

Budismo Chan

Para Tu Mente y Corazón

Rev. Yin Ming Shakya
(Henry Binerfa Castellanos)

Año 2003

**Dedicado a todos aquellos seres
en la oscuridad del sufrimiento.
Que la luz de esta vela les guíe
por siempre hasta la luz mayor.
¡Únanse a la llama!**

Budismo Chan Para tu Mente y Corazón
Por Henry Binerfa Castellanos



Índice

Dedicatoria	5
Introducción	6
Capítulo 1- Introducción Histórica	7
Historia de la India antes de la llegada del Budismo.....	7
1. La Civilización del Valle Indus	8
Asentamientos.....	8
2. Los Arios y la Edad Védica.....	9
El Hinduismo.....	10
La Mitología Hindú y los Dioses Vivientes	11
Capitulo 2- Buda, "El despierto"	13
Expansión del Budismo.....	16
La muerte	17
Capítulo 3 –.....	19
Expansión del Budismo después de la muerte del Buda	19
Capitulo 4-	22
"Bodhidharma, fundador del Budismo Chan'n en China"	22
El Budismo en China	22
Aparición de Bodhidharma. Fuentes Históricas	23
Lo que relata la leyenda	26
Enseñanza de Bodhidharma	28
Capítulo 5-	31
Transmisión de la Doctrina hasta el sexto Patriarca del Chan	31
Fe en la Mente - Hsin-Hsin-Ming	33
El Sutra de Hui-Neng	37
AUTOBIOGRAFÍA	37
Capítulo 6- El Dharma.....	51
¿Qué le fue descubierto el Buda bajo el árbol de Bodhi?.....	51
Correcto Entendimiento.....	55
Correcto Pensamiento.....	56
Correcto Hablar.....	56
Correcta Acción.....	56
Correcta Vida.....	57
Correcto Esfuerzo.....	57
Correcta Atención.....	58
Correcta Meditación.....	58
El Sermón de Benares.....	59
Capitulo 7- La practica Chan.	63
Silasampada	64
Correcto Hablar - Samyag- vac.....	64
Silencio, atención y discernimiento.....	65



Budismo Chan Para tu Mente y Corazón
Por Henry Binerfa Castellanos

Correcta Acción - Samyak-karmanta.	65
Correcta Vida - Samyag-ajiva.....	67
Introducción al Samadhi.....	68
Dominio de la Postura	69
Pranayama.....	70
Observando la respiración. Fase # 1	71
Observando la respiración. Fase # 2	73
Observando la respiración. Fase # 3	74
Observando la respiración. Fase # 4	75
Observando la respiración. Fase # 5	75
El Sutra Acerca De Anteceder A través De La respiración - [Majjhima Nikaya 3.82 Copyright 2001, trans. Ven. Shakya Aryanatta]	76
Samadhi	79
Importancia de la Meditación	81
Meditación.....	87
MEDITACIÓN DEL COMER.....	87
Capitulo 8- El Budismo y las otras religiones	93
Capitulo 9- El Budismo y la ciencia.....	94
Capitulo 10- Conclusiones	96
Última revisión por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY - 11 de diciembre de 2011	96
Notas del Lector	97



Dedicatoria

Le dedico este pequeño libro a mi Maestra, [Rev. Yin Zhi Shakya](#), a mis estudiantes y a todos los que sufren y buscan el Camino de la liberación; deseándoles a todos que puedan crecer en entendimiento y sabiduría.



Henry Binerfa Castellanos – Rev. Yin Ming Shakya
Camagüey, Cuba
Año 2003

Introducción

Es común en occidente oír la palabra Zen o Budismo Zen. Nuestro país no ha sido una excepción, en muchas ocasiones los cubanos intentan abordar el tema, y escuchamos palabras como Karma (ley de causa o efecto), meditación, concentración o simplemente le vemos comprando imágenes de Budas de la buena suerte o tal o más cual poder. Pero cuando alguien pregunta sobre Budismo, la mayoría demora en contestar y cuando su respuesta ha llegado al final nadie ha quedado satisfecho. En realidad existe un gran interés por el Budismo, pero también un gran desconocimiento sobre él. He presenciado a maestros, licenciados, universitarios, hombres y mujeres en fin, hablar sobre el tema sin conocer ni siquiera lo que dicen.

El objetivo principal de este humilde texto, persigue rasgar el velo de la ignorancia, y permitirle ver a todos los cubanos y gentes de todo el mundo la información histórica sobre la vida del Buda y la expansión del Budismo tanto por Oriente como por Occidente, la llegada de Bodhidharma y la posterior transmisión de su enseñanza hasta el sexto patriarca Hui Neng, en palabras claras y precisas exponer todo el Dharma o lo que es igual, las enseñanzas Budistas, así como los ejercicios prácticos del Zen o Chan, y la relación existente actualmente del Budismo entre las otras religiones y la misma Ciencia.

Albergo la esperanza de que con este libro y las dulces y suaves palabras del Buda, todas las personas encuentren una introducción al conocimiento Budista, y que con una mente abierta sean capaces de tomar refugio en sus enseñanzas, para que puedan experimentar una vida de mayor goce, entendimiento y amor.

Siempre con el propósito de ayudar a cualquier ser en sufrimiento

El Autor.

Capítulo 1- Introducción Histórica

Para no extraviarnos en los párrafos de la historia de la India, podemos empezar aclarando que lo que leerán a continuación no es más que una muy resumida historia de lo que era la India en los tiempos anteriores a Gautama Buda ya que tratar de escribir sobre un periodo de más de 5000 años de la cultura India, y reflejar en un solo capítulo, su magnificencia, variedad física, religiosa y racial, así como su variedad lingüística es totalmente imposible. La India es un coloso en la historia de la humanidad, de donde cada día podemos encontrar una nueva enseñanza, por lo que les puedo decir que toda obra que sobre ella trate nunca podría ponerse un punto final, más bien se le podría llamar punto y seguido, dejando toda obra abierta a la cual el lector solo tomara como punto de partida para estudios permanentes.

Historia de la India antes de la Llegada del Budismo

Los orígenes de la civilización india se remontan al tiempo de la prehistoria. La primera acción humana en el sub-continente indio puede ser hallada en la Temprana, la Media y la Tardía Edad de Piedra (400,000 - 200,000 antes de nuestra era). Los historiadores y arqueólogos han encontrado algunos utensilios de todos estos tres períodos en Rajasthan, Gurajat, Bihar, y algunas partes de lo que hoy es Pakistán y en el extremo sur de la Península India.

Estos pueblos paleolíticos fueron cazadores y recolectores semi-nómadas durante muchos milenios. Existían cinco razas principales cuando tuvo lugar el cambio a un estilo de vida agrícola, a mediados del noveno milenio antes de nuestra era. Estas eran la raza Negrito, la Proto-Australoide, la raza Mediterránea, los Mongoloides y el pueblo Alpino.

Las primeras evidencias de asentamientos agrícolas en las planicies occidentales del Indus son aproximadamente contemporáneas con similares desarrollos en Egipto, Mesopotamia y Persia. Estos asentamientos fueron aumentando progresivamente y los pobladores comenzaron a trabajar el cobre y el bronce, domesticaron animales, fabricaron vasijas de barro y comenzaron actividades de comercio.



1. La Civilización del Valle Indus

Asentamientos

Desde el comienzo del cuarto milenio antes de nuestra era, la individualidad de las primeras culturas aldeanas comenzó a ser sustituida por un estilo de existencia más homogéneo. Para mediados del tercer milenio, una cultura uniforme se había desarrollado en asentamientos esparcidos sobre cerca de 500,000 millas cuadradas (800,000 Km²) que incluían partes del Punjab, Uttar Pradesh, Gujarat, Baluchistan, Sind y la costa de Makra.

La primera civilización india conocida, punto de partida de su historia, se remonta hasta alrededor del 3,000 antes de nuestra era. Descubierta en la década de 1920, se pensó que ésta estaba limitada al valle del río Indus, de ahí que el nombre que se le dio fue de Civilización del Valle Indus. Esta fue una civilización con un alto desarrollo urbano y dos de sus poblados, Mohenjodaro y Harappa, representan el nivel más alto de estos asentamientos. Excavaciones arqueológicas posteriores establecieron que los contornos de esta civilización no estaban restringidos al Valle Indus, sino que se expandían a un área más amplia en la India noroccidental y occidental. De ahí que a esta civilización se le conozca mejor ahora con el nombre de civilización Harappa. Mohenjodaro y Harappa están ahora en Pakistán y los sitios principales en la India incluyen a Ropar en el Punjab, Lothal en Gujarat y Kalibangan en Rajasthan.

Sociedad y Religión

La sociedad Harappense estaba probablemente dividida de acuerdo a las ocupaciones, y esto también sugiere la existencia de un gobierno organizado.

Las figuras de las deidades en los sellos indican que los Harappenses adoraban a dioses y diosas de formas masculinas y femeninas y ya han desarrollado algunos rituales y ceremonias. Ninguna escultura monumental ha sobrevivido, pero se ha descubierto un gran número de estatuillas humanas, incluyendo el busto de un hombre hecho en esteatita que se piensa sea un sacerdote, y una sorprendente bailarina de bronce. Se han descubierto innumerables estatuas de la Diosa Madre hechas en terracota, lo que sugiere que la misma era idolatrada en casi todos los hogares.

Ya para alrededor de 1,700 antes de nuestra era, la cultura Harappense estaba en decadencia debido a repetidas inundaciones de los pueblos que estaban situados en las márgenes del río y debido también a cambios ecológicos que forzaron a la agricultura rendirse ante la expansión del desierto. Algunos historiadores no descartan las invasiones de tribus bárbaras del noroeste como la causa de la decadencia de la civilización Harappense. Cuando comenzaron las migraciones del pueblo Ario a la India, alrededor del 1,500 antes de nuestra era, ya la desarrollada cultura Harappense estaba prácticamente extinguida.

2. Los Arios y la Edad Védica

Se dice que los arios entraron en la India a través del legendario paso Khyber, alrededor del 1,500 antes de nuestra era. Ellos se entremezclaron con la población local y se insertaron en el marco social. Adoptaron el estilo de vida agrícola de sus predecesores, y establecieron pequeñas comunidades agrarias por todo el estado del Punjab.

Se cree que los arios trajeron con ellos el caballo, desarrollaron el idioma Sánscrito e hicieron significativas incursiones en la religión de esos tiempos. Estos tres factores iban a jugar un papel fundamental en la formación de la cultura india. La guerra de caballería facilitó la rápida expansión de la cultura aria a través de la India del Norte y permitió el surgimiento de grandes imperios.

El Sánscrito es la base y el factor unificador de la vasta mayoría de las lenguas indias. La religión, que se enraizó durante la era Védica, con su rico panteón de Dioses y Diosas y su almacén de mitos y leyendas, se convirtió en el cimiento de la religión Hindú, sin dudas, el más importante denominador común de la cultura india.

Los arios no tenían una escritura pero desarrollaron una rica tradición. Ellos compusieron los himnos de los cuatro vedas, los grandes poemas filosóficos que son el corazón del pensamiento hindú. Un estilo de vida arraigado trajo en su estela formas más complejas de gobierno y patrones sociales. Este período vio la evolución del sistema de castas y el surgimiento de reinos y repúblicas. Se piensa que los hechos descritos en las dos grandes obras épicas de la India, el Ramayana y el Mahabharata, ocurrieron alrededor de este período (1,000 al 800 antes de nuestra era).



Los arios estaban divididos en tribus que se habían asentado en diferentes regiones de la India noroccidental. El liderazgo tribal se volvió gradualmente hereditario, aunque el jefe usualmente operaba con la ayuda de los consejos de un comité o de la tribu completa. Con la especialización del trabajo, la división interna de la sociedad aria se desarrolló a lo largo de líneas de castas. Su marco social estaba compuesto fundamentalmente de los siguientes grupos: los Brahmanes (sacerdotes), los Kshatriya (guerreros), los Vaishya (agricultores) y los Shudras (trabajadores). Esta fue en sus comienzos una división por ocupaciones y como tal era abierta y flexible. Mucho más tarde, el estatus de castas y la ocupación correspondiente vino a depender del nacimiento, y el cambio de una casta u ocupación a otra se volvió mucho más difícil.

En medio de las batallas más bárbaras por la conquista de nuevos territorios, la dura vida prácticamente salvaje y su terrible apetito de violencia y muerte que para ellos era tan normal como saciar sus necesidades, fue entonces cuando ocurrió lo que nadie imaginó. Los Arios comenzaron a absorber las culturas de los pueblos a los cuales sometían, y muchos de ellos se asentaban para experimentarla y comprenderlas por sí mismos. Entre toda esta variedad y unión de razas, así como de creencias y culturas, permitió que la India fuera quizás el país más religioso del mundo, para este pueblo la religión no está limitada por las líneas de un principio o un fin. Permaneciendo prácticamente idéntica desde los tiempos remotos hasta nuestros días. En todo este ambiente no podía extrañarnos que el mayor auge lo tuviera el ascetismo, pues eran muchos los que sumidos en el dolor y en la preocupación de cómo huirle a las miserias de esta vida, solían aislarse del mundo, viviendo en cuevas, selvas y montañas entregándose por completo a la oración y la penitencia.

El Hinduismo

Las creencias profundas del Hinduismo no pueden definirse fácilmente. No existe una filosofía única que forme las bases de la fe de la mayoría de la población india. El Hinduismo es quizás la única tradición religiosa tan diversificada en sus premisas teóricas y expresiones prácticas, que puede ser llamada "museo de religiones". A esta religión no se le puede atribuir un fundador específico ni tampoco posee un "libro sagrado" como una guía escrita básica. El Rig Veda, Upanishads y el Bhagavad Gita, pueden ser todos consideradas como los textos sagrados de los Hinduistas.



A diferencia de la mayoría de las otras religiones, el Hinduismo no propugna el culto a una deidad en particular. Se puede venerar a Shiva o a Vishnu o a Rama o a Krishna o a cualquier de los otros dioses y diosas o puede creer en el "Espíritu Supremo" o el "Alma Indestructible" dentro de cada individuo y aun ser considerado un buen Hinduista. Esto da una indicación de los distintos tipos de contrastes que caracterizan a esta religión. En un extremo de la escala, esta es una exploración de la "Realidad Esencial"; en el otro extremo, hay cultos que veneran a espíritus, árboles y animales.

La Mitología Hindú y los Dioses Vivientes

Héroes de hazañas épicas como el Mahabharata y el Ramayana, están inmortalizados y aun viven en la existencia cotidiana de la gente común. Los dioses del Hinduismo son a la vez súper-humanos y humanos y existen distintos sentimientos de calor y de familiaridad hacia ellos.

Rama, el héroe del Ramayana, representa cualidades tales como el honor, el coraje y el valor, y es considerado un modelo de virilidad. Su esposa Sita es el prototipo de esposa india quien fue secuestrada por Ravana, el Rey de Lanka, mientras Rama y Sita estaban en el exilio. El rescate final de Sita, llevado a cabo por Rama y su hermano Lakshmana, y su fiel general-mono Hanuman, están todos entrelazados en esta historia absorbente.

El Mahabharata es un extenso poema hindú, que al parecer fue escrito hace 5.000 años (3.000 a. C.). La tradición atribuye su redacción a Vyasa, si bien alcanzaría su forma definitiva varios siglos después, bajo el reinado de los Gupta. Consta de más de 107.000 pares de versos. Su extensión es siete veces superior a las famosas obras como "La Ilíada" y "La Odisea" juntas. Este antiguo poema narra en lengua sánscrita la epopeya de las riñas entre los «Kurus» y «pandavas». El Bhagavad-Gita, "Canto del Señor", cuyo título completo es Srimadbhagavadgita- Upanishad, («Enseñanzas esotéricas impartidas en el Canto Supremo del Señor») se encuentra en el libro VI Bhismaparvan, sección 6 del Mahabharata. Se trata de un Upanishad¹

¹ Doctrina esotéricas que principalmente explicaban los significados de los antiguos Vedas. Existen otros Upanishad más modernos pero no menos importantes, los cuales tratan diversos aspectos cosmogónicos y



(«Enseñanza a los Pies del Maestro»). Es decir, es una revelación espiritual de una enseñanza secreta impartida por Krishna.

Hay quien afirma que, originalmente, no formaba parte de la gran epopeya india, sino que fue añadido posteriormente. Los dieciocho breves capítulos del Gita tratan sobre una conversación entre Krishna y Arjuna ante la flaqueza de este último, breves instantes antes de la batalla final, que decidiría la victoria de uno de los dos bandos. Arjuna, el más sagaz de los hijos de Pandu, desiste su ánimo cuando ve a la mayoría de sus familiares y amigos entre las filas enemigas. El cuerpo central de este bello poema filosófico-espiritual es la respuesta de Krishna ante el desaliento del valiente Arjuna, que se niega a luchar a muerte contra sus seres queridos.

Hay numerosos dioses y diosas adorados por los Hinduistas en toda la India. Entre estos el más fundamental para el Hinduismo, es la trinidad de Brahma, Vishnu y Shiva, es decir creador, conservador y destructor respectivamente. Brahma tiene cuatro cabezas que corresponden a las cuatro direcciones de la brújula. Es el creador de la vida y del universo.

Vishnu es el conservador que guía el ciclo del nacimiento y del renacimiento. También se supone que ha tomado muchas encarnaciones para salvar el mundo de fuerzas malignas. Se cree que Rama y Krishna han sido encarnaciones de Vishnu. Shiva, usualmente visto con una cobra enrollada alrededor de su cuello, destruye todo mal y también tiene muchas encarnaciones, de las cuales no todas son aterradoras. Las deidades invisibles son representadas por un complejo de imágenes e ídolos que simbolizan los poderes divinos.

metafísicos, entre los cuales se destacan; los que refieren a la explicación de los distintos yogas.

Capítulo 2- Buda, “El despierto”

«El Buda no era un dios, sino un ser humano como tú y como yo, y sufrió igual que nosotros. Si nos acercamos al Buda con el corazón abierto, nos mirará con ojos llenos de compasión y dirá: “Como en tu corazón hay sufrimiento, puedes entrar en mi corazón.” - Maestro Thich Nhat Hanh

La historia de Siddharta Gautama puede dividirse con dos caracteres fundamentales – semi histórico, semi legendario – pero siempre reconociendo la existencia de la persona Buda y la realidad de los hechos más significativos de su vida, de los que indisputablemente podemos citar su renuncia, ilustración, y apostolado doctrinal, lo que constituyó todo un acontecimiento en la historia y la creencia religiosa de la Humanidad.

El Buda nació Kapilavstu al Sur de Nepal en el año 563 a. C²., al nacer se le dio el nombre de Siddharta³. Su madre fue la hermosa y santa mujer Maya Devi, esposa del rey Suddhodana. Ambos pertenecían al clan de los Shakya, rama de una casta, los Kshatriya, de la familia Gautama. Según la tradición al nacimiento fueron los astrólogos Brahmanes, estos imploraron bendiciones y profetizaron que:

Si al llegar a la edad mayor el príncipe permanecía en el seno de su familia, indudablemente sería un rey, pero si renunciaba la vida del hogar y se disciplinaba en el ideal ascético, entonces llegaría a ser el maestro supremo de la Humanidad.

A los ocho días después de haber nacido el príncipe Siddharta falleció su madre. Pareciendo como si después de concluida la misión encomendada por la divinidad sus días sobre la tierra no fueran precisos. Su padre, Suddhodana, decidió que su hijo le sucediera en el cargo, y le escondió la visión real de la miseria terrenal. Creció en un escenario suntuoso y disfrutaba de excelente salud, con toda clase de

² Los Budistas del sur de la India plantean que el príncipe Siddharta nació en mayo del año 623 a. C, mientras los del norte opinan que este hecho ocurrió en abril del año 1303 a. C. Pero los escritores serios coinciden en la idea de que nació en el año 563 a. C.

³ Siddharta fue el nombre que le pusieron sus padres al nacer, luego durante el periodo de asceta y predicador se le conocía como Gautama, solo después de haber alcanzado la liberación fue designado como Buda, Al morir fue venerado con otros nombres como: Shakyamuni, el monje Shakya, Bhagavat, “el glorioso”, o el “bienaventurado”, Sugata “el de buen augurio” Tathagato, “el excelso”, entre otros muchos.



adiestramientos tanto deportivos como militares, propios de un príncipe heredero de sangre real. Su inteligencia fue privilegiada. Y todo su amor lo centro sobre su padre, el rey, el cual a su vez dedico cada minuto de su vida en mimar a su hijo. Según los hábitos de su entorno, se casó a los 16 años con su prima Yashodhara. Dice la tradición que obtuvo a su esposa después de un combate en el que derrotó a todos sus adversarios. Tenía además tres concubinas, pero su espíritu reflexivo le llevó a no contentarse con la vida que llevaba. Cuando ambos esposos cumplieron sus 20 años de edad, nació, por fin, lo que tanto habían deseado su pequeño hijo, el príncipe Rahula. Este feliz acontecimiento emocionó mucho al abuelo, el raja Suddhodana y este disminuyó el encierro al que había mantenido por tantos años a su hijo Siddharta y por primera vez permitió que saliera más allá de las murallas del castillo para que pudiera ver la ciudad y recibir las cortesías que los humildes súbditos le ofrecían como muestra de júbilo por el nacimiento del heredero del estrado.

Siddharta excitado por conocer lo que tanto le habían escondido, desesperado por el fuego de sus emociones se subió al carruaje dorado y se dispuso a partir. Mientras esto ocurría los dioses le tenían preparado una sorpresa al príncipe Siddharta y a todos en el reino. Según se cuenta se escucho este dialogo entre el príncipe Siddharta y el conductor:

“Auriga, ¿quién es aquel hombre, allá lejos, que camina apoyándose en un bastón?” Con la sombra de la duda pregunta el príncipe de repente.- “Príncipe, así como usted es ahora de joven y robusto, aquel hombre un día fue igual, más con el paso del tiempo se ha envejecido su frescura: ahora es ya un viejo. ¿No existe forma de evitar la vejez?” Callado el príncipe en profunda confusión prosigue su viaje hasta que a tan solo unos pocos pasos de allí su mirada se cruza con la de un hombre enfermo que se esfuerza por sonreírle. Otra vez Siddharta se dirige a su inseparable conductor y le realiza la misma pregunta; y otra vez escucha la aterradora respuesta. “Usted también príncipe, llegara a ser como él no existe forma de poder evitar la enfermedad”. Siddharta en silencio quedo meditativo sumergido en la profundidad de sus sentimientos de dolor. De pronto advierte que su auriga ha detenido su carroza para dejarle el paso libre a la conducción de un cadáver. Esta vez sin esperar la respuesta, el cochero se dirigió a Siddharta: “Príncipe, príncipe, he aquí el destino de todo hombre, nadie puede evitar la muerte”. Experimentando el príncipe el impacto de otro mundo diferente al que conocía hasta ese momento se rodeo de desconcierto, y apenas se atrevía a levantar la mirada. Cuando de



repente sus ojos contemplan la figura de un *bikkhu*⁴, con una túnica amarilla, el cual mantenía una postura de sentado y se acogía bajo la sombra de un gigantesco árbol, muy cercano al camino. Al contemplar el príncipe la serena paz de aquel rostro, su alma experimento un indefinido placer, algo que nunca había sentido. “Auriga, ¿quién es ese hombre?, Contésteme”. – “Oh príncipe es un *bikkhu*, un asceta, que, cansado de los placeres de esta vida y avergonzado por las tendencias más bajas que han degradado al hombre, lo ha sacrificado todo a fin de glorificarse para toda su vida en aislamiento, penitencia y contemplación”. Decidido el príncipe Siddharta a renunciarlo a todo también en aquel mismo lugar y momento. Sin pensarlo más de dos veces abandono el lujo que le rodeaba, escapando esa misma noche aprovechando el sueño y el cansancio de todos por los festejos del día anterior, huye el príncipe en compañía de su fiel auriga, a quien después de salir de las fronteras del reino, le ordena devolver las vestiduras y el caballo alazán Kanthaka al rajá Suddhodana y encomendar la protección y el cuidado de su amada esposa Yashodhara y a Rahula, su adorado hijo. Recordando entonces la ultima imagen de su hijo y su esposa abrazados en completa inocencia, el dolor abarcó cada espacio de su alma, de su cuerpo, y aunque su resolución estaba firmemente arraigada a la idea de que nada bueno o malo le haría cambiar su decisión, algunas lágrimas se deslizaron por su cara, sintiéndose incapaz de poderlas contener, volteo el rostro y siguió el camino, aniquilando en cada paso sus sentimientos, pero sin apagar nunca su memoria.

