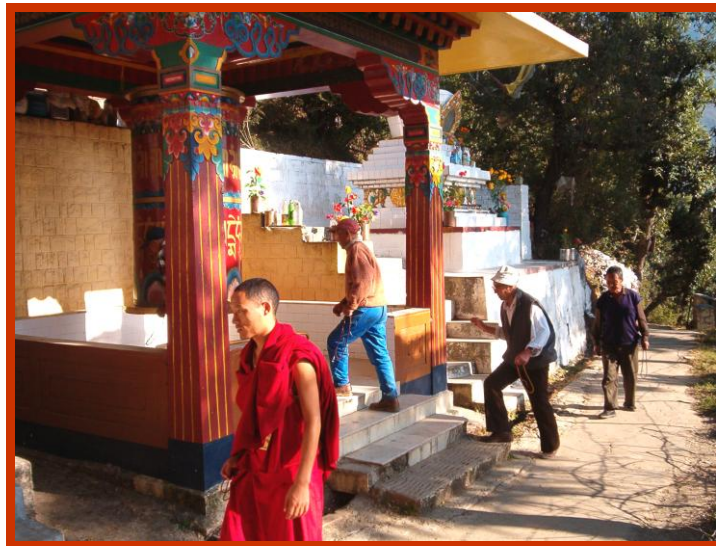


El Arte de Vivir

Partes I y II

Ven. Maestro Chin Kung



Buda Dharma Education Association Inc.
www.Budanet.net

Traducción al español: Upasaka Kungang (Gonzalo Barreiros)
Maestro de Dharma

Revisión por Yin Zhi Shakya, OHY
Buenos Aires, Argentina
2005

Tabla de Contenido

El Arte de Vivir Parte I	5
Por el Venerable Maestro Chin Kung	5
Capítulo 1	5
La educación del Buda Shakyamuni, nuestro Maestro original	5
Capítulo 2	7
Las Cuatro Clases de Budismo en la Actualidad	7
Capítulo 3	9
El Arte de Vivir- Pasajes selectos	9
Capítulo 4	15
Tomar Refugio en los Tres Tesoros	15
Capítulo 5	19
Cómo Pueden Cultivar el Camino del Bodhisattva en la Vida Cotidiana Quienes Viven en Familia	19
Capítulo 6	21
Pasajes Selectos de Budismo Vivo	21
El Arte de Vivir parte II	23
Preguntas y Respuestas	37
El Método de las Diez Recitaciones	41



El Arte de Vivir Parte I

Por el Venerable Maestro Chin Kung
Publicado por la Buda Dharma Education Association
www.Budanet.net



**Traducción al español y foto de la portada: Upasaka Kumgang
(Gonzalo Barreiros), Maestro de Dharma
Buenos Aires, Argentina, 2005
Revisado por Yin Zhi Shakya, OHY**

Capítulo 1

La educación del Buda Shakyamuni, nuestro Maestro original

“Educación: campo de estudio concerniente a la enseñanza y el aprendizaje” The American Heritage Dictionary

El Budismo es una educación sobre nuestro ambiente de vida y sobre nosotros mismos. El Buda nos enseña a reconocernos; a reconocer nuestros pensamientos, nuestra habla, y nuestras acciones, y las consecuencias que conllevan. Más importante aun, el Buda quiere que restauremos nuestra sabiduría completa y original. Él enseña que todos poseemos la habilidad para lograr la completa comprensión de la vida y del universo, y es sólo a causa de la **ignorancia** que somos incapaces de comprenderlo. Estamos cegados por la discriminación, los pensamientos errantes y los apegos, y olvidamos la **mente pura** original de nuestra verdadera naturaleza. De este modo, nos hemos causado mucho sufrimiento innecesario.

El Buda también nos enseña a ver claramente nuestro ambiente y entorno. Ambiente significa las personas, asuntos y objetos con los que nos cruzamos todos los días. Cuando nuestro corazón esté libre del pensamiento discriminatorio y de los apegos, podremos ver claramente todo, y tratar con ello del modo apropiado. Así, podremos vivir en armonía con los demás y triunfar en todos nuestros esfuerzos.

¿Qué quería decir el Buda cuando nos enseñaba a cultivar? Su intención era principalmente liberarnos de nuestros apegos e ilusiones. Si reunimos los **Seis Principios de Práctica** enseñados por el Buda, sólo terminaríamos con la práctica del dar. Dar significa simplemente dejar ir. Si pudiéramos dejar ir nuestra ira, codicia, ignorancia y arrogancia, entonces siempre viviríamos en la pureza de la mente. Si podemos dejar ir todas las discriminaciones, preocupaciones y apegos, entonces lograríamos paz, libertad espiritual, salud y longevidad. Si pudiéramos abandonar nuestros propios puntos de vista y trabajar por el beneficio de los demás, entonces podríamos lograr armonía con los demás, armonía en la sociedad, y finalmente, paz mundial. De esto podemos ver que la práctica principal de las enseñanzas del Buda no es nada más que el dar.

Cuando el Buda Shakyamuni estaba en el mundo, no sólo usaba palabras para enseñar, sino que hizo un ejemplo de sí mismo para que todos los seres lo siguieran. Él abandonó todos los deseos, los gozos mundanos, la fama y la riqueza, para llevar la vida de una persona sin hogar. Vivió una vida de simplicidad, pureza de mente y cuerpo, y felicidad. La gente común podría verlo como amargo y miserable, pero esto sólo debido a su falta de comprensión. Alguien con sabiduría lo vería diferente. El sabio vería la vida del Buda como una vida de verdadera liberación, felicidad y plenitud. El Buda no tiene pensamientos inútiles, discriminaciones, apegos o preocupaciones. ¡Cuán relajado es! Él está de acuerdo con todas las condiciones y emana sabiduría en cada pensamiento y acción para enseñar a los seres sintientes de este mundo.

Los Budas viven vidas de sabiduría, mientras que la gente ordinaria vive vidas de aflicción. Las enseñanzas del Buda Shakyamuni nos muestran cómo mutar una vida de aflicciones en una de gran sabiduría. De esos maestros aprenderemos cómo restaurar la sabiduría y las habilidades completas y supremas de nuestra verdadera naturaleza, permitiéndonos lograr verdadera felicidad y prosperidad. Esta es la Educación del Buda.



Capítulo 2 Las Cuatro Clases de Budismo en la Actualidad

En nuestro mundo actual hay por lo menos cuatro tipos de Budismo. El primero es el Budismo **auténtico**, la educación en la comprensión de la verdadera realidad de la vida y el universo enseñada originalmente por el Buda Shakyamuni. Desafortunadamente, la educación auténtica es rara y difícil de encontrar hoy en día. Los otros tipos de Budismo son más o menos distorsiones de las enseñanzas originales.

El segundo tipo es el Budismo religioso. Originalmente, el Budismo no era una religión, pero ahora se ha convertido en una religión. Ya no podemos negar que hay una religión Budista, porque dondequiera que miremos, especialmente en Asia, se exhibe como una religión. A diferencia de los monasterios del pasado, que tenían ocho horas de clases por día y dedicaban otras ocho horas al auto cultivo, los templos Budistas de hoy ya no mantienen tal perseverancia en las enseñanzas del Buda. Hoy vemos principalmente a personas que hacen ofrendas ante las estatuas del Buda y rezan por bienestar y fortuna. De este modo, el Budismo ha mutado erróneamente hacia una religión.

El tercer tipo de Budismo es el estudio filosófico de las enseñanzas del Buda. Muchas universidades en la actualidad dictan cursos sobre el estudio de los Sutras Budistas, considerando las enseñanzas como una filosofía. El contenido de las enseñanzas del Buda es en realidad una universidad completa de sabiduría y conocimiento. La filosofía es sólo uno de sus cursos. Así como es erróneo reconocer a una universidad como uno solo de sus cursos, también **es inapropiado pensar y limitar las enseñanzas del Buda a sólo una filosofía**. La educación del Buda puede ayudarnos a resolver nuestros problemas, desde las dificultades de la familia hasta el gran tema de vida y muerte. Las enseñanzas del Buda son vastas y profundas, y nos enseñan las verdades de la vida y del universo. No deberían interpretarse erróneamente como una mera filosofía.

El cuarto tipo de Budismo que vemos en nuestro mundo actual es el Budismo externalista y anticonvencional. Esta es una distorsión extremadamente desafortunada, que sólo ha llegado a suceder en los últimos treinta o cuarenta años. El Budismo religioso persuade a la gente a ser decente y el Budismo filosófico persigue la verdad, ninguno de los cuales le hace mucho daño a la sociedad. Sin embargo, si el Budismo es cambiado por un camino externalista y desviado, usando la debilidad de la naturaleza humana para engañar y lastimar

a los seres vivos, perturbando la paz y la seguridad de la sociedad, entonces esta conversión ha llegado demasiado lejos. Las palabras y las acciones de esos caminos externalistas y desviados pueden ser muy atractivas y tentadoras. Uno debe ser muy cuidadoso como para no ser engañado por esos caminos, ya que después puede ser demasiado tarde para arrepentirse.

Estos cuatro tipos de Budismo existen en nuestra sociedad hoy en día, debemos reconocerlos por lo que son y pensar cuidadosamente en cuanto a cuál de ellos será el más beneficioso para nosotros y el que seguiremos definitivamente.



