de vidas”, esta vasta pluralidad de “muchos seres vivos”, hay tanto seres sintientes como humanos y animales, y seres insensibles, como plantas y minerales. Deberíamos tener en claro que en el contexto de la palabra bodhisattva que estamos considerando aquí, estamos interesados por los seres sintientes, seres cuyas vidas están distinguidas, como dijimos antes, por la capacidad de experimentar sentimientos, sensaciones o emociones.

El término bodhisattva, formado por la conjunción de los dos términos “iluminación” y “ser sintiente”, puede ser comprendido como si tuviera cuatro niveles de significado. Primero, el ser descrito por este término aspira hacia arriba al logro de la sabiduría insuperable o iluminación. Segundo, este ser aspira a hacer esto para traer beneficio genuino a todos los demás seres sintientes de modo que ellos también puedan lograr la iluminación. Tercero, cada bodhisattva individual despierta a su propia naturaleza intrínseca, o naturaleza de Buddha. Cuarto, al mismo tiempo que el bodhisattva individual así despierta, despierta a todos los innumerables seres sintientes a la misma naturaleza de Buddha intrínseca a todos y cada uno. Considerando estos cuatro niveles de significado juntos y condensándolos de alguna manera, podemos formular la siguiente definición del bodhisattva: hacia arriba, busca la iluminación propia; hacia abajo, busca la iluminación de todos los seres sintientes.



## Determinando Los Medios Para Vencer Las Dificultades

Sin la experiencia de la iluminación, ¿cómo pueden cultivar los aspirantes de la tradición Mahayana, es decir los Bodhisattvas, la tarea aparentemente imposible de ayudar a que todos los seres sintientes logren la iluminación? Si ellos mismos no han logrado la iluminación, ¿cómo pueden los practicantes del sendero del bodhisattva ayudar a que otros lo hagan? Muchos practicantes, intimidados por semejantes preguntas, le dan un énfasis exclusivo a la práctica de la fe y la devoción al Buddha, mientras que otros se enfocan solamente en la cultivación de la experiencia de la vaciedad, deseando escapar de los esfuerzos y los trabajos de la vida. Podemos comprender esas respuestas porque todos nosotros somos sólo humanos. Si no sabemos nadar, ¿cómo vamos a evitar que otros mueran ahogados? Y si hemos aprendido al fin, con mucho esfuerzo, a nadar, y nos hemos arreglado para llegar con seguridad a la orilla, ¿por qué saltaríamos de nuevo a las rugientes aguas y arriesgaríamos nuestra vida para salvar a otros? Con esta clase de actitud, algunos practicantes se esfuerzan apuradamente para liberarse del sufrimiento. Buscan salir sólo ellos del océano de la existencia cíclica, y apartados del mundo sensible se vuelve extremadamente difícil, y les lleva un periodo de tiempo incalculablemente largo generar nuevamente la mente Bodhi.

En verdad, para salvar a las personas de morir ahogadas, uno no puede dejar el agua e irse a la orilla. Y si no sabemos nadar, nos guste o no, el único lugar para aprender es el agua. Del mismo modo, el sendero del bodhisattva debe ser practicado en medio del sufrimiento, en la agitación del océano de la existencia cíclica. Para lograr esto necesitamos fuerza y habilidades para evitar ahogarnos en este océano. No podemos confiar solamente en el poder de los Buddhas, ni podemos esperar hasta volvernos completamente iluminados. Necesitamos discernimiento, fe inquebrantable y votos, cultivación constante de amor y compasión, y una visión penetrante de la naturaleza de la vaciedad. Mantener un equilibrio en estas cuatro áreas nos resguardará y nos sostendrá en tiempos de dificultad. Practicar estas cuatro visiones finalmente someterá nuestras propias molestias y emociones aflitivas, y nos llevará a la visión correcta de la vaciedad y a la comprensión de las interrelaciones de todos los seres y todas las condiciones. Para determinar el sendero y establecerse uno mismo sobre él sin fracasar, es extremadamente importante tomar los Preceptos del Bodhisattva. Comprometernos con esta práctica es el



paso que deberíamos dar para establecernos y mantenernos en el curso definitivo que lleva a la Buddhidad.

## Sobre la Práctica de Vinaya

Para ayudarnos a poner en práctica nuestros votos y para proveernos de una serie concreta de pautas, nos comprometemos con la práctica de un código de disciplina moral establecida en un sistema dado de preceptos. El término sánscrito para estos varios códigos o sistemas es Vinaya, que puede traducirse como “disciplina” o “restricción”. Según las escrituras, el Buddha Shakyamuni no estableció un código de conducta para su comunidad original de discípulos durante los doce primeros años de su enseñanza, porque esos primeros practicantes eran de un nivel de logro espiritual tan alto y tenían unas raíces kármicas tan profundas y positivas que nunca se involucraron en ninguna clase de actividad destructiva. No fue sino hasta que ocurrieron instancias específicas de mala conducta que amenazaban la integridad de la sangha y la capacidad de sus discípulos para practicar el camino de liberación que el Buddha comenzó a instituir reglas de conducta para sus seguidores. Deberíamos notar aquí que estos Preceptos no estaban basados en una serie vacía de principios abstractos, sino en la respuesta directa a problemas específicos que surgieron dentro de la comunidad más temprana de practicantes.