Por ese tiempo los apacibles lugares del norte de la India amparaban a un gran número de penitentes-filósofos, aquellos que buscaban sin descanso la liberación y el camino que les condujera a una plena emancipación espiritual. Gautama, se rasuro la cabeza y se vistió con el típico traje color naranja. Huyéndole a todo posible contacto con las amistades de su padre o con aquellos interesados en recibir recompensas por devolverlo, Gautama se interno en las profundidades de la selva Uruvela, siendo esta muy famosa ya por el gran número de ascetas que albergaba en sus grutas. Según se cuenta sentado a la orilla del río Neranjara acompañado por dos sabios penitentes⁵ a fin de encontrar la vía más completa para encontrar la realización más

⁴ Penitente, mendicante.

⁵ Los nombres de estos eran “Alara Kalama” y “Uddaka Ramaputra” según se escucha juntos comenaron a practicar cierta meditación sobre la vacuidad, la cual consistía en colocarse en medio de cuatro fuegos, y el quinto fuego lo constituía el sol sobre sus cabezas



sublime y perfecta⁶. Pero todo fue en vano, su cuerpo estaba muy dañado, a tal punto que parecía que moriría, el ascetismo en su forma más despiadada fue practicado por Gautama por seis largos años y aún no le había dado las respuestas a su interrogante de, ¿qué hacer? , para extirpar los apegos de su corazón y extinguir el fuego abrasador de sus pasiones. Abandona Gautama a sus compañeros de práctica y decide buscar otra ruta. Bajo la idea de equilibrarse espiritualmente centro su pensamiento en los problemas más trascendentales de la vida – y según rezan los textos- una noche de luna llena del mes de Vesakha, mientras recostado a un Pipal un Indio con su mirada hacia donde el sol nace, el príncipe Siddharta, Gautama se encuentra en total contemplación, en un éxtasis sin descripción “descubre el secreto del dolor y de sus causas, y con ello la herramienta precisa para destruirlo”⁷. De ahora en adelante Gautama es el **“Buda” “El Iluminado”**. Por excelencia, por haber obtenido el supremo grado de iluminación, el Abhisambodhi.

Durante siete días el Buda paso al lado de aquel maravilloso árbol, en total emancipación espiritual, habiendo matado la ira, convirtiendo su amor egoísta en un amor Universal, nada quedaba ya de sus pasiones sensuales, su apetito por fin se había saciado, nada quedaba de sí, ya nunca más se le escucharía decir “yo soy”, “yo hago”, “esto es mío”. La historia cuenta que pasaron siete días más bajo un segundo árbol, y así otros tantos bajo un tercero, rebotado de conocimiento entra en Benares para predicar por primera vez los principios fundamentales de su doctrina espiritual.

Expansión del Budismo

Anekajàtisaçsàraç, Sandhàvissaç anibbisaç, Gahakàraç gavesanto, Dukkha jàti punappunaç

Por innumerables existencias he transmigrado en el samsara buscando sin encontrar el constructor de esta casa. Nacer una y otra vez es sufrimiento.

Gahakàraka diããho ‘si, Puna gehaç na kàhasi, Sabbà te phàsukà bhaggà, Gahakùãaç visaækhataç, Visaækhàragataç cittaç, Taähànaç khayam ajjhagà.

⁶ En el Sutta Nipatapadhana, Gautama dice que no desistirá en su persecución de la verdad aunque llegue su piel a apergaminarse, secarse su carne y a evaporarse su sangre, es mejor morir en el campo de batalla que llevar una vida de derrota.

⁷ Se escucha que durante este tiempo tubo que vencer a Mara que le atacó con ayuda de sus tres hijas, “el deseo, el placer, y la pasión”. Pero el Buda no se movió hasta después de haber alcanzado la iluminación.

¡Constructor de la casa te he encontrado! No volverás nuevamente a construir esta casa. Todas tus vigas están rotas, el techo destruido. Mi mente ha alcanzado lo incondicionado. He realizado la destrucción del deseo.

Durante siete semanas enteras el Buda permaneció absorto, contemplando el éxtasis de su Iluminación y la libertad indescriptible del Nirvana. Los cinco ascetas brahmanes que habían compartido su vida de penitencia con Gautama en Uruvela, se habían trasladado a Sarnath, (Actual Benares), y conocido antiguamente con el nombre de Isipatana "el Parque de los Ciervos". El descendiente del Sol, se dirigía hacia Benares para mostrarles su doctrina. Es así como los cinco ascetas brahmanes (Kondaya, Bhaddhiya, Vappa, Manama y Assaji) los cuales al verlo venir, resuelven mostrarles los rencores que sus corazones le guardaban dejando de saludarle o manifestarles algún deseo de servicio, pero es tal la aureola que desprende el Buda de modestia y compasión, que inmediatamente produce un sentimiento de arrepentimiento y reconocen la Santidad del Buda, a tal punto que deciden buscar una alfombra para que se siente y le traen agua para que refresque sus adoloridos pies. Y entonces por vez primera enseñó "Las cuatro nobles verdades" y los pasos de la "Óctuple Senda Sagrada" cuando esto sucedió el Buda tenía 35 años de edad. Muy pronto, quizás más rápido de lo que cualquiera podría imaginar sus sabias enseñanzas conquistaron la vida de todos los reinos de Magadha, Kas, Kosala, Angha y Kuru. Exceptuando muy pocos brahmanes que ciegos y sordos por sus fanáticas creencias y practicas supersticiosas, todos los demás, ya fuesen estos: hombres o mujeres, niños o ancianos, pobres o ricos todos corrían prestos a escuchar la paz que las palabras del Buda le ofrecían, todos atraídos no solo por el encanto de su persona, sino más bien por la nobleza de su doctrina y la promesa de la salvación que brindaba tan fácil como generosamente. De beneplácito por tanto, la leyenda del Buda, con su maravillosa visión y sabiduría, con el fervor de su persuasiva palabra, su corazón compasivo ante cualquier genero de desventura, su disposición abierta, disciplinada y pacífica aun enfrente al desprecio, la contradicción y la calumnia, en fin, con la absoluta sinceridad de su corazón - sinceridad que parecía un don divino que le acompañaba en todas las situaciones de su vida – las muchedumbres corrían detrás de él gritando entusiasmadas: "si hasta los dioses bajan rápidos del reino celestial para conocerle y escucharle".

La muerte



“La excelsa Doctrina seguía extendiéndose, y al fin de cuarenta y cinco años, se convenció el Venerable de que sus discípulos la habían discernido acorde a sus instrucciones, y por lo tanto, ya lo podrían propagar por sí mismos. Así, pues, a los ochenta años, el Bhagavan, el Arahat, el Samma Sambudha, el Shakyamuni, el Tathagata, el apóstol de la doctrina de la Actividad Inmortal, de la Confianza en sí mismo y de libre albedrío, se recuesta en su costado derecho sobre el lecho que sus discípulos le habían preparado entre los árboles del bosque Malliyan en Kusinagara, y habiendo entrado en el cuarto estadio de la pura ilustración Dhyánica, desapareció en el Anupadi sesa parinibbana, donde ni los hombres ni los dioses ya no le verán jamás. El último discípulo que el Venerable convirtió fue el brahmán Paribbajaka Sudhadra, y las postreras palabras que pronunció conservan todavía hoy un profundo sentido y no cesarán de resonar hasta el fin de los tiempos, porque contienen la suprema lección de la inmortalizadora actividad en la transmutación sin fin: - Nadie os podrá valer, ayudaos, pues, vosotros mismos, trabajad sin descanso en vuestra propia salvación”⁸.

⁸ Esta descripción es un pasaje del Devamitta Dharmapala. Según se cuenta el monje budista autor de esta descripción murió con esta suplica en sus labios: “Dejadme que me vaya pronto. Desearía renacer no una sino veinticinco veces para propagar en otras tantas vidas el Dhamma del señor Buda”



Capítulo 3 –

Expansión del Budismo después de la muerte del Buda

Se cuenta que quinientos Arhats memorizaron los discursos del Buda, con el fin de salvarlos y sistematizarlos. Estas enseñanzas fueron transmitidas oralmente durante siglos, hasta que fue terminada la escritura del Canon Pali⁹ de la tradición Theravada¹⁰, en Ceilán (Sri Lanka) alrededor del siglo II antes de Cristo.

El Buda dio enseñanzas a sus alumnos más avanzados con un carácter privado de maestro a discípulo, se escucha que muchas de estas enseñanzas, los Prajna Paramita Sutra, fueron celadas hasta que las circunstancias favorecieran su expansión. Estos sutras Mahayanas¹¹ escritos en sánscrito no aparecieron hasta el I siglo antes de Cristo y fueron restituidos por el sabio Nagaryuna.

En el siglo VI se presentaron los manuscritos de los Tantras, otro conjunto de enseñanzas del Buda, que según la tradición Vajrayana, estas enseñanzas fueron transmitidas por el Buda durante su vida, pero por ser

⁹ Los textos canónicos Theravadas están escritos en pali, una lengua muy antigua emparentada con el sánscrito, que de acuerdo a la tradición Theravada, Buddha utilizó para impartir sus enseñanzas.

¹⁰ Theravada significa literalmente “la doctrina o enseñanza de los antiguos”. La tradición Theravada se fundamenta en el Canon Pali o las Tres Canastas (Tipitaka) que según todos los estudiosos reconocen, contiene la compilación más antigua de las enseñanzas de Buddha, y que para la tradición Theravada, representa las palabras y enseñanzas originales de Buddha. El Tipitaka consta de tres colecciones de escritos: el Sutra Pitaka (una colección de discursos), el Vinaya Pitaka (el código de disciplina monástica) y el Abhidharma Pitaka (que contiene discusiones y clasificaciones filosóficas, psicológicas y doctrinales).

¹¹ Existen dos grandes escuelas de budismo, Hinayana (Pequeño Vehículo) y Mahayana (El gran Vehículo). El Ideal Mahayánico se puede simbolizar por el Bodhisattva que representa la Doctrina del Corazón o de la Compasión infinita hacia todos los seres, reconociendo que todos tienen la posibilidad de participar de la Iluminación, y, en cierto modo, la liberación del Bodhisattva se ve justificada sólo si conduce y acoge a todos los seres, renunciando al Nirvana. De ahí que se le haya denominado «Gran Vehículo», con el objeto de transportar a todos hacia el objetivo final. Por el contrario el Hinayana (Theravadin) privilegia la iluminación individual y suele verse en el Arhat, el símbolo del que se libera de la ilusión sin renunciar al Nirvana, y por lo tanto sin pensar en el resto de los seres como condición.

demasiado avanzadas para revelarlas a todas las personas, fueron transmitidas en íntimo secreto de maestro a discípulo durante siglos e incluso se llevaron a otros lugares con el propósito de protegerlas.

El budismo vivió un rápido desarrollo y se expandió por la India. Debido a grupos de misioneros enviados por el rey Asoka¹², la religión fue difundida tanto al sur de la India como por el noroeste del subcontinente. De acuerdo con escritos del periodo del rey Asoka.

Al rey Asoka, a su hijo Mahinda y a su hija Sanghamitta se les relaciona directamente con la conversión de Sri Lanka al budismo, ayudados por el rey Mahinda (200 a. C), que de manera muy parecida al rey Asoka, abrazo y propago el Budismo con todo su corazón. Desde el comienzo de su reinado, el budismo Theravada se convirtió en la religión oficial de este país.

De acuerdo con la tradición, durante el reinado de Asoka las doctrinas de la escuela Theravada habrían sido llevadas a Birmania desde Sri Lanka, aunque no existe constancia de su presencia en este país hasta el siglo V d.C. Durante el siglo VI, el budismo Theravada se extendió desde Birmania hasta los territorios de la actual Tailandia. La religión fue adoptada por los tailandeses cuando finalmente se hubieron asentado, desde el suroeste chino, en la zona tailandesa; esto sucedió entre los siglos XII y XIV. Con el florecimiento del reino de Tailandia, el budismo Theravada fue adoptado como religión oficial. Durante el siglo XIV la casa real de Laos hizo lo mismo.

Tanto el budismo Mahayana como el hinduismo comenzaron a influir en el pueblo de Camboya a finales del siglo II d.C. Sin embargo, después del siglo XIV y bajo la influencia tailandesa, el budismo Theravada fue convirtiéndose de forma gradual en la religión con más fuerza en Camboya.

Hacia el siglo I d.C. el budismo fue llevado a Asia central. Desde allí, y durante ese mismo siglo, entró en China siguiendo las rutas del comercio. A pesar de que sufrió la oposición del confucianismo (lo que derivó en severas persecuciones durante el año 446, en el periodo 574-577 y en el año 845), el budismo logró consolidarse e influir con fuerza en la cultura china, adaptándose, a su vez, a las costumbres del país. El periodo de

¹² Asoka (273-232 a. C) Llamado "El Constantino del Budismo" durante toda su vida trabajo sin descanso por propagar la religión que había abrazado tan resuelta como fervientemente. Su propio hijo, hermano y hermana se hicieron monjes (Munis)

mayor influencia del budismo chino terminó con la gran persecución del año 845.

Desde China, el budismo continuó su expansión asiática. Las autoridades del confucianismo estaban totalmente en discrepancia con que el budismo entrara en Vietnam, pero la influencia Mahayana se hacía sentir allí desde tiempo atrás, aproximadamente desde el año 189. De acuerdo con algunos testimonios, el budismo llegó por primera vez a Corea, desde China, en el 372. Desde entonces, y dada la fuerte influencia que durante siglos tuvo China en ese país, Corea fue convirtiéndose paulatinamente.

El budismo fue llevado a Japón desde Corea. A pesar de que los japoneses ya tenían conocimiento de esta religión, el 552 d.C. se considera el año de su introducción oficial en el país. En el 594, el regente Shotoku Taishi la declaró religión oficial de Japón.

El budismo llegó al Tíbet a principios del siglo VII d.C. por influencia de las esposas extranjeras del rey. A mediados del siglo siguiente, había adquirido una fuerza bastante significativa dentro de la cultura tibetana. Un personaje que tuvo gran protagonismo en el desarrollo del budismo tibetano fue el monje hindú Padma Sambhava, que había llegado al Tíbet en el 747. Su principal interés era expandir el budismo tántrico, rama que se transformó en la más fuerte dentro del Tíbet. Tanto los budistas chinos como los hindúes competían por la influencia de su religión en el Tíbet, hasta que a fines del siglo VIII los chinos fueron vencidos y expulsados del país.

Tanto en China como en Japón y en toda Asia occidental se crearon y desarrollaron importantes grupos budistas, entre los cuales los más influyentes fueron el Zen (o Ch'an) y el de la Tierra Pura.

La escuela Zen practica la meditación como camino para lograr descubrir intuitivamente y de forma repentina la naturaleza interior de Buda. Fue fundada por el monje hindú Bodhidharma. Del cual te invito a que conozcas mucho mas en el capítulo que sigue.



Capítulo 4-

“Bodhidharma, fundador del Budismo Chan’n en China”

“Cuando la mente deja de moverse, penetra en el nirvana. Nirvana es una mente vacía. Cuando no existe la ignorancia, los Buddhas alcanzan el nirvana. Cuando no existen las aflicciones, los bodhisattvas entran en el lugar del despertar”. - Bodhidharma

Los seguidores del “**gran vehículo**” alegan que la doctrina original del Buda es legítimamente mahayánica, y que Kasyapa, uno de los más grandes discípulos cercanos al Buda, habría guardado las enseñanzas esotéricas o Doctrina del Corazón encargando a Ananda la difusión de la religión o Doctrina del Ojo, pero es muy posible que Nagarjuna, en el siglo I, le haya concedido un verdadero cuerpo doctrinal y orientación al Mahayana, cuya esencia es conservada y transmitida por Bodhidharma cinco siglos más tarde.

El Budismo en China

El Budismo se unió en el pueblo y en la cultura China posiblemente unos tres siglos a.C. Algunas teorías demuestran que habrían sido misioneros enviados por el emperador Asoka a través de la ruta comercial de la seda como ocurrió con la expansión hacia África y Europa.

Algunos cronistas de la Dinastía Han se refieren a los cultos budistas del valle del Ganges y se relaciona al emperador Huang-Ti (246-209 a.C.) con monjes originarios de la India que habrían intentado predicar el Budismo infructuosamente.

Pero la versión china se inclina a pensar que la entrada del Budismo es atribuida al emperador Ming-Ti (siglo I), quien se dice que tuvo un sueño con la figura del Buda, lo que se interpretó como un signo del Cielo para la devoción de un nuevo salvador. Ming-Ti consignó entonces una gran embajada hacia el oeste para encontrar las señales del mensaje. Más tarde los hombres a cargo, volvieron con numerosos monjes y dos sabios budistas indos, haciéndose entonces construir una pagoda budista. Más tarde, decenas de monjes y bhikkus llegarían desde la India y otros países para predicar la nueva palabra en China.

Sin embargo el Budismo se encontró con algunas dificultades al asentarse en este nuevo territorio por sus propias características, que chocaron de un modo inconveniente con el pensamiento social imperante y no se adaptaron fácilmente a las doctrinas de Confucio las cuales ya habían sido acogidas por la mayoría del pueblo chino. En primer lugar el desarraigo familiar y político del Budismo no era compatible con el sentimiento más acendrado del pensamiento confuciano: la piedad filial, el culto a los antepasados y el ajuste a las normas y procedimientos sociales estrictos entre los que se contaba la autosuficiencia y la responsabilidad político-social. Si el Budismo logró admiradores es porque se parecía bastante -al menos en lo doctrinal- al Taoísmo, mucho más liberal y alejado del mundo.

Los Budistas no permitieron la retirada y los esfuerzos por desarrollar la participación budista en China, tal fue así que en el 335, bajo la Dinastía Tsin del este, el sabio Budhojhang, traductor de grandes obras al chino, entre ellas el Dhammapadha, obtiene el reconocimiento oficial del Budismo. En el 405 se produce la llegada de Kumarajiva, que aporta una gran cantidad de obras y da origen a algunas corrientes que hacían ahínco en el conocimiento intelectual de la doctrina. Subsiguientemente hallamos a Paramartha que llega en el 546 y también se consagra a la difusión de las obras y exposiciones del Mahayana. Quizás esta abundancia de erudición mantuvo al Budismo confinado a la corte y se limitó a discusiones entre algunos versados, pero no adquiere el impacto en el pensamiento y la búsqueda de la conciencia de los chinos.

Por ello se hacía necesaria una asimilación de la idiosincrasia china al Budismo y se piensa que el éxito de esta fórmula está esencialmente en la escuela de Bodhidharma y la doctrina del Zen.

Aparición de Bodhidharma. Fuentes Históricas

En el largo desarrollo del Budismo Chan en China se han formado dos Historias que se enlazan unas con otras complicando la verdad y exaltando los corazones de aquellos que escuchaban los relatos sobre el "Demonio de los Ojos Azules". Estudiar a Bodhidharma como personaje histórico y como un personaje legendario es necesariamente inevitable.

La figura de Bodhidharma, en sánscrito (Tamo en Chino y Daruma en Japonés) resulta muy controvertida históricamente hablando. Algunos eruditos aún hoy ponen en duda su existencia debido a la pequeña información con que se cuenta.



Las fuentes que se reconocen como más o menos genuinas serían:

- Biografías de Monjes Ejemplares, de Tao-hsuan escrita hacia el 645.
- Los Anales de la Transmisión de la Lámpara, de Tao-yuan escrita hacia el 1002.

Según estos pasajes, Bodhidharma nació alrededor del año 440 en la ciudad de Kanchi, capital del reino Pallava (sur de la India). Era el tercer hijo del rey Simhavarman y brahmín por nacimiento. Convertido desde joven al Budismo, recibió la sabiduría de Prajnatarā, que había sido llamado desde Maghada por su padre, y es él mismo quien le incita a ir hacia China.

Obstruida la ruta comercial por las invasiones de los Hunos, Bodhidharma se embarca en el cercano puerto de Mahabalipuram, recorriendo el sur de la India y la península maláica; tarda unos tres años en llegar al puerto de Nanhai, en el sur de China, por el año 475.

Como China se encontraba dividida en las Dinastías Wei en el norte y Liu Sung en el sur, la mentalidad imperante producía algunas contradicciones en la asimilación del Budismo por parte de los norteños y sureños, siendo estos últimos de corte más letrado y erudito y poco dados a la práctica. Habría permanecido visitando monasterios budistas, que según anotaciones de la época llegaban a unos 2000 con un clero de 36.000 personas en el sur y 6500 templos con 80.000 integrantes en el norte. Tao-yuan fecha la llegada de Bodhidharma en el 520¹³ donde sería acogido por el emperador Wu de la Dinastía Liang, siendo invitado a la capital Chienkan para una cita que resultó poco productiva, pues frente a la profunda piedad y esfuerzo en los méritos que le expuso el Emperador, Bodhidharma manifestó el origen de su misión expresado en los siguientes términos:

«Una transmisión especial fuera de las escrituras, con ninguna dependencia de las palabras o de las letras, dirigiéndose directamente hacia el alma del hombre, contemplar su propia naturaleza y realizar el estado de Buda».

La tradición quiere que haya anunciado su misión con estas palabras:

La razón original de mi venida a este país fue transmitir la Ley, a fin de salvar a los confusos. Una flor de cinco pétalos se abre, y la producción del fruto vendrá de por sí.

¹³ Unos 45 años más tarde que la versión de Tao-hsuan.



Esta divergencia con el Emperador lo lleva a atravesar el Yangtze e ubicarse en el norte. Permanece cerca de Pingcheng y probablemente sigue a los monjes que se trasladaron con el emperador Hsiao-wen a su nueva capital Loyang a orillas del río Lo, en el 494¹⁴. En el 496, el Emperador decide la construcción del templo de Shaolin, en el monte Sung, provincia de Honan, al sudeste de Loyang, para otro maestro indo, pero es Bodhidharma el que se instala en sus dependencias y le concede la fama posterior. Se dice que en el pico Shaoshi del monte Sung, Bodhidharma se guarece en una caverna para permanecer sentado meditando frente a una pared rocosa, situada a un kilómetro del templo, por ello es conocido como **Pikwan Po-lo-men, o «el Brahmán que mira la muralla».**

En su estancia en Loyang, seguramente en el templo Yungming, que acogía a monjes extranjeros¹⁵, ordenó a un monje llamado Sheng-fu, que poco después partió hacia el sur sin haber predicado la doctrina. Luego se menciona a Tao-yu, que permaneció con Bodhidharma unos 5 ó 6 años y que aun cuando entendió el Camino nunca enseñó; y Hui-k'o, que se convertiría en su sucesor y encargado del manto y el cuenco sagrado, reliquia que Bodhidharma habría traído desde la India y que sería el empleado por el propio Buda para la limosna; además se dice que le entregó una traducción del Sutra Lankavatara. La leyenda se refiere diciendo que Hui-k'o se cortó brazo como testimonio de su imperturbable voluntad de transformarse en su discípulo y de esta forma mostrarle a su maestro que había entendido la doctrina de que lo trascendental no era lo externo si no lo interno.

Luego, en el 528 y poco después de haber transmitido su doctrina a Hui-k'o, muere envenenado por un monje celoso. Según Tao-yuan, los restos de Bodhidharma fueron enterrados en el templo de Tinglin, en la montaña de la Oreja del Oso, cerca de Loyang. A continuación de esto, que puede ser más o menos cierto, la leyenda alega que tres años más tarde, un funcionario que caminaba por las montañas de Asia central se encuentra con Bodhidharma, quien le dice que se marcha hacia la India; llevaba un bastón con una única sandalia colgando. Este encuentro, despierta la curiosidad de los monjes que acuden a la tumba del Maestro, comprobando que se hallaba vacía con una única sandalia en su interior.