Capítulo 3 El Arte de Vivir- Pasajes selectos

Nuestra meta al estudiar Budismo es abrirnos a la sabiduría; para lograr este objetivo, cultivamos la pureza de la mente. En la sociedad actual, nuestros obstáculos son la TV, la radio, los diarios y las revistas. Todos ellos tienen un contenido que puede ensuciar nuestra mente. Frecuentemente le sugiero a la gente que no lean o escuchen esas cosas. Cuando nuestro corazón está libre de las aflicciones innecesarias, podemos vivir cada día en paz y felicidad; permitiendo así que nuestra mente regrese a su pureza. Con una mente libre del engaño, uno verá con más claridad los asuntos de la vida, más profundamente que los demás. Esto es porque una mente asentada y concentrada es una mente de sabiduría. La clave en el cultivo de las enseñanzas del Buda es tener una mente asentada y concentrada. Al practicar el método de la Tierra Pura, la pureza de la mente es de una importancia extrema.

El Sutra de la Luz Infinita nos enseña a cultivar la pureza, la igualdad y la iluminación. Estar atentos al Buda es cultivar lo antedicho, porque el Buda Amitaba es pureza, igualdad e iluminación. Cuando recitamos el nombre del Buda Amitabha, eso nos recuerda tales cualidades.

En China, el Budismo puede dividirse en diez escuelas. Aparte de los dos vehículos menores, que ya han declinado, las ocho escuelas restantes pertenecen al **Gran Vehículo**. Dos escuelas (la Zen y la Shing) ingresan a las enseñanzas del Buda a través del método de la "**Comprensión/Illuminación**". Ellas buscan la gran iluminación, para comprender la mente/corazón y descubrir la naturaleza propia. Usualmente, aquellos con capacidades menores para volverse iluminados por sí mismos tienen mucha dificultad en alcanzar esta meta por ese medio. Así, cultivar la escuela Zen requiere un alto nivel de sabiduría, habilidad y una mente pura considerable. Sin eso, uno **debería comenzar a aprender desde la base de las enseñanzas del Buda Shakyamuni**. El estudio de estas enseñanzas es para ayudar a establecer la comprensión y los puntos de vista apropiados; así, el método de "Puntos de Vista apropiados y Conocimiento" es usado aquí para ingresar a las enseñanzas del Buda. Hay cuatro escuelas en esta categoría: **Tien Tai, Shian Shou, Fa Shiang y San Lun**. Los practicantes de estas escuelas practican y siguen las enseñanzas del Buda Shakyamuni para corregir sus puntos de vista, pensamientos y acciones erróneos. Muchas personas son capaces de aprender este método, pero es un largo viaje, como ir a la escuela. Uno debe comenzar por la escuela primaria, luego avanza gradualmente, paso a paso hacia los grados intermedios, la

secundaria, y la universidad. Al finalizar un grado, uno logra el beneficio de ese solo grado. Las dos escuelas finales son **la Esotérica y la Tierra Pura**. Estas escuelas acentúan la importancia de cultivar la pureza de la mente; así, su método para practicar las enseñanzas del Buda es a través de la pureza. Personas de todas las capacidades, más allá de que sean inteligentes o menos capaces, pueden practicar la Escuela de la Tierra Pura. Todos pueden practicar y ser exitosos en el cultivo de la Tierra Pura. Por otro lado, la Escuela Esotérica requiere un alto grado de pureza mental, haciéndola difícil para alcanzar el logro.

La diferencia del cultivo de la pureza entre la Escuela de la Tierra Pura y la Escuela Esotérica es que la Tierra Pura nos enseña a cultivar la pureza de la mente lejos de la polución, mientras que la Escuela Esotérica nos enseña a cultivar la pureza de la mente en medio de la polución. La última involucra un estado mental inmerso en la polución pero sin ser contaminado; naturalmente, este estado es demasiado difícil de lograr para la mayoría de las personas.

La verdadera sabiduría surge de la pureza de la mente, así, la sabiduría de la que se habla en las enseñanzas del Buda no es algo que se pueda lograr por medio de la lectura y el estudio de los libros; la sabiduría que logramos del estudio y la lectura es sólo conocimiento mundano, no verdadera sabiduría.

La verdadera sabiduría es una función de nuestra naturaleza propia. Nuestra naturaleza propia está llena de sabiduría infinita, virtudes y habilidades; cualidades que están presentes en la naturaleza propia de todos y que necesitamos saber cómo hacer que surjan.

“Buda” es Pureza, Ecuanimidad e Iluminación. Las enseñanzas del Buda pueden ser resumidas en diez simples frases:

- **Verdadera sinceridad hacia los demás,**
- **Pureza de mente internamente,**
- **Igualdad en todo lo que vemos,**
- **Comprensión apropiada de la vida y del universo,**
- **Compasión ayudando a los demás incondicionalmente y con sabiduría,**
- **Ver a través de la verdad de la impermanencia,**
- **Dejar ir todos los pensamientos errantes y los apegos,**
- **Libertad mental y espiritual,**
- **Acuerdo con las condiciones para atravesar las situaciones,**
- **Ser conscientes del Buda Amitaba deseando alcanzar la Tierra Pura y seguir sus enseñanzas.**

Las cinco primeras representan el corazón del Buda y las virtudes de nuestra naturaleza propia. En este momento no somos capaces de manifestar plenamente estas cualidades debido a nuestra falta de cultivo de las cinco últimas. Se necesita la práctica diligente para despertar estas virtudes de la naturaleza de Buda dentro de nosotros.

La meta final en el aprendizaje del Budismo es la gran Perfección. En todos los senderos de la vida, los Budas y los Bodhisattvas actúan como modelos a imitar por todas las personas. Los estudiantes del Buda pueden ser un buen ejemplo para todos los demás. Las familias que siguen las enseñanzas del Buda pueden comportarse de un modo que sea válido como modelo para las demás familias. Si uno aun es un estudiante, entonces sus tareas escolares, su conducta y su salud se vuelven un ejemplo para los demás estudiantes. Esto es ser un estudiante del Buda. Si uno va a trabajar o a hacer negocios, uno puede ser un modelo que los demás hombres de negocio imiten. Así, todo en el Budadharma puede ser número uno.

Una familia que reside en la perfecta sabiduría es la familia más conforme, feliz, y afortunada del mundo.

El Budismo es la educación en la sabiduría; acompaña a todas las cosas y sobrepasa los límites de las naciones, de las razas y de las religiones. Dado que el Budismo es una educación, los seguidores de todas las religiones son bienvenidos y pueden aprender y cultivar esta educación de verdadera sabiduría.

En el **Sutra de la Visualización**, las Tres Condiciones son el fundamento del cultivo del Budismo. Después de perfeccionar las Tres Condiciones, uno tendrá sabiduría completa, suerte y virtud.

La primera condición consiste en cuatro prácticas basadas en los fundamentos morales de la humanidad:

- 1. La práctica de la piedad filial.**
- 2. La práctica de respetar a maestros y ancianos.**
- 3. La práctica de albergar compasión y no matar.**
- 4. La práctica de las Diez Buenas Conductas.**

La segunda condición consiste en tres prácticas basadas en el cultivo del ser:

- 1. Tomar refugio en la Triple Joya.**
- 2. Comprender el espíritu de los Preceptos.**
- 3. Ser un ciudadano del mundo que viva dentro de la ley.**

La tercera condición consiste en cuatro prácticas que siguen los Bodhisattvas:

- 1. Hacer surgir la mente Bodhi.**
- 2. Creer profundamente en la ley de causa y efecto.**
- 3. Estudiar y mantener las enseñanzas del Mahayana.**
- 4. Transmitir las enseñanzas a los demás.**

Juntas, estas once prácticas, cada una con su significado profundo y vasto, necesita ser puesta en acción en la vida diaria, porque son el fundamento de los 49 años de enseñanzas ofrecidas por el Buda Shakyamuni.

El Gran Vehículo en China puede ser representado por los grandes Bodhisattva de las Cuatro Montañas Famosas. Primero está **el Bodhisattva del Tesoro Terrestre de la Montaña Jiu Hua**, que representa la piedad filial y el respeto. Segundo el Bodhisattva **Guan Yin de la Montaña Pu Tuo**, representando la compasión. Tercero **el Bodhisattva Manjusri de la Montaña Wu Tai**, representando la sabiduría. Cuarto es **el Bodhisattva del Valor Universal de la Montaña E Mei**, representando la verdadera práctica. Estos cuatro grandes Bodhisattvas representan el núcleo del cultivo. Como principiantes, comenzamos aprendiendo del Tesoro Terrestre, porque la tierra es la raíz de la vida de todos los seres vivos. Como la gran tierra nutre a todos los seres y es el tesoro de todo lo que es precioso, el Buda la usa para representar nuestra "mente suelo" o "mente tierra". Nuestra mente verdadera/naturaleza original está llena de sabiduría infinita, habilidades virtuosas y talentos; debemos saber cómo abrir este tesoro para obtener sus beneficios. El Bodhisattva Tesoro Terrestre nos enseña a ser filiales hacia nuestros padres y respetuosos hacia nuestros maestros, porque en estas prácticas está la llave para abrir el tesoro de nuestra naturaleza propia.

El campo de la piedad filial es vasto. Nuestros padres nos han mostrado gran bondad al criarnos y educarnos, por lo tanto deberíamos no sólo nutrir sus cuerpos envejecidos, sino que también deberíamos nutrir su bienestar espiritual y su mente, ayudándolos así a ser felices; esto es practicar la piedad filial.