Así que la intención detrás del establecimiento del vinaya no fue imponer al azar una serie de estructuras disciplinarias sobre los practicantes, sino más bien darles una serie de pautas realistas que ayudarían a preservar las enseñanzas del Buddha y, finalmente, a lograr la liberación. Las escrituras cuentan que en el momento de su muerte, el Buddha le dijo a su discípulo Ananda que sólo el mantenimiento de vinaya aseguraría la existencia continua del Dharma en el mundo. Siguió diciendo, sin embargo, que por esto él entendía los principios fundamentales de la práctica de vinaya como se encarna en los cinco preceptos principales que prohíben matar, robar, la conducta sexual errónea, mentir y el uso de intoxicantes. En cuanto a la multitud de preceptos menores detallados mantenidos por los monjes, que habían sido formulados en respuesta a situaciones particulares, el Buddha dio permiso a sus seguidores para eximirlos según fuera necesario, si el cambio de causas y condiciones hace que esas reglas se conviertan más en un obstáculo que en una ayuda. Él añadió que de ninguna manera las series de regulaciones codificadas deberían evitar a sus seguidores practicar acciones necesarias beneficiosas en circunstancias dadas, y que si encontraban prácticas éticas que él no había mencionado específicamente, y que sin embargo



adhirieran al espíritu de vinaya y se comprobara que eran de beneficio, ellos no debía dudar en adoptarlas.

La intención del Buddha era que a medida que sus seguidores llevaran el Dharma a tierras extrañas, continuando la práctica de su camino en culturas diferentes y en diferentes épocas, ellos debían ser flexibles y adoptar las costumbres y modos de cada tiempo y lugar en particular, siempre y cuando no violaran los principios fundamentales de vinaya. Desdichadamente, vencido por la emoción en el momento de la muerte del Buddha, Ananda olvidó preguntarle qué preceptos menores en particular el Buddha consideraba dispensables. Esta omisión incomodó a los miembros más conservadores de la sangha, y en el primer concilio realizado por los discípulos del Buddha después de su Parinirvana, se decidió que antes de comprometer el Buddha Dharma por abandonar los puntos erróneos equivocadamente, todos los preceptos serían codificados y estrictamente mantenidos a partir de entonces. Por esta razón, la mayoría de las reglas monásticas variadas e intrincadas a lo largo del mundo Buddhista han sido más el resultado de la revisión que de la innovación.

No obstante, a lo largo de la historia del desarrollo del Buddhismo, numerosos códigos de disciplina, o vinayas, derivaron del vinaya original transmitido por el Buddha, habiendo sido desarrollados para dirigirse a condiciones cambiantes históricas, sociales y culturales. Hay códigos para practicantes laicos, códigos para las diferentes categorías de monjes Buddhistas, y códigos formulados para aplicarse a ambos. Algunos de esos códigos son generales y simples, como tomar refugio en los Tres Tesoros y practicar los Cinco Preceptos, y otros son muy detallados y complejos, tales como los códigos para monjes y monjas, que contienen cientos de puntos escrupulosamente diferenciados. Sin embargo todos estos códigos éticos sirven al mismo propósito: salvaguardar la existencia continua del Buddhadharma en el mundo y permitir a los practicantes lograr la iluminación, ya sea para el individuo solo, como en la tradición Theravada, o como se establece en el ideal Mahayana del bodhisattva, para todos los seres sintientes.

El propósito básico de todos los códigos de vinaya es proveer a los Buddhistas de un modelo de vida ética conducente y relacionada funcionalmente al cultivo de la compasión y la sabiduría, y a la liberación final del sufrimiento de los seres sintientes. Estos sistemas de preceptos no fueron formulados con el propósito de permitir a los practicantes incrementar sus “poderes” espirituales. Ciertamente no tenían la intención de proveernos de un modelo moral con el cual

medir la conducta de los demás para juzgarlos. Ni fueron desarrollados para proveernos de otro tópico de estudio y conversación inútil, para darnos importancia personal. Mientras que es importante estudiar y discutir los preceptos, hacerlo sin ponerlos en práctica es como hablar de comida mientras nos morimos de hambre o contar el dinero de los demás mientras estamos fundidos. En un sentido muy real, el propósito de los códigos de vinaya es actualizar la experiencia individual de las enseñanzas del Buddha en nuestra vida diaria mediante las acciones y la conducta en general. En las escrituras frecuentemente vemos el vinaya referido como “El Correcto Dharma Vinaya” que es un modo de expresar el rol integral que juegan estos códigos de conducta ética en la actualización del Dharma enseñado por el Buddha Shakyamuni.



## Los Cinco Preceptos Fundamentales

El aspecto devocional de la práctica vinaya consiste en tomar refugio y en confiar en los Tres Tesoros: el Buddha, el Dharma y la Sangha. El aspecto práctico de vinaya, donde nuestra práctica deja de ser meramente personal y comienza a modelar nuestras interacciones con otras personas, es manifestado en el mantenimiento de los Cinco Preceptos: **no dañar o no matar, no robar, no involucrarse en cualquier conducta sexual inapropiada, no mentir o no engañar, y no usar intoxicantes.** Los Cinco Preceptos son la codificación más simple de preceptos en la tradición Buddhista, sin embargo son la base sobre la cual descansan todos los demás sistemas de preceptos y votos. Sin importar qué serie de preceptos consideremos, incluyendo el código monástico exhaustivamente detallado mencionado antes, ninguno de estos sistemas cae fuera del alcance de los Cinco Preceptos fundamentales. Ninguno de los varios sistemas de conducta ética que han evolucionado a lo largo de la extensa historia del Buddhismo omite los Cinco Preceptos de entre los preceptos principales incluidos en ese sistema. Puede decirse sin exagerar que los Cinco Preceptos son los preceptos más importantes dentro de la tradición Buddhista.

