

Grandes Enseñanzas Budistas De los Grandes Maestros De Todos los Tiempos

*Artículos y Sermones de Grandes Maestros Budistas
Traducidos al español por Yin Zhi Shakya
Revisado en su Totalidad Gramaticalmente por
Upasaka 'Juan Pablo Barrera Caicedo'
Zhèng xián Shakya*



Primera Parte

Año 2014



Joyas Del Budismo Seon Coreano

Charlas Traducidas al español por Yin Zhi Shakya



Mapa de Corea

Nota: Este libro de traducciones al español, no se puede copiar, ni cambiar, ni modificar de ninguna manera, ni mucho menos publicar su contenido en ninguna forma, a no ser que se tenga permiso escrito de Acharia (Hortensia De la Torre/Yin Zhi Shakya) y de los autores originales de cada uno de las traducciones: charlas, sermones, conferencias, poemas, etc. Todos los 'derechos de autor' pertenecen al escritor original en toda su extensión.

La Iluminación Está Libre del Mal y Además Contiene el Bien: Daehyo

Por el Ven. [Daehyo](#) (Wonmyeong Seon Centre, Jeju Island)
Traducido al español por [Yin Zhi Shakya](#), OHY del Budismo Chan



Daehyo (1947~)

Por casi 30 años, **Daehyo Sunim**, ha guiado a laicos en la práctica de meditación Seon/Zen/Chan, en el Centro Seon de Wonmyeong. Aunque originalmente llegó al Centro de Jeju Island para pasar dos estaciones: verano e invierno, después de completar el retiro de Bulguksa, terminó quedándose. En 1976 inició un programa anual de 'Experiencia Samádica. Tales programas no eran muy comunes.

Si uno habita en la iluminación, uno no tiene ansiedad ni preocupaciones, disfruta la felicidad sin obstáculos libre de envidia. Ya sea si uno acaba de comenzar en la trayectoria budista o si uno ha estado practicando durante mucho tiempo; si uno entra directamente en la iluminación, uno puede estar consciente de una mente que se puede utilizar libremente, sin enredos.

En el estado de iluminación, no hay distinción entre el 'yo' y los demás. Ni tampoco hay un disgusto centrado hacia los demás, apegándose de tal modo que uno piensa bien de uno mismo cuando las cosas van bien, o no presta atención por la felicidad propia. **En la no-discriminación entre el bien y el mal, el mal se elimina y sin embargo el bien no se elimina.** Esto es iluminación. Adoptar y defender el bien es devenir apegado a él (el bien); odiar el mal es estar prisionero de él.

La iluminación no hace distinción entre "obtener la iluminación" y "no obtener la iluminación". Si hacemos una separación o demarcamos entre la iluminación y la no-iluminación, dividiendo la iluminación desde la ilusión/engaño, entonces no es posible hablar de iluminación. Si la mitad de una manzana está podrida y la otra está fresca, nosotros todavía decimos que esa es una manzana podrida. En la no-discriminación entre la iluminación y el engaño/la ilusión/lo aparente no hay engaño/ilusión y no hay iluminación.

No hay algo que exista siguiendo la iluminación, dado que originalmente en la iluminación la distinción nunca se ha hecho. Porque vemos con el ojo de la ilusión, percibimos esta división del 'yo' y el otro. La iluminación y la ilusión, ambas resultan de la discriminación errónea/equivocada.

Por lo tanto podríamos preguntar, "¿qué podemos hacer? Originalmente nosotros estamos iluminados pero si no podemos alcanzarla (la iluminación), hay sufrimiento, hay obstáculos y hay personas que odian, por lo tanto, ¿qué es lo que debemos hacer?"