Considerando la práctica de la piedad filial, debemos esforzarnos haciendo lo mejor que podamos para vivir de acuerdo a las expectativas de nuestros padres. Cuando ellos deseen que seamos buenas personas y útiles a la sociedad, deberíamos hacerlo; actuar de otro modo no sería filial. Para los niños que van a la escuela, no sería filial si tuvieran un desempeño escolar pobre, causando que sus padres se desilusionen y se preocupen. No sería filial si la conducta de uno fuera pobre, o si fuera pobre su salud, o si uno fuera

irrespetuoso hacia sus maestros o no pudiera llevarse bien con los demás. Después de alcanzar la adultez y entrar en la sociedad, no sería filial ser rebelde hacia el jefe de uno o ser incapaz de colaborar con sus compañeros de trabajo, causando preocupación a sus padres. De todo esto, podemos comprender cuán vasto es en realidad el campo de la piedad filial y que la totalidad del Budadharma es realmente sólo la enseñanza del Camino de la Piedad Filial. En el Budismo, la perfección de la piedad filial sólo es completada después de alcanzar la Iluminación Insuperable de la Buddhidad.

Hoy en día, la humanidad ha sido seriamente contaminada en corazón, pensamientos, puntos de vista, cuerpo y espíritu, llevando así a la aparición de varias enfermedades extrañas. La causa raíz de las enfermedades y las disfunciones es la polución; si el cuerpo y la mente de uno son puros, uno no enfermará ni envejecerá. No enfermar ni envejecer es verdadera felicidad y buena suerte. Para lograr esta meta, sólo necesitamos cultivar y aprender de acuerdo con las enseñanzas del Buda.

En nuestro mundo actual, donde los alimentos han sido contaminados con venenos, debemos albergar compasión, porque la compasión es el antídoto contra cualquier veneno. Un corazón verdaderamente compasivo puede neutralizar todos los venenos. El Buda dijo una vez: "Todos los Dharmas surgen de la mente". Así, una mente/corazón pura, ecuánime e iluminada trae naturalmente salud al cuerpo de uno.

Cuando recitamos en las ceremonias de la mañana y de la noche ante las imágenes del Buda y de los Bodhisattvas, es como si estuviéramos haciendo el voto de vivir según sus enseñanzas en su misma presencia. La recitación de la mañana actúa como un recordatorio, previniendo que nos olvidemos de las enseñanzas del Buda, y recordándonos actuar de acuerdo a ellas durante el resto del día. La recitación de la noche es una reflexión sobre la práctica del día, chequeando para ver si hemos actuado según las enseñanzas del Buda. Si lo hicimos, entonces podemos trabajar aun más duro la próxima vez, si no, entonces necesitamos reformarnos, buscando renovarnos cada día. Sólo practicando de este modo pueden obtenerse verdaderos beneficios. Las recitaciones de la mañana y de la noche son las prácticas más básicas al aprender el Budismo. Es necesario que recordemos cada día, que reflexionemos y nos reformemos.

Alguien que desee convertirse en un estudiante de Budismo, primero debe aprender del Bodhisattva Maitreya, conocido en Norteamérica como el "Buda feliz". El Bodhisattva Maitreya representa las condiciones más básicas para volverse un budista: un rostro sonriente y un gran corazón, representado por su gran vientre.



Todas las imágenes del Buda **son** un recordatorio de las enseñanzas y **no son** un ídolo o un dios para venerar. “El Buda feliz” nos enseña a hacer surgir una mente que no discrimina y a ser felices; siendo así capaces de entrar al Camino del Buda.

El contenido de las enseñanzas del Buda es infinitamente vasto y profundo; uno es incapaz de hablar de él en su totalidad, porque su esencia es insondable. Comprenderlo puede traer gran ayuda a nuestra vida, a nuestro trabajo, y a la interacción con todas las personas, asuntos y acciones. El Budismo sobrepasa verdaderamente todos los límites de nacionalidad, raza y religión: acompaña a todas las cosas. La enseñanza del Buda es verdaderamente una educación perfectamente completa.



Capítulo 4 Tomar Refugio en los Tres Tesoros

Tomar refugio significa regresar y confiar. Cuando tomamos refugio en el Buda, estamos regresando de nuestro estado mental engañado y confiando en una mente Despierta, Iluminada. Cuando tomamos refugio en el Dharma, estamos regresando de los puntos de vista desviados y confiando en los puntos de vista correctos y en la comprensión apropiada. Cuando tomamos refugio en la Sangha, estamos regresando de la polución y la desarmonía y confiando en la Pureza de la Mente y en los Seis Principios de la Vida Armónica. Tomar refugio en los Tres Tesoros restaura la completa sabiduría y las habilidades de nuestra propia naturaleza. Obtendremos Pureza, Igualdad, Honestidad, Libertad, Compasión, y sobre todo, Verdadera Felicidad.

El Tesoro del Buda

Buda es una palabra sánscrita que significa Conciencia e Iluminación. Cuando tomamos refugio en el Buda, hacemos el voto de abandonar la fe ciega y la ilusión y de confiar en la Comprensión y la Conciencia como modo de vida. Las imágenes del Buda sirven como un recordatorio para que practiquemos comprensión y conciencia, y no son objetos de adoración. Postrarse y mostrar respeto hacia estas imágenes son sólo formas de contrarrestar la arrogancia y cultivar la humildad. Esto es tomar refugio en el Buda.

El Tesoro del Dharma

Dharma significa Comprensión y Puntos de Vista apropiados. La ilusión nos ha obstruido de ver el rostro original de las personas y la realidad detrás de los objetos y la materia. Esto ha causado que veamos la vida y el universo de un modo distorsionado y desviado. Cuando la ilusión es aclarada y nuestra mente es pura hasta cierto punto, hacemos surgir la sabiduría. Con sabiduría, podemos ver a todas las personas y las cosas completa y claramente. Cuando nuestros corazones son puros, podemos ver el pasado, el presente y el futuro. Sólo cuando hemos visto claramente el Todo, nuestro punto de vista y nuestra comprensión pueden ser considerados apropiados.

La mente del Buda es pura, sin la menor polución, y por consiguiente ve todo clara y completamente. Podemos confiar en los Sutras, las enseñanzas registradas del Buda, porque hablan enteramente de las verdades que el Buda ha visto. Ellos nos enseñan y nos muestran el modo de lograr la pureza de la mente, para ver la vida y el universo

más claramente, y volvemos exactamente como los Budas. Cuando nos encontramos con los Suttas, debemos despertar inmediatamente una mente de respeto y recordarnos cultivar los Puntos de Vista y la Comprensión Apropriados. Esto es tomar refugio en el Dharma.

El tesoro de la Sangha

Sangha significa pureza y armonía. El mundo actual está lleno de polución; polución de la mente, del espíritu, de los puntos de vista y del cuerpo. Incluso la tierra y la atmósfera están peligrosamente contaminadas. El Buda enseñó: "El ambiente cambia de acuerdo con la mente". Debemos regresar de toda esa polución y confiar en la pureza de la mente. La Pureza de la Mente es la clave para salvar a nuestra Tierra.

También hay una gran desarmonía en nuestro mundo actual, entre esposos, familias, amigos, sociedades, y países, lo que nos ha traído mucho sufrimiento y varios desastres. El Buda nos enseñó a confiar en los Seis Principios para Vivir en Armonía para establecer relaciones armoniosas entre nosotros y los demás.

Sangha también se refiere a un grupo de cuatro o más personas que practican las enseñanzas del Buda y se guían por los Seis Principios para Vivir en Armonía. Esto incluye a las personas que abandonaron el hogar que podemos encontrar. Cuando vemos a alguien que ha abandonado el hogar, debemos despertar inmediatamente una mente de pureza y armonía. Esto es tomar refugio en la Sangha.



Los Tres Refugios

**Al Buda regreso y en él confío,
Regresando de la ilusiones y
Confiando en la Conciencia y la Comprensión**

**Al Dharma regreso y en él confío,
Regresando de los puntos de vista erróneos y
Confiando en la Comprensión y los Puntos de Vista Apropriados.**

**A la Sangha regreso y en ella confío,
Regresando de la polución y la desarmonía,
Y confiando en la Pureza de la Mente y en los Seis Principios
de la Armonía.**



Capítulo 5

Cómo Pueden Cultivar el Camino del Bodhisattva en la Vida Cotidiana Quienes Viven en Familia

Debe ser muy agotador hacer todos los días la misma clase de trabajo, y especialmente para los jefes de familia. Es como si uno no pudiera liberarse de las tareas del hogar ni por un día, y muchos son agobiados enormemente por sus deberes. Sin embargo, si podemos aprender a cambiar nuestro modo de ver las cosas, podremos realizar nuestras tareas con gran alegría.

Gran parte del problema es que las personas ordinarias están muy apegadas al "yo". Piensan: "Yo estoy haciendo todo este trabajo; pobre de *mi*; yo estoy tan cansado; ¿por qué yo debo hacer esto por ellos?" Cuanto más piensan de este modo, más se afligen. Si fuéramos a aprender el Camino del Bodhisattva (el Camino de Comprensión e Iluminación) e hiciéramos el voto de ayudar a todos los seres vivos, entonces nuestro punto de vista sería muy diferente.