A primera vista, algunas personas podrían asumir que los Cinco Preceptos son fáciles de mantener porque parecen ser tan simples. Uno podría estar tentado a asumir que meramente comprenden una clase de código universal de comportamiento aceptable, civilizado. Sin embargo, esta opinión es por supuesto bastante superficial, y después de comprometernos a la práctica de mantener los Cinco Preceptos y de comenzar a integrarlos en nuestra vida diaria, pronto llegamos a comprender que los preceptos no son tan fácilmente practicados como habíamos pensado. Viviendo con los preceptos, y comprometiéndonos en el análisis continuo y en el estudio escrupuloso de los preceptos y de nosotros mismos, comenzamos a penetrarlos más profundamente, comprendiendo que son en verdad extremadamente sutiles y refinados. Es no obstante aplicándonos o mejor que podamos a la práctica de los preceptos que llegamos a comprender su significado y la profunda influencia que ejercen sobre nosotros y sobre nuestras relaciones con los demás.

Como notamos antes, todos los diferentes sistemas de preceptos derivan de este código fundamental, así que si un practicante no puede aplicarse seriamente a la práctica de los Cinco Preceptos, será extremadamente difícil observar la práctica de cualquiera de los otros

sistemas, más detallados. Inversamente, se podría decir que un practicante que puede practicar los Cinco Preceptos puramente está muy cerca de lograr la Tierra Pura de los Buddhas. Por esta razón, todos los practicantes que deseen tomar los Preceptos del Bodhisattva deberían prestar especial atención a la observancia de los Cinco Preceptos. No deberíamos ser descuidados sobre la implementación de los preceptos y su integración en nuestra vida diaria en la creencia errónea de que son simples y obvios. Aproximándonos a esta práctica de un modo casual, nos privamos de la oportunidad de entrar en las muchas sutilezas en el significado y la función de los Cinco Preceptos, no experimentando nunca verdaderamente la dignidad y el grado profundo de intuición que ofrece el mantenimiento de estos preceptos.





## Las Diez Virtudes

Mientras que los Cinco Preceptos son el grupo fundamental de pautas para la conducta saludable que forman los aspectos fundamentales y prácticos de la práctica vinaya, podemos ampliar y profundizar nuestra práctica combinándolos con las Diez Virtudes de **abstenerse de matar, de robar, de involucrarse en cualquier conducta sexual inapropiada, de mentir, del habla divisiva, de las palabras ásperas, de la charla superficial, de la avaricia, de la aversión, y de las opiniones erróneas**. Estas Diez Virtudes representan el aspecto amplio de la práctica vinaya, y si parecen redundantes cuando se combinan con los Cinco Preceptos, podemos volver a mirarlos de un modo particular y ver hasta qué punto expande el rango de los cinco preceptos básicos.

Las Diez Virtudes están divididas en tres categorías de práctica comúnmente conocidas como la purificación de las tres salidas kármicas del cuerpo, el habla y la mente. La primera de estas tres prácticas, la purificación de los actos del cuerpo, consiste en observar los votos de abstenerse de matar, robar e involucrarse en cualquier conducta sexual inapropiada. La segunda, la purificación del habla, es practicada prestando atención a lo que uno dice y a cómo y por qué lo dice, para mantener los votos de abstenerse de mentir, involucrarse en el habla divisiva, las palabras ásperas, y la charla frívola. La tercera categoría de práctica, la purificación de la mente, consiste en observar y preservar la mente para prevenir el surgimiento de la avaricia, la aversión o el odio, y las opiniones erróneas, tales como la creencia de que los seres sintientes existen como entidades separadas, autosuficientes, duraderas, con las cuales “yo” existo en una oposición competitiva.

Esta última categoría de práctica, como trata explícitamente con las funciones de la mente, obviamente extiende el alcance de los cinco preceptos básicos. Por supuesto que no es fácil, pero puede ser practicado tomando refugio en los Tres Tesoros regularmente, estando atentos y cultivando la atención plena, e intentando evitar que la corriente de pensamientos de uno se vea involucrada en la avaricia, la aversión, o las opiniones erróneas cuando surgen. En lo que nos involucramos a través de esta práctica es en el hecho de la disolución gradual de lo que en el Buddhismo son llamados comúnmente los tres venenos de la codicia, la ira y la ignorancia, que son la raíz de todas las molestias. Mediante nuestra fe en los Tres Tesoros, y nuestra

práctica de los Cinco Preceptos combinados con las Diez Virtudes, podemos purificar progresivamente nuestra propia mente, un proceso que en sí mismo es una ayuda inestimable para todos los seres sintientes.