Se habitúa condescendersele autoría sobre un pergamino denominado el I-Chin-Ching, tratado que contendría instrucciones formativas de carácter psicofísico que se interpretarían como la base -y única relación- con

¹⁴ Según Tao-hsuan.

¹⁵ Que hacia el 534 acogía a unos 3000 provenientes hasta de Siria.



ejercicios de artes marciales, ya que estaban consignados a vigorizarlos física y psíquicamente con el objeto de facilitarles la ascesis hacia los estados de conciencia superiores; sin embargo estas últimas reseñas no se encuentran contenidas en las biografías tradicionales.

Estos textos se encuentran clasificados dentro de la exposición exotérica y forman parte del Ch'ang o escuela Zen que se estructuraría después de él, principalmente a partir del Sexto Patriarca Hui-Neng.

Ahora, acerca de la difundida paternidad de Bodhidharma sobre las artes marciales de Shaolin, en sentido estricto, no existen referencias en ninguna de las dos fuentes mencionadas, y para afirmar -aparte del texto antes mencionado- el desarrollo de ejercicios o sistemas gimnásticos psicofísicos marciales a la manera del Hatha-yoga, debemos dejar espacio a la leyenda que corre paralela a la historia. En este último tema, se suele atribuir a Bodhidharma la preparación de los monjes, con el objeto no sólo de fortalecer sus condiciones sino además capacitarse para la defensa, motivada por el relativo aislamiento del Templo y la peligrosidad de los caminos infestados de bandidos y animales feroces. Algunos relatos dicen que el Maestro transformó brazos y piernas en eficaces armas de combate, otorgándole un prestigio sin igual al naciente estilo del Shaolin-Shu, cosa que era común entre los monjes budistas como acaeció con los primeros que arribaron en la época de Huang-Ti y que escaparon de un modo milagroso tras haber sido víctimas de torturas y encierros. Posteriormente esta fama creció de un modo extraordinario y muchos militares que huían de los manchúes se refugiaron en el Templo aportando su propia experiencia al estilo e incrementando la complejidad de su prácticas de modo tal que siglos más tarde sería imposible distinguir la huella de Bodhidharma entre el entramado de técnicas con armas y sin armas que constituían la base de varias formas de lucha atribuidas a Shaolin.

Lo que relata la leyenda

Como ya habíamos comentado al inicio en todos los temas de la historia de los Discípulos¹⁶ mas avanzados, su existencia se halla plagada de relatos y mitos que elogian y explican el prodigioso impacto, que tuvo su

¹⁶ El autor se refiere a "discípulos", pues considera que todos somos discípulos de una entidad superior, algunos con mayor u otros con menor grado de desarrollo, se dice que hasta el Buda o el mismo Cristo son discípulos, en un orden superior.

mística existencia dejó en el recuerdo de la historia del Budismo Chino, sólo igualado al de la vida y enseñanzas del propio Shakyamuni.

Se relata que Bodhidharma fue hacia el norte y el mismo se presentó ante el emperador Wu de la Dinastía Liang, quien como Budista dedicado había suscitado y nutrido la causa de la religión, honrando a Buda con muchos templos y lujosas imágenes, el diálogo que según cuenta la leyenda llegaría a ser el corazón o la médula principal de las creencias Chan:

Wu-He hecho muchas acciones buenas, ¿Cuántos meritos he ganado hacia mi admisión en el Nirvana?

Bodhidharma-Ninguno.

Wu-¿Entonces como budista cual debería haber sido mi meta?

Bodhidharma- Vaciarde de ti mismo.

Wu- Y, ¿Quién se cree usted que es?

Bodhidharma-No tengo la menor idea.

Más tarde, y persuadido por sus consejeros, envió en la búsqueda del Maestro, pero el emisario lo perdió de vista cuando cruzaba el Yangtze sobre un junco hueco.

Ya instalado en la caverna frente a la pared rocosa cerca de Shaolin, la tradición cuenta que, al buscar Bodhidharma el estado de Iluminación necesario para la fundamentación de la existencia, se haya distraído con la imagen de una hermosa mujer¹⁷ y para desvanecer esto, resuelve meditar sobre un objeto o símbolo hasta detener el flujo mental. A menudo era vencido por el cansancio, fue entonces cuando dispuso extirparse los párpados y arrojarlos fuera de la cueva¹⁸ en la que moraba. Pasado largo tiempo¹⁹ y habiendo adquirido su propósito, probó una pacificante bebida derivada de unas hojas que crecieran del lugar en donde cayeron sus párpados, esta planta fue luego conocida como Té. De

¹⁷ La tentación de Mara.

¹⁸ Se cuenta que el Maestro Bodhidharma dejó una imagen de su sombra grabada en la pared de roca de la cueva. En la actualidad, esta roca está en el salón de Baiyi del Templo de Shaolin, y la cueva es conocida como la Cueva de Bodhidharma.

¹⁹ Nueve años según cuenta la leyenda.



un modo inequívoco se le pinta o representa en esculturas con ojos excesivamente grandes y desprovistos de párpados.

Hasta él se acercó el que sería su discípulo Hui-k'o, quien, proviniendo de un linaje guerrero, habría llegado a arrancarse un brazo con su sable para demostrar así su fidelidad y su deseo de ser instruido²⁰. Aceptado ya, debió aún arrojar al vacío y ante una muerte segura salió ileso, en virtud a la firme convicción de seguir a su Maestro.

Enseñanza de Bodhidharma

Las biografías antes referidas sólo dicen que Bodhidharma instruyó la «Contemplación de la pared» y las cuatro prácticas descritas en la Meditación de los Cuatro Actos.

Completemos además algunos informes de la historia de Hui-k'o, heredero de las enseñanzas de Bodhidharma. En el 534 el emperador Hsiao-wu muere asesinado y el reino norteño de Wu se dividió en dos dinastías Wei. A consecuencia de continuos ataques a la ciudad de Loyang, Hui-k'o se refugió probablemente en Wei oriental debido a que los gobernantes eran budistas y acogieron a todos los monjes que huían del conflicto. En la capital, Yeh, conoce a T'an Lin, erudito budista que traducía y prologaba sutras. Este encuentro, despierta el interés de T'an Lin por las enseñanzas y escribe un prólogo a la Meditación de los Cuatro Actos. Hasta aquí la historia recoge datos sobre Bodhidharma. Aunque el Maestro había sido precedido por otros ilustres budistas de las escuelas contemplativas, la aparición transitoria y oscura de Bodhidharma avivó un prodigioso impacto. Si opinamos que sólo un discípulo es el tesorero de tan extraordinaria revolución espiritual, no podemos explicarnos su difusión y monumental ascendencia. No sabemos nada más, por razones obvias, acerca de la labor de Bodhidharma, pero al parecer nos han permanecido claros ejemplos de su enseñanza más popular, dando lugar a una línea budista que hoy conocemos como Chan o Zen.

También se escucha que los antecedentes contemplativos de Bodhidharma transmitieron los principios fundamentales del Sunyata, o «contemplación de la vacuidad del mundo», que enseña el Mahayana y que procede en el Wu-wei-che-jen o estado de «verdadero hombre sin posición», el estado de Buddha. Sin embargo Bodhidharma lleva su enseñanza de la mano de

²⁰ Básicamente este acto le confirmo a Bodhidharma que Hui-ko había comprendido lo que trataba de enseñar- "lo importante no era lo externo sino lo interno".

la espada que Prajnatarā -según cuenta la leyenda- le concedió junto con la doctrina, para cortar serenamente los vínculos con el mundo.

No deja los sutras, y de hecho regresa a ellos sin cesar, pero su transmisión **es especialmente práctica** y está rotundamente orientada a la salvación del mundo, o sea es en esencia Doctrina del Corazón. En los cuatro sermones ya citados, y de los cuales se poseen transcripciones ahora muy antiguas, pues a principios de siglo se hallaron miles de manuscritos budistas de los siglos VII y VIII, época T'ang, en las Grutas de Tuhuang en China, que han sido trabajados y traducidos, se encuentran contenidas las enseñanzas recopiladas de Bodhidharma; las menciones a sutras son esencialmente las del Nirvana, Avatamsaka y Vimalakirti.

La Meditación sobre los Cuatro Actos. Este sermón representa concisamente la entrada al Camino a través de la contemplación y la práctica. La razón dice: «...significa comprender la esencia mediante la instrucción (la necesidad de un Maestro) y creer que todos los seres vivos comparten la misma naturaleza...», abandonando la ilusión, entrando en comunión con la cadena humana. Las cuatro prácticas son: sufrir la injusticia, o aceptación del Karma; adaptarse a los condicionamientos de la existencia; no buscar nada o matar el deseo; y practicar el Dharma. Las Cuatro Nobles Verdades.

El Tratado sobre el Linaje de la Fe. Expresa que la búsqueda del Buda más allá de la Mente, como Yo real, es absurdo, y sostiene la perfecta identidad del Ser Interno o Propia Naturaleza con el Buda. Además hace hincapié en la inutilidad de las buenas obras y el mérito o el apego a la doctrina y la recitación de los sutras, frente al desvelamiento de la propia Naturaleza, como única vía de Iluminación.

El Sermón del Despertar. Este texto discute sobre la naturaleza del Nirvana o del estado de Iluminación que sucede tras el desapego total de las caras de este mundo, que crean en nosotros la emoción de lo agradable y lo desagradable, mediante lo cual se condiciona el Karma. Menciona aquí el vocablo Zen y lo define como un estado de vida en que se perpetúa indeleble, desacondicionado y despierto, pero a la vez entregado a la caridad sin ningún tipo de tormento y renunciando a los frutos de dicho estado. El origen del sufrimiento es el mismo que el del Nirvana, por lo tanto se concluye el sufrimiento en su vacío. Existe un ineludible encadenamiento entre los Budas y los mortales cuando dice: «Los mortales liberan a los Budas y los Budas liberan a los mortales».



El Sermón de la Contemplación de la Mente. En la mente se halla la raíz de todas las cosas. El Sutra del Nirvana dice:

«Todos los mortales cuentan con naturaleza búdica. Pero se halla cubierta con la oscuridad de la que no pueden escapar. Nuestra naturaleza Búdica es conocimiento: conocer y hacer que otros conozcan a otros. Realizar el conocimiento es la liberación».

O sea, la contemplación de la mente es conocimiento. Conocimiento es ayudar a otros al propio conocimiento. La realización total del conocimiento es la liberación de todos los mortales. Tres venenos infunden la muerte y la perdición: el odio, la codicia y la ilusión. El Camino Moral, la Meditación y la Iluminación son las vías para anularlos. Esto se ve mejor explicado en las seis Paramitas o Caridad, Moralidad, Paciencia, Devoción, Meditación y Sabiduría. Explica que las referencias a las obras meritorias como la construcción de monasterios, la recitación de los sutras, la prescripción de alimentos o las purificaciones, son el símbolo de prácticas internas que tienen que ver con la localización de determinados motores ocultos en la naturaleza humana, por lo tanto valorizar el contenido de las obras sin las prácticas regulares es caer en la ilusión y atenerse a los resultados kármicos de lo bueno y lo malo.

Así que, estos sermones se encuentran plenamente infundidos en la doctrina Mahayánica de la compasión hacia todos los seres y el necesario encadenamiento de sabios y mortales para liberar a toda la Humanidad. Es la legítima enseñanza de los Maestros de Sabiduría que se desarrolló de modo sorprendente en la oculta Transmisión de la Ley de un monje que vino del oeste para traer el Zen y algo más que posteriormente fue conocido como Kong Fu y que llevaría a la fama al monasterio de Shaolin.

Capítulo 5-

Transmisión de la Doctrina hasta el sexto Patriarca del Chan

Los antiguos cuentan que después de que Huikko fue aceptado como discípulo ocurrió un diálogo de despedida entre el Maestro Bodhidharma y sus alumnos, la versión más popular es la que sigue:

Habían transcurrido nueve años y Bodhidharma deseaba regresar hacia el oeste a la India. Reunió a sus discípulos y les dijo:

"Ha llegado la hora. ¿Por qué no decís cada uno de vosotros cuál ha sido vuestro logro?"

El discípulo Tao-fu objetó: "Tal como yo lo veo, [la verdad] ni se apega a las palabras o ideogramas ni se puede separar de palabras e ideogramas. Sin embargo, actúa como el Camino".

El Maestro dijo: "Tú has obtenido mi piel".

Seguidamente, una monja, Tsung-chih, habló: "Tal como yo lo creo, [la verdad] es como la contemplación dichosa de la tierra búdica de Akshobya: se la ve una vez, y nunca por segunda vez".

El Maestro replicó: "Tú has obtenido mi carne".

Tao-yü expresó: "Los cuatro grandes elementos son, en principio, indefinidos; los cinco *skandhas* [agregados] no tienen esencia. Según yo creo, no hay Dharma alguno que pueda ser comprendido".

A éste el Maestro le dijo: "Tú has conseguido mis huesos".

Finalmente, quedaba Huík'o. Éste se inclinó respetuosamente y permaneció en silencio.

El Maestro dijo: "Tú has alcanzado mi médula".

Así pues después de la partida de Bodhidharma y su muerte posterior, se comenta que Huikko vivió al lado de los pobres compartiendo todas sus miserias, pero el humilde letrado se encontró con los celos de sacerdotes y burócratas los cuales ya planeaban su ejecución, así fue arrestado y inmediatamente asesinado, pero no sin antes haber pasado su linaje a



Seng Tsan, quien detrás de la muerte de su maestro se retiró a las montañas temiendo ser encontrado por las feroces garras de los reformistas que no se apiadarían de la enfermedad que le apenaba²¹.

Tao Hsin siguió al tercer patriarca a las montañas, y en la historia del Budismo Chino se le conoce como el hombre que comenzó el movimiento monástico Chan. Él hizo que los monjes fueran inmóviles e independientes. Ambos se entrenaron en la meditación y se sustentaron con el trabajo propio, lograron alcanzar la iluminación y prodigiosamente escaparon del acoso al cual habían sido sometidos. Seng -Ts'an escribió el siguiente pasaje el cual se considera una reliquia de la enseñanza budista:

²¹Seng Tsan sufría de lepra.
32



Fe en la Mente - Hsin-Hsin-Ming

Gatha²² de Seng -Ts'an

(Tercer patriarca Chan falleció el 606 d. C.)

http://www.acharia.org/sutras/fe_en_la_mente.htm

No es difícil descubrir tu Mente Búdica
Pero no trates de buscarla.
Cesa de aceptar y rehusar los posibles lugares
Donde pienses que puedas encontrarla
Y aparecerá ante ti.
¡Ponte sobre aviso! La más leve preocupación de preferencia
Abrirá un abismo tan grande y profundo
Como el espacio entre el cielo y la tierra.
Si quieres encontrar tu Mente Búdica
No albergues opiniones acerca de nada.
Las opiniones dan lugar al argumento
Y la contienda es una enfermedad de la mente.
Sumérgete en las profundidades.
La quietud es profunda. No hay nada profundo en las aguas superficiales.
La Mente Búdica es perfecta e incluye el universo.
No carece de nada y nada tiene en exceso.
Si piensas que puedes escoger entre sus partes
Perderás su esencia fundamental y extraordinaria.
No te afierres a lo externo; las cosas opuestas,
Las cosas que existen como relativas.
Acéptalas todas imparcialmente
Y no tendrás que perder tiempo en decisiones inútiles.
Juicios y discriminaciones bloquean el flujo
Y suscitan las pasiones.
Agitan la mente que necesita paz y tranquilidad.
Si vas de esto a aquello, o de aquí para allá,
O hacia cualquiera de los incontables opuestos,
Perderás de vista el todo, el Uno.
Siguiendo un opuesto serás guiado fuera de curso,
Fuera del centro armonioso que está en equilibrio.
¿Cómo puedes esperar ganar el Uno?
Decidir lo qué es, es determinar lo que no es.
Pero determinar lo que no es, puede ocuparte tanto,
Que llegará a ser lo que es.
Mientras más hables y pienses, más te alejarás.

²² Verso, dicho.



Cesa de hablar y pensar y lo encontrarás en todas partes.
Si dejas que todas las cosas regresen a su curso, eso está bien,
Pero si dejas de pensar que esa es tu meta
Y que de eso depende el triunfo,
Y luchas y luchas en lugar de simplemente dejar pasar,
No estarás practicando Zen.
En el momento que comienzas a discriminar y preferir
Pierdes la señal en el camino.
Buscar lo real es una indagación falsa
Que también debe ser abandonada.
Simplemente deja pasar. Cesa de buscar y escoger,
Las decisiones hacen surgir confusiones
Y en la confusión, ¿a dónde irá la mente?
Todos los pares de opuestos surgen de la Única y Suprema Mente Búdica.
Acepta los opuestos con una gentil resignación.
La Mente Búdica permanece en calma y en quietud,
Mantén tu mente en su interior y nada podrá perturbarte.
Lo ofensivo y lo dañino cesarán de existir.
Los sujetos cuando se separan de sus objetos se desvanecen
Indisputablemente como los objetos
Cuando se separan de sus sujetos, se desvanecen también.
Cada uno depende de la existencia del otro.
Entiende esta dualidad y verás
Que ambos surgen del Vacío del Absoluto.
El Fundamento de todos los Seres contiene todos los opuestos.
Del Uno, todas las cosas se originan.
Qué pérdida de tiempo escoger entre lo vulgar y lo fino.
Dado que todas las cosas nacen de la Gran Mente,
Abrázalas todas y deja que tus prejuicios mueran.
Para realizar la Gran Mente no seas vacilante ni vehemente.
Si tratas de cogerla, agarrarás el aire
Y caerás en el camino de los herejes.
¿Dónde está el Gran Tao? ¿Puedes tú presentarlo o enseñarlo?
¿Permanecerá o se irá?
¿No está en todas partes esperándote
Para unir Su naturaleza con la tuya
Y llegar a ser libre como es Él?
No canses tu mente preocupándote acerca de lo que es real
Y lo que no es,
Acerca de lo que debes aceptar y lo que debes rehusar.
Si quieres conocer el Uno,
Deja que tus sentidos experimenten lo que surja en tu camino,
Pero no te influencias y no te involucres en lo que ha surgido.



El hombre sabio actúa sin emoción
Pareciendo que no actúa del todo.
El hombre ignorante deja que sus emociones se involucren.
El hombre sabio conoce que todas las cosas son parte del Uno.
El hombre ignorante ve diferencias en todas partes.
Todas las cosas son idénticas en su fundamento
Pero aferrarse a una y descartar la otra
Es vivir en la ilusión y el engaño.
Una mente no es un juez justo para sí misma.
Ella está prejuiciada en su propio favor o en su contra.
No puede ver nada objetivamente.
El Bodhi está más allá de la noción del bien y el mal,
Más allá de los pares de opuestos.
Los ensueños son ilusiones y las flores nunca florecen en el cielo.
Son fabricaciones de la imaginación
Y no merecen que los consideres.
La ganancia y la pérdida, lo correcto y lo incorrecto, lo vulgar y lo fino,
Déjalos pasar a todos.
Mantente alerta, conserva tus ojos abiertos.
Tus fantasías y ensueños desaparecerán.
Si no juzgas, todo será
Exactamente como debe ser.
Profunda es la sabiduría del Tathagata,
Superior y más allá de todas las ilusiones.
A este Uno regresan todas las cosas
Siempre que no las separes,
Manteniendo algunas y desechando otras.
De todas formas, ¿dónde puedes ponerlas?
Todas las cosas están en el Uno.
No hay exterior.

o Último no tiene patrón, ni dualidad,
Y nunca es parcial.
Confía en esto. Mantén fuerte tu fe.
Cuando derribas todas las distinciones no hay nada que quede
Salvo la Mente, que ahora es pura, que irradia sabiduría,
Y nunca se cansa.
Cuando la Mente pasa más allá de las discriminaciones
Los pensamientos y los sentimientos no pueden entender sus
profundidades.
El estado es absoluto y libre.
No hay yo ni otro.
Estarás consciente solamente de que tú eres parte del Uno.



Todo está en el interior y nada en el exterior.
Todos los hombres sabios en todas partes, entienden esto.
Este conocimiento está más allá del tiempo, largo o corto,
Este conocimiento es eterno. Ni es ni no es.
Todo está aquí, y lo más pequeño es igual a lo más grande.
El espacio no puede confinar nada.
Lo más grande es igual a lo más pequeño.
No hay límites, ni dentro ni fuera.
Lo que es y lo que no es, es lo mismo,
Porque lo que no es, es igual a lo que es.
Si no te despiertas a esta verdad,
No te preocupes por eso.
Simplemente ten fe que tu Mente Búdica no está dividida,
Que ella acepta todo sin juzgarlo.
No te preocupes de palabras y discursos o planes seductores
Lo eterno no tiene presente, ni pasado ni futuro.²³

Tao Hsin, el cuarto patriarca, fue seguido por Hung Jen²⁴, quien se consagrara fervientemente a la práctica y el estudio profundo del Prajna Paramita del Sutra del Diamante, por encima de los Sutras del Loto y el Lankavatara. Hung Jen quien se convirtió en el quinto patriarca, paralelamente con la Edad de Oro de China y la dinastía Tang, fue en este tiempo²⁵ donde Hui Neng, el sexto patriarca y Hung Jen, el quinto patriarca decidieron el futuro del Budismo Chan en China, poniendo firme las manos en el timón de las enseñanzas del Buda, y prescribiendo el curso de esta religión hasta nuestros días.

No existe mejor documentación que trate sobre la vida de Hui Neng, que el [Sutra del Estrado](#), el tesoro de la ley. Escrito por el mismo donde describe su propia autobiografía.

²³ Edición Revisada por Upasika Yao Feng, actualmente la Rev. Yin Zhi Shakyá del Budismo Chan con sede en Hawai.

²⁴ (602-675)

²⁵ Siglo 7 d. C.



El Sutra de Hui-Neng

El Sutra pronunciado por el 6º Patriarca sobre el Estrado del "Tesoro de la Ley"

AUTOBIOGRAFÍA

En una ocasión, cuando el Patriarca hubo llegado al Monasterio de Pao Lam, el Prefecto Wai, de Shiu Chow, y otros oficiales fueron allí para pedirle que pronunciara unas conferencias públicas sobre el Budismo en el salón de conferencias del Templo Tai Fan en la Ciudad (de Cantón).

En el curso cumplido, estaban en la asamblea (en el salón de conferencia) el Prefecto Wai, los oficiales gubernamentales y los eruditos Confucianos, cerca de treinta cada uno, y los Bhikkhus, Bhikkhunis, los Taoístas y los laicos, hasta un número cerca de mil. Después que el Patriarca hubo tomado su asiento, la congregación en total le rindió homenaje y le pidió que predicara sobre las leyes fundamentales del Budismo. Sobre lo cual, Su Santidad predicó la siguiente plática:

Audiencia erudita, nuestra Esencia de Mente (literalmente la naturaleza del yo) que es la semilla o el núcleo de la iluminación (Bodhi) es pura por naturaleza, y a través de hacer uso solamente de ella, podemos alcanzar la Budeidad directamente. Ahora déjenme decirles algo acerca de mi propia vida y como llegué a poseer las enseñanzas esotéricas o reservadas de la Escuela de Dhyana (o el Zen).

Mi padre, un nativo de Fan Yang, fue despedido de su cargo oficial y desterrado a ser un plebeyo en Sun Chow en Kwangtung. Yo fui desafortunado porque mi padre murió cuando yo era muy joven, dejando a mi madre pobre y miserable. Nos mudamos a Kwang Chow (Cantón) y estábamos entonces en muy malas circunstancias.