Siguiendo el Camino del Bodhisattva, lo primero que aprendemos es la Práctica del Dar. Sirviendo a la familia en el hogar, el Bodhisattva hombre de familia ya está cultivando el Dar. Dar incluye Dar Riqueza, Dar Enseñanzas y Dar No Temor. El Dar de la Riqueza puede ser dividido en riqueza interior y riqueza exterior. Por ejemplo, riqueza exterior se refiere a ganar dinero para nuestra familia y proveer los medios para que puedan vivir. Riqueza interior se refiere al uso de la energía física y de la sabiduría para ayudar a nuestra familia. Así, la práctica del dar puede ser perfectamente completada en el hogar.

Cuando hacemos nuestras tareas hogareñas con cuidado y organizamos nuestra casa para que esté limpia y ordenada, esto es traer comodidad a la familia y admiración a los vecinos; esto es cultivar la Práctica de la Observación de los Preceptos. Vivir según los preceptos significa simplemente vivir según las reglas: las del país, la sociedad y la familia, y hacer todo de un modo organizado y apropiado. Soportar nuestras tareas sin quejarnos y sin fatiga es cultivar la Práctica de la Paciencia. Buscando mejorar cada día, esperando que el logro de mañana supere al de hoy, es cultivar la Práctica de la Diligencia. Realizar las tareas diarias de cada día y aun mantener un corazón puro y sin ilusiones, es cultivar la Práctica de la Concentración en la Pureza de la Mente, apartados de los pensamientos discriminatorios y de los apegos. Desde la pureza interna de la mente, uno hará surgir la sabiduría, y se colmará de paz interior y felicidad, esto es cultivar la Práctica de la Sabiduría. Así, con comprensión verdadera, descubriremos que estos seis Principios



Cultivados por los Bodhisattvas (generosidad, preceptos, paciencia, diligencia, concentración en la pureza de la mente y sabiduría) pueden ser practicados hasta la perfección en las acciones de cada día de barrer, limpiar y cocinar.

Una vez que hemos realizado bien nuestras tareas, nos volvemos un modelo para los miembros de las familias de todo el mundo, y un ejemplo a imitar. Así, no sólo podemos ayudar a nuestros vecinos, sino más ampliamente, podemos influir en la sociedad, el país, e incluso el mundo, de un modo positivo. Con esto llegamos a ver que al barrer, limpiar, cocinar, un Bodhisattva jefe de familia realmente está llevando a cabo la tarea de ayudar a todos los seres. Esto es ser un verdadero estudiante del Buda. Entonces, si podemos contemplar nuestras tareas como se describió antes, seremos colmados de felicidad y paz en nuestro trabajo. ¿Cómo puede entonces molestarnos cualquier cosa?

El factor más importante en el aprendizaje y el cultivo de las enseñanzas del Buda es que uno pueda practicarlas en la vida cotidiana. Si no, entonces el estudio del Budismo será algo sin sentido. Comprendiendo esto, podremos practicar los Seis Principios cultivados por los Bodhisattvas en nuestra casa y en nuestro trabajo. Un Bodhisattva, en cualquier camino de la vida, ya sea que se presente como un hombre, una mujer, un niño o un anciano, vive según sus propias responsabilidades. El cultivo y la vida son una responsabilidad. Esta es la vida de los seres iluminados.



Capítulo 6 Pasajes Selectos de Budismo Vivo

El Budismo es una educación, no una religión. No adoramos al Buda, lo respetamos como un maestro. Sus enseñanzas nos permiten abandonar el sufrimiento y lograr la verdadera felicidad. Es mejor tratar a todas las personas con respeto y sinceridad, siendo responsable de nuestras acciones y cuidadosos cuando manejamos la propiedad de los demás. Ser conservador con las palabras y los actos para evitar lastimar a los demás.

Es mejor demostrar nuestra gratitud a aquellos que nos han mostrado amabilidad, tales como los padres, maestros e incluso la sociedad. Cada uno en la sociedad es interdependiente e interrelacionado; podemos practicar buenas acciones para retribuir las.

¿Cuántas personas reconocen la amabilidad demostrada por los padres? Generalmente, la gente no comprende hasta que ellos mismos son padres o pierden a sus padres. Podemos mostrar nuestra gratitud por medio de la piedad filial, siendo responsables, considerados y obedientes hacia nuestros padres.

Ser una persona pobre, satisfecha y feliz es mejor que ser rico, preocupado y afligido por la codicia.

El Budismo es una enseñanza que nos muestra cómo vivir una vida feliz, completa y satisfecha.

El Amor Verdadero es indiscriminado, desapegado, e incondicional; podemos compartir este amor con todos los seres. Esto se llama compasión.

Si deseamos traer paz al mundo, necesitamos comenzar cambiando nuestros caminos erróneos. La paz mundial surge de la paz interior.

Nuestra meta al estudiar las enseñanzas del Buda y la cultivación es lograr la completa comprensión de la vida y del universo.

Sean considerados y amables con sus palabras. Menospreciar a los demás es solamente probar su propia arrogancia y falta de autoconfianza en los demás.

La vida es corta y frágil, ¿por qué no cultivar la amabilidad en lugar de cometer actos que causen daño a los seres vivos y a uno mismo?



Cultivar la virtud es mantener un corazón amable, hablar palabras amables y realizar acciones amables para beneficio de los demás.

Las personas sabias no albergan sentimientos de ganancia o pérdida. De este modo, constantemente residen en el gozo de poseer gran paz mental.

El motivo para practicar el dar y la caridad es abandonar la codicia, la ira, la ignorancia y la arrogancia.

Cuando ayudamos a los demás, debemos pensar en beneficiar a toda la sociedad o incluso al mundo en vez de limitar nuestra ayuda sólo a quienes que amamos. Expandir los límites de nuestro cuidado por los demás hace nuestras vidas más significativas, llenas de libertad y felicidad.

Las enseñanzas del Buda son una enseñanza de sabiduría. Vivir el Budismo es llenar nuestra vida con la felicidad y la sabiduría supremas.

En todas las circunstancias, primero debemos reflexionar sobre nosotros mismos. Confucio dijo una vez. "No les des a los demás lo que tú no deseas". Esto nos enseña a mantener un corazón humano y sincero. Si queremos que los demás nos sonrían, primero debemos sonreírles. Cuando tratamos asuntos, no debemos buscar la ganancia personal, sino que deberíamos trabajar por el bienestar público.

Un verdadero cultivador no ve las faltas de los demás. Cuando pensamos en las faltas de los demás, eso se convierte en nuestra aflicción. Todos tienen su lado bueno y su lado malo, pero debemos aprender a ver los puntos buenos de los demás y esforzarnos por respetar a todos los seres.



El Arte de Vivir parte II

El Budismo nos instruye acerca de cómo vivir vidas felices y completas. Fue transmitido a China en el año 67 d.C., y desde entonces se ha difundido y ha florecido a lo largo del país. Sin embargo, es de esperarse que cualquier cosa que haya sido transmitida durante un largo periodo experimente alguna distorsión, y el Budismo no es la excepción.

Originalmente, el Budismo eran las enseñanzas del **Buda Shakyamuni** sobre la perfección de la iluminación para todos los seres vivos en los nueve reinos. Desafortunadamente, en los últimos dos o tres siglos, algunos comenzaron a considerarlo una religión. Luego, en los pasados veinte o treinta años comenzó a ser visto como una filosofía. Sin embargo, lo más desastroso de todo es la distorsión que han hecho algunos, convirtiéndolo en un culto. Ellos han desviado seriamente a la gente de las enseñanzas originales. Si nos comprometemos con la práctica, necesitamos comprender con claridad que fue lo que el Buda nos enseñó exactamente.

Hace algunos años en San Francisco, ofrecí una charla titulada "Comprender el Budismo". Desafortunadamente, debido al límite de una hora y media, no pude desarrollarla tanto como deseaba. Luego, varios meses después, el **Sr. David Zheng** me invitó a Miami. Él me hospedó y proveyó la traducción al inglés de mi serie de siete días sobre el Budismo titulada "**Comprender el Budismo**". Las charlas fueron grabadas en vídeo en ese momento, y después fueron publicadas. Comprender las enseñanzas del Buda es nuestra primera y más básica lección. Practicar el Budismo y no comprender cuáles son sus objetivos puede reducir nuestra práctica a la mera superstición.

Primero, el Buda es nuestro maestro y **no** un dios. Los Bodhisattvas son nuestros compañeros de clase mayores, con quienes compartimos el mismo estatus. El Budismo es una educación. ¿Qué enseña? Los cuarenta y nueve años de enseñanzas del Buda están registrados en los Sutras. Han sido combinados con comentarios escritos por grandes maestros a lo largo de la historia, en una colección densa llamada Canon Budista, del cual existen más de treinta versiones. Estas enseñanzas explican la verdad sobre la vida y el universo. La vida se refiere a nosotros, y el universo se refiere a nuestro ambiente de vida y lo que está más allá. ¿Qué es más relevante que comprender nuestra relación con el universo?

Hace muchos años, estuve ofreciendo charlas a profesores de las Universidades de Beijing, Nanjing y Liouling. Después de aprender que el Budismo es una educación, mi audiencia estaba sorprendida. Luego, hace dos años, me enteré de que había ciento setenta profesores a lo largo de China estudiando las enseñanzas. Esto es un buen signo. Primero buscamos cambiar las percepciones y comprender la naturaleza de esta educación insuperada, para beneficiarnos plenamente de ella.