## Los Tres Preceptos Puros Acumulativos y el Sendero del Bodhisattva

Los preceptos que han sido comentados arriba son comunes tanto al Theravada, o vehículo de la liberación individual, como a todas las escuelas del Mahayana, en las cuales el énfasis está puesto en el esfuerzo del practicante bodhisattva como uno con, y para el beneficio de, todos los innumerables seres sintientes. El propósito esencial de la transmisión de los votos del bodhisattva es generar en la mente y el corazón de las personas un espíritu altruista de servicio a los demás, y una firme dedicación al logro de la iluminación. Este espíritu es llamado la "mente Bodhi", siendo Bodhi la palabra sánscrita de la que deriva el nombre Buddha, y que puede ser traducida como significando "despertar", "iluminación" o "sabiduría". El principio fundamental de la mente Bodhi es manifestado en los Cuatro Grandes Votos que tomamos para liberar a los innumerables seres sintientes, cortar las interminables ignorancias, dominar los enfoques ilimitados al Dharma, y lograr la suprema Buddhidad. Para ayudarnos a actualizar estos Cuatro Votos, prometemos además observar ciertos principios y pautas que nos ayudan a conducirnos de una manera ética y humana en nuestras interacciones con los demás, y a purificar nuestra mente y corazón de los tres venenos de la ira, la codicia y la ignorancia.

Aquí transmitimos lo que se conoce como los Tres Preceptos Puros Acumulativos, que contienen los principios esenciales de todos los diferentes sistemas de preceptos del bodhisattva que han sido codificados a lo largo de la rica y extensa historia del Buddhismo Mahayana. Funcionalmente, estos Tres Preceptos Puros Acumulativos tienen tres divisiones principales:

- (1) Abstenerse de actos dañinos mediante la observación de los preceptos.**
- (2) Acumular virtud mediante la práctica de acciones beneficiosas, y**
- (3) Trabajar por el beneficio de todos los seres sintientes.**

Los votos para mantener estos preceptos encarnan el verdadero espíritu de toda la práctica Buddhista Mahayana: detener el mal, hacer el bien y liberar a todos los seres sintientes. En un sentido muy real estos votos pueden verse como una expresión fundamental de las aspiraciones de todos los Buddhistas en todos los tiempos.

Al observar el primero de los Tres Preceptos Puros Acumulativos, el voto de **regular el comportamiento personal mediante la práctica de todos los preceptos**, podemos comenzar a aplicarnos con rigor y buena voluntad a la implementación de los Cinco Preceptos y las Diez Virtudes en nuestra vida diaria para purificar nuestra mente de las corrupciones y evitar causarnos daño a nosotros y a los demás. Generalmente hablando, los Cinco Preceptos y las Diez Virtudes son lo que se conoce como “buenos dharmas”, categorizados como beneficios de haber nacido como humanos. Sin embargo, si miramos las Diez Virtudes desde el punto de vista del Bodhisattva Mahayana, vemos que practicarlos no es sólo un asunto de abstenerse pasivamente de esos diez males, el Bodhisattva también debe cultivar activamente las diez virtudes correspondientes. Por ejemplo, los preceptos contra matar puede ser vistos a la luz de esto como un requerimiento de ver a los seres sintientes con compasión, de trabajar para nutrirlos confortarlos y protegerlos; el voto de abstenerse de robar aquí se convierte en la práctica de la generosidad y el altruismo. Muchas personas piensan en los códigos Buddhistas de conducta como negativos y pasivos, pero ahora vemos la práctica de los preceptos en una nueva luz: activos, dinámicos, y positivamente involucrados con el mundo. Esta actitud de compromiso positivo no es otra que la práctica del segundo de los Tres Preceptos Puros Acumulativos, el voto de **practicar y cultivar todas las virtudes**.

Respecto a este precepto en particular, podríamos detenernos aquí para considerar la idea de “mérito” como se aplica a la práctica del Bodhisattva. Muchos de nosotros sabemos que la práctica de acciones virtuosas genera mérito, y que en muchas ceremonias Buddhistas transferimos el mérito a otras personas o a todos los seres sintientes. Algunas personas asocian esta idea exclusivamente a la idea de obtener un buen renacimiento para sí mismas como resultado del mérito adquirido registrado en alguna parte en algún anaquel celestial. Sin embargo, la concepción Buddhista del mérito no tiene nada que ver con esto en absoluto. Se dice que por recibir los preceptos del Bodhisattva uno genera una vasta cantidad de mérito, y podemos comprender esto del siguiente modo. Cuando los preceptos son tomados, una clase de semilla es plantada en los niveles sutiles de la conciencia. Como esta semilla ha sido plantada por el beneficio de todos los seres sintientes, la consecuencia natural de su maduración, como el practicante Bodhisattva la nutre manteniendo los preceptos, es un incremento en la compasión y un decrecimiento en la propensión a hacer daño. Con la práctica sostenida, naturalmente surge en el practicante Bodhisattva una tendencia hacia las acciones saludables, y