Estaba vendiendo leña en el mercado un día, cuando uno de mis marchantes me ordenó que le llevara algo a su tienda. Después que la mercancía había sido entregada y el pago recibido, dejé la tienda y afuera de ella me encontré un hombre recitando un Sutra. Tan pronto oí el texto del Sutra mi mente instantáneamente se iluminó. Al instante le pregunté al hombre el nombre del libro que estaba recitando y me fue dicho que era el Sutra Diamante (Vajracchedika o El Diamante Cortador). Más adelante le indagué de dónde había venido y por qué él recitaba ese



Sutra en particular. Él replicó que había venido del Monasterio de Tung Tsan en el Distrito de Wong Mui de Kee Chow; y que el abate encargado de este templo era Hwang Yan, el Quinto Patriarca; que había acerca de mil discípulos bajo su tutela; y que cuando fue allí a rendirle homenaje al Patriarca, asistió a las conferencias sobre este Sutra. Más adelante me dijo que Su Santidad alentaba tanto a los laicos como a los monjes a recitar esta escritura, ya que por hacerlo ellos podían realizar su propia Esencia de Mente, y con eso alcanzar la Budeidad directamente.

Debe ser debido a mi buen karma en las vidas pasadas que oí acerca de esto, y que me fue dado diez taels (moneda usada en China antiguamente, equivalente en valor a su peso, 1 ½ onza, en plata) para el mantenimiento de mi madre, por un hombre que me aconsejó fuera a Wong Mui a entrevistarme con el Quinto Patriarca. Después que se hicieron los arreglos para ella, partí para Wong Mui, tomándome menos de treinta días el llegar allí.

Entonces, fue a rendirle homenaje al Patriarca, y me fue preguntado de dónde había venido y que esperaba obtener de él.

Le repliqué – Soy un plebeyo de Sun Chow de Kwangtung. He viajado desde lejos para rendirle a usted mis respetos y no para pedirle nada más que la Budeidad.

– ¿Eres un indígena de Kwangtung, un salvaje? ¿Cómo puedes esperar ser un Buda? – preguntó el Patriarca.

Le repliqué – aunque hombres del norte y hombres del sur, el norte y el sur no hace la diferencia para sus naturalezas Búdicas. Un salvaje es diferente de Su Santidad físicamente, pero no hay diferencia en nuestra naturaleza Búdica.

Se deponía a responderme pero la presencia de otros discípulos lo hizo detenerse al instante. Entonces me ordenó que me uniera con el grupo para trabajar.

Entonces le dije – Su Santidad, ¿puedo decirle, que Prajna (la Sabiduría Trascendental) frecuentemente surge en mi mente? Cuando uno no se desvía de su propia Esencia de Mente, uno puede ser llamado el 'campo de méritos'. * ¿Yo no sé que trabajo Su Santidad me pediría que haga?

- Este salvaje es muy brillante – comentó él. Ve al establo y no hables más.

* Título de honor dado a los monjes, a medida que ellos obtienen las mejores oportunidades para sembrar y esparcir la 'semilla' de los méritos a otros.



Entonces me retiré al campo de trabajo y me fue dicho por uno de los hermanos que partiera leña y golpeará el arroz.

Más de ocho meses después, el Patriarca me vio un día y dijo – Conozco que tu conocimiento del Budismo es muy puro; pero tengo que refrenar el hablarte por temor a que los que hacen el mal te dañen. ¿Entiendes?

- Sí Señor, entiendo – repliqué. Evito que las personas me noten, nunca me atrevería a acercarme a su edificio.

El Patriarca un día convocó a la asamblea a todos sus discípulos y les dijo:

- La pregunta del incesante renacimiento es muy importante. Día tras día, en lugar de tratar de liberarse ustedes mismos de este mar agrio de la vida y la muerte, ustedes parecen que persiguen los meritos corruptos solamente (ejemplo, meritos que causarán el renacimiento). Empero los méritos no serán de ninguna ayuda, si la Esencia de la Mente de ustedes está oscurecida. Vayan y busquen por Prajna (la Sabiduría) en sus propias mentes y entonces, escribanme una estrofa (*gatha*) acerca de ella. Aquel que entiende lo que la Esencia de la Mente es, le será dado el manto (la insignia del Patriarcado) y el Dharma (ejemplo, las enseñanzas esotéricas de la Escuela de Dhyana), y lo haré el Sexto Patriarca. Váyanse rápidamente. No tarden en escribir la estrofa, ya que la deliberación es completamente innecesaria y de ningún uso. El hombre que ha realizado la Esencia de la Mente puede hablar de ella al instante, tan pronto como él habla acerca de ella; y no la puede perder de vista, incluso cuando está librando una batalla.

Habiendo recibido la instrucción, los discípulos se retiraron y se dijeron los unos a los otros:

- No es de ningún uso para nosotros concentrar nuestras mentes para escribir la estrofa y referirla a Su Santidad dado que el Patriarcado está limitado a ser ganado por Shin Shau, nuestro instructor. Y si nosotros escribimos superficialmente, eso sólo sería un gasto de energía.

Después de oír esto, todos ellos decidieron no escribir la estrofa y dijeron:

- ¿Por qué tenemos que pasar por esta molestia? En lo sucesivo, nosotros simplemente seguiremos a nuestro instructor, Shin Shau, dondequiera que él vaya, y buscaremos su guía.

Mientras tanto, Shin Shau razonó de este modo con él mismo.



- Considerando que yo soy su maestro, ninguno de ellos tomará parte en esta competición. Me pregunto si debo escribir la estrofa y referirla a Su Santidad. Si no lo hago, ¿cómo puede el Patriarca saber qué profundo o superficial es mi conocimiento? Si mi objeto es obtener el Dharma, mi intención es pura. Si mi objeto fuera el Patriarcado, entonces yo sería malo. En ese caso, mi mente sería mundana y mi acción sería equivalente a robar el asiento sagrado del Patriarca. Pero si no refiero mi estrofa, nunca tendré la oportunidad de obtener el Dharma. ¡Definitivamente, un asunto muy difícil de decidir!

Enfrente del edificio del Patriarca había tres corredores y las paredes de ellos estaban pintadas por un artista de la corte, llamado Lo Chun, con pinturas del Lankavatara (Sutra) representando la transfiguración de la asamblea, y con escenas enseñando la genealogía de los cinco Patriarcas para la información y veneración del público.

Cuando Shin Shau hubo compuesto su estrofa, él trató muchas veces de referirla al Patriarca; pero tan pronto como se acercaba a su edificio su mente estaba tan perturbada que comenzaba a sudar completamente. Él no podía sacar suficiente valor para remitirla, aunque en el curso de cuatro días ya había hecho trece intentos para lograrlo.

Entonces, él se sugirió a sí mismo:

- Sería mejor escribirla en la pared del corredor y dejar que el Patriarca la mirara por él mismo. Si la aprueba, saldrá a rendirle mi homenaje, y decirle que fue compuesta por mí; pero si la desaprueba, ¡entonces habré desperdiciado muchos años en esta montaña recibiendo los homenajes de otros, los cuales, bajo ningún concepto, merezco! En ese caso, ¿qué progreso he hecho en aprender el Budismo?

Esa noche, a las doce en punto, él fue secretamente, con una lámpara, a escribir la estrofa sobre la pared del corredor sur, de forma que el Patriarca pudiera conocer el discernimiento espiritual que él había logrado.

La estrofa leía:

**Nuestro cuerpo es el árbol de Bodhi,
Y nuestra mente es un espejo brillante.
Cuidadosamente limpiémoslo hora por hora,
Y no dejemos ningún polvo alojarse.**

Tan pronto como lo hubo escrito se retiró a su habitación; así que nadie supo lo que había hecho. Ya en su habitación reflexionó otra vez:

- Cuando el Patriarca mañana vea mi estrofa y se complazca con ella, estaré listo para el Dharma; pero si él dice que está mal hecha, eso significará que soy inepto para el Dharma, debido a las malas acciones hechas en mis vidas previas que oscurecen densamente mi mente. ¡Es difícil conocer lo que el Patriarca dirá acerca de ella! – Con esta disposición de ánimo él continuó pensando hasta el amanecer, ya que no podía dormir ni sentarse tranquilo.

Pero el Patriarca sabía ya que Shin Shau no había entrado por la puerta de la iluminación, y que él no conocía la Esencia de la Mente.

En la mañana, él mandó a buscar al Señor Lo, el artista de la corte, y fue con él al corredor sur para hacerlo pintar con imágenes. De casualidad él vio la estrofa – Estoy apenado por haberlo molestado y hecho venir tan lejos – le dijo al artista – Las paredes no necesitan pintarse ahora – como dice el Sutra – Todas las formas o fenómenos son transitorios e ilusivos – Será mucho mejor dejar la estrofa aquí, de forma que las personas puedan estudiarla y recitarla. Si ellos ponen su enseñanza en la actual práctica, ellos serán salvados de la miseria de nacer en estos dominios de existencia diabólica (*gatis*). ¡El mérito ganado por él que lo practique será definitivamente uno muy grande!

Entonces, él ordenó que se quemara incienso, y que todos los discípulos le rindieran homenaje a la estrofa y la recitaran, de forma que realizaran la Esencia de la Mente. Después que ellos la hubieron recitado, todos ellos exclamaron – ¡Bien hecho!

A medianoche, el Patriarca mandó a buscar a Shin Shau para que viniera a su edificio, y le preguntó si la estrofa estaba escrita por él o no – Fue escrita por mí, Señor – le replicó Shin Shau – No me atrevo a ser tan vanidoso como para esperar obtener el Patriarcado, pero le pido gentilmente a Su Santidad que me comente, si mi estrofa por lo menos, demuestra un grano de sabiduría.

- Tu estrofa – replicó el Patriarca – enseña que no has realizado todavía la Esencia de la Mente. Hasta ahora has alcanzado la 'puerta de la iluminación', pero no has entrado en ella. El buscar por la iluminación suprema con un entendimiento como el tuyo puede difícilmente ser exitoso.



- Para obtener la suprema iluminación, uno debe ser capaz de conocer espontáneamente su propia naturaleza o la Esencia de la Mente, la cual ni es creada ni puede ser aniquilada. Desde Ksana hasta Ksana (sensaciones momentáneas) uno debe ser capaz de realizar la Esencia de la Mente todo el tiempo. Entonces, todas las cosas serán libres de restricciones (ejemplo, la emancipación). A la vez que el Tatagatha (la Semejanza es otro nombre para el Esencia de la Mente) es conocido, uno estará libre de la ilusión o el error para siempre; y en todas las circunstancias, la mente de uno estará en un estado de 'Consecuencia' (Thusness). Tal estado de mente es la verdad absoluta. Si puedes ver las cosas en tal estado de ánimo mental, habrás conocido la Esencia de la Mente, que es la iluminación suprema.

- Mejor será que te vayas a pensarlo de nuevo por un par de días, y entonces me refieras otra estrofa. Si tu estrofa demuestra que has cruzado la 'puerta de la iluminación', te transmitiré el manto y el Dharma. Shin Shau reverenció al Patriarca y se fue. Por muchos días, él trató en vano de escribir otra estrofa. Esto incomodó su mente tanto que no podía encontrar tranquilidad, como se estuviera en una pesadilla, y no pudiera encontrar comodidad ni sentándose ni caminando.

Dos días después, sucedió que un muchacho que pasaba por el lugar donde yo estaba golpeando el arroz, recitó en alta voz la estrofa escrita por Shin Shau. Tan pronto la escuché, supe en el momento que el compositor de ella no había realizado la Esencia de la Mente. Porque aunque no había sido enseñado acerca de ella hasta ese momento, ya tenía una idea general sobre ella.

- ¿Qué estrofa es ésta? – Le pregunté al muchacho – Tú, salvaje – replicó – ¿no te has enterado de esto?

El Patriarca les dijo a sus discípulos que el asunto del incesante renacimiento era de mucha importancia, y que aquellos que deseaban heredar su manto y Dharma deberían escribirle una estrofa, y que él que tuviera el entendimiento de la Esencia de la Mente los obtendría, y lo haría el Sexto Patriarca. El anciano mayor Shin Shau escribió esta estrofa 'Sin Forma' sobre la pared del corredor sur y el Patriarca nos dijo que la recitáramos. Él también dijo que aquellos que pusieran su enseñanza al instante en la práctica obtendrían un gran mérito, y serían salvados de la miseria de nacer en los dominios diabólicos de la existencia.

Le dije al muchacho que deseaba recitar la estrofa también, de forma que pudiera tener una afinidad con su enseñanza en la vida futura. Además le

dije que aunque había estado allí golpeando arroz por ocho meses, nunca había estado en el edificio, y que él tendría que enseñarme donde estaba la estrofa para capacitarme a obedecerla.

El muchacho me llevó allí y le pedí que me la leyera, ya que yo era analfabeto. Un oficial subalterno del Distrito de Kong Chau llamado Chang Tat Yung, que por casualidad estaba allí, me la leyó en alta voz. Cuando hubo terminado de leerla le dije que también yo había compuesto una estrofa, y le pedí que la escribiera por mí.

- ¡Definitivamente extraordinario – exclamó – que tú también puedas componer una estrofa!

- No desestimes a un principiante – le dije – si eres un buscador de la suprema iluminación. Deberías saber que la clase más baja puede tener la agudeza mayor, mientras que la más alta puede que tenga necesidad de inteligencia. Si desprecias a otros, cometes un gran pecado.

- Dicta tu estrofa – dijo él. La escribiré por ti. ¡Pero no te olvides de liberarme, si logras triunfar en obtener el Dharma!

- Mi estrofa lee:

**No hay un árbol de Bodhi,
Ni base para un espejo brillante.
Dado que todo es vacío,
¿Dónde puede el polvo alojarse?**

Cuando él hubo escrito esto, todos los discípulos y otros que estaban presentes se sorprendieron grandemente. Llenos de admiración ellos se dijeron:

- ¡Qué maravilloso! No hay duda que no debemos juzgar a las personas por su apariencia. ¿Cómo puede ser que por tanto tiempo hemos hecho que un Bodhisattva encarnado trabaje para nosotros?

Viendo que la multitud estaba abrumada de asombro, el Patriarca borró la estrofa con su zapato, temiendo que los celosos me pudieran dañar. Él expresó la opinión, la cual ellos dieron por hecha, que el autor de la estrofa tampoco había realizado la Esencia de la Mente.



El próximo día el Patriarca vino secretamente a la habitación donde el arroz estaba siendo machacado. Viendo que yo estaba trabajando con una piedra de mortero para machacar, me dijo:

- Un buscador del camino arriesga su vida por el Dharma. ¿No debería él hacer eso? – Entonces preguntó – ¿Está listo el arroz?

- Hace tiempo lo está – le respondí – sólo está esperando a ser cernido. Él golpeó tres veces el mortero con su bastón y se fue.

Sabiendo lo que su mensaje significaba, en la tercera posta de la noche fui a su habitación. Usando el manto como mampara, de forma que nadie nos pudiera ver, él me expuso el Sutra Diamante. Cuando llegó la oración que decía – Uno debe usar su mente de tal forma que esté libre de cualquier apego,* en ese momento me iluminé completamente, y realicé que todas las cosas en el universo son la Esencia de la Mente misma.

- ¡Quién habría pensado – le dije al Patriarca – que la Esencia de la Mente es intrínsecamente pura! ¡Quién habría pensado que la Esencia de la Mente es intrínsecamente libre de devenir o de aniquilarse! ¡Quién habría pensado que la Esencia de la Mente es intrínsecamente auto-suficiente! ¡Quién habría pensado que la Esencia de la Mente es intrínsecamente libre de cambio! ¡Quién habría pensado que todas las cosas son las manifestaciones de la Esencia de la Mente!

Sabiendo que yo había realizado la Esencia de la Mente, el Patriarca dijo – Para aquel que no conoce su propia mente, no tiene uso el aprender Budismo. Por otra parte, si él conoce su propia mente y ve intuitivamente su propia naturaleza, él es un Héroe, un ‘Maestro de dioses y hombres’, ‘Buda’.

* Nota de El Maestro Dhyana sobre:

‘Estar libre de cualquier apego’ significa no morar en la forma o la materia, no morar en el sonido, no morar en la ilusión, no morar en la iluminación, no morar en la quinta esencia, no morar en el atributo. ‘El usar la mente’ significa dejar que ‘La Mente de Uno’ (ejemplo, la mente Universal) se manifieste ella misma en todas partes. Cuando dejamos que nuestra mente habite en la devoción o en la maldad, la devoción o la maldad se manifiestan por si mismas, pero nuestra Esencia de la Mente (o la Mente Primordial) es de tal modo oscurecida. Pero cuando nuestra mente mora en nada, realizamos que todos los mundos de los diez cuartos son nada más que la manifestación de ‘Una Mente’.

“El comentario anterior es más exacto y preciso. Las Escuelas de los Budistas Escolares nunca han dado una explicación tan satisfactoria como ésta. Por esta razón los Maestros Dhyana (siendo un Maestro Nacional) son superiores a las llamadas Exposiciones de las Escrituras.”



- Tú eres ahora el Sexto Patriarca – dijo él - Cuídate, y libra a tantos seres sintientes como sea posible. Esparce y preserva la enseñanza, y no dejes que ella llegue a su fin. Toma nota de mi estrofa:

**Los seres sintientes que esparcen las semillas de la iluminación
En el campo de la Causalidad recogerán los frutos de la Budeidad.
Los objetos inanimados vacíos de la naturaleza Búdica
Ni esparcen ni recogen.**

Más adelante dijo – Cuando el Patriarca Bodhidharma llegó por primera vez a China, la mayoría de los chinos no tenían confianza en él, y de esa forma este manto se le dio como testimonio de un Patriarca a otro. En cuanto al Dharma, éste es transmitido de corazón a corazón, y el recipiente debe realizarlo por su propio esfuerzo. Desde tiempos inmemoriales ha sido la práctica de un Buda el pasar a su sucesor la quinta esencia del Dharma, y para un Patriarca el transmitir a otro la enseñanza esotérica de corazón a corazón. Como el manto puede ser causa de disputa, tú serás el último que lo herede. Si lo entregases a tu sucesor, tu vida estaría en peligro eminente. Ahora deja este lugar tan pronto como puedas, ya que temo que alguno pueda dañarte.

- ¿Adónde debo ir? – Le pregunté – En Wei te detienes y en Wui te aíslas – replicó.

Después de haber recibido el manto y la escudilla de mendigar en el medio de la noche, le dije al Patriarca que, siendo un sureño, no conocía las rutas montañosas, y que era imposible para mí el llegar a la boca del río (para coger un bote).

- No necesitas preocuparte – dijo él – iré contigo.

Entonces, él me acompañó a Kiukiang, y allí me ordenó montar un bote. A medida que él mismo remaba, le dije que se sentara y me dejara coger el remo.

- Sólo es correcto que yo te cruce – dijo – (una alusión al océano de nacimiento y muerte que uno tiene que cruzar antes de que la orilla del Nirvana pueda ser alcanzada).

A esto yo repliqué – mientras estoy bajo la ilusión, es para ti el cruzarme; pero después de la iluminación, debo cruzar por mi mismo. (Aunque el término 'cruzar' es el mismo, es usado en una forma diferente en cada caso.) Como he nacido en la frontera, incluso mi hablar es incorrecto en la



pronunciación, (pero a pesar de eso) he tenido el honor de heredar el Dharma de usted. Dado que estoy iluminado ahora, sólo es correcto que yo cruce el mar de nacimiento y muerte por mí mismo realizando mi propia Esencia de Mente.

- Así es absolutamente, así es – él coincidió – Comenzando por ti, el Budismo (significando la Escuela Dhyana) llegará a ser muy popular. Estos años después que te hayas ido de mí, dejaré el mundo. Puedes comenzar tu viaje ahora. Vete al sur tan pronto como puedas. No prediques demasiado pronto, ya que el Budismo (la Escuela Dhyana) no es tan fácil de difundir.

Después de haberle dado el adiós, lo dejé y caminé hacia el Sur. En un período de dos meses, alcancé la Montaña de Tai Yu. Allí noté que muchos cientos de hombres me estaban persiguiendo con la intención de robarme mi manto y mi escudilla de mendigar.

Entre ellos había un monje llamado Wei Ming cuyo apellido laico era Chen. Él era un general de cuarto rango en la vida laica. Sus maneras eran rudas y su temperamento caliente. De todos los perseguidores él era el más vigilante en mi búsqueda. Cuando él casi me había cogido, tiré el manto y la escudilla de mendigar sobre una piedra, diciendo – Este manto no es nada más que un símbolo. ¿Cuál es el uso de llevárselo por la fuerza? (Y entonces me escondí). Cuando él llegó a la piedra, trató de levantarlos, pero encontró que no pudo. Entonces gritó – Hermano Laico, Hermano Laico, (porque el Patriarca todavía no se había unido formalmente a la Orden) vine por el Dharma, no por el manto.

Después de lo cual salí de mi escondite y me puse en cuclillas sobre la roca. Él me reverenció y dijo – Hermano Laico, predícame, por favor.

- Dado que el objetivo de tu venida es el Dharma – le dije – refrénate de pensar cualquier cosa y mantén tu mente en blanco. Entonces, te enseñaré. Cuando él hubo hecho esto por un tiempo considerable – le dije

– Cuando estás pensando ni de lo bueno ni de lo malo, ¿qué es en ese momento en particular, Venerable Señor, tu naturaleza real (literalmente, rostro original)?

Tan pronto como hubo escuchado esto, en el momento él se iluminó. Pero más adelante preguntó – Aparte de esos dichos e ideas esotéricas, pasadas por el Patriarca, de generación en generación, ¿hay alguna otra enseñanza esotérica?

- Lo que te puedo decir no es esotérico – repliqué. Si enciendes tu luz internamente, * encontrarás lo que está esotérico dentro de ti.

A pesar de mi estadía en Wong Mui – dijo él – no realicé mi propia naturaleza. Ahora, gracias a tu guía, la conozco como un bebedor de agua conoce lo frío o caliente que el agua está. Hermano Laico, ahora tú eres mi maestro.

Repliqué – Si eso es así, entonces tú y yo somos compañeros-discípulos del Quinto Patriarca. Cuídate.

Respondiéndole a la pregunta de dónde debía ir después, le dije que parara en Yuen y que tomara morada en Mong. Él me rindió homenaje y partió.

Algún tiempo después llegué a Tso Kai. Allí los hacedores del mal otra vez me persiguieron y tuve que refugiarme en Sze Wui, donde estuve con un grupo de cazadores por un período tan largo como de quince años.

Ocasionalmente les prediqué a ellos en una forma que se acomodara a su entendimiento. Ellos me ponían a observar sus trampas, pero cada vez que me encontraba criaturas vivientes en ellas, las liberaba. En las comidas, ponía vegetales en la olla en las que ellos cocinaban su carne. Algunos de ellos me preguntaron acerca de eso, y les expliqué que comería los vegetales solamente después que hubieran sido cocinados con la carne.

* El punto más importante en la enseñanza de la Escuela Dhyana descansa en la 'Introspección' o 'Introversión', que significa encender nuestra propia 'luz' para reflejar internamente. Para ilustrar eso, tomemos la analogía de una lámpara. Sabemos que la luz de una lámpara, cuando está rodeada por una pantalla, reflejará internamente con su centro resplandeciente en ella misma; mientras que los rayos de la flama desnuda se difundirán y brillarán exteriormente. Ahora, cuando nos absorbemos con la crítica de otros, como es nuestra costumbre, nosotros difícilmente dirigimos nuestros pensamientos hacia nosotros mismos y en consecuencia raramente conocemos algo de nosotros mismos. Contrario a esto, los seguidores de la Escuela de Dhyana dirigen su atención completamente hacia dentro y reflexionan exclusivamente en su propia 'naturaleza real', conocida en Chino como el 'rostro original' de uno mismo.

Temiendo que nuestros lectores pasen por alto este pasaje tan importante, hacemos notar que en China solamente, miles de Budistas han logrado la iluminación a través de actuar siguiendo los pronunciamientos del Sexto Patriarca.



Un día consideré que no debería pasar más tiempo en una vida de retiro total, y que era eminente para mí el propagar la Ley. De acuerdo a eso me fui de allí dirigiéndome al Templo Fat Shing en Cantón.