Si cultivamos una mente despierta que no discrimine entre el 'yo' y el otro o los demás, entonces esta no es diferente de la mente del Buda. Si aplican esta única mente de iluminación que no distingue el 'yo' y el otro en el hogar y en el lugar de trabajo, en la escuela y en la sociedad, entonces todos esos lugares son lugares sagrados en los que devenimos los recipientes de las virtudes ilimitadas de liberación, capaces de usar libremente el amor y la compasión ilimitada. Libre de una mente apegada, sin inclinaciones ni influenciada por logros, uno es capaz de moverse—sin obstáculos, naturalmente, sin inhibiciones ni reservas—a través de la vida¹.

Entre estos con los que practicamos, vemos algunas veces esos que, con una mente iluminada, viven sin cargas y están bendecidos con la serenidad. Nosotros podemos experimentar el alivio superabundante con el cual ellos son capaces de darse a sí mismos. Sin embargo, aunque ellos puedan parecer que han extinguido sus mentes, esto puede que no sea una iluminación completa y si ellos carecen de sabiduría, no serán capaces de tratar eficazmente/eficientemente, con esos que tienen a su alrededor.

Por supuesto, porque nosotros no vivimos en aislamiento, en una mente iluminada los pensamientos no están ausentes, y ciertamente esas no son cosas que se remuevan y desaparezcan. No obstante, si vivimos usando la mente iluminada, el mundo como es no carece de nada y no hay nada que venga y vaya, así que, todas las causas y condiciones de tiempo y espacio, obligatoriamente se deben resolver con sabiduría. Esta es la iluminación que debemos compartir con nuestros vecinos. Cuando nuestras familias y todas nuestras comunidades juntas mantienen la mente de Buda, nosotros nos sostenemos/sustentamos y protegemos unos a los otros y nos hacemos fuertes.

¹ De la Traductora al español: Ver el Video de 'Una Persona Sabia': <https://www.youtube.com/watch?v=dVYpK21lOnA>



Alcanzar la iluminación perfecta en esta vida, en el ciclo de nacimiento y muerte, requiere el cultivo del poder de la emancipación despierta/alerta. **Es necesario encontrar la manera o forma correcta de practicar.** El Buda alcanzó la iluminación a través de la práctica; sin ella, Él no hubiera podido despertar. Por lo tanto, debemos saber/conocer cuál es la práctica correcta, **porque sin ella,** el Budismo no se puede entender, y ni siquiera llamarse Budismo. **Visto en esta forma, se puede decir que el Budismo mismo es la práctica.**

Sin embargo, desde su nacimiento, las personas vagan sin conocer el propósito de sus vidas y por lo que trabajan. Enredadas, las multitudes corren furiosamente, compitiendo unos con los otros, empujándose unos a los otros como una horda de demonios salvajes. **Todos los seres están entorpecidos por la necesidad de propagar sus especies,** enfrentándose al problema definitivo de preservar sus propias vidas. Nuestra situación es como estar prisioneros en una fortaleza de oscuridad, asediados por el egoísmo y el apego, la discordia y la lucha, la avaricia personal y grupal.

Pero juntos, a través de la emancipación de la iluminación, todos podemos escapar de esta fortaleza de oscuridad, nacer en una vida nueva y brillante, y descubrir un mundo completamente nuevo. Este es el logro de la iluminación en el cual llegamos a conocer nuestros verdaderos 'yos', que hasta este momento están ocultos.

El Budismo es el camino de resolución o solución de los problemas de la vida completa de uno. El logro de esta decisión-resolución de los problemas es la iluminación. De todas las miríadas de prácticas, el camino final es ese de la práctica **Seon (Zen, Chan)**. Aunque hay muchas clases de prácticas, el Seon Coreano tradicional es un camino corto o atajo durante el cual, la iluminación perfecta y completa se puede lograr.

La práctica budista es fundamentalmente diferente de otras clases de prácticas espirituales. Es más, la diferencia entre la práctica budista tradicional y las más recientes prácticas budistas y meditaciones que se han desarrollado, descansa en si ellas se dirigen **al problema fundamental del nacimiento, la muerte y el sufrimiento.** Si este problema fundamental se ignora, el punto focal es solamente en cultivar un estado de comodidad en cuerpo y mente, y **es diferente de la práctica tradicional.** Mientras la práctica budista tradicional produce la liberación a través de la transformación de la mente fundamental, otras

prácticas similares sirven solamente para cultivar la habilidad de modular/ajustar la incomodidad que surge en la mente.