a medida que él va creciendo por la vida actuando sobre la base de la compasión, el practicante llega a experimentar un sentido de seguridad y estabilidad. ¿Por qué sucede esto? Porque, bastante simple, uno no está viviendo su vida de un modo auto-centrado, auto referido, preocupándose siempre sobre su propio bienestar, y sintiéndose constantemente amenazado e inseguro. Como la vida de uno está dedicada a los demás, uno no está tan preocupado con el beneficio personal, ganado o perdiendo cosas, y según esto, uno no vive en temor, y logra estabilidad mental. La estabilidad mental se refiere a no estar agitado o plagado por las molestias que son, por supuesto, todas causas de apego al yo. Cuando hablamos de “vastas cantidades de mérito” lo que queremos decir es que esta estabilidad y seguridad experimentada por la persona que mantiene los preceptos del Bodhisattva crea una atmósfera de estabilidad y seguridad alrededor de esa persona que otros seres sintientes pueden sentir o percibir. Ellos se sienten seguros cerca de este practicante, y como esta persona, llena de compasión genuina, no desea dañarlos, y de hecho intenta ser de ayuda, los seres sintientes también experimentan una especie de alegría en su presencia. Este es un modo inmediato y muy concreto de beneficiar a los seres sintientes, y es de este modo que emprendemos la práctica del tercero de los Tres Preceptos Puros Acumulativos, **el voto de liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento**. La observancia de este precepto actualiza nuestra intención como lo establecen los Cuatro Grandes Votos y nos pone decisivamente en el sendero del Bodhisattva.

Todos los sistemas de preceptos de Bodhisattva entran en el rango de los Tres Preceptos Puros Acumulativos, que pueden ser vistos como una destilación pura de todos los varios aspectos de la práctica del Bodhisattva. Usar los Tres Preceptos Puros Acumulativos como un principio de trabajo les da a los practicantes una tremenda flexibilidad en su práctica, permitiéndoles elegir observar ya sea uno de los códigos más simples, generalizados, o uno que sea más detallado, complejo y riguroso, dependiendo del temperamento y las habilidades del individuo. Los Tres Preceptos Puros Acumulativos pueden ser practicados ya sea generalmente o en detalle porque su significado y aplicabilidad pueden ser amplios o bastante específicos. Como ellos, igual que todos los sistemas de preceptos, están basados en los preceptos más viejos del vehículo de la liberación individual, los códigos de conducta ética Theravada también pueden ser incluidos bajo este rubro. Sin embargo, el espíritu único de los votos del Bodhisattva, que los distingue de esos sistemas más viejos, es manifestado en la dedicación de practicante Bodhisattva a la

cultivación de todas las prácticas virtuosas para liberar a todos los seres sintientes.



## Sobre la Infracción de los Votos

Los Tres Preceptos Puros Acumulativos y los Cuatro Grandes Votos, una vez emprendidos, son mantenidos a lo largo sin importar cuántas vidas pueda requerir hasta que el practicante Bodhisattva logre la iluminación completa. Una vez que la semilla de la compasión y la sabiduría, también conocidas como “la esencia de los preceptos”, ha sido plantada en la mente del practicante al tomar los votos del Bodhisattva, los votos permanecen en el “almacén de la conciencia” de esa persona, y sólo pueden ser abandonadas mediante la expresa declaración del practicante de su intención de renunciar a ellos. Un practicante Bodhisattva no puede perder o invalidar los votos simplemente rompiendo uno de los preceptos. Esto no significa que un practicante Bodhisattva esté exento de algún modo de la ley del karma, o que los votos de alguna manera los protegen a uno “mágicamente” de tener las consecuencias retributivas de sus acciones. Por el contrario, una parte de la práctica del Bodhisattva incluye volverse más sensible a las leyes de causa y efecto, y tomar la responsabilidad de sus acciones. Lo que deberíamos comprender aquí es simplemente que los votos del Bodhisattva sólo pueden ser invalidados por la intención expresamente formulada de renunciar a ellos.

Infracciones o desobediencias a los votos y lapsos de disciplina, manifestados en acciones o pensamientos malsanos o auto-centrados, aun si se cometen repetidamente, ciertamente echarán sombras sobre la “esencia de los preceptos”, en la conciencia del practicante, y si el practicante rompe sus votos habitualmente, esta “esencia de los preceptos” en verdad se volverá nublada, pareciendo desaparecer. Pero la “esencia de los preceptos”, aunque oscurecida, permanece; los votos del Bodhisattva no pueden ser invalidados o perdidos por infracciones de los preceptos. Cuando las causas y las condiciones lo permitan, la intención compasiva del Bodhisattva de luchar por la liberación de todos los seres sintientes nuevamente se volverá aparente, y los votos, hasta ahora dormidos, pueden ser reactivados mediante la práctica del arrepentimiento y la renovación formal de los votos. Esto no significa que porque los votos no pueden ser perdidos por medio de la conducta errónea, deberíamos sentirnos libres de romperlos cada vez que así lo deseemos. Por el contrario, nuestro potencial de olvido debería causarnos practicar con más diligencia aun, y para este fin deberíamos tomar cada oportunidad disponible para estudiar y practicar los preceptos.