El **Buda** nos dijo que una persona iluminada es alguien que comprende completamente acerca de la vida y el universo. Un Buda es un ser que está perfectamente iluminado, mientras que un **Bodhisattva**, según el Maestro Xuang Tsuang, es "un ser sintiente, despierto". El elemento que nos diferencia de los Budas y de los Bodhisattvas es el estado de conciencia o iluminación. Los seres iluminados son libres e independientes en cualquier ambiente, mientras que nosotros no. Los chinos tienen un dicho: "Cuando uno está restringido por la sociedad, no puede actuar de acuerdo a su voluntad". Por ejemplo, casi todo el mundo desea hacer una fortuna durante esta vida, pero miren a su alrededor: ¿cuánta gente ha visto hacerse realidad sus sueños? Los sutras Budistas nos han provisto de métodos para lograr cualquier cosa que deseemos; ser saludables, jóvenes y felices, así como terminar el ciclo de nacimiento y muerte. Rezarle a los Budas, Bodhisattvas y espíritus simplemente no lo hace. Los sutras nos han enseñado el camino para tomar el control de nuestro destino. Si seguimos las enseñanzas, podemos tener lo que deseamos. Sin embargo, si fracasamos en lograr nuestra meta, es porque hemos aplicado el método incorrecto o porque hemos malinterpretado el significado de los sutras. El Budismo es una enseñanza de sabiduría ya que sólo la sabiduría puede resolver nuestros problemas y cumplir nuestros deseos.

¿Cómo logramos la sabiduría? Muchas personas que crecieron en nuestra sociedad moderna estarán de acuerdo en que la sabiduría se logra por medio de la información y el conocimiento. ¡El Buda nos enseñó lo opuesto! Él nos enseñó que la sabiduría ya está en nuestra naturaleza propia, no viene del exterior. Cuando logró la iluminación, el **Sexto Patriarca Zen, Hui Neng**, le dijo a su maestro que la sabiduría es algo que todos poseemos y que es innata. Nuestra buena suerte, capacidad y sabiduría son completas; ninguna de ellas puede ser obtenida externamente. El Buda nos enseña a buscarlas dentro de nuestra mente, de nuestra mente pura. Por consiguiente, el Budismo es un estudio del yo interno.

A comienzos de este año, un grupo de profesores, la mayoría de la Universidad de Taiwán y del Centro de Investigación Educativa Central, me pidió que hablara sobre el Sutra de Diamante. Aunque yo

no había ofrecido charlas sobre ese sutra en casi veinte años, acepté con alegría la oportunidad de darle a los futuros Budistas una serie de charlas para ayudarlos en sus estudios.

El **Sutra de Diamante** es verdaderamente una parte importante de la práctica Mahayana, así como el corazón de la práctica Zen. Se concentra en la comprensión de la sabiduría. Debido a la defensa del Quinto y del Sexto Patriarca, este sutra se hizo muy famoso en China. Con unas cinco mil ochocientas palabras de extensión, es demasiado profundo para que la mayoría de la gente pueda comprenderlo completamente. Ha habido varios cientos de explicaciones o comentarios escritos sobre este sutra solo a lo largo de la historia de China. A comienzos de este siglo, el Sr. Wei Nong Jiang, que dedicó cuarenta años al estudio de este sutra, escribió un comentario que se hizo muy conocido. Él combinó la esencia de los comentarios antiguos y modernos para hacer más fácil la comprensión del sutra, y por consiguiente el verdadero sentido de la vida y del universo.

El **Sutra de Diamante**, como otros sutras, contiene los principios y los métodos para lograr la iluminación. Si podemos dominar el principio y cultivar con confianza, nos iluminaremos, más allá del método elegido. Sin embargo, si no estamos logrando mejoría en nuestra práctica diaria, entonces debemos haber descuidado los principios y los métodos del sutra.

Durante muchos años, he estado ofreciendo charlas sobre el método de la Tierra Pura. Alguien me preguntó: "Maestro, usted ha estado hablando durante tanto tiempo sobre las enseñanzas de la Tierra Pura, ¿por qué ahora enseña sobre el Sutra de Diamante?" Cuando piensan sobre esto, el Sutra Diamante, el Sutra de la Vida Infinita y el Sutra de Amitabha son iguales porque nos alientan a recitar el nombre del Buda, sin ningún apego, para nacer en la Tierra Pura del Oeste. Si no tuviéramos de antemano un alto grado de sabiduría, de buenas raíces, de méritos y de buenas condiciones, no hubiéramos elegido la Escuela de la Tierra Pura como nuestra práctica.

Cuando yo era joven, cometí el error de creer que esta escuela no era una práctica de alto nivel. Afortunadamente, conocí buenos maestros que intentaron convencerme de su importancia. Aun así yo no podía aceptarlo completamente. La confianza que poseo ahora proviene de haber leído el **Sutra Avatamsaka (del Ornamento Floral)** durante diecisiete años. Este sutra relata cómo los Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra (de Valor Universal), Maitreya, los cuarenta y un niveles de Bodhisattvas Iluminados, Sudhana y los cincuenta y tres guías espirituales se volcaron a la Escuela de la Tierra Pura al final. A medida que me convencía de su importancia, comencé a estudiar los sutras de la **Tierra Pura**. Comprendí que practicar el método de la

Tierra Pura era realmente el nivel más elevado de las enseñanzas del Buda Shakyamuni y de todos los Budas en las Diez Direcciones, ya que se esfuerzan en ayudar a que todos los seres sintientes logren la iluminación.

He dado charlas sobre el Sutra de Diamante, el Sutra de la Vida Infinita y el Sutra de la Visualización. Todos ellos están relacionados con el modo de vida correcto y apropiado. El Sutra de Diamante habla del principio mientras que los sutras de la Vida Infinita y de la Visualización hablan sobre las especificaciones de la práctica y del logro. El Sr. Wei Nong Jiang enfatizó que alguien que practica Prajña, la sabiduría innata, debería cantar el nombre del Buda Amitaba para renacer en la Tierra Pura. Los practicantes necesitan comprender completamente las enseñanzas del Buda porque ellas nos llevan a una vida perfecta, libre en espíritu y próspera. Si malinterpretamos las enseñanzas, entonces no nos beneficiaremos de ellas. Mientras el Budismo enfatiza los principios, pone más acento en nuestra práctica. Si nuestra práctica falla en poner en práctica estos principios, entonces habremos perdido el punto.

Tomen por ejemplo el Sutra de Diamante. Cuando comienza, el Buda nos lleva a su vida cotidiana. Esto es diferente de otros sutras, en los que al comienzo de su charla él libera una luz radiante. Sin embargo, esta charla es toda sobre la vida cotidiana! Cada acción que ha realizado el Buda ha revelado sus virtudes y méritos debido a su compromiso de practicar la Buddhidad a lo largo de infinitos ciclos de vida. El **Sutra Avatamsaka** nos dice que: "Uno es todo y todo es uno". Uno se refiere a la materia o los objetos. Por ejemplo, vestirse es una actividad y comer es otra. Desde el momento en que decidimos comenzar nuestra práctica hasta el momento en que logramos la iluminación, nuestros méritos son acumulados y revelados por medio de nuestro esfuerzo y compromiso. Las actividades cotidianas son el camino de la práctica; sin embargo, la mayoría de nosotros no puede ver esto. ¿Por qué no? Por nuestra falta de sabiduría. Subhuti uno de los principales discípulos del Buda, nos lo explicó. Todos nosotros nos levantamos a la mañana, nos vestimos y comemos. ¿Qué debemos demostrar con esto? Infinitas vidas cometiendo errores y los sufrimientos resultantes debido a la comprensión incorrecta del propósito de la vida y de nuestro ambiente.

Los Budas y los Bodhisattvas nos muestran el arte y el modo correcto de vida. Si comprendemos el Sutra de Diamante, comprenderemos todo lo que nos rodea y al universo. Los seres que comprenden son llamados Budas y Bodhisattvas, los que no comprenden son llamados gente común. Todos nosotros poseemos las habilidades de los Budas, pero estamos perdidos temporalmente y hemos olvidado lo que

poseemos. Esta es la razón por la que debemos practicar para aprender cómo vivir nuestra vida. Practicar el Budismo significa corregir nuestros pensamientos y nuestras acciones erróneas en nuestra vida diaria. Aquellos de nosotros que comprendamos, enfoquémonos en la raíz del problema, lo que significa que nos enfocamos en corregir nuestros pensamientos erróneos mientras que los demás se concentran en sus acciones. Sólo corregir nuestras acciones puede darnos alguna mejoría; sin embargo, esto es igual que cuidar sólo las hojas y las ramas mientras descuidamos la raíz. El camino más eficaz, según el Sutra de Diamante, es corregir nuestros pensamientos atacando las raíces de todo lo que sea erróneo o equivocado.

¿Cuáles son las líneas generales para practicar el Budismo? El Buda Shakyamuni nos dijo que son los **Tres Aprendizajes**: los preceptos (sila), la concentración profunda (samadhi) y la sabiduría (Prajña). Los preceptos se refieren a seguir todas las enseñanzas del Buda, **no sólo los cinco o los diez preceptos básicos**. También incluyen seguir las costumbres, reglas y leyes de cualquier parte donde estemos. Las personas que viven según la ley tienen una conciencia clara, así que su mente es pacífica y pueden concentrarse más fácilmente, mientras que la gente que viola las leyes generalmente es incapaz de concentrarse. Por consiguiente, siguiendo las reglas y obedeciendo las leyes nos capacita para lograr la concentración que nos permite descubrir la sabiduría que ya tenemos.