Por ese tiempo, Bhikkhu Yen Chung, Maestro del Dharma, estaba conferenciando en el Templo sobre el Sutra Maha Parinirvana. Pasó que un día, cuando una banderola estaba ondeando por el viento, dos Bhikkhus comenzaron una disputa acerca de lo que se movía, el viento o la banderola. Como no podían llegar a un acuerdo en sus diferencias, le dije que no eran ni lo uno ni lo otro, y que realmente lo que se movía era sus propias mentes. La asamblea completa se quedó asombrada por lo que yo había dicho, y Bhikkhu Yen Chung me invitó a tomar un asiento de honor para preguntarme acerca de varios puntos intrincados en los Sutras.

Viendo que mis respuestas eran precisas y exactas, y que ellas demostraban algo más que el conocimiento de los libros, él me dijo – Hermano Laico, debes de ser un hombre extraordinario. Hace tiempo me dijeron que el heredero del manto y el Dharma del Quinto Patriarca había venido al Sur. Es muy probable que tú seas el hombre.

A esto, le asentí cortésmente. Él inmediatamente reverenció y me pidió que le enseñara a la asamblea el manto y la escudilla de mendicante que yo había heredado.

Más adelante preguntó que instrucciones tuve cuando el Quinto Patriarca me transmitió el Dharma. – Aparte de una discusión sobre la realización de la Esencia de la Mente – le repliqué – él no me dio otra instrucción, ni tampoco se refirió a la Emancipación de Dhyana. - ¿Por qué no? – preguntó. – Porque eso significaría dos caminos – repliqué. Y en el Budismo no puede haber dos caminos. Hay solamente uno.

Él preguntó cuál era el único camino. Le repliqué – El Maha Parinirvana Sutra que tú expones explica que la naturaleza Búdica es el único camino. Por ejemplo, en ese Sutra King Ko Kwai Tak, un Bodhisattva, le preguntó a Buda si aquellos que cometen los cuatro paragika (actos de desatinos indecorosos), o los cinco pecados mortales,* y aquellos que son icchantika (herejes), etc., erradicarían o no su ‘elemento de bondad’ y su naturaleza Búdica. Buda replicó – hay dos clases de ‘elemento de bondad’, el eterno y el no-eterno. Dado que la naturaleza Búdica ni es eterna ni no eterna, por lo tanto su ‘elemento de bondad’ no es erradicado. Ahora el Budismo es conocido como no teniendo dos caminos. Hay caminos de bondad y

* Parricidio, Matricidio, el Establecimiento de la Orden Budista en discordia, Matar a un Arhat, y causar que la sangre mane del cuerpo de un Buda.

caminos de maldad, pero dado que la naturaleza Búdica ni es uno ni el otro, por lo tanto el Budismo es conocido como no teniendo dos caminos. Desde el punto de vista de los hombres ordinarios las partes componentes de una personalidad (skhandhas) y los factores de conciencia (Dhatus) son dos cosas separadas; pero los hombres iluminados entienden que ellos no son duales en naturaleza. La naturaleza Búdica no es dualística.

Bhikkhu Yen Chung fue complacido profundamente con mi respuesta. Poniendo sus dos palmas juntas como en signo de respeto, dijo – Mi interpretación del Sutra es tan falta de mérito como un montón de escombros, mientras que tu discurso es de tanto valor como el oro genuino. Subsecuentemente él condujo la ceremonia de cortarme el pelo o rasurarme la cabeza (ejemplo, la ceremonia de iniciación en la Orden) y me pidió que lo aceptara como mi discípulo.

De ahí en adelante, bajo el árbol de Bodhi, prediqué la enseñanza de la Escuela de Tung Shan (la Escuela de los Patriarcas Cuarto y Quinto, que vivieron en Tung Shan). Desde el tiempo en que el Dharma me fue transmitido en Tung Shan, he pasado muchas penalidades y mi vida frecuentemente pareció que colgaba de un hilo. Hoy en día, he tenido el honor de encontrarlos en esta asamblea, y debo atribuir esto a nuestra buena conexión en los kalpas previos (períodos cíclicos), tanto como nuestros méritos comunes acumulados por hacer ofrendas a los varios Budas en nuestras encarnaciones pasadas; de otra forma no hubiéramos tenido la oportunidad de escuchar la aludida enseñanza de la Escuela 'Inmediata', y por lo tanto colocar la base de nuestro triunfo futuro en entender el Dharma. Esta enseñanza fue entregada desde los Patriarcas pasados, y no es un sistema de mi propia invención. Aquellos que deseen oír la enseñanza deberán primero purificar su mente, y después de oírla ellos deberán cada uno clarificar sus propias dudas en la misma forma que los Sabios lo hicieron en el pasado.

Al final del discurso, la asamblea se sintió regocijada, hicieron reverencia y se marcharon.

Los Budas que han aparecido en este mundo son tantos como la inmensidad del océano –Pero esta es la relación de la trasmisión del Dharma desde la India hasta China. Estos son:

Del último Kalpa, Alamkarakalpa:
Buda Vipassin
Buda Sikhin



Buda Vessabhu

Del Kalpa actual, Bhadrakalpa

Buda Kakusundha

Buda Konogamana

Buda Kassapa

Buda Gautama

Desde el Buda Gautama, la Ley fue primero transmitida a:

Primer Patriarca Arya Mahakasyapa (A su vez transmitido a)

2º Patriarca Arya Ananda

3º Patriarca Arya Sanavasa

4º Patriarca Arya Upagupta

5º Patriarca Arya Dhritaka

6º Patriarca Arya Michaka

7º Patriarca Arya Vasumitra

8º Patriarca Arya Buddhanandi

9º Patriarca Arya Buddhamitra

10º Patriarca Arya Parsva

11º Patriarca Arya Punyayasas

12º Patriarca Bodhisattva Asvaghosa

13º Patriarca Arya Kapimala

14º Patriarca Bodhisattva Nagarjuna

15º Patriarca Kanadeva

16º Patriarca Arya Rahulata

17º Patriarca Arya Sanghanandi

18º Patriarca Arya Sanghayasas

19º Patriarca Arya Kumarata

20º Patriarca Arya Jayata

21º Patriarca Arya Vasubandhu

22º Patriarca Arya Manura

23º Patriarca Arya Haklenayasas

24º Patriarca Arya Simha

25º Patriarca Arya Vasiatia

26º Patriarca Arya Punyamitra

27º Patriarca Arya Prajnatarata

28º Patriarca Arya Bodhidharma (el Primer Patriarca en China)

29º Patriarca Gran Maestro Hui Kko

30º Patriarca Gran Maestro Tseng Tsan

31º Patriarca Gran Maestro Tao Hsin

32º Patriarca Gran Maestro Hung Jen

33º Patriarca Gran Maestro Hui Neng



Capítulo 6- El Dharma

“A la palabra Dharma, se le han dado numerosos significados, tales como: ley, religión, justicia, deber, piedad, virtud, mérito, condición, atributo, cualidad o propiedad esencial; doctrina, credo; código, derecho; conocimiento, sabiduría; verdad; práctica, costumbre; bien; obra piadosa, etc.”

Helena P. Blavatsky.
“Glosario teosófico”.

Tomando de punto de partida esta acertada descripción del termino sánscrito que expuso la iniciada de alto grado Madame Blavatsky, en su obra, “El Glosario Teosófico”, podemos acercarnos a la adaptación de este mismo termino por el Buda histórico, el cual uso la palabra Dharma para describir toda su enseñanza, por lo tanto usualmente dentro del Budismo podemos afirmar que es todo aquello que da apoyo, sustenta o mantiene. Antes de poder comprender el Dharma Budista, debemos primero comprender la causa por la cual el príncipe Siddharta decidió emprender la búsqueda hacia la respuesta a la interrogante que más le abrumaba, “el sufrimiento humano”, del que padecía la mayoría de los hombres. Al Buda alcanzar la iluminación bajo el árbol del Bodhi se le revelo un nuevo Dharma, un Dharma renovado que pudiera demostrar las causas del sufrimiento y su cesación. Movidio por su compasión ilimitada, el Buda adapto esta revelación para que cualquier persona según su nivel de comprensión pudiera absorber su doctrina, de allí que se diga que él instruyo tantos Dharma como personalidades existen en este mundo.

¿Qué le fue descubierto el Buda bajo el árbol de Bodhi?

El Buda comprendió los doce pasos de la cadena de causación, una cadena que velozmente hace girar la rueda del renacimiento y la muerte. Estos doce eslabones son:

Adviya: Ignorancia de las leyes de Causa y efecto.

Samkhara: Concepciones mentales productoras de Karma.

Vinjana: Cogniciones dependientes de estas concepciones.



Namarupa: Actividades mentales, con la correlativa formación del cuerpo orgánico físico.

Sandayatana: Actividades de los seis órganos de los sentidos.

Phasso: Contacto ejercido por las actividades de la conciencia, dependientes de los fenómenos objetivos, sobre los seis órganos de los sentidos.

Vedana: Sensaciones originadas por estos seis contactos.

Tanha: Apego por los placeres sensuales y sexuales del orden mundano y celeste.

Upadana: Bases psicológicas del renacimiento, a saber: hábitos ascéticos tontos, retención de la idea de un yo permanente, deseos de placeres sensuales de una forma mística, fe en erróneas creencias. Etc.

Bhava: Renacimiento, en el reino de las reviviscencias, bajo la triple forma de: Amor (Kama), Corporeidad (Rupa), e incorporeidad (Arupa).

Jati: Agrupamiento de los cinco Skhandhas, del que resulta el renacer del individuo.

Jara, Marana, Soka, Parideva, Dukkha, Domanassa, Upayasa: Decaimiento, Disolución, del cuerpo llamada muerte, Lamentación, Sufrimiento, Desesperación, Etc.

En palabras más simples podríamos explicarlo de esta manera:

La ignorancia, concibe y crea una...

Acción Kármica, inclinaciones y aferramientos heredados de existencias anteriores, de esta unión resulta...

La Conciencia del Ser, mediante la cual se forja y caracteriza...

La personalidad individual²⁶, en la que se encuentran...

Los Seis Organos Psíquicos de los sentidos, entre los que se incluye la mente²⁷. Entonces cuando estos sentidos entran en...

²⁶ Otros le llaman: "Nombre y Forma".



Contacto con su Objeto, por supuesto se produce una...

Sensación, que da origen a...

El Deseo, fruto de este deseo surge...

El apego a la vida, la cual origina la...

Existencia, esencia principal del...

Nacimiento, y por el mismo, se desenlaza en...

Vejez y muerte, fruto de dolor.

Luego le fue fácil entender cuatro verdades fundamentales y de la que ningún hombre había podido percibir, como un destello alumbraba en la oscuridad de una noche sin estrellas, su mente se llenó de luz y consiguió ver como podía hacer añicos los eslabones de esta larga cadena construida con el acero de la ignorancia, la cual una vez rota podía perdurar por siempre en la libertad y el gozo de penetrar el conocimiento verdadero, es decir, las "Cuatro Nobles Verdades", que constituyen la quintaesencia de las enseñanzas del Buda y el motivo que le impulsó a realizar todas sus acciones. Estas verdades dicen:

La vida es sufrimiento, **Primera Noble Verdad**.

El deseo es la causa principal del sufrimiento, **Segunda Noble Verdad**.

Existe un camino para la cesación del sufrimiento, **Tercera Noble Verdad**.

El camino que conduce a la extinción del sufrimiento es el Noble Camino Óctuplo, **Cuarta Noble Verdad**.

Completemos esta doctrina central del Budismo con un breve comentario de cada uno de ellos:

La primera verdad puede parecer una apreciación del Buda desde un ángulo triste y deprimente de la vida, pero no es así es solo una verdad, las verdades no deben ser ni buenas ni malas, ni feas ni bonitas, estas son y nada más. El sufrimiento es algo comprobable por todos nosotros, pues

²⁷ Junto a los órganos sensoriales para ver, oír, oler, gustar, tocar, el Budismo considera a la mente como el sexto sentido.

todos hemos sido víctimas de este sufrimiento, nos es algo que el Buda dijo, no es algo que yo les trate de demostrar, pues todos lo han experimentado por sí mismos. A pesar de esto me gustaría explicarles un poco mas para que esta verdad sea interiorizada en lo más íntimo de vuestro ser:

La mayoría de los hombres dirigimos todas nuestras acciones²⁸ en el objetivo de alcanzar la "felicidad", pero por la influencia de la cadena de causación no hacemos mas que ir de un extremo a otro extremo, o sea del sufrimiento al dolor, de la risa al llanto, además perseguimos aquello que pensamos que pueda contener la felicidad que tanto añoramos, pero hagamos una pausa y preguntémonos sinceramente ¿Qué es la Felicidad? Quizás cuando usted encuentre su respuesta deje de correr como lo ha estado haciendo detrás del amor, el dinero y la salud. Usted quiere vivir con un amor perdurable, una riqueza inacabable, una salud inquebrantable y duradera. Pero ¿puede esto ser posible? O nos estaremos engañando a nosotros mismos, queremos ver lo ilusorio como real, por esto solo encontraremos en nuestras vidas pequeñas porciones de esa felicidad.

Podemos correr durante años en busca de una posición económicamente satisfactoria, después de interminables sacrificios logramos obtener ese estatus, pero entonces sucede que sufrimos por que tememos perder las riquezas que hemos obtenido, mas por si fuera poco, un día inesperado nuestro hijo, el que mas queremos cae enfermo, su situación empeora y nos damos de cuenta de que ahora el dinero por el cual tanto habíamos trabajado en nada nos puede ayudar, al final nuestro hijo muere, y nuestra vida pierde todo sentido. La certeza de la muerte es el mayor de los sufrimientos que preocupan al hombre.

Entonces ante este panorama dramático podemos comprender por que el Buda cito que la primera noble verdad es que la vida es sufrimiento²⁹. Pero si existe el sufrimiento debe existir un origen de este sufrimiento de allí la segunda noble verdad. "Algo me ocurre y no lo quiero" o "algo no me ocurre y lo quiero". Esta seria la idea principal de que el sufrimiento es originado por el deseo, no aceptamos la existencia así, tal cual es. Estamos apegados constantemente al deseo.

De aquí la tercera Noble Verdad que nos enseña "cesa de anhelar y cesaras de padecer", pero ¿cómo podremos hacer tan semejante propósito? Como podríamos

²⁸ Refiriéndome a: Pensamiento, Palabra y Acción Física.

²⁹ Nacer es sufrir, descaecer es sufrir, enfermar es sufrir, morir es sufrir, todo apego a la vida y a los bienes que le rodean no es otra cosa que dolor.

dejar de vagabundear por los ilusorios parajes de Maya y la rueda de existencias del samsara. Surge otra pregunta entonces: ¿puedo librarme del ciclo de renacimientos y muerte? Ciertamente si existe un sufrimiento tiene que existir un fin de este sufrimiento. Y solo le podrás poner fin a este sufrimiento si realizas la cuarta noble verdad, el estado del Buda. Para realizar la Budeidad no es necesario viajar a la India u otro país, no es preciso morir y renacer nuevamente, el dinero tampoco nos ayudara a obtener este estado, solo podrá ser realizado en nuestra mente, y siguiendo los pasos que el Buda nos instruyo en la Óctuplo senda Sagrada³⁰ o el camino medio como muchos también le llaman.

Como los hilos que conforman una sogá, así de unidos están los ocho senderos que conforman el Camino del Medio, muy difícil seria andar por uno sin recorrer simultáneamente por los demás. Esta seria el pilar principal del templo de las enseñanzas del Buda³¹.

Correcto Entendimiento³² - **Samyag-drsti.**

Correcto Pensamiento - **Samyak- samkalpa.**

Correcto Hablar - **Samyag- vac.**

Correcta Acción - **Samyak-karmanta.**

Correcta Vida - **Samyag-ajiva.**

Correcto Esfuerzo - **Samyag-vayama.**

Correcta Atención - **Samyak-smrti.**

Correcta Meditación - **Samyak-samadhi.**

Correcto Entendimiento

³⁰ *Ariya-Magga* es "La Forma de Vida" Suprema. Es la única Vía o Camino por el cual los seres humanos pueden comprender el Estado de No-Sufrimiento, Nirodha o Nirvana

³¹ Los pasos 1 y 2 conducen al estado religioso llamado Prajna (Sabiduría), las 3, 4 y 5 al llamado Sila (Disciplina), las 6, 7, y 8 correspondiente a Samadhi. La realización de Prajna, Sila y Samadhi se nombra Vimutti, por tanto el Dharma del Buda se podría definirse como: Ariya-Magga.

³² Se le conoce también como: Punto de vista correcto.



“El entendimiento requiere tanto del estudio como de la consulta de un maestro”. Ven. Maestro Xu Yun

El **correcto entendimiento** precisa de una hábil capacidad de discernimiento. Los ojos de uno no deberían ser ensuciados por información incorrecta, la ayuda de un maestro es indispensable. El correcto entendimiento lo podemos abreviar en: la justa apreciación de la existencia del dolor, su origen, su eliminación, y forma de conquistar la liberación de las cadenas de causación.

Correcto Pensamiento.

“Debemos preguntarnos siempre por que queremos tener algo o por que queremos hacer algo, y debemos ser implacables en nuestras pesquisas”. Ven. Maestro Xu Yun

Los Pensamientos Correctos nos alertan de no pensar lo que no debería ser pensado; para evitar así que el corazón se vuelva corrupto. Es el más recomendado adiestramiento para ejercitar la compasión, de amarlos a todos³³, de renunciar a todo placer que nuble esta idea, de abandonarlo todo si es necesario con el fin de matar las pasiones.

Correcto Hablar

“Pensamos que las palabras no son acciones, que tiene poco poder y una vida corta, que de algún modo las palabras se evaporan con el aliento de quien las pronuncia. Pero las palabras tiene poder y pueden vivir para siempre, y, además pueden curar tanto como herir”. Ven. Maestro Xu Yun

Palabras Correctas requieren a uno cuidarse de decir lo que no debería ser dicho; evitando abrir la boca con palabras falsas, absurdos, maledicencias, palabras desabridas, e incluso de toda conversación peligrosa y aun meramente trivial.

Correcta Acción

Dentro de la correcta acción se encuentran los preceptos, los cuales son:

No-violencia.
Ser veraz.

³³ No solo se trata de amar a los hombres, sino a los tres reinos, animal, vegetal y mineral.



Ser sexualmente moral, modesto y responsable.

Abstención de ingerir bebidas alcohólicas u otro tipo de intoxicante.

No Robar

“El voto Budista de no ser violento no significa que no puedan defender su vida o la de aquellas personas que estén a su cuidado, sino que no pueden comenzar acciones hostiles contra otros”.

“Siempre que sacrifiquemos la verdad para obtener algún supuesto beneficio, entramos en un mundo serpentino y complicado”.

“Si antes de cometer cualquier acto examinamos su moralidad y sus posibles resultados, nunca necesitaremos preocuparnos por la horca”.

“Si un hombre desviara alguna de las energías que derrocha en sus conquistas sexuales hacia la conquista de su propia lujuria, haría verdaderos progresos espirituales”.

“El bebedor ocasional puede mantenerse sobrio cuando no le saltan los problemas, pero tan pronto como se ve sometido a un sobrio estrés, puede sucumbir fácilmente al callejón sin salidas del alcohol. Una vez que es atrapado por la bebida, descubre que una copa es demasiado y cien no son suficientes”. Ven. Maestro Xu Yun

Correcta Vida

“El malhechor todo lo ve bien hasta que su mala acción da fruto, pero cuando madura la fruta, entonces ve sus desafortunados efectos. Incluso una buena persona puede experimentar dolor al obrar bien, pero en cuanto el fruto se produce, entonces experimenta los buenos resultados”.
El Buda - El Dhammapadha.

Acciones Correctas significa que uno debe implicarse en funciones rectas. Evitar aquellos trabajos que puedan dañar a otros seres vivos. Trabajar pensando en todo momento en prestar el mejor servicio posible.

Correcto Esfuerzo.

“Todos los días en todas nuestras acciones, debemos actuar para avanzar en nuestra meta de iluminación y conocimiento espiritual”. Ven. Maestro Xu Yun



El correcto esfuerzo trata de reprimir los malos pensamientos ya surgidos, por impedir que otros igualmente malos surjan, por originar pensamientos meritorios y por fomentar, propagar y hacer progresar los pensamientos loables ya surgidos.

Correcta Atención.

“La atención es el camino hacia la inmortalidad; la inatención es el sendero hacia la muerte. Los que están atentos no mueren; los inatentos son como si ya hubieran muerto. Distinguiendo esto claramente, los sabios se establecen en la atención y se deleitan con la atención, disfrutando del terreno de los Nobles”. El Buda - El Dhammapadha.

Atención Correcta (plena presencia mental) abarca la conciencia de las ideas en la mente que están por surgir, pero que aun no han aparecido. Se debe emprender cualquier pensamiento desde un corazón compasivo y benévolo. ¿Qué es Recta Atención? Nada mas que meditar practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, la contemplación de la mente en la mente, la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, fervorosamente, percibiendo claramente y atento al instante, prevaleciendo por encima del deseo y la desesperación propios de este mundo: esto es Recta Atención.

Correcta Meditación.

“Fui por todas partes buscando por un lugar para meditar. No realicé que estaba aquí en mi corazón. Toda la meditación está ahí, dentro de ti. Nacimiento, vejez, enfermedad y muerte están ahí, dentro de ti. Viajé por todas partes hasta que estuve listo para morir de cansancio. Sólo entonces, cuando me detuve, encontré lo que estaba buscando... dentro de mí.” -- No Ajan Chah

Correcta Meditación expresa que cualquier cosa que sea correcta debería ser hecha con todo el corazón, con una atención única. Por ningún medio deberíamos hacer nada que nos ocasione encauzarnos hacia una vida indigna. ¿Qué es Recta Meditación? Nada más que cuando vivimos desapegados de los objetos de los sentidos, desapegado de las cosas no saludables, entra en la primera absorción que nace del desapego, va acompañada de una formación de conceptos y de pensamientos complejos y está llena de encanto y alegría. Al suprimir la formación de conceptos y de pensamientos complejos, y obtener la ecuanimidad interior y la unificación de la mente, se entra en un estado sin clasificación de



conceptos ni pensamientos complejos, que es la segunda absorción, nacida de la Meditación y llena de encanto y alegría. Tras desvanecerse el encanto, permanece ecuánime, atento, visiblemente consciente y percibe en su persona ese sentimiento del que los nobles dicen: «Feliz es el hombre que posee ecuanimidad y atención» Así asimila la tercera absorción. Tras renunciar el placer y el dolor, la cuarta absorción, purificada por la ecuanimidad y la atención. Esto es Recta Meditación.

La explicación de las Cuatro Nobles Verdades y El sendero del Medio o el Noble Camino Óctuple esta orientada arriba solamente para el beneficio de los principiantes que recién han comenzado a estudiar el Budismo, mis humildes líneas solo son un pequeño esbozo del camino por recorrer. No me gustaría cerrar este capítulo sin dejarles con las palabras del Hijo del Sol, el Iluminado, El Buda, en la instrucción principal de la doctrina: "El Sermón de Benares".

El Sermón de Benares

Observando que su viejo maestro se acercaba, los cinco Bhikkhus acordaron entre ellos no saludarlo y no dirigirse a él como maestro, sino por su nombre solamente. Porque - dijeron ellos - había roto los votos y había abandonado la santidad. Él no es un Bhikkhu, sino Gautama, y Gautama se ha convertido en un hombre que vive en la abundancia y se gratifica con los placeres mundanos. - Pero cuando el Bendecido se acercó dignamente, ellos involuntariamente, a pesar de su resolución, se levantaron de sus asientos y lo saludaron. No obstante ellos lo llamaron por su nombre y se dirigieron a él como "amigo Gautama".

Habiendo recibido en esos términos al Bendito, él dijo - No llamen al Tathagata por su nombre ni se dirijan a él como 'amigo', porque él es el Buda, el Santo. El Buda mira igualmente, con su corazón gentil, a todos los seres vivientes, y ellos por lo tanto le llaman 'padre'. El no respetar a un padre es erróneo; el menospreciarlo es una debilidad. El Tathagata - continuó el Buda - no busca la salvación en las austeridades, ni busca la razón para gratificarse con los placeres mundanos, ni tampoco vive en abundancia. El Tathagata ha encontrado el camino medio.