Sin embargo, mientras que no deberíamos tratar a la ligera a nuestros votos, rompiéndolos a cada rato, tampoco deberíamos dudar en tomar los votos por temor de romperlos. Ni, después de haber tomado los votos, deberíamos vivir en ansiedad y preocupación sobre la posibilidad de que pudiéramos romperlos inadvertidamente y tener que sufrir alguna clase de retribución terrible. En realidad, una vez que una persona recibe los votos del Bodhisattva, naturalmente encontrará varias condiciones favorables que la ayudarán a mantenerlos. Quizás la mejor actitud a tomar respecto del asunto de cometer infracciones de los votos es comprender que los practicantes Bodhisattvas comunes, es decir todos nosotros, son una especie de Bodhisattvas “infantes”, y cuando los bebés aprenden a caminar invariablemente caen una y otra vez. Sin embargo, es sólo de este modo – dando unos pocos pasos, cayendo, levantándose nuevamente y dando unos pasos más- que los bebés aprenden al fin a caminar. Estos intentos repetidos y fracasos temporarios no debería desalentar al bebé, sino más bien el niño debería saber que a medida que sus piernas se vuelven más fuertes y aprende qué hacer con ellas, se caerá menos, y finalmente no sólo caminará naturalmente, ¡sino que correrá, brincará y saltará! Nosotros mismos como bebés, recién nacidos al sendero del Bodhisattva, nuestra actitud hacia mantener los preceptos no debería ser de temor y culpa, sino más bien de apertura mental, aceptación, esperanza y alegría.

Nuestra situación como “infantes” Bodhisattvas es muy similar a la del bebé aprendiendo a caminar. Hay muchos aspectos sutiles y complejos de la práctica de los preceptos, y hay muchos niveles de comprenderlos desde lo grosero hasta lo refinado, así que al transitar el sendero del Bodhisattva es casi inevitable que tropezaremos. Se dice que periodo de tiempo que pasa entre la aspiración inicial de una persona hacia la Buddheidad y la consumación final de la iluminación completa es de tres asamkheya kalpas. Entre las personas de la antigua India, un asamkheya kalpa era un periodo de tiempo cósmico incalculablemente largo, la clase de tiempo usada para medir la extensión de la vida de los universos. Deberíamos saber que hay numerosos niveles a lo largo de este camino, y que lleva un largo tiempo purificar la mente de los diferentes venenos y corrupciones que son la causa real de cualquier infracción de los preceptos. A lo largo de este tiempo, es sólo natural que los practicantes Bodhisattvas infantes romperán los preceptos repetidamente. Sin embargo, es mejor romper los preceptos que no tener ningún precepto que romper. Con nuestro compromiso inicial de los votos en mente, podemos involucrarnos en la práctica del arrepentimiento y renovar nuestros votos una y otra vez



tantas veces como sea necesario. Hay, de hecho, una relación íntima entre la práctica del arrepentimiento y la observancia de los preceptos del Bodhisattva, por virtud de la cual nos volvemos crecientemente concientes de las profundidades de nuestra propia ignorancia y crecemos en nuestro compromiso del cultivo de la compasión. Continuando la práctica con atención creciente y diligencia, podemos gradualmente purificar la mente engañada y fortalecer nuestra resolución y habilidad para ayudar a todos los seres sintientes a lograr la Buddhidad. Esta práctica resume el principio de trabajo fundamental de todos los preceptos del Bodhisattva.



## Las Cuatro Mentes Inconmensurables

La mentalidad fundamental y distintiva de un Bodhisattva, esa que manifiesta este principio de trabajo y permite toda la práctica del Bodhisattva, también puede ser caracterizada como las cuatro mentes inconmensurables: **las mentes de amor, compasión gozo y ecuanimidad**. Aquí, amor significa ayudar a los demás a alcanzar una felicidad genuina, duradera, guiándolos hacia la iluminación. Compasión significa trabajar con los seres sintientes para liberarlos de toda clase de calamidad, dolor, y tribulaciones, y finalmente liberarlos de las causas fundamentales de sufrimiento. Gozo se refiere al deleite sincero en ver a los otros seres libres del sufrimiento y triunfantes en la autorrealización. Ecuanimidad significa la percepción de amigos enemigos por igual, como igualmente importantes y preciosos entre los seres sintientes.

Esta última habilidad viene de romper los hábitos de autoservicio ayudando a los demás sólo para ayudarse uno mismo, y de ver y juzgar a los demás de un modo puramente auto referencial. Traer felicidad a los demás es la motivación primaria del Bodhisattva. Sin embargo, como en nuestra ignorancia tendemos a ser celosos de los éxitos y la felicidad de los demás, y a que nos guste una persona y nos disguste otra, se vuelve imposible para nosotros participar verdaderamente en el mundo y manifestar la habilidad de ayudar a todos los seres imparcialmente. Por esta razón un Bodhisattva no debería sólo nutrir el amor y la compasión, también necesita cultivar las mentes de gozo y ecuanimidad.