El Sutra de la **Plataforma del Sexto Patriarca Hui Neng** es digno de elogio por su alto nivel de sabiduría. Podemos comprender por qué el Sexto Patriarca le decía a su maestro que él frecuentemente generaba sabiduría. Nosotros, por otro lado, frecuentemente generamos aflicción. Él logró este alto nivel porque su mente era pura. Nuestra mente está llena de apegos, aflicciones, pensamientos errantes y discriminatorios: todas causas de renacimiento. Alterar este curso requiere que limpiemos nuestra mente de estos contaminantes. Para lograr esto, el Buda Shakyamuni nos dio las antes mencionadas tres líneas generales de guía que también están contenidas en el Sutra de la Vida Infinita, cuyo título completo es El Buda habla del Sutra de la Vida Infinita del Ornamento, la Pureza, la Igualdad y la Iluminación de la Escuela Mahayana. Pureza se refiere a los preceptos; igualdad se refiere a la meditación; iluminación se refiere a la sabiduría. También son expresados como Los Tres Tesoros, representando respectivamente a la Sangha, el Dharma y el Buda. Por favor, no confundan la imagen física de Los Tres Tesoros con su verdadera esencia. El Sutra de Diamante nos dice claramente: **"Aquel que ve las imágenes del yo, de los otros, de todos los seres y del tiempo de vida no es un Bodhisattva"**. En otras

palabras, ver más allá de los aspectos físicos es la forma correcta de comprender estas líneas de guía.

El Buda representa la Iluminación. El Dharma, simbolizado por los Sutras, representa la sabiduría, virtud y comprensión apropiada de la vida y del universo de los Budas. La Sangha representa la pureza de los seis sentidos, que no tienen polución. Los Tres Tesoros son seres iluminados y no engañados, apropiados y no desviados, puros y no contaminados. Cuando tomamos refugio en los Tres Tesoros, pedimos la guía a un monje o una monja, considerando la pureza, la igualdad y la iluminación. Es importante comprender esto al comienzo de nuestra práctica. Necesitamos usar una mente despierta para actuar en nuestra vida diaria. El Dharma proviene de la naturaleza propia en el interior. La meta del proceso de aprendizaje es encontrar nuestro verdadero ser y abandonar nuestro estado incorrecto de la mente.

Este estado incorrecto está embrollado en una agitación incesante de pensamientos. Cuando abandonamos todos nuestros pensamientos errantes y discriminatorios, nuestro verdadero ser emergerá y entonces habrá verdadera sabiduría. Sólo por medio del proceso de concentración y purificación puede florecer la sabiduría. Para lograr esto, la Escuela de la Tierra Pura usa el método de cantar el Nombre del Buda, mientras que la Zen usa un método diferente. Cada práctica tiene su propio método para lograr la misma meta de la iluminación. Todos los modos de práctica son iguales. El Buda Shakyamuni nos enseñó innumerables modos de práctica. Es nuestra decisión elegir el método que sea compatible con nuestro nivel de logro, nuestra naturaleza raíz y nuestro modo de vida. Más allá de la práctica que elijamos, las tres guías básicas son la iluminación, los pensamientos apropiados y correctos y la pureza.

Debemos ser extremadamente cuidadosos viviendo en nuestra época. El Sutra Surangama nos dice que ahora estamos viviendo en la era del Dharma final, cuando la polución tanto de la mente como del ambiente está en su peor momento. Hay innumerables maestros de pensamiento desviado en esta época que están creando gran caos. Es crucial que usemos los parámetros enseñados por el Buda para distinguir entre los apropiados y los desviados. Los sutras de la Tierra Pura nos enseñan cómo comenzar nuestra práctica con las Tres Condiciones. Ellas han sido la base de la Buddhidad a través de la eternidad. Todos los Budas dicen que la Buddhidad se logra por medio de cualquiera de los infinitos métodos. Sin embargo, cada método requiere las **Tres Condiciones** como fundamento. Es lo mismo que construir una casa. No importa cuántas casas estemos construyendo, cada una de ellas necesita una buena base.

La Primera Condición incluye:

4. Respetar y cuidar a los padres.
5. Escuchar cuidadosamente y respetar a los maestros y ancianos.
6. Demostrar compasión no matando.
7. Seguir las Diez Buenas Conductas.

Si actuamos según esto, entonces nos beneficiaremos de esta Primera Condición. La práctica de la piedad filial es demostrar respeto por los padres, y cuidarlos. La base de la civilización china ha sido desarrollada sobre la piedad filial, como lo hizo el Budismo en India. El carácter chino "shiao" significa piedad filial. La parte de arriba significa vejez, y la parte de abajo significa hijo. Cuando se ponen juntos, nos da el significado de una sola entidad. Es bastamente expansivo e infinito. Habla de las generaciones antes de nosotros y de las que vendrán.

He conocido a muchos occidentales que me preguntaban acerca de la tradición china de rendirles respetos a los ancestros, de la que ni siquiera sabían. No comprendían que toda la vida es una sola entidad sin comienzo ni fin. Sólo el Budismo lleva la piedad filial a la perfección.

Ser filial no significa simplemente cuidar financieramente a los padres, va más allá de eso, ayudándolos a cultivar su mente hasta un nivel elevado de sabiduría y de vida. El Buda Shakyamuni, nuestro "maestro original", nos enseñó eso. Si nuestras acciones tales como no tener un buen desempeño en la escuela, no seguir las reglas ni escuchar a los maestros, no llevarnos bien con los compañeros, amigos y colegas, generalmente no concuerdan con las expectativas de nuestros padres, y por lo tanto los preocupan, entonces hemos sido pobres en cuanto a la piedad filial. En otras palabras, hacer felices a nuestros padres es parte de la piedad filial. Pero más importante aun, no completaremos perfectamente la piedad filial hacia nuestros padres y nuestros ancestros hasta que no hayamos alcanzado el estado de Buddhidad.

La segunda parte de la Primera Condición es seguir y respetar a los maestros y ancianos. En sus cuarenta y nueve años de enseñanza, el Buda nos mostró cómo vivir correctamente nuestra vida. Seguir sus enseñanzas muestra nuestro respeto por él.

La tercera parte de la Primera Condición es cultivar la compasión y no matar. Hay una gran diferencia entre amor y compasión. El amor proviene de los sentimientos; la compasión proviene de la sabiduría. El amor es inestable y poco confiable. Podemos amar a alguien hoy pero no mañana. Cuando alguien nos dice que nos ama o que nos

odia, haríamos bien en no tomarlo muy seriamente. Sin embargo, la compasión dura para siempre porque esta basada en la sabiduría que es parte de la mente verdadera, nuestro ser original. No está basada en la emoción. Podemos comenzar mostrando compasión y amabilidad hacia nuestra familia y seguir expandiéndola hasta incluir a todos los seres sintientes en las diez direcciones. Desarrollar este nivel de compasión es otra parte del cultivo que nos llevará hacia la iluminación.

La cuarta parte de la Primera Condición incluye seguir las Diez Buenas Conductas. Estas son: no matar, no robar, no mentir, la inconducta sexual, no usar lenguaje abusivo, no contar chismes, no usar palabras seductoras, no tener ira, codicia ni ignorancia. Las tres primeras son disciplinas del cuerpo, las cuatro siguientes son disciplinas de la boca, y las tres últimas son disciplinas de la mente. Alguien que sigue las Diez Buenas Conductas en su vida diaria adquiere una base sólida para el cultivo. A decir verdad, comprender los principios es fácil, sin embargo llevarlos a la práctica requiere un alto nivel de sabiduría. Hay cierta flexibilidad en la práctica de las Diez Buenas Conductas, y esa es la razón por la cual la guía de un buen maestro y el aliento de nuestros compañeros de práctica son esenciales para ayudarnos a lograr la iluminación en esta vida. Esta es la razón por la cual el respeto y la sinceridad hacia nuestros maestros y ancianos con parte de la base y un prerrequisito para nuestro cultivo.

Habiendo completado la Primera Condición en esta área tendremos un efecto positivo en nuestra prosperidad y bienestar tanto en el mundo humano como en el celestial. Los sutras llaman a quienes han logrado esto "buenos hombres y buenas mujeres" porque están listos para aceptar las enseñanzas y seguir los preceptos para lograr la pureza de la mente.

La Segunda Condición es:

- 1. Guiarse tomando refugio en los Tres Tesoros del Buda, el Dharma y la Sangha.**
- 2. Seguir los Preceptos, leyes y costumbres, y**
- 3. Comportarse de una manera digna y apropiada.**

He comentado estos puntos antes en esta charla.

La Tercera Condición es:

- 1. Generar la mente de Bodhi.**
- 2. Creer profundamente en la ley de causa y efecto.**



**3. Recitar y retener los sutras del Mahayana, y
4. Alentar a otros a avanzar en el camino hacia la iluminación.**

Al generar la mente de Bodhi, uno se compromete a lograr la iluminación suprema. Iluminación se refiere a la comprensión perfecta y completa de la vida y el universo. Si no podemos lograrla, entonces podemos al menos obtener una comprensión clara de ello.