Oh Bhikkhus, hay dos extremos, los cuales el hombre que ha renunciado al mundo no debe seguir, por una parte, la práctica habitual de la gratificación propia que es indigna, vana y le sirve solamente a la mente mundana, y por otra parte, la práctica habitual de la mortificación propia, que es dolorosa, inútil e ineficaz.



- Ni la abstinencia del pescado o la carne, ni ir desnudo, ni el afeitarse la cabeza, ni llevar el pelo enredado, ni vestir como pordiosero, ni cubrirse con mugre, ni hacer sacrificios a Agni, limpiará al hombre que no esté libre del error. Leer los Vedas, hacer ofrendas a los sacerdotes o sacrificios a los dioses, la mortificación propia por el calor o el frío y muchas otras penitencias ejecutadas por el bien de la inmortalidad, eso no limpia al hombre que no está libre de errores. La ira, la ebriedad, la obstinación, la intolerancia, el engaño y el fingimiento, la envidia, la alabanza propia, el enojo con otros, las intenciones arrogantes y diabólicas, constituyen el pecado y la impureza; no el comer carne, verdaderamente. - Un camino medio, Oh Bhikkhus, evitando los dos extremos, ha sido descubierto por el Tathagata; ¡un pasaje que abre los ojos y que confiere el entendimiento que guía hacia la paz mental, la sabiduría suprema, la iluminación completa, y el Nirvana! ¿Cuál es el camino medio descubierto por el Tathagata, Oh Bhikkhus, que evita esos dos extremos, el pasaje que abre los ojos, confiere el entendimiento que guía a la paz mental, a la sabiduría suprema, a la iluminación completa y al Nirvana? Oh Bhikkhus, déjenme enseñarles el camino medio, el cual se mantiene apartado de ambos extremos. Sufriendo, el devoto emancipado produce pensamientos confusos y enfermizos en su mente. ¡La mortificación no conduce, ni siquiera, al conocimiento mundano, y mucho menos triunfa sobre los sentidos!

- Aquel que llena su lámpara con agua no desvanecerá la oscuridad, y él que trata de encender fuego con madera podrida, fracasará. ¿Y cómo puede cualquiera ser libre de uno mismo llevando una vida miserable si no triunfa en apagar el fuego de la lujuria y está todavía enredado con los placeres mundanos o celestes? Pero aquel en quien el 'yo' ha llegado a extinguirse es libre de la concupiscencia; no deseará ni placeres mundanos ni celestiales, y la satisfacción de sus deseos naturales no lo corromperá. No obstante, que sea moderado y que coma y beba de acuerdo a la necesidad del cuerpo. - La sensualidad es enervante; el hombre que se gratifica a sí mismo es un esclavo de sus pasiones, y el placer que busca es degradante y vulgar. Porque el satisfacer las necesidades de la vida no es malo. Mantener el cuerpo saludable es un deber, ya que de otra manera no seríamos capaces de ajustar la lámpara de la sabiduría y mantener nuestras mentes fuertes y claras. El agua rodea a la flor del loto pero no moja sus pétalos. Oh Bhikkhus, este es el camino medio, que mantiene apartado a ambos extremos.

Y el Bendito habló gentilmente a sus discípulos, compadeciéndose de ellos por sus errores y señalándoles la inutilidad de sus tareas y el hielo de su



voluntad enfermiza que congelaba sus corazones, derritiéndolo así bajo la tibia persuasión del Maestro. En ese instante, el Bendito comenzó a poner en marcha la Rueda de la ley non-plus-ultra, haciéndola girar con su predicación a los cinco Bhikkhus, y así poder abrirles la puerta de la inmortalidad y enseñarles la bienaventuranza del Nirvana. El Buda dijo - Las barras o cabillas que se introducen en la rueda [que mueve continuamente a los seres vivientes y los envuelve en el ciclo de la existencia] para impedir que gire, son las leyes de la conducta pura: la justicia es la uniformidad de su extensión; la sabiduría es la llanta; la modestia y la consideración son la biela en la cual el eje inmóvil de la verdad es fijado. Aquel que reconoce la existencia del sufrimiento, su causa, su remedio y su cesación ha comprendido, sondeado y penetrado las cuatro nobles verdades. Ese caminará por el camino correcto. - Los puntos de vista correctos serán la antorcha que ilumine el camino. Las aspiraciones correctas serán la guía. El habla correcta será su morada en el camino. Su marcha será imparcial, porque es la conducta correcta. Sus refrigerios serán la forma correcta de ganarse la vida. Los esfuerzos correctos serán sus pasos: los pensamientos correctos su respiración; la contemplación correcta le dará la paz que le sigue a sus huellas.

Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al sufrimiento: El nacimiento es asistido con dolor, la decadencia es dolorosa, la enfermedad es dolorosa y la muerte es dolorosa. La unión con lo desagradable es dolorosa, dolorosa también es la separación de lo placentero y cualquier deseo insatisfecho asimismo es doloroso. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad concierne al origen del sufrimiento. Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al origen del sufrimiento: Verdaderamente, es el deseo él que causa la renovación de la existencia, acompañado por la delicia sensual que busca satisfacción aquí y allá, el deseo por la gratificación de las pasiones, el deseo por la vida futura, y el deseo por la felicidad en esta vida. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al origen del sufrimiento. Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne a la destrucción del sufrimiento: Verdaderamente es la destrucción en la que ninguna pasión permanece, de esta sed; es él apartar todo eso, él estar libre de todo eso, él no vivir ya más en el anhelo, el afán, el deseo y la vehemencia - en la sed. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne a la destrucción del sufrimiento.

Ahora, ésta, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne al camino que guía a la destrucción del sufrimiento. Verdaderamente, este es el camino óctuplo; diríamos: Puntos de vista correctos; aspiraciones correctas; habla correcta; conducta correcta; modo de vida correcto; esfuerzo correcto;



pensamientos correctos y contemplación correcta. Esto entonces, Oh Bhikkhus, es la noble verdad que concierne a la destrucción del sufrimiento. Por la práctica de la compasión he logrado la liberación del corazón y por lo tanto estoy seguro que nunca regresaré en nuevos nacimientos. Incluso, ahora he obtenido el Nirvana. Cuando el Bendito había puesto en movimiento las Ruedas de la Cuadrigea Real de la verdad, un éxtasis estremeció todo el universo. Las devas dejaron sus moradas celestiales para escuchar la dulzura de la verdad; los santos que se habían marchado de la vida rodearon en multitud al gran maestro para recibir las buenas noticias; incluso los animales de la tierra sintieron la bienaventuranza del descanso que le había traído las palabras del Tathagata: y todas las criaturas de la hueste de los seres sintientes, los dioses, los hombres y las bestias escucharon el mensaje de liberación, y lo recibieron y entendieron en su propio lenguaje.

Y cuando la doctrina fue presentada, el Venerable Kondanna, el mayor entre los cinco Bhikkhus, discernió la verdad con su ojo mental y dijo - ¡Verdaderamente, Oh Buda, nuestro Señor, has encontrado la verdad! Entonces, los otros Bhikkhus también, se unieron a él y exclamaron - ¡Verdaderamente, tú eres el Buda, y has encontrado la verdad!

Y los devas, los santos y todos los espíritus buenos de las generaciones anteriores que habían escuchado el sermón del Tathagata, recibieron felizmente la doctrina y exclamaron - ¡Verdaderamente, el Bendito, ha encontrado el reino de la rectitud! El Bendito ha movido la tierra; ha echado a andar la Rueda de la Verdad, la cual, nadie en el universo, hombre o dios, puede hacer retroceder en ningún momento. El reino de la verdad será predicado sobre la tierra; y la rectitud, la buena voluntad y la paz reinarán entre los hombres.

Capítulo 7- La practica Chan.

"El Camino tiene dos reglas: comenzar y continuar." Christmas Humphrey

La gran mayoría de las personas que se acercan a la practica del Chan, son personas que le huyen a las sombras del sufrimiento, entienden su existencia por que han vivido el dolor de este sufrimiento por si mismos y no porque les fuera contado por otras personas, es así como se deciden a extinguir las causas del sufrir, y evitando los extremos se sumergen en el camino medio, otras se acercan al reconocer la incógnita que les impulsa a buscar otro camino, sin duda esta incógnita es la insatisfacción de creer en la idea de que la existencia no es solo "Nacer para Morir", estos últimos buscan respuestas a sus desasosiegos, otros solo ven el Budismo como algo exótico y curioso, y estos raramente tienen la fuerza de mantener su voluntad en el entrenamiento el cual generalmente nunca vencen. Sobre la necesidad inmediata de estudiar el camino espiritual el gran Maestro Yogui, Paramahansa Yogananda escribió:

"El anhelo de recuperar la perfección que hemos perdido, el impulso que nos urge a manifestar lo más noble en el ser y en el hacer, a expresar lo más hermoso de que somos capaces, es el impulso creador que motiva todo logro elevado. Nos esforzamos, en verdad, por alcanzar la perfección en este mundo porque anhelamos recobrar nuestra unidad con Dios".

Lo más importante en la practica del Budismo Chan es tener un fuerte impulso por el cual practicar, debemos buscar los verdaderos motivos por los cuales nos acercamos a seguir el sendero del Chan. Siempre les digo a mis estudiantes que se pregunten, ¿Para qué³⁴? Cuando tengan sus respuestas entonces estarán más decididos a recorrer el sendero del entrenamiento Chan.

El entrenamiento del Chan se distingue de otras ramas del Budismo por perseguir un camino directo hacia la iluminación, podemos comparar esto con una montaña la cual podemos escalar de dos formas: la primera bordeándola, evitando los obstáculos y la segunda la podemos recorrer en línea recta hacia arriba con una firme determinación en alcanzar la cima. De cualquiera de estas dos formas el caminante llegara a la cima, pero en una puede demorarse mas y en la otra puede ser más rápido. Así

³⁴ ¿Para que práctico? ¿Para que vengo a clases? ¿Para que voy a tal lugar?
¿Para que hago tal cosa? Etc.



podemos definir las dos escuelas Chan, como: la escuela gradual y la escuela de la inmediatez³⁵.

Silasampada

“Vigilante del habla y bien controlado en mente, que no haga mal con el cuerpo; que purifique esas tres vías de acción y alcance el sendero mostrado por los Sabios”. El Dhammapadha. El Buda.

La primera enseñanza comienza por Silasampada³⁶, y la misma se refiere al estricto estado de alerta sobre tres puntos del Noble Camino Óctuplo (Ariya-Magga), los cuales son como sigue:

Correcto Hablar - Samyag- vac.
Correcta Acción - Samyak-karmanta.
Correcta Vida - Samyag-ajiva.

Estos ya fueron tratados en el capítulo anterior, por lo que teniendo una mejor comprensión de ellos podemos iniciarnos en su práctica. La cual les advierto es de muy fácil digestión (comprensión) pero muy difícil realmente llevarla a la ejercitación del día a día, muchos las leen, las entienden y por conocerlas por medio del intelecto creen que las cumplen y realmente no están obrando para la cesación del sufrimiento pues se encadenan más y más en las redes de Maya y las olas del Samsara.

Correcto Hablar - Samyag- vac.

Su entrenamiento consiste en mantener un constante control sobre nuestras palabras, cuidando en todo momento que no surjan palabras inútiles, palabras agresivas o duras, que generen conflicto **o sean usadas para engañar** y estas en su lugar sean sustituidas por expresiones que traigan un beneficio, aporten tranquilidad a quien las escuche, le brinde paz al necesitado, y siempre estén dispuestas a mostrar el camino de la ley del Dharma.

³⁵ En lo concerniente al Dharma, solo puede haber una Escuela. (Si existe una diferencia) existe en el hecho de que el fundador de una Escuela es un hombre del norte, mientras que el otro es un sureño. A la vez que solo hay un Sistema de Ley, algunos discípulos lo realizan más rápido que otros. La razón por la que se les ha dado los nombres 'Inmediato' y 'Gradual' es que algunos discípulos son superiores a otros en disposición mental. Pero en lo concerniente al Dharma, la distinción entre 'Inmediato' y 'Gradual' no existe. Tomado del Sutra de Hui-Neng, Capítulo 8, Pág. 64.

³⁶ Silasampada: La disciplina moral.



Para esto debemos ejercitarnos en el arte de la escucha y mantenernos en un prolongado silencio, la importancia de controlar nuestro hablar es de vital significación dentro de la enseñanza Chan, la cual se distingue por su trasmisión sin palabras, observando internamente todos aquellos intentos del ego por resaltarse a sí mismo, calcularemos donde cortar, usando el filo del correcto entendimiento para discernir entre lo verdadero y lo falso, lo proveniente de aquello que es eterno, nuestro "Yo Búdico", separándolo del engaño de nuestra personalidad influenciada por el ego y sus deseos.

Podemos resumir esta práctica en tres palabras claves:

Silencio, atención y discernimiento.

Correcta Acción - Samyak-karmanta.

La practica de la Correcta Acción incluye dentro de ella los preceptos Budistas, los cuales deben ser cumplidos a cabalidad, para así escapar de las redes del sufrimiento, su entrenamiento es difícil para aquellos que aun viven en la ilusión del mundo y sus frívolos gustos, no obstante aquel que se inicie en el sendero deberá por todos los medios de esforzarse en mantenerse fiel a los votos.

Los votos ya fueron descritos en el capítulo anterior, no obstante por su importancia creemos necesario volverlos a recordar:

No-violencia.

Ser veraz.

Ser sexualmente moral, modesto y responsable.

Abstención de ingerir bebidas alcohólicas u otro tipo de intoxicante.

No Robar.

Seguidamente les brindo esta maravillosa representación de los cinco entrenamientos escrita por el Maestro Vietnamita Thich Nhat Hanh:

Los Cinco Entrenamientos de la Atención Plena Por Thich Nhat Hanh³⁷

³⁷ El Venerable Thich Nhat Hanh es un maestro Zen vietnamita, erudito, poeta y militante por la paz mundial. Fue profesor de Religión y Director de Estudios Sociales en la Universidad de Van Hanh, en Saigón, y fundador de la Escuela para Jóvenes del Servicio Social, en Vietnam del Sur. Reconstruyó aldeas destruidas por las bombas durante la guerra con Estados Unidos y reubicó en nuevos hogares a miles de personas. En 1966 fue a Estados Unidos y Europa en representación de la voluntad

Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no apoyar, con mis pensamientos y en mi forma de vida, ningún acto que provoque la muerte en el mundo.

Consciente del sufrimiento que causa la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Prometo practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con los que realmente los necesiten. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que debería pertenecer a los demás. Respetaré la propiedad ajena, pero no voy a permitir que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de las otras especies de la Tierra.

Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin un compromiso a largo plazo. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propios compromisos y los compromisos ajenos. Haré todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y para evitar que las parejas y las familias se separen por una conducta sexual incorrecta.

Consciente del sufrimiento que causan el hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con amor y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren la confianza en sí mismo, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Haré todo lo

de su pueblo. En 1967, Martin Luther King (h.) lo propuso para el Premio Nóbel de la Paz. Terminada esa gira, no pudo regresar a su país. Desde entonces vive en Plum Village, una pequeña comunidad de Francia, donde fundó la Delegación Budhista para la Paz en Vietnam.

posible por reconciliar a las personas y resolver todo tipo de conflictos, por pequeños que sean.

Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado la salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mi familia y la de mi sociedad, mediante la práctica del comer, beber y consumir de forma consciente. Prometo consumir únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi consciencia, y en el cuerpo y consciencia colectivos de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas o conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi consciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, mi sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad, observando el régimen adecuado para mí y para mi sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

Es de vital importancia meditar en estas frases y vivir con ellas de instante en instante, son parte del Dharma Budista, y cuando uno las interioriza realmente llega a entender su verdadero alcance, y sus muchos significados. No deben entender estos preceptos como prohibiciones, mas bien deben de verlos como señales de aviso, usted puede comparar esto con una señal del trafico que le indica que debe desviar el camino pues la carretera por la que va esta dañada, de seguro usted no pasaría por encima de la señal de aviso y continuaría por el camino dañado, porque usted sabe que si lo hace no llegara a donde usted se había propuesto y en el peor de los casos podría tener un accidente, en el caso de los preceptos ocurre algo muy parecido, el Buda con su inextinguible compasión te dice, no mates, no robes, no mientas, no seas sexualmente inmoral, no bebas alcohol o otros intoxicantes, pues todo esto trae consigo consecuencias, genera Karma.

Correcta Vida - Samyag-ajiva.

Cada persona tiene su propia forma de vivir, citar ejemplos de que es erróneo y que es correcto completaría infinidad de volúmenes, colecciones y bibliotecas, sin haber llegado a terminar el trabajo de entregarle al lector una lista detallada del voto concerniente al correcto vivir. Contra



esto me enfrento y les propongo leer algunos ejemplos que quisiera les ilustraran el significado real de este canon:

Mantener un cuidado adecuado a nuestro cuerpo físico.

Practicar ejercicios para así mejorar la salud física y mental.

Mantener hábitos alimenticios correctos.

Descansar el tiempo debido.

Utilizar el tiempo en aquello realmente importante, y no en deseos triviales.

Ganar dinero de forma apropiada.

Aquí esta el Dharma, aquí esta nuevamente la mano del Buda extendida esperando que alguien la tome para así poderle ayudar. Su infinita compasión por la humanidad lo motivo a mostrar este sendero que establece la curación para todos los seres que sufren. En ustedes esta el Buda, esta la naturaleza iluminada, solo deben procurarla con constancia mediante la práctica seria y esforzada. No existe un segundo en esta vida que deje de ser una posibilidad para aplicar la práctica Budista. Y aunque muchos se pregunten como estas practicas dadas hace mas de 2500 años puedan tener un efecto en esta era de las nuevas tecnologías, pero, solo basta leer las palabras de aquellos maestros que de seguro murieron hace ya mucho tiempo y aun sentimos su presencia y el acorde vibratorio que acelera nuestros corazones y nos impulsa a seguir leyendo mientras que de vez en cuando nuestras lagrimas corren por nuestros rostros, al ver surgir dentro de nosotros mismos la gran compasión de los Bodhisattvas.

La verdadera sabiduría no envejece con el tiempo, se mantiene siempre joven y fresca al alcance de todo hombre que tenga una mente receptiva y una firme determinación de alcanzar el estado del Buda.

Introducción al Samadhi

"La muerte que trae la meditación es la inmortalidad de lo nuevo. Esto es algo mucho más maravilloso si te das cuenta de ello. Puedo llegar a eso, pero la descripción no es lo descrito. Es para que aprendas todo esto, observándote a ti mismo – ningún libro ni ningún maestro puede enseñarte acerca de esto."
Krishnamurti

El samadhi es otra de las prácticas más importantes dentro del Chan, es una palabra sánscrita, y su significado mas conocido se entiende como: absorción meditativa o meditación. En el Noble Camino Óctuplo, podemos encontrar referencias al samadhi en las siguientes vías:

Correcto Esfuerzo - Samyag-vayama
Correcta Atención - Samyak-smrti
Correcta Meditación - Samyak-samadhi

En el capítulo anterior representamos a estos tres caminos introduciéndoles unas pequeñas ideas sobre su significado, pero por la importancia, amplitud e interés que siempre envuelve a la meditación, me obliga a apuntar fundamentalmente en la explicación práctica de este tema, siempre aclarando que todos los senderos del Noble Camino Óctuplo son de igual importancia, pero por la confusión de la cual son víctimas muchas personas en la época actual, me centro en darles una muestra del camino hacia el correcto Samadhi, la correcta meditación. Comenzamos el entrenamiento del:

Dominio de la Postura

Existe gran cantidad de posturas usadas para la meditación, las más usuales son las del medio loto, la del loto completo, la del sastre, entre otras muchas. Pero no es mi intención darles un manual de posturas para la meditación, sino más bien los pasos más significativos a tener en cuenta en el momento de seleccionarlas. Pero existen otras posturas que trascienden las meras posturas físicas, en las palabras del Maestro Alfonso encontramos gran sabiduría:

“Mas adelante el discípulo comprenderá bajo la guía del instructor y de su propia intuición que la postura no solo se enmarca a la postura que realizamos en la meditación estática, siendo más importante la actitud ante la vida en la cual el discípulo se destaca por su correcta postura al enfrentar el mundo del sámsara”.

Los puntos a tener en cuenta en las posturas para la meditación sentada son los siguientes:

Una postura cómoda y estable. No tenemos que exigirnos una postura en particular. No tenemos que creer que por colocarnos en loto, medio loto, o cualquier otra postura nuestra práctica será mejor. Lo más importante es que sentemos cómodos y estables, así que de ser necesario podemos elegir un cojín, un banquito de meditación, o una silla, según nuestras posibilidades. Si nos decidimos por una silla, es importante que no apoyemos la espalda contra el respaldo. También es importante que el



abdomen no esté oprimido por cinturones, pantalones apretados, (esto se debe tener en cuenta en cualquier postura), etc.

La espalda deberá estar recta, no debe encorvarse ni ponerse tensa, manteniéndose siempre en su postura natural. Los hombros, relajados. La cabeza, ligeramente inclinada hacia delante. Los ojos, entreabiertos o cerrados según la practica de la persona. La lengua, tocando el cielo del paladar. Las manos, en el regazo, con las palmas hacia arriba; la mano derecha descansa sobre la izquierda; los pulgares se tocan. Cuando adoptamos una buena postura sentada, el aire puede fluir sin problemas por nuestro cuerpo.

Sea cual sea la posición que usted escoja no debe variarla, debe mantenerla por siempre, de esta forma usted se acostumbrara a ella y podrá obtener mejores resultado en su practica meditativa.

Después de experimentar un buen dominio de la postura podemos pasar al próximo paso:

Pranayama

Él término Pranayama, es una palabra sánscrita, y se traduce literalmente como "Control del Aliento Vital", en el Chan le mostramos a los discípulos a respirar correctamente, esta aseveración origina en ocasiones que los estudiantes se pregunten, ¿Cómo puede decir que "Yo" no sé respirar? Pero esa es la realidad el hombre en su estado natural, no tuvo necesidad de que se le dictaran instrucciones para ejercitar la respiración, pero en este cambio influyo el avance arrollador de la civilización y sus nuevas costumbres y tecnologías. En uno de los aforismos de la Yoga Sutra de Patanjali³⁸ dice así:

"Cuando se ha adoptado la correcta postura (asana), le sigue el correcto control del prajna y la adecuada inhalación y exhalación del aliento".

Podemos encontrar una bella explicación por parte del Swami Vivekananda sobre este mismo aforismo:

³⁸ Patanjali, un sabio Indio que vivió en el siglo tres quien se dice escribió las "sadhana" (la practica del yoga) que consiste en 8 ramas, además recogió, coordino y sistematizo en su obra clásica "Yoga Sutras" compuesto por 185 concisos aforismos.

"Cuando se ha dominado la postura, entonces debe interrumpirse y controlarse el movimiento, obteniéndose el Pranayama, el control de las fuerzas vitales del cuerpo. Prajna no es aliento, aunque comúnmente se lo traduzca así. Es la suma total de la energía cósmica, energía que está en cada cuerpo, cuya manifestación más evidente es el movimiento de los pulmones, causado por el prajna al inhalar el aliento, y es lo que tratamos de controlar en el Pranayama. Empezamos por controlar el aliento, como el medio más fácil de regular el prajna".

El dominio del Pranayama es sin dudas el ejercicio que prepara el terreno al estudiante para las practicas subyacentes del Chan y como dijo el Buda: «Cuando haya muchos pensamientos, seguid la respiración». En ocasiones uno debe volver al inicio cuando tiene problemas en la meditación, y el inicio siempre va a ser la observación de la respiración, la cual es la herramienta más correcta para alcanzar la relajación deseada así como nos servirá como preparación adecuada para subsiguientemente iniciarnos en técnicas meditativas más complejas.