## Cuatro Medios para Atraer a los Demás hacia el Dharma

Sin embargo, importantes como son, las intenciones puras y una mente compasiva no son suficientes. Las intenciones de uno deben ser actualizadas y las acciones deben ser realizadas sobre la base de esta mente compasiva. Las acciones-principio practicadas por un Bodhisattva practicante son los cuatro medios hábiles de atraer a los demás hacia el Dharma, porque sólo el Dharma puede beneficiar genuinamente y completamente a los seres sintientes. Estos cuatro medios hábiles son **el dar, el habla amable, la acción beneficiosa y la participación en el trabajo con los seres sintientes.**

Uno puede dar ayuda financiera, asistencia física, o incluso darse a sí mismo. Toda esta clase de dar material puede ser considerada el dar de la riqueza. Guiar a los demás hacia conceptos útiles como los contenidos dentro del Dharma, aunque sea sólo por pronunciar una simple frase que ayude a una persona a aspirar hacia el bien y a abandonar los pensamientos y actos dañinos, es considerado el dar del Dharma. Si los demás están experimentando dolor, pérdida, ansiedad, temor, o gran angustia psicológica y podemos ayudarlos aliviando su sufrimiento ofreciéndoles seguridad de corazón y mente, esto es considerado el dar de la no-temeridad. Estas tres formas de dar incluyen todas las prácticas variadas que pueden beneficiar a los seres sintientes. Si un Bodhisattva deja de cultivar la práctica del dar, entonces la compasión se vuelve una palabra sin sentido. No obstante, para que nuestras interacciones con los demás sean verdaderamente útiles todavía necesitamos los medios hábiles del habla amable, la acción beneficiosa y participar del trabajo con los seres sintientes.

El hablar amablemente se refiere a la comunicación compasiva y significativa con los demás, que a veces puede incluir palabras fuertes y exhortaciones. Pero mientras que a veces podamos expresarnos fuertemente, nuestras palabras deben fluir de la mente compasiva. Sólo con palabras compasivas los demás pueden aceptar de todo corazón lo que decimos. Habla amable nunca significa interactuar con los demás artificialmente, comportándose de una manera grandiosa o arrogante, “dando” nuestra opinión para sentirnos más importantes o en una “posición superior” a los demás. Esto hará más mal que bien. Habla amable tampoco significa formas inapropiadas de comunicación que podrían hacer sentir incómodos a los demás. Debemos relacionarnos con los demás con una apertura mental. Lo que decimos, o cualquier consejo que debemos dar, debe estar basado en nuestra

propia comprensión. Si tenemos alguna comprensión de nuestra propia experiencia estaremos mejor capacitados para comprender las necesidades de los demás. Sin comprender nuestras disposiciones y las de los demás, aunque podamos estar hablando verdaderamente o dando buen consejo, nuestros oyentes pueden comprender mal nuestras intenciones y causar problemas innecesarios para ellos, para los demás, y para nosotros.

Acciones beneficiosas podría llamarse “trabajo de bienestar social” en términos contemporáneos. Comprometerse en el “trabajo de bienestar social” significa que uno piensa sobre el beneficio de los demás y trabaja por su bien, esforzándose por nutrir y proteger a la sociedad donde vive, a su nación, a la humanidad como un todo, y a todas las formas de vida en el planeta. Según las necesidades de personas diferentes en diferentes lugares y circunstancias, podemos participar en trabajos socialmente valiosos y significativos como promover la educación saludable, la responsabilidad ambiental, la conducta ética, la paz, y la armonía. Hay muchas formas de trabajo socialmente valioso en cada sociedad que necesita hacerse.

Comprometerse en el trabajo con los seres sintientes se refiere a trabajar junto a los demás, haciendo el mismo trabajo, recibiendo los mismos beneficios, y no colocándose uno en una posición superior, privilegiada. En otras palabras, significa simplemente ser igual que los demás. De este modo, podemos tocar verdaderamente a la gente. Trabajando íntimamente con los demás, finalmente podemos compartir con ellos el Dharma que hemos aprendido y experimentado. Estas prácticas son los medios del Bodhisattva, y la virtud del Bodhisattva consiste en sus actos y su cultivación. Son llamados medios hábiles y su propósito es “atraer” o “reunir” a los seres sintientes hacia el Dharma, no hacer poderoso al practicante o convertirlo en un “líder”. Más bien, es por el propósito de beneficiar genuinamente a los demás que el Bodhisattva se esfuerza para ayudar a que todos los seres actualicen su potencial. Consciente de la relación interdependiente entre todos los seres, el Bodhisattva siente gozo cuando ayuda a los demás trabajando no sólo por ellos, sino con ellos como uno entre iguales.



## Participación en el Mundo

La compasión es sin duda la base de las enseñanzas Buddhistas, y es la compasión lo que reside en los corazones de todos los Buddhas y Bodhisattvas. Para albergar esta compasión, la fuerza motivadora inicial de un aspirante a Bodhisattva debe ser fuerte y segura. Debe estar equipado con opiniones correctas y métodos efectivos. Mucho más importante, las bases para el crecimiento deben ser firmes: Una personalidad sana, sensibilidad compasiva y estabilidad mental. Para este fin, no sólo el bodhisattva debe comprometerse en la práctica de la meditación, también debe hacer uso de todas las oportunidades posibles para interactuar con el mundo para mejorar sus habilidades de ayudarse y ayudar a los demás.

Una personalidad sana proviene de la cultivación de la mente Bodhi, que puede ser descrita como el deseo de ayudar a los demás a vencer el dolor y el sufrimiento, junto con la inclinación de anteponer el bienestar de los demás al propio. Para eliminar la auto obsesión y el apego al yo, los practicantes del Dharma, y en particular del Chan, deben desarrollar la fuerza interna necesaria para dejar ir el auto egoísmo y trabajar para reducir sus inclinaciones hacia el deseo, la aversión, la ignorancia, la arrogancia y la duda. Cuanto menos nos dominen estas emociones aflictivas, más fuerte será nuestra mente Bodhi y más grande será nuestra oportunidad de lograr la entrada en el Dharma.