La segunda parte de la Tercera Condición es la profunda creencia en la ley de causa y efecto. **Nada está más allá de esta ley.** Todas las otras leyes del universo giran alrededor de esta ley. Sin embargo, uno puede controlar sus propias causas y efectos. ¿Cómo puede hacerse esto? No hay nada que podamos hacer sobre las causas pasadas una vez que el pensamiento o la acción han sido hechos, pero podemos controlar la "condición". Para que una causa genere un efecto, debe existir una condición. Controlando la circunstancia o condición, uno evita que la causa llegue a efecto. Por ejemplo, si plantamos una semilla en una piedra, no crecerá nada. Pero si la plantamos en un suelo fértil donde brilla el sol y la regamos cuidadosamente, entonces puede crecer. Una vez que aprendemos a controlar la condición, entonces todo lo que deseamos puede ser obtenido. Sabiendo esto y actuando en consecuencia, seremos liberados del envejecimiento, la enfermedad y el ciclo de nacimiento y muerte. Todos los dharmas son generados por la mente. Por ejemplo, ¿por qué se hace vieja una persona? Cuando una persona llega a cierta edad, comienza a pensar "viejo". He hablado con una cantidad de médicos Budistas acerca de por qué la gente envejece. Ellos estaban de acuerdo conmigo en que cuando la gente está trabajando, no está pensando sobre la vejez. Sin embargo, unos años después de jubilarse, parece que tuvieran veinte años más. ¿Por qué? Las personas jubiladas que ya no están trabajando comienzan a pensar todos los días en volverse viejos. Después de cierto tiempo, comienzan a envejecer más rápido y luego se enferman. Una vez enfermos, comienzan a pensar en ir al hospital. Todo esto proviene de los pensamientos errantes.

Sin embargo, este no es el caso de las personas que practican exitosamente el método de Cantar el Nombre del Buda. Mi último maestro, Bing Nan Li, vivió hasta los 97 años pero parecía de 70. Se preparaba su propia comida y lavaba su ropa. Hasta los dos últimos años de su vida no aceptó que lo cuidaran. Era saludable, tenía una voz fuerte, y estuvo ofreciendo charlas hasta dos semanas antes de morir. ¿Por qué? Él no pensaba en la enfermedad o en la vejez. No nos enfermaremos si no pensamos en la enfermedad, no envejeceremos si no pensamos en la vejez, y no moriremos si no pensamos en la muerte.

El Budismo provee de los principios, los métodos y las prácticas para lograr esto. El arte de vivir puede ser dominado una vez que comprendamos y practiquemos plenamente el Budismo. Nos enseña a mantener una mente sana. Una mente sana crea un cuerpo saludable. Todas las enfermedades provienen de la contaminación y la peor contaminación es la de la mente. El Buda llamó a esta contaminación Los Tres Venenos de la Codicia, la Ira y la Ignorancia. Entre la contaminación del ambiente y la de nuestra mente, ¿cómo no vamos a enfermarnos? Sin embargo, aun con la peor polución alrededor nuestro, una persona que esté libre de los tres venenos no se enfermará.

Todos los Budas y Bodhisattvas establecen ejemplos para que los seres puedan ver que podemos vivir una vida perfecta, feliz y próspera. Viendo esto, la gente querrá seguir nuestro ejemplo. Se supone que somos modelos para la sociedad. Sin embargo, si la gente ve a los budistas vivir una vida miserable, nadie querrá aprender de nosotros.

Cuanto más comprendemos las enseñanzas del Buda, más alegría recibiremos de ellas. Para comprender el significado profundo dentro de ellas, uno necesita practicar honestamente. Comprensión y cultivo son igualmente importantes complementándose mutuamente para lograr una comprensión y un cultivo aun más profundos. Logrando esto, uno experimentará verdadera alegría y paz interior. Si no estamos experimentando algo de esta alegría y en cambio estamos llenos de preocupaciones, entonces necesitamos mirarnos bien, para ver si estamos practicando de acuerdo a las enseñanzas o no. Si no lo estamos haciendo bien, debemos encontrar dónde yace el problema y corregirlo. Haciendo esto apropiadamente, estaremos en el correcto camino del Budismo.

Más allá de las situaciones que encontremos, adversas o favorables, mantenerse enfocado y concentrado en el logro de la iluminación. Las 53 visitas que tuvo Sudhana en el Sutra del Ornamento Floral representaban a las personas de todos los estilos de vida, retratadas por los 53 Bodhisattvas iluminados. Esto nos muestra que gente de cualquier profesión puede volverse un Buda o un Bodhisattva. No debemos cambiar nuestro trabajo o el ambiente en el que vivimos, sino que podemos practicar dondequiera que estemos. Los beneficios comienzan en el minuto en que empezamos a cambiar nuestros pensamientos y acciones.

Haríamos bien en vivir nuestras vidas con una mente clara y en ser apropiados en pensamiento y acción, sin ser tentados por influencias erróneas. Si podemos hacer esto, entonces sin importar qué método escojamos, seremos verdaderos seguidores del Buda. A medida que

nuestro pensamiento diario se hace más claro, nuestra mente se hará más pura, permitiéndonos vivir una vida más plena, apacible y feliz.

Cuando escuché una sugerencia que hizo el ya fallecido Sr. Lian Jui Xia para usar el nombre Centro de Aprendizaje Budista Tierra Pura, en lugar del nombre tradicional del templo, pensé que era apropiado para la sociedad actual. El Budismo siempre ha tenido un pensamiento de vanguardia, no retrógrada. Se ha adaptado a las culturas y localidades existentes.

Cuando el Budismo llegó a China, tomó aspectos de la cultura china. Los templos tenían apariencia china, los monjes y monjas se vestían al estilo chino. Si los templos hubieran tenido aspecto indio, los chinos no hubieran querido entrar en ese lugar de apariencia extranjera. Las enseñanzas fueron interpretadas de un modo que les permitió a los chinos incorporarlas a su vida cotidiana, y así fueron aceptadas rápidamente. El Sutra de Diamante nos dice que nada es permanente, mientras que el Sutra Surangama explica que todo debe estar de acuerdo con la mente de los seres sintientes. Todo esto es para recordarnos que hay que estar de acuerdo con las condiciones locales.

En una charla en Miami, una vez, había muy pocos budistas occidentales. Les dije que el Budismo aun no había llegado oficialmente a Norteamérica. Preguntaron por qué había dicho eso, cuando el Budismo es bastante popular allí. Les pregunté: "¿Han visto alguna vez una estatua Budista con características que parezcan occidentales?" Pensaron un momento acerca de eso, y comprendieron que lo que yo había dicho era verdad. Cuando el Budismo se expandió a China, las imágenes y las estatuas de Budas y Bodhisattvas adoptaron características chinas. En Japón, tienen características japonesas. Lo mismo se aplica a Tailandia, Tibet, etc. Los Budas y los Bodhisattvas no tienen una sola apariencia fija, más bien aparecen en la forma que sea más aceptable para los lugareños.

Más aun, el Budismo se adapta para tomar aspectos de la cultura local. En Norteamérica, un templo Budista necesita parecerse a la Casa Blanca y no a un templo tradicional chino. Cuando los norteamericanos ven un templo chino, creerán que es extranjero y no se sentirán cómodos si van allí. Pero si los edificios se parecen a la Casa Blanca, irán aunque no se los invite! ¿No creen que serían felices de ver Budas y Bodhisattvas con características occidentales? Seguro que sí.

Necesitamos recordar que el Budismo es una educación. A medida que se difunde en América, irá tomando una apariencia más occidental así como lo hizo al llegar de India a China. Como el

Budismo se adapta a las nuevas culturas, seguirá teniendo vigencia con los tiempos, convocando así a más gente. Quienes lo acepten podrán aplicar las enseñanzas a la resolución de sus problemas sociales y personales. A medida que el Budismo sea aceptado, traerá paz y prosperidad a esas personas así como a todo el mundo. Comprender esto nos ayudará a comenzar nuestro cultivo.

Después de que fuera establecido el Centro de Aprendizaje de la Tierra Pura, se propusieron cinco guías para la práctica:

- 1) Las Tres Condiciones.**
- 2) Los Seis Principios de Armonía.**
- 3) Los Tres Aprendizajes.**
- 4) Las Seis Paramitas o Principios, y**
- 5) Los Diez Grandes Votos del Bodhisattva de Valor Universal.**

Estas cinco guías pueden traernos felicidad y prosperidad si las hacemos parte de nuestra vida cotidiana.

Las Seis Paramitas o Principios, una de estas cinco guías, son las seis metas que practican los Bodhisattvas. Son el dar, los preceptos, la paciencia, la diligencia, la concentración profunda y la sabiduría. Una persona que vive en familia, que hace todos los días las mismas tareas y se queja constantemente sobre ellas, encontrará que con esta actitud ha creado cierto destino dentro del ciclo de nacimiento y muerte. Por otro lado, si uno está despierto y se dedica a lograr los Seis Principios, los resultados serán bastante diferentes.

Por ejemplo, el principio del Dar es logrado cuando uno cuida a la familia con sabiduría e incansablemente. El principio de los Preceptos se logra cuando uno define prioridades y pone las cosas en orden. El principio de la Paciencia, cuando uno incrementa la paciencia mientras trabaja; el principio de la Diligencia cuando intenta mejorar diariamente; el principio de la Concentración cuando uno ya no es afectado por factores externos y el principio de la Sabiduría cuando uno tiene la mente clara. Una mente pura no tiene apegos, por lo tanto nunca se cansa. Por otro lado, una mente contaminada se cansa fácilmente sin haber hecho mucho. La diferencia yace en el modo en que pensamos, cuando eso cambia, también cambiarán los resultados. Dondequiera que uno esté, ya sea en el trabajo o con amigos, uno puede esforzarse en lograr los Seis Principios. El cultivo no es estar separado de la familia o la sociedad, sino que se perfecciona dentro de la vida diaria de uno. Alguien que sabe verdaderamente cómo cultivar, acumula infinita suerte y méritos.