Las técnicas de Pranayama podemos clasificarlas en tres grupos³⁹:

- 1. El que tiene como objetivo mejorar la salud física del hombre.**
- 2. La que se enfoca en despertar los poderes latentes del Espíritu.**
- 3. La que tiene como base principal promover el avance rápido por el Sendero Espiritual.**

Los métodos a tratar en este texto, son los más primarios, pero es oportuno comentar que existen otras técnicas de Pranayama que no son tratadas en este libro, las cuales deben ser propiamente impartidas de labio a oídos, o sea de maestro a discípulo.

El método que trataremos a continuación se le conoce como: "La observación de la respiración" es una técnica que está presente en la mayoría de los procedimientos de la práctica Chan. Este ejercicio consiste en:

Observando la respiración. Fase # 1

Nota: antes de comenzar la práctica del ejercicio debemos considerar estos aspectos importantes.

³⁹ En Raja-Yoga los podemos encontrar con el nombre de: Prakrita-Pranayama, Atmiya-Pranayama, Suddha-Pranayama.



Al observar la respiración nunca se debe forzar su ritmo. Dejemos que la respiración siga su cadencia natural. No importa si la respiración es profunda o superficial: la clave reside en observar desde la atención. Si la respiración es profunda, sabemos que es profunda; si es superficial, sabemos que es superficial. Simplemente observamos y aceptamos, no nos interponemos.

La respiración, si no padecemos de alguna enfermedad que nos lo impida, se realiza siempre por la nariz, y nunca por la boca.

La respiración la podemos observar de varias formas:

A. Observando el abdomen. Podemos observar la respiración dándole atención al abdomen. Simplemente observamos cómo sube el abdomen al inspirar y cómo baja al espirar.

B. Observando el espacio entre el labio superior y las fosas nasales. También podemos observar la respiración sintiéndola en el espacio que hay entre el labio superior y las fosas nasales. Simplemente observamos su ir y venir.

C. Observando el Prajna mentalmente. Esto podemos realizarlo a través de la imaginación creadora (Kriya Shaky), donde utilizando el poder de la visualización dirigimos las corrientes de Prajna por los diferentes canales de energía (Nadis).

D. Observando la relación de los ciclos de vida de la naturaleza armonizándolos con el hombre mismo. Este acápite no podría ser explicado aquí pues corresponde a las enseñanzas más avanzadas de la escuela y sería necesario toda una vida para su correcta comprensión.

Al comenzar el entrenamiento de la observación de la respiración podemos recurrir al método de contar⁴⁰: Con la primera inspiración contamos mentalmente «uno»; con la espiración volvemos a contar «uno». A la siguiente inspiración contamos «dos»; con la espiración, volvemos a contar «dos». Repetimos el proceso hasta completar un ciclo de hasta diez. De perdernos en la cuenta, no debemos inquietarnos, sencillamente volvemos a comenzar desde la cuenta de uno. Cuando sintamos que ya hemos avanzado en el ejercicio, podemos dejar de utilizar las cuentas, de la manera más natural posible solo observamos la respiración.

⁴⁰ En este método podemos auxiliarnos de un rosario (Yapa Mala).

Observando la respiración. Fase # 2

Igual al anterior solo que al inhalar y al exhalar repetimos mentalmente lo siguiente⁴¹:

Nota: el practicante puede escoger un verso de acuerdo a lo que quiera aportarle a su cuerpo o a su mente, este ejercicio también puede realizarlo leyendo las frases pero sin nunca perder el control sobre su respiración.

Inhalando, calmo mi cuerpo.
Exhalando, sonrío.
Calmo / sonrío.
Inhalando, estoy en el momento presente.
Exhalando, sé que es un momento maravilloso.
Momento presente / momento maravilloso.
Inhalando, sé que estoy inhalando.
Exhalando, sé que estoy exhalando.
Entra / sale.
Inhalando, mi respiración se profundiza.
Exhalando, mi respiración se vuelve lenta.
Profunda / lenta.
Consciente de mi cuerpo, inhalo.
Relajando mi cuerpo, exhalo.
Consciente de mi cuerpo / relajando mi cuerpo.
Calmando mi cuerpo, inhalo.
Cuidando mi cuerpo, exhalo.
Calmando mi cuerpo / cuidando mi cuerpo.
Sonriendo a mi cuerpo, inhalo.
Aflojando mi cuerpo, exhalo.
Sonriendo a mi cuerpo / aflojando mi cuerpo.
Sonriendo a mi cuerpo, inhalo.
Soltando las tensiones en mi cuerpo, exhalo.
Sonriendo a mi cuerpo / soltando las tensiones.
Sintiendo la alegría de estar vivo, inhalo.
Sintiéndome feliz, exhalo.
Sintiendo alegría / sintiéndome feliz.
Viviendo en el momento presente, inhalo.
Gozando el momento presente, exhalo.
Estando presente / gozando.
Consciente de mi postura estable, inhalo.
Gozando mi estabilidad, exhalo.

⁴¹Este ejercicio puede utilizarse también como un Pranayama guiado por el maestro.



Postura estable / gozando.
Cuando inhalo, sé que estoy inhalando.
Cuando exhalo, sé que estoy exhalando.
Inhalo / exhalo.
Cuando inhalo, mi respiración se profundiza.
Cuando exhalo, mi respiración se vuelve más lenta.
Profunda / lenta.
Cuando inhalo, me siento tranquilo.
Cuando exhalo, siento cómodo.
Tranquilo / cómodo.
Viviendo en el momento presente.
Sé que es un momento maravilloso.
Momento presente / momento maravilloso.
Cuando inhalo, sé que estoy inhalando.
Cuando exhalo, sé que estoy exhalando.
Inhalo / exhalo.
Cuando inhalo, me veo como una flor.
Cuando exhalo, me siento lleno de frescura.
Flor / frescura.
Cuando inhalo, me veo como una montaña.
Cuando exhalo, siento en mí su solidez.
Montaña / solidez.
Cuando inhalo, me veo como el agua serena.
Cuando exhalo, reflejo las cosas tal como son.
Agua / reflejo.
Cuando inhalo, me veo como el espacio.
Cuando exhalo, me siento libre.
Espacio / libre.

Observando la respiración. Fase # 3

En la expiración toda nuestra felicidad y todas las causas de la felicidad, todo el buen Karma acumulado, en forma de una luz blanca con muchos rayos, sale de nuestro cuerpo bendiciendo a todos los seres vivos del Universo. Todos estos rayos tocan a todos los seres, para que ellos puedan obtener felicidad temporal y todas las causas de la felicidad hasta alcanzar el estado de Perfección. En la inspiración todo el sufrimiento, Las causas del sufrimiento, y todo el karma negativo de todos los seres es atraído hacia nuestro interior con la respiración. En forma de una luz negra con muchos rayos negros. Estos rayos negros entran en nuestros corazones, donde la luz y la llama de la compasión pulverizan todos estos sufrimientos y así hemos tomado todo el sufrimiento de todos los seres y

los hemos purificado. Así dando y recibiendo con esta meditación, damos felicidad y tomamos sufrimiento y dolor en combinación con nuestra respiración.

Observando la respiración. Fase # 4

Esta fase es un poco más compleja, pues el estudiante comienza a retener su respiración algo que no había hecho en las etapas anteriores. El ejercicio se puede dividir en tres partes, en un patrón escrupulosamente normalizado al que nos referimos como "1:4:2": o sea una inhalación (1), un retención (4), y una exhalación (2). Esto expresa que el aliento se mantiene cuatro veces la cantidad de tiempo tomada por la inhalación, y que la exhalación toma el doble de tiempo que la inhalación. La primera vez que empezamos en esta fase, debemos iniciar con una serie de "1:4:2", donde cada cuenta es aproximadamente un segundo. Entonces, a medida que la respiración se hace más fuerte y duradera, podemos cambiar a series de, 4:16:8, 6:24:12, y más tarde a 8:32:16, etc. A medida que trabajamos con este Pranayama, aumentamos paulatinamente el número de cuentas para permanencias cada vez mayores, manteniendo el mismo ratio y las cuentas de un segundo. Para medir el tiempo se puede utilizar un reloj oíble para medir el tiempo en intervalos de un segundo, muchos se ayudan también escuchando el sonido de su corazón o sus pulsaciones, la ayuda del Yapa Mala es siempre recomendada en los primeros pasos del Pranayama y la meditación.

Observando la respiración. Fase # 5

Igual al anterior solo que en la fase de inhalación se debe visualizar la luz refulgente y totalmente blanca y pura que entra por las fosas nasales o por el centro de nuestro entrecejo y baja a todo lo largo de la columna vertebral (no debe observarse como un órgano físico objetivo, sino más bien como algo completamente etérico) y de allí se expande directamente hacia el corazón o la parte mas alta de la cabeza, específicamente en la coronilla, mientras en la retención visualizamos al Buda totalmente refulgente dentro de nuestros corazones, llenando nuestro ser interior sintiendo que la luz del Buda edifica y purifica nuestro ser, armonizando nuestra mente, nuestras emociones y nuestro cuerpo material. Seguidamente al exhalar visualizamos que el Buda se expande con su luz abarcando desde el lugar donde usted se encuentre hasta la provincia, la nación, y el mundo abarcando con su luz infinita los corazones de todos



los seres vivientes produciéndoles gran felicidad y regocijo, eliminando el sufrimiento y sus causas.

Leamos ahora el siguiente Sutra Budista y reflexionemos acerca de su significado.

El Sutra Acerca De Anteceder A través De La respiración - [Majjhima Nikaya 3.82 Copyright 2001, trans. Ven. Shakya Aryanatta]

¿Y como es el anteceder a través de la respiración supremamente perfeccionado? ¿Cómo es amplificado para traer grandes frutos que se convierten en bendiciones de otro mundo?

Por lo tanto monjes, aquel monje que mora aparte del bullicio de las distracciones del populacho, habiendo ido a la raíz del árbol, habiendo ido hacia el claro y sentado con piernas cruzadas y columna vertebral erecta. Él aspira vigilantemente hacia la atención cabal de anteceder recordando con lo absoluto. Y así él esta antecedente mientras inhala, y así esta el antecedente mientras exhala.

Respirando en largas inhalaciones el así discierne, "esto es tan solo largas inhalaciones."

Respirando en largas exhalaciones el así discierne, "esto es tan solo largas exhalaciones."

Respirando en cortas inhalaciones el así discierne, "esto es tan solo cortas inhalaciones."

Respirando en cortas exhalaciones el así discierne, "esto es tan solo cortas exhalaciones."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare supremamente contemplando el cuerpo entero recordando lo anterior a el".

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare supremamente contemplando el cuerpo entero recordando lo anterior a el.

" El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare contemplando aquello el cual reside antes del surgimiento de la formación del cuerpo."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré contemplando aquello el cual reside antes del surgimiento de la formación del cuerpo."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalaré supremamente contemplando la exquisita alegría recordando la anterioridad."

" El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré supremamente contemplando la exquisita alegría recordando la anterioridad."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalaré supremamente contemplando éxtasis exquisito recordando la anterioridad."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré supremamente contemplando el éxtasis exquisito recordando la anterioridad."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalaré supremamente contemplando las formaciones mentales recordando aquello que esta anterior a ellas."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré supremamente contemplando las formaciones mentales recordando aquello que esta anterior a ellas."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalaré supremamente contemplando aquello que reside anterior al surgimiento de las formaciones mentales."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré supremamente contemplando aquello que reside anterior al surgimiento de las formaciones mentales."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalaré supremamente contemplando la mente y recordando la anterioridad con respecto a ella."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré supremamente contemplando la mente y recordando la anterioridad con respecto a ella."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalaré deleitándome en el supremo amaestramiento de la mente."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalaré deleitándome en el supremo amaestramiento de la mente."



El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare recogiendo la mente dentro de la atención de la hipóstasis."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare recogiendo la mente dentro de la atención del hipóstasis."

El sabiamente entrena de este modo. "Yo inhalare habiendo supremamente liberado la mente."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare habiendo supremamente liberado la mente."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare recordando acerca de la no-permanencia de los fenómenos.

" El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare recordando acerca de la no-permanencia de los fenómenos."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare recordando acerca de la liberación de la contaminación."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare recordando acerca de la liberación de la contaminación."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare recordando acerca de la exquisitez sin limites dentro de la perfección."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare recordando acerca de la exquisitez sin limites dentro de la perfección."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo inhalare recordando lo exquisito, retornando hacia lo Absoluto de donde todo sale, el cual es todo lo que hay."

El sabiamente entrena de este modo, "Yo exhalare recordando lo exquisito, retornando hacia lo Absoluto de donde todo sale, el cual es todo lo que hay."

Monjes, es así como la anterioridad a través de la respiración es supremamente perfeccionada. Así es como es amplificada trayendo el gran fruto que se convierte en bendiciones de otro mundo.

Samadhi

La primera pregunta que hace el neófito es:

¿Qué es la meditación? A lo que los grandes guías de todos los tiempos le han contestado con las siguientes palabras:

Helena Petrova Blavatsky dice:

“Es la inexplicable y ardiente aspiración del hombre interior a lo Infinito”. En los Aforismos de Patanjali se detalla así:

“Meditación es la continua y prolongada corriente de pensamiento dirigida a un objeto determinado hasta llegar a absorberse en él”.

En las palabras de Annie Besant referentes a esta disciplina a la cual debe someterse el discípulo, dice:

“El aspirante se habrá adiestrado en la meditación, y esta práctica eficaz fuera del cuerpo físico habrá avivado y puesto en activo ejercicio muchas de las facultades superiores. Durante la meditación habrá llegado a más altas regiones de la existencia, aprendiendo más de la vida del plano mental. Se le enseñará a utilizar sus crecientes poderes en servicio de la humanidad, y durante muchas de las horas del sueño del cuerpo habrá trabajado con ahínco en el plano astral ayudando a las almas que la muerte ha llevado allí, aportando refrigerio a las víctimas de accidentes, enseñando a aquellos que están menos instruidos que él y ayudando de mil modos a los que necesitan de su auxilio. De esta suerte, y según sus humildes medios, toma parte en la benéfica obra de los Maestros, asociado a la sublime Fraternidad como colaborador en un grado por mínimo que sea”.

En los labios de J. Krishnamurti:

“Para comprender la meditación, para investigarla bien a fondo, ante todo debemos comprender la palabra y el hecho "meditación", porque casi todos nosotros somos esclavos de las palabras. La palabra misma meditación induce en muchas personas cierto estado, cierta sensibilidad, cierta quietud, un deseo de lograr esto o aquello. Pero la palabra no es la cosa. La palabra, el símbolo, el nombre, si no se comprende totalmente, es algo terrible. Actúa como una barrera, convierte a la mente en una esclava. Y lo que nos hace actuar a la mayoría de nosotros, es la reacción



a la palabra, al símbolo, porque no nos percatamos o somos inconscientes del hecho mismo”.

El maestro tibetano Gueshe Kelsang Gyatso dice:

“El corazón de la práctica del Dharma es la meditación. El propósito de la meditación es pacificar y calmar la mente. Si mantenemos una mente apacible, no tendremos preocupaciones ni angustias y disfrutaremos de verdadera felicidad; pero si nuestra mente está alterada, no conseguiremos sentirnos felices aunque estemos rodeados de las mejores condiciones. Si nos adiestramos en la meditación, iremos descubriendo en nuestro interior una paz y una serenidad cada vez mayores y disfrutaremos de una forma de felicidad que se irá volviendo más pura. Finalmente, estaremos siempre contentos incluso ante las situaciones más adversas”.

El Ven. Gueshe Jamphel (Gueshe Lobsang Jamphel) ha dicho:

“Meditar consiste en emplazar la mente en un objeto para familiarizarse con él. Los objetos de meditación han de ser objetos virtuosos que induzcan y provoquen pensamientos virtuosos. De esa manera nos familiarizamos con la virtud y desarrollamos una mente altruista. La mente altruista y la mente egoísta son mutuamente excluyentes, donde está una no está la otra. De manera que una vez eliminada la mente egoísta, obtenemos más felicidad para nosotros y para los demás, pues la mente egoísta, a largo plazo, sólo conduce al sufrimiento”.

En las dulces frases de **Sri Ramakrishna**:

“¿Qué es samadhi? Es la completa fusión de la mente con la Consciencia de Dios. El gñani experimenta yada samadhi; en ese estado no queda ningún rastro del ‘yo’. El samadhi que se alcanza por medio del sendero de bhakti, se llama ‘chetana samadhi’. En este samadhi permanece la consciencia de ‘yo’, el ‘yo’ de relación servidor-Amo, amante-Amado, gozador-Goce. Dios es el Amo; el devoto es el servidor. Dios es el Amado; el devoto es el amante. Dios es el Goce y el devoto el que lo disfruta. ‘Yo no quiero ser azúcar. Quiero comerla’.”

El 14 de diciembre de 1935 Una señora norteamericana le preguntó al Bhagaván cuáles eran sus experiencias de samadhi. Cuando se le sugirió que era ella quien debía relatar sus experiencias y preguntar si eran correctas, replicó que las experiencias que debían ser correctas y que

debían ser conocidas eran las de Sri Bhagaván, mientras que las de ella no tenían importancia. Así pues, quería saber si Sri Bhagaván sentía su cuerpo caliente o frío en samadhi, si pasó los tres primeros años y medio de su estancia en Tiruvannamalai haciendo plegarias y así sucesivamente.

M.: El samadhi trasciende a la mente y el habla, y no puede ser descrito. Por ejemplo, el estado de sueño profundo no puede ser descrito; el estado de samadhi puede explicarse menos todavía.

D. Pero yo sé que estoy inconsciente en el sueño profundo.

M. La consciencia y la inconsciencia son sólo modos de la mente. El Samadhi trasciende a la mente.

D. Sin embargo, usted puede decir a qué se parece.

M.: Usted sólo lo sabrá cuando esté en Samadhi⁴².

Después de estas frases geniales podemos resumir diciendo:

“Samadhi es, la unión mediante la calma con lo divino, la firme concentración en una idea, trascendiendo todo símbolo y sirviendo en la obra de los maestros de los diversos planos, no es algo que te pueda contar pues debe ser experimentado, solo así entenderás la calma de la cual te hablo y la serenidad en medio del más atroz de los derrumbes, Samadhi es la muerte de la dualidad, y la comprensión del vacío, es la integración y fusión con la Luz, y esto esta mas allá de la misma mente”.

Importancia de la Meditación

La segunda pregunta que realiza el neófito es:

¿Para que sirve la meditación? ¿Cuál es la importancia de la meditación?
A lo que entonces siempre les respondo:

“Conocerás la importancia de la meditación en el mismo momento que entiendas en lo profundo de tu ser, la necesidad incontrolable de tu Yo Búdico de dominar a tu Yo Inferior. Y lo anterior solo ocurrirá después de innumerables vidas dedicadas a satisfacer las necesidades de ese Yo

⁴² Tomado del libro Conversaciones con Sri Ramana Maharshi, Pág. 98, del Tomo I.



Inferior, que después de haberle servido por tanto tiempo, sentirás que no te ha dado nada, los placeres dejan de tener aquel sabor dulce y entonces te rehúsan a ir tras de aquello que tanto te atraía, ya para ti, la piedra es igual al oro. Después de estos cambios, corres, te desesperas, buscando algo que aun no encuentras, comienzas llamando a las puertas, alborotando los papeles, hasta que un buen día oyes algo que te atrae y comienzas a cultivar tu ser interior y la meditación”.

Cuatro Frutos Productos de la Meditación

Es la herramienta que le permite establecer contacto al hombre con el Yo Búdico, alineando los tres planos inferiores⁴³.

Por medio de la meditación el hombre alcanzara el entendimiento del camino del medio, cruzando mas allá de los pares de opuestos, quedando en total equilibrio descansa en ese punto intermedio armonizando en la conciencia Búdica o conciencia Espiritual. Nada dentro de él desea o se apega pues ha roto la cadena de la causación.

La meditación permitirá al meditador dominar y alinear los tres planos, permitiéndole en la vida presente la máxima expresión de su yo inferior, siendo físicamente perfecto, emocionalmente equilibrado, y mentalmente desarrollado. Preparado para la sintonización con el Yo Búdico.

La meditación en conjunta ayuda del Sila, conduce a Prajna, por lo tanto sin Prajna no se ha alcanzado la verdadera meditación, y alcanzando Prajna se entra a la puertas del Nirvana.

Todo lo anteriormente escrito evidencia la relevancia e importancia de la practica de la meditación por lo que solo me resta impulsarte a que intentes subir peldaño por peldaño, siguiendo una practica seria y constante. Te aconsejo que no te dejes dominar por la pesadez del ego, entiende que al inicio quizás no logres permanecer con los ojos cerrados ni tan siquiera un minuto, pero luego, en algún momento la meditación se convertirá en el aire que respiras, en el agua que bebes, en la comida que comes, en la mayor empresa de tu vida.

La tercera pregunta que realiza el neófito es:

¿Cómo medito? O ¿En qué medito?

⁴³ Los tres planos son: plano físico, emocional, y mental.



En el Budismo existen 84 000 maneras de Dharmas, y cada una de ellas se deriva del Samadhi, el samadhi conduce al Prajna, al Bodhi y al Nirvana. Por esto el cultivo del samadhi es tan importante dentro del Chan. El camino hacia el samadhi puede hacerse mediante muchas formas, ahora trataremos las más fundamentales.

Samadhi que implica la vista.

Samadhi que implica el sonido.

Samadhi que implica la respiración.

Samadhi que implican las sensaciones corporales.

Samadhi que implica la conciencia.

Comenzaremos describiendo el método que utiliza el ojo o el sentido de la vista para desarrollar el samadhi. Conocido como tratak o concentración en un punto⁴⁴.

Meditación

Podemos utilizar la imagen o la figura de un Buda, como también la llama de una vela, un color determinado, o un objeto cualquiera. Después de haber seleccionado el objeto o la imagen a usar, nos adaptamos a la postura mas cómoda siempre que mantengas la espalda recta y nos relajamos lo mejor posible, luego de esto empezamos a observarlo durante el mayor tiempo que seamos capaces de permanecer con la vista fija en el, sin pestañear. No se debe forzar la vista, el ejercicio no es una competición con otras personas, es una carrera contra usted mismo, por lo que debe ser muy hábil en conocer sus capacidades y hasta donde puede ir con ellas, al inicio solo podrán estar unos pocos segundos, pero a medida de que progresen en la practica conseguirán permanecer un mayor tiempo.

Samadhi que implican el sonido.

Seguidamente describiremos el método que utiliza el oído o el sentido auditivo para desarrollar el samadhi. Cuando se habla de sonido, este puede ser generado o percibido, en el primer caso se refiere a los

⁴⁴ Meditación empleada por Bodhidharma en las blancas paredes del monasterio Shaolin.

Mantras⁴⁵, y en el segundo se refiere al sonido interno, conocido por el término sánscrito de Nada.⁴⁶

Meditación

Después de adquirir una postura cómoda, y de realizar algunos tiempos de Pranayama para procurar estar bien relajados, podemos comenzar cerrando suavemente los ojos, procurando no contraer el entrecejo, manteniendo todo el cuerpo bien relajado, escuchando los múltiples sonidos que nos rodean, descúbralos poco a poco, empiece por el más lejano, el sonido de fondo que quizás pueda ser el del tráfico, el sonido más cercano, que puede ser el de un vecino que esta hablando, de niños que juegan por las calles, llegue hasta los propios ruidos de la habitación donde se encuentra en meditación, ahora escuche su propia respiración, escuche el latido de su corazón, escuche aun más, escuche muy profundo en su interior, escuche atentamente todos estos. No debe seguir tras de ningún sonido, solo oígalo, no lo clasifique o evalúe, solo percíballo pero sin nunca calcularlo de ninguna forma. Siguiendo este proceder, manteniendo la conciencia alerta iremos pasando de un sonido sutil a otro más sutil. Hasta que por medio de esta abstracción nuestra conciencia alcance los más elevados estados del ser, llegando al sonido primordial donde todos los demás se originan, es decir a la conciencia Alaya⁴⁷, siendo esta una forma efectiva para alcanzar la iluminación el gran vacío que todo lo contiene.