La fuerza interna proviene del reconocimiento de las relaciones mutuamente interdependientes entre nosotros y los demás. Este reconocimiento nos mueve y extrae de nosotros la capacidad de acercarnos hacia un círculo más profundo y más amplio de seres sintientes. La integración y la implementación de esta mentalidad en nuestra vida reducen naturalmente nuestros sentimientos de separatividad, alineación y auto egoísmo. Esta fuerza nos ayuda a participar plenamente en el mundo, permitiéndonos darnos a los demás y recibir a los demás en nuestra vida. De este modo todos somos liberados del sufrimiento y alcanzamos la orilla segura de la iluminación-Buddheidad. Esta actitud es el punto de vista correcto del que frecuentemente hablamos en el discurso Buddhista. Este punto de vista correcto puede ser manifestado de muchas maneras. Actuando desde la mente de compasión y comprensión, una persona puede naturalmente comenzar a incorporar las Diez Virtudes, los Cinco Preceptos, los Cuatro Grandes Votos, y los Tres Preceptos Puros

Acumulativos a su vida. Si un individuo se sintiera intimidado por el alcance de estos preceptos, o sintiera que probablemente no sería capaz de observar alguno de los Cinco Preceptos y las Diez Virtudes con comodidad e integridad, puede elegir posponer tomar esos preceptos en particular, y tomar provisionalmente aquellos que se sienta capaz de mantener con los Tres Preceptos Puros Acumulativos y los Cuatro Grandes Votos. El punto de tomar los votos del Bodhisattva no es hacer que los practicantes se sientan culpables o ansiosos, sino más bien plantar la semilla de la compasión y la sabiduría en su mente. Un practicante que acepte mantener alguno de los preceptos mientras toma los otros votos del Bodhisattva aun será considerado un Bodhisattva. Tomando los votos del Bodhisattva, uno entra en la gran asamblea y se convierte en otro hijo o hija en la familia de los Buddhas.

Como se dijo antes, la meta de lograr la iluminación completa para todos los seres sintientes es intimidante, por elevada y superior. Su realización es sutil y profunda, y el sendero que lleva a ella es largo y arduo. Los tesoros de este mundo, diamantes, zafiros, y rubíes, son raros y extremadamente preciosos, tanto que la gente pasará por privaciones casi inimaginables para obtenerlos, y se dice que algunos de estos tesoros están más allá del precio. Las condiciones para completar la Buddhidad también son raras y preciosas, más raras y más preciosas que la más fina de estas joyas. Aunque la Buddhidad es extremadamente difícil de lograr, no es imposible. Podemos lograrla pasando revista a toda nuestra determinación y poniendo en juego todo nuestro esfuerzo, que equivale a decir que el precio de la Buddhidad es todo lo que tenemos con nosotros para dar por su logro. Más sencillo, el precio que pagamos es el de implementar el Dharma de todo corazón para que, hacia arriba, logremos la sabiduría insuperable, y hacia abajo, nos dediquemos a la felicidad duradera, genuina, y a la liberación final de todos los seres sintientes. Purificando y limpiando todas las emociones aflictivas y la ignorancia fundamental extenderemos nuestra intuición en la verdadera naturaleza de la realidad, es decir, nuestra sabiduría. Podemos usar esta sabiduría como una clase de espejo con el cual reflejarnos, y que brilla sobre los demás para ayudarlos a que también laven se liberen de todas las emociones aflictivas y la ignorancia. Para este fin trabajamos incansablemente, para mejorarnos y practicar la virtud, para beneficiarnos y beneficiar a los demás. Esta es precisamente la tarea del Bodhisattva según se establece en todos los votos del Bodhisattva: mantener todos los preceptos puros, practicar y cultivar la virtud, y liberar a todos los seres sintientes. Una vez más, aliento a



todos los practicantes, cualquiera sea su habilidad o disposición, a establecerse decisivamente en el sendero de la liberación tomando los votos del Bodhisattva.

## Final del Documento



## Información Importante

Pockets Guides to Buddhist Wisdom  
Corporate Body Dharma Drum  
Mountain Buddhist Association  
[www.ddm.org.tw](http://www.ddm.org.tw)

Quienes deseen hacer donaciones para la publicación de libros o para otros fines, por favor, remitirse a:

Dharma Drum Mountain Buddhist Association  
90-56 Corona Avenue  
Elmhurst, NY 11373 USA  
Email: [ddmbany@aol.com](mailto:ddmbany@aol.com)  
Tel.: 718-592-6593  
(Por favor indicar el propósito de su donación)

Foto de portada: Templo vietnamita en Bodhgaya, Bihar, India.

Correctora: Yin Zhi Shakya, OHY

Presentado a '[Acharia](#)' para su publicación, el miércoles, 19 de octubre de 2005

### Nota Importante

Este documento no puede ser vendido, ni intercambiado, ni comprado, ni modificado, ni nada que tenga que ver con su lucro para obtener ventajas o beneficios monetarios personales o colectivos. Este documento se ha publicado con el sólo propósito de su distribución gratuita y el desarrollo espiritual de la humanidad.