En conclusión, los principios más importantes de las enseñanzas del Buda son: tener pureza mental, ver completamente a través de la verdadera realidad, abandonar todas las preocupaciones y apegos, y servir a todos los seres sintientes con un corazón gozoso. Que todos ustedes puedan aprender y practicar "El Arte de Vivir" para que sus vidas puedan ser plenas y felices.



Preguntas y Respuestas

P.: ¿Cómo purificamos nuestra mente para poder ser siempre jóvenes?

R.: Buena pregunta. Los sutras nos dicen que todo lo que tiene una imagen física es irreal. Podemos aplicar o usar esas imágenes, pero no podemos albergar apegos hacia ellas. Los apegos crean impurezas en nuestra mente, impidiéndonos lograr la iluminación. Esto se aplica a todas las formas de práctica Budista. Incluso en la Escuela de la Tierra Pura, que muchos coinciden en afirmar que es el método más fácil de práctica, se requiere que aunque uno desee renacer en la Tierra Pura pueda llevarse su karma restante, no puede tener ningún apego o preocupación existente. Por consiguiente, una persona con preocupaciones o apegos no puede trascender el ciclo de nacimiento y muerte. La vida se hace más difícil a medida que pasamos a través de los ciclos de renacimiento.

Antes, en esta charla, hablé de la piedad filial. Hasta 1995, el único apego que yo mantenía era hacia mi anciana madre de 91 años, que vivía en China. Cuando me encontré con ella hace casi diez años, la persuadí para que practicara el método de Cantar el Nombre del Buda. Cuando hablé con ella por teléfono hace varios años, aun tenía fuertes apegos hacia sus hijos y sus nietos. No fue sino hasta hace un año que ella dejó ir finalmente todos los apegos. Me contó que había visto dos veces al Buda Amitaba y una vez al Bodhisattva Kwan Yin. Además, ella sabía por adelantado cuándo dejaría este mundo. El 29 de mayo de 1995 murió y renació en la Tierra Pura del Oeste. En su funeral, la gente fue conciente de un resplandor radiante y de una fragancia placentera aunque desconocida. Sus rasgos parecían los de una persona viva. Después de ocho días, su cuerpo aun estaba suave. Después de su cremación, se encontraron más de 300 sariras o reliquias. Todo esto es evidencia de que ella renació en la Tierra Pura.

Concluyendo, una vez que estamos libres de la preocupación y los apegos podemos ir a la Tierra Pura cuando lo deseemos. Manteniendo un corazón puro, no discriminador y compasivo, uno tiene la llave para permanecer juvenil.

P.: ¿Por qué algunos budistas excluyen de su dieta los cinco vegetales picantes?

R.: Algunos Budistas que siguen una dieta estricta no comen los cinco vegetales picantes: ajo, cebolla, cebollón, ajos verdes y puerro. El Buda dijo que afectaban adversamente a quienes están en etapas tempranas de su cultivo. Si se comen cocidos, producen hormonas. Crudos pueden afectar al hígado, haciendo que uno se vuelva irritable

y menos capaz de concentrarse. Por favor, comprendan que esto sólo sucede si los comen en grandes cantidades. No hay problema si se usan en pequeñas cantidades para cocinar.

Lo mismo se aplica al alcohol y a los intoxicantes. La intoxicación puede ser un factor que cause comportamiento erróneo. El Buda advertía a la gente contra el alcohol o los intoxicantes para guiarlos a evitar cometer errores debidos a la intoxicación. Por lo tanto, los preceptos que el Buda estableció dependen realmente del ambiente y de la situación en la que estemos. Nuestra sociedad es diferente a la del Buda Shakyamuni. Si él reapareciera en este mundo, estoy seguro de que el Buda alentaría el consumo de ajo, simplemente porque puede ayudar a curar algunas enfermedades, especialmente las pulmonares.

Hace varios años, yo estaba enseñando en el Colegio Budista Oriental. Durante ese periodo, descubrimos que algunos estudiantes tenían enfermedades pulmonares. El Dr. Tang, que era uno de los profesores, sugirió que usaran ajo como tratamiento. Él nos contó sobre un evento que había sucedido en China hace algún tiempo. Un médico le dijo a su paciente que debido a su etapa final de tuberculosis, tenía sólo tres meses de vida. Se le dijo a su familia que le permitieran tener todo lo que pidiera, con una condición: que viviera separado de su familia. Su familia, por consiguiente, construyó una habitación para que él viviera en un jardín de vegetales, y le llevaba comida todos los días.

En ese jardín crecían grandes cantidades de ajo. Debido a su aislamiento y su aburrimiento, él probó el ajo crudo y descubrió que disfrutaba de su sabor. Pronto el ajo se convirtió en algo más que un bocadillo para él. Tres meses después, aun vivía, y meses después se estaba volviendo más y más saludable. A su familia le pareció extraño y creyendo que había sido mal diagnosticado lo llevaron nuevamente al hospital.

El médico estaba asombrado por lo que veía e inmediatamente reunió a un grupo de especialistas para investigar el caso de su paciente. Finalmente, descubrieron que el ajo había curado la enfermedad. Desde ese momento, muchos medicamentos para enfermedades pulmonares han sido preparados con ajo. Lamentablemente, cuando el Dr. Tang sugirió que los estudiantes enfermos usaran ajo como tratamiento, su propuesta no fue aceptada. Los estudiantes no querían violar los preceptos aunque su enfermedad fuera contagiosa. Por lo tanto, los preceptos deben ser flexibles y considerar las condiciones ambientales. Hoy en día, casi todo lo que comemos, ya sea pescado, carne, e incluso vegetales, contiene conservantes y químicos, que son dañinos para nosotros. Además, estamos viendo

más gente enferma con enfermedades que antes no existían. Hasta el gusto de la carne es diferente ahora. Hace años, los pollos y los cerdos eran criados al aire libre, así que eran más felices y eso afectaba el gusto de la carne. Ahora los animales son criados en un espacio pequeño sin posibilidad de moverse. ¿Creen que son felices? Escuché que en Taiwán a los cerdos se les inyectan químicos para que puedan crecer más rápido. ¡Su vida dura sólo seis meses, y los pollos sólo viven seis semanas! Ni siquiera los vegetales o los granos están libres de ser contaminados. ¿Cómo no vamos a enfermarnos?

Por lo tanto el ajo es bueno para nosotros, aunque sea dañino para los ojos si se come en grandes cantidades.

P.: El Buda nos enseñó a no matar, ¿pero qué debemos hacer con insectos como moscas y mosquitos?

R.: El Buda nos enseñó a proteger no sólo a los animales, sino también a las plantas. Incluso las plantas tienen vida y crecen con dignidad. Por lo tanto, a menos que no haya espacio para que caminemos a su alrededor, no deberíamos pisarlas porque ese comportamiento es una falta de respeto y un insulto hacia las plantas. Normalmente, cuando un árbol es tan grande como un ser humano, hay un espíritu de árbol. En la antigüedad, los monjes frecuentemente vivían en cabañas en las montañas. Tres días antes de cortar un árbol para construir la cabaña, le contaban al árbol respetuosamente su intención, y le pedían al espíritu del árbol que se fuera a un lugar seguro. Este método puede ser aplicado a los insectos. Para mantener nuestra casa y nuestro ambiente limpios, y a nuestra familia sana, podemos pararnos frente a una estatua de un Buda o un Bodhisattva tres días antes de nuestras acciones y pedirles a los insectos que se vayan. Algunas personas que lo han hecho con un corazón sincero y amable, han recibido buenos resultados.



El Método de las Diez Recitaciones

El método de las Diez Recitaciones es un modo simple, conveniente y eficaz de practicar la recitación del Nombre del Buda. Es especialmente adecuado para las personas que tienen poco tiempo para el cultivo durante el día. Practicar este método nos ayuda a recuperar la atención en el Buda Amitaba y nos trae paz y claridad en el momento presente.

La práctica comienza como lo primero al levantarnos por la mañana. Nos sentamos derechos y recitamos claramente el nombre del Buda Amitaba diez veces con una mente imperturbable, en voz alta o en silencio para nosotros mismos. Repetimos este proceso ocho veces más el resto del día. En total, deberíamos hacer una ronda de diez recitaciones, nueve veces por día, todos los días, como sigue:

- 1. Al levantarnos.**
- 2. Antes de comenzar a desayunar.**
- 3. Después del desayuno.**
- 4. Antes de trabajar.**
- 5. Antes de almorzar.**
- 6. Después de almorzar.**
- 7. Antes de cenar.**
- 8. Después de cenar.**
- 9. A la hora de ir a dormir.**

En total, se practica este método nueve veces por día. La clave es la regularidad; la interrupción de esta práctica reducirá su efectividad. Sin interrupción, el cultivador pronto sentirá un incremento de su pureza mental, y sabiduría.

La práctica diligente del Método de las Diez Recitaciones, junto a los votos y la fe firme, puede asegurarnos la realización plena de nuestro deseo de alcanzar la Tierra Pura de Vida Infinita y de Luz Infinita. Esperamos que todos practiquen en consecuencia.

iNamo Amitaba!



Final del documento

Presentado a 'Acharia' el sábado, 12 de marzo de 2005

Última revisión el sábado, 07 de abril de 2012