Samadhi que implican la respiración.

Comenzaremos describiendo el método que utiliza la respiración para desarrollar el samadhi.

Meditación

Cerrando los ojos, enfoca tu atención en la respiración. No trates de respirar en alguna forma especial, despacio o largo. Simplemente observa como ocurre la respiración hacia adentro y hacia afuera. Nota las sensaciones que la acompañan en las fosas nasales o en el labio superior,

⁴⁵ Se puede interpretar como palabra de poder que protege a la mente, cada silaba encierra un significado oculto; que puede originar los más increíbles efectos.

⁴⁶ Este termino se refiere a sonidos espirituales que son percibidos por el discípulo en estados especiales de meditación. Los cuales se mencionan en algunas literaturas como siete sonidos, siendo el ultimo el que absorbe a todos los demás.

⁴⁷ Conciencia Almacén, o conciencia Búdica.

en el pecho o en el abdomen. Permanece pasivo y alerta, como un gato frente a una cueva de ratón

Mientras observas la respiración, notas que ocurre por sí misma, sin tu voluntad, sin tu decisión de inhalar o exhalar cada vez ... es como si fueras respirado – respirado por la vida ... Igual que todo el mundo en este cuarto, en esta ciudad, en el planeta actual, es respirado, sostenido, en una vasta red respirante de vida.

Ahora visualiza tu respiración como un chorro o un listón de aire pasando a través tuyo. Míralo fluir subiendo por la nariz, bajando por la tráquea y yendo hacia tus pulmones. Ahora de tus pulmones pásalo a través de tu corazón. Imagínalo fluir a través de tu corazón y hacia afuera, a través de una abertura, para reconectarse con la gran red de la vida. Deja que el flujo respiratorio, a medida que te atraviesa, se te figure como un lazo que forma parte de esa enorme red, conectándote con ella.

Ahora abre tu consciencia al sufrimiento presente en el mundo. Baja todas las defensas y ábrete al conocimiento de ese sufrimiento. Déjalo que venga en forma tan concreta como puedas ... imágenes concretas de tus prójimos con dolor y necesidades, con miedo y aislados, en prisiones, en hospitales, en edificios de apartamentos, en campamentos de hambre ... no hay necesidad de tensarse por estas imágenes, están presentes en ti en virtud de nuestra ínter-existencia. Relájate y simplemente déjalas aflorar ... las muchas e incontables dificultades de nuestros congéneres, y también de nuestros hermanos y hermanas animales, mientras cruzan a nado los mares y vuelan en el aire de este planeta enfermo ... Ahora inhala el dolor, como gránulos oscuros en el chorro de aire, subiendo por la nariz, bajando por la tráquea, los pulmones y el corazón, y saliendo otra vez a la red mundial ... no hagas nada con los gránulos por ahora, salvo dejarlos pasar a través de tu corazón.

Asegúrate de que la corriente fluya a través tuyo y hacia afuera otra vez; no te agarres al dolor... entrégalo por ahora a los recursos curativos de la gran red vital.

Podemos decir junto con Shantideva, el santo budista: “Deja que todas las tristezas maduren en mí”. Les ayudamos a madurar pasándolas a través de nuestros corazones... haciendo un abono bueno y sustancioso a partir de toda esa pena... de manera que podemos aprender de ella, enriqueciendo nuestro conocimiento mayor, colectivo.



Si no se originan imágenes o sentimientos y hay sólo inexpresividad, gris y entumecida, respírala a través. El propio entumecimiento es una parte muy real de nuestro mundo...

Y si lo que te aflora no es el dolor ajeno tanto como tu propio sufrimiento, entonces también respíralo a través. Tu propia angustia es una parte integral del dolor de nuestro mundo, y aflora con él.

Si sientes un dolor en el pecho, una presión en la caja torácica, como si el corazón se quebrara, está bien. Tu corazón no es un objeto que se pueda romper... Pero si ocurriera, dicen entonces que el corazón que se rompe puede contener al universo entero. Tu corazón es así de grande. Confía en él. Sigue respirando.

Esta meditación dirigida sirve para introducir el proceso de la respiración a través, el cual, una vez que nos familiarizamos con él, se vuelve útil en muchas situaciones de la vida diaria que nos confrontan con información dolorosa. Al respirar a través las malas noticias, en vez de sujetarnos a ellas, podemos hacer que se fortalezca nuestro sentido de pertenencia en la gran red del ser. Nos ayuda a permanecer alerta y abiertos, ya sea leyendo el periódico, recibiendo una crítica, o simplemente estando presentes con una persona que sufre.

Para los activistas que trabajan por la paz y la justicia, y para aquellos en contacto más directo con los dolores de nuestro tiempo, esta práctica ayuda a evitar el agotamiento. El recordar la naturaleza colectiva, tanto de nuestra problemática como de nuestro poder, nos ofrece una curativa porción de humildad. También nos puede salvar de la soberbia. Porque cuando podemos tomar el dolor de nuestro mundo, aceptándolo como el precio de nuestro afecto, no usamos nuestros actos para castigar a aquellos que están menos involucrados.

Samadhi que implican las sensaciones corporales

Vipassana—la práctica de meditación y disciplina Vipassana—es el desarrollo de la visión interior, la visión del Dhamma. Vipassana implica una observación continua y cuidadosa del propio proceso de cuerpo-y-mente. Es una habilidad simple que, como otras habilidades, se desarrolla con la práctica. No se alienta ninguna tentativa de manipular la mente y el cuerpo o de buscar estados alterados de conciencia. Simplemente se observan las cosas tal y como son. A su vez, este modo sistemático de observación, activa un proceso natural de desdoblamiento y apertura. Como resultado, la mente y el cuerpo comienzan a abrirse, y puede



experimentarse, entonces, un profundo sentimiento de conexión e identidad que no se encuentra limitado ni por la mente ni por el cuerpo.

Meditación

MEDITACIÓN DEL COMER

Muchas personas creen que se trata de una práctica sin sentido, otros tendrán sentimientos transitorios o permanentes, en ocasiones ambivalentes, pero aquellos que la realicen con entusiasmo de seguro que se sentirán muy cómodos y animados, pero en todos los casos les será muy difícil el dejar los gustos. Esto es un obstáculo normal en el camino, el cual se ira cruzando a medida que la práctica progresivamente vaya avanzando, adquiriendo así un sentido mucho más profundo.

Esta es una meditación contra la predominancia de la personalidad en esta acción simple de comer. Una meditación para desarrollar una atención pura.

"Ha dicho Buddha que no es comer carne lo que hace impuro. Lo que hace impuro es comer con distracción, incontinencia, intemperancia, egoísmo, codicia, prepotencia y desatención."

¿Cuál es la base o la causa de esta distracción, incontinencia, intemperancia, egoísmo, codicia, prepotencia y desatención? La presencia de las Identidades en cada momento. Hay un pensamiento noble para acompañar la comida. ¿Cuál era?

"Vivimos en un reino de sufrimiento en el que nos comemos los unos a los otros, humanos y animales, de mil y una maneras, física y psíquicamente. Transformar el dolor y muerte de los seres y las plantas que comemos en energía de alegría, compasión y amor benevolente para todos constituye el paradigma de la vida humana.

Al conectar el animal o planta sacrificado con esta inspiración consciente, convirtiéndolo en sustancia de la energía liberadora, al ser todo interdependiente, implica transformar el fin negativo de estas víctimas al beneficio de todos los seres a los que dedicamos toda nuestra actividad y energía."



Bien, si estamos de acuerdo en que es noble, ¿por qué algunos no lo han hecho? Quizás crees con tu mente que es demasiado simple para ser una práctica Budista. Aparta esta idea. La palabra Budismo es una tontería; si te apegas a esto no llegas a ninguna parte. Pero si estás interesado en la revelación de tu propia naturaleza, es importante el Dharmayana, la vía para eliminar la Identidad y el Sufrimiento.

Comienza con cualquier comida, no importa dónde o cuándo sea.

Ahora ve esta comida ante ti. Si no hubiera una irritación de tus sensores, no verías nada. La comida no tendría sabor, ni olor, ni textura tampoco. Ves que esto es cierto.

Ahora ves que es cierto que hay una sensación, y que esta sensación es imprescindible para la operación del sistema, en forma subconsciente. Pero aunque esta sensación no fuera recibida en la consciencia, el sistema sería capaz de reaccionar correctamente. Asegúrate de que entiendes esto. Igualmente ves que realmente no es importante establecer que eres "Tú" quien está comiendo. Lo que es importante son las reacciones naturales de comer. También ves que sin la presencia de los gustos, el sistema es capaz de elegir correctamente por sí mismo. Entonces con esto claro, puedes afinar la meditación.

La técnica es simple de entender, pero difícil de conseguir sin la repetición regular de la práctica. Hay dos elementos: la ATENCIÓN y la INTENCIONALIDAD⁴⁸. Es necesario que la atención sea dirigida de manera unidireccional hacia un sentido específico. El sentido más difícil es la vista, en este caso. El más fácil es el sentido del gusto. Es necesario que la energía empleada para esta atención sea la más mínima necesaria para mantener esta atención. Demasiada energía no vale, pero tampoco vale insuficiente energía. Es un equilibrio determinado y muy delicado. Así que no es fácil.

¿CÓMO DIRIGES LA ATENCIÓN DE MANERA UNIDIRECCIONAL? Aquí presento un ejercicio que permite entender esto. Permite que tu lengua salga de la boca. Ahora con un dedo rózala ligeramente. Siente el contacto y permite ligeramente que el sentido del tacto se convierta prácticamente en imperceptible en ese punto. Cuando la percepción desaparezca, aumenta la presión del dedo. Puedes ver que es difícil mantener el más mínimo tacto necesario para la continuación sin interrupción de la sensación. Esto es precisamente la RECTA ATENCIÓN y la RECTA ENERGÍA. Nota que si realizas bien este ejercicio, no hay espacio para que

⁴⁸ O aplicación de la energía.



aparezcan los pensamientos, ni otras sensaciones, o emociones. ESTA ES LA BASE DE LA CONCENTRACIÓN. Si entiendes y experimentas con tu lengua cómo es esto, practícalo a continuación en la meditación de la comida. Por ejemplo, sé consciente constantemente del tacto o del sabor de la comida (no de los dos al mismo tiempo) durante toda la sesión de comer. NO ES FÁCIL, ASÍ QUE NO TE PREOCUPES SI NO LO CONSIGUES CONSTANTEMENTE O SI APARECEN PENSAMIENTOS. Estamos practicando la Atención Recta en la Sensación. A PARTIR DE AHORA, REALIZA ESTA PRÁCTICA CUANDO COMAS.

No generes una batalla contra las Identidades cada vez que aparezca un gusto o una distracción. Si aparece un gusto, toma nota, y regresa tu atención otra vez a las sensaciones. Y cada vez que salga la idea de que alguien está aplicando la atención y la energía, ves que esto también es la Identidad.

Hay una regla de oro para los principiantes: No combatir directamente contra las Identidades, pero tampoco rendirse a ellas. Simplemente notas su presencia y sigues. Las Identidades seguirán presentes durante mucho tiempo, no te preocupes. En realidad, paradójicamente una de las Identidades es la que permite trabajar para eliminar las tres. En este ejercicio olvida todo, excepto la sensación.

ATENCIÓN EN LA ILUSIÓN DE LA IDENTIDAD Así que te darás cuenta de qué es lo que ves. No importa el nombre o la forma. Pregúntate quién es el que ve, toca, escucha, degusta, y olfatea. ¿Eres tú? ¿Quién o qué es este TÚ? ¿Dónde está este TÚ? TÚ NO EXISTES.

Imagina que estás enfermo, y pierdes tus brazos y piernas. ¿TÚ SIGUES? Y que te transplantan un nuevo corazón, hígado, pulmones, etc. de otra persona humana. ¿TÚ SIGUES? Y que te cambian la cara por cirugía plástica. ¿TÚ SIGUES? ESTE TÚ no está en ninguna parte. Entonces, ¿está dentro de tu cerebro? Si fuera así, ¿cómo es? Es sólo una idea.

Entonces este TÚ que es irritado no existe. Pero de verdad, tú crees que tú existes realmente. ¿Por qué?

Porque ves tu cuerpo y experimentas sensaciones, emociones y pensamientos. Entonces tienes esta seguridad falsa de que realmente existes. Tu ilusión de la existencia reside en tu consciencia. Y es esta ilusión con la que se aprehende la irritación cuando se da el primer contacto, una ilusión que se propaga en los niveles sucesivos del proceso.



Tu segundo deber es ver que cada irritación es aprehendida con un concepto de la existencia de una Identidad. Ve que esta Identidad siempre está dentro subyacente en esto con cada cosa, con cada movimiento, en este caso cuando comes. Es esta Identidad lo que impide que experimentes la sensación pura correctamente. Concéntrate en este proceso de irritación y ve la presencia de esta ilusión. No le prestes atención, únicamente concéntrate en la sensación.

No te preocupes de las ideas mentales ni de las exámenes intelectuales que aparezcan. Ni filosofías ni ideas. Simplemente ve esta irritación y tu Identidad, como una interrupción de la sensación natural. Intenta evitar la atención a todos los demás aspectos del comer: los gustos, la percepción (la identificación con nombres) y los pensamientos. Nota que digo "evita la atención", no digo "Ignora".

Hay una gran diferencia. Cuando la Identidad se introduce como interferencia de la sensación, fíjate en la Identidad sólo, y ve que esta Identidad es realmente vacuidad por completo. Que no existe, excepto como una combinación de características interpretadas por tu mente.

Samadhi que implican la conciencia.

“Nuestra escuela se centra en la investigación Chan. El propósito de la práctica Chan es «iluminar la mente para ver nuestra verdadera naturaleza». A esta investigación también se la llama la clara realización de nuestra mente esencial y completa percepción de nuestra naturaleza original.”

Con esta frase del Venerable Maestro Xun Yun iniciamos este tema sobre la contemplación de la mente con la mente⁴⁹. En tiempos antiguos los maestros se enfrentaron ante la dificultad de que sus estudiantes no eran capaces de poder entrenar la no dualidad, comprender la necesidad de abandonar la dualidad⁵⁰ era preciso, mas los estudiantes no podían lograrlo, constantemente estaban clasificando sus pensamientos entre el bien y el mal. Por lo que los Patriarcas se vieron en el trabajo de crear nuevos ejercicios que solucionaran este obstáculo. Así nació el método de investigación: los *Koans* y los *Huatous*.

⁴⁹ Es necesario aprender a pensar desde el no pensamiento, el pensamiento es una espada de doble filo, pues puede ser muy valioso solo cuando atentamente y concientemente lo utilizamos, pero puede ser completamente lo inverso cuando él nos utiliza mecánicamente e influye en todas nuestras acciones.

⁵⁰ Advia: ignorancia. Ya que todo es una Unidad y nada esta separado.



Los Koans son más antiguos que los Huatous, alguno de los Huatous utilizados en el pasado y aún ahora en el presente, fueron:

“¿Quién anda por ahí arrastrando este cadáver?”, “Antes de nacer, ¿cuál era tu rostro original?” y “¿Quién recita el nombre del Buda?”.

Todos los Huatous son muy parecidos, los practicantes incluso pueden cambiarlos, y preguntarse, ¿Quién come? ¿Quién medita? ¿Quién estudia? ¿Quién pregunta? Etc.

Pero ¿Qué es un Huatous? (literalmente cabeza de palabra). La palabra es la palabra hablada y la cabeza es lo que antecede a la palabra. Por ejemplo, cuando uno dice ‘Buda Amitaba’ esa es la palabra. Antes de que se diga, es un Huatous (o ante-palabra). Eso que es llamado Huatous es el momento antes de que el pensamiento surja. Tan pronto como surge un pensamiento, eso llega a ser un hua wei (literalmente rabo de palabra). El momento antes de que el pensamiento surja se llama lo ‘no-nacido’. El vacío que ni es interrumpido ni embotado, ni es quietud ni es (incompleto) es llamado ‘el interminable’. El dirigir constantemente la luz hacia el interior de uno mismo, instante tras instante, excluyendo todas las otras cosas, es llamado ‘mirar en el Huatous’ u ‘ocuparse del Huatous’⁵¹.

Cuando uno estudia un Huatous lo más importante es tener una duda, la duda es la base de la técnica del Huatous⁵², podemos tomar el ejemplo de, - ¿quién repite el nombre de Buda? – naturalmente que sabemos que somos nosotros mismos los que lo estamos repitiéndolo, pero, ¿lo repetimos por la boca o por la mente? Si es la boca la que repite, ¿por qué no lo hace cuando uno está durmiendo? Si es la mente la que repite, ¿cómo es ella? Como la mente es intangible uno no está claro acerca de eso. Consecuentemente un pequeño sentimiento de duda surge acerca de ‘QUIÉN’. Esta duda no debe ser reprimida. Mientras más clara sea será mejor. En todo momento y en todos los lugares, sólo esta duda debe mirar persistentemente al interior, como una corriente que fluye constante e invariable, sin hacer surgir un segundo pensamiento.

Perseguir el rastro de lo primario de la mente, el pensamiento del “yo”, hasta alcanzar la raíz esencial, que es la realización de la naturaleza

⁵¹ Explicación contenida en la obra: “Discursos y trabajos Dharmáticos del Venerable Maestro Hsun Yun”, traducida por Yin Zhi Shakyá.

⁵² La duda es tan necesaria para el Huatous como lo son las muletas para lisiado.



Budismo Chan Para tu Mente y Corazón
Por Henry Binerfa Castellanos

original, manteniendo una búsqueda correcta y constante, hasta que la idea de un "yo" separado cesa y ocurre la Iluminación sin palabras del Chan, que es la conciencia pura. Esto es Nirvana, la libertad de todo grillete puede ser obtenida por la llave del método del Huatous.



Capítulo 8- El Budismo y las otras religiones

Todo budista que comprende la profundidad de las enseñanzas del Buda, entiende la importancia de no ver al Budismo como la única verdad hacia la salvación, y comprende la importancia y funciones de las otras religiones. El Budismo con una mente abierta examina los puntos que unen a una religión y a otra sin mirar aquellos que la separan. Todas las religiones tiene puntos en común, por ejemplo todas las religiones están de acuerdo en que el presente de la humanidad es insatisfactorio. Todas creen que un cambio de actitud y comportamiento es necesario para que la situación humana mejore. Todas enseñan una ética que incluye amor, amabilidad, paciencia, generosidad y responsabilidad social y todas aceptan la existencia de alguna forma de lo Absoluto, y aunque utilicen diferentes idiomas, diferentes nombres y diferentes símbolos para describir y explicar estas cosas, se habla de lo mismo. Imagine a un inglés, a un francés, a un chino y a un indonesio mirando a una taza. El inglés dice "Eso es una *cup*". El francés responde "No, no lo es, es una *tasse*". El chino comenta "Ustedes dos están equivocados. Es una *pet*". Y el indonesio se ríe de los otros y dice "Qué tontos son. Es una *cawan*". El inglés toma el diccionario y se lo muestra a los otros diciendo "Puedo probar que es una *cup*. Mi diccionario así lo dice". "Entonces su diccionario está equivocado", dice el francés "porque mi diccionario dice claramente que es una *tasse*". El chino se burla de ellos. "Mi diccionario es más viejo que el de ustedes, por lo tanto mi diccionario debe estar bien. Y además, más gente habla en chino que en cualquier otro idioma, por lo tanto debe ser una *pet*". Mientras ellos se están peleando y discutiendo unos con otros, un budista llega y bebe de la taza. Después que ha bebido, le dice a los otros "Tanto si lo llamas *cup*, *tasse*, *pet*, o *cawan*, una tasa se da a entender por su uso. Paren de discutir y beban, paren de pelear y refresquen su sed". Ésta es la actitud de un budista hacia las otras religiones.



Capítulo 9- El Budismo y la ciencia

“El Budismo tiene las características de lo que se podría anticipar en una religión cósmica del futuro; trasciende al Dios personal, elude los dogmas y la teología; se ocupa de ambos, de lo natural y de lo espiritual y está basado en un sentido religioso que aspira desde la experiencia de todas las cosas, naturales y espirituales, como unidad significativa.”

Albert Einstein

El Buda dijo:

“No creas en nada simplemente porque lo hayas oído.

No creas en nada sencillamente porque muchos lo dicen y lo rumoran.

No creas en nada llanamente porque lo has encontrado escrito en tus libros de religión.

No creas en nada puramente porque tus maestros y mayores te lo han inculcado.

No creas en tradiciones porque ellas te han sido trasmitidas de generación en generación.

Sino que, después de la observación y el análisis, cuando encuentres que todo está de acuerdo con la razón y conduce al bienestar y al beneficio de todos y cada uno, entonces acéptalo y vive de acuerdo con eso.”

En este verso del Bendito queda por siempre grabada la idea principal del Budismo, reflejando el carácter puramente practico, y metódico que se aleja de la fe⁵³ y se acerca mucho más a los conceptos actuales de la ciencia.

Estudiemos un ejemplo de cómo el Budismo en ocasiones puede estar en estrecha armonía con la ciencia.

Según Albert Einstein, cuando el Universo es analizado en su sustancia solo quedan vibraciones y ondas. Posteriores estudios dicen que la estructura del átomo es tan solo un concepto y por extensión el mundo no es nada más que una concepción. Esta teoría dentro del Budismo existe desde mucho antes, en el cuarto siglo después de Jesucristo, el Venerable

⁵³ La mera fe es insignificante si esta no se ajusta a un entendimiento que tan solo resulta de entrenar la mente.



maestro Asanga hablo sobre la teoría *Vijbapti Mantra* o *Cittamantra*, basándose en los antiguos textos canónicos, que enseñan que este mundo es solo una concepción, un pensamiento, simplemente una idea. Para el Venerable Maestro Asanga presentar su teoría tuvo que definir al átomo y esta definición de hace mil seiscientos años todavía tiene validez en la actualidad. En su explicación se debería entender que el átomo (Paramanu) carece de cuerpo físico (Nissarira). La determinación de la naturaleza del átomo se realiza por el intelecto a través del sumo analices del volumen de la materia. Por supuesto que el interés de Asanga nunca fue la física, sino que estaba inspirado en demostrarles a las personas comunes que el mundo considerado como una sustancia, no era real, sino que era solo un concepto.

No importa cuanto avance y desarrollo adquiera el conocimiento de la ciencia, el Dharma queda abierto para aceptar y asimilar descubrimientos mayores, pues el Dharma del Iluminado es tan amplio como el horizonte mismo.



Capítulo 10- Conclusiones

Este es el final de este libro, pero de seguro el comienzo de tu búsqueda, querido lector, quizás pienses que tu buscaste este libro, pero en las leyes de la causalidad no es así, este libro te busco a ti, acoge sus consejos y advertencias. Recorre el sendero pues el camino esta hecho para ti. Ahora no hay marcha atrás, resuélvete a llegar al final si es que existe.

El Chan no es la única vía, algunos dicen que no es para todos, pero ya tu has leído la doctrina, es simple, solo se fundamenta en **Amar, Comprender y Respetar**. Seguir una disciplina física y mental que te ayude a ser ese Hombre Espiritual que tanto necesita este mundo agitado y loco que tanto nos sofoca.

No esperes más, y comienza la práctica, este instante es el verdadero instante. No existe otro, no busques otro, solo comprende que este preciso instante es tu oportunidad para mejorarte como hombre o como mujer, para servir a la humanidad, con tus actos, con tus palabras, con tus pensamientos.

Este es el momento en que debes olvidar todo lo que has leído, y seguir mi invitación, considérame un gran amigo que te invita ir a un lugar bello, hermoso, y tranquilo. Amigo te invito a que vayas y practiques. En un tono suave, delicado, te susurro, de mi boca a tus oídos... Comienza tu práctica ¡HOY!

Que todos los seres alcancen la iluminación y se libren del sufrimiento.

Rev. Yin Ming Shakya
(Henry Binerfa Castellanos)

Final del Documento

Última revisión por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY - 11 de diciembre de 2011

Notas del Lector