Si miramos al objeto de la práctica, podemos preguntar si hay o no el cultivo de una tranquilidad y claridad vivida/lúcida. A través de la claridad controlamos la mente y a través de la tranquilidad las aflicciones mentales se interrumpen; estas son como las dos ruedas de una cuadriga.

Recitar/entonar mantras, leer sutras y así sucesivamente, son las formas variadas de prácticas que parecen fáciles de comenzar. No obstante, en lugar de engendrar ambas, la claridad y la tranquilidad, ellas cultivan principalmente la tranquilidad y por lo tanto **no son** el camino correcto.

Aunque uno luche diligentemente, es fácil de llegar a perderse en el camino erróneo. No obstante uno pueda emprender con entusiasmo varias prácticas, pero si ellas no engendran ambas, la claridad y la tranquilidad, mientras más uno practique, más procederá o se conducirá en un camino peligroso.

Además, es fácil devenir apegado a esta tranquilidad, como los principiantes que fácilmente se sienten cómodos en cuerpo y mente. No obstante, mientras practican la tranquilidad solamente puede resultar en una mente libre de '**algunas distracciones**', pero esto no las elimina completamente, y como la sabiduría no se ha cultivado, el practicante entra de nuevo al estado de ignorancia.

En adición, Ganhwa Seon o el Zen Ganhwa se puede malinterpretar con la práctica del 'pensamiento acerca del hwadu'² o la 'recitación del hwadu', prácticas que actualmente están amarradas a conocimientos mundanos. La práctica de 'pensar acerca' o recitar el hwadu también puede guiar a la tranquilidad. Porque este estado de mente de quintaesencia se puede malinterpretar como el logro del despertar, debemos ejercitar la precaución, no sea que malinterpretemos siguiendo métodos erróneos de práctica.

En estos días, entre ambos, los practicantes Seon/Zen/Chan monásticos y laicos, están esos que devienen 'bien-conocidos', y '**prematuramente**'

² Nota al pie de la traductora: "¿Quién es usted? ¿Adónde va? Ganhwa Seon presenta un acercamiento para tratar estas preguntas. Demuestra que la trayectoria de vivir como Buddha reside exactamente en esa verdad". **La definición de Hwadu y de Gongan** - Hwadu se compone de la palabra **hwa**, que significa discurso o historia, y **du**, que es un sufijo sin sentido. El hwadu es justamente una palabra para pronunciar. Pero debemos observar que los Maestros Seon utilizan esta palabra de una manera particular. Hwadu es un lenguaje especial de los Maestros Seon que bloquea todos los pasos para el pensamiento y la discriminación.



enseñan meditación y la práctica hwadu a los demás, aunque ellos **todavía no han alcanzado el nivel de logro que los califica para hacer eso**. También hay muchos libros acerca de la práctica Seon/Zen/Chan que son poco fiables. Las personas leen cualquier cosa que les atraiga y entonces cruzan las piernas y pretenden sentarse en meditación Seon/Zen. Pero una vez que la equivocación o el error se ha cometido, es más difícil corregirla/o. esto es análogo a martillar un clavo de la manera incorrecta. Si uno lo remueve y entonces trata de nuevo, el clavo se reposicionará fácilmente otra vez a la posición original.

El Budismo y la práctica Seon/Zen/Chan **se deben llevar a cabo a través** de la motivación para resolver el problema del nacimiento, la muerte y el sufrimiento en nuestras vidas. Incluso, si esto no pasa inicialmente así, a medida que uno escucha las charlas Dharmáticas o lee libros, el motivo de uno debe cambiar en esta dirección. Si uno no comienza en una forma correcta con la motivación propia, no hay resolución/determinación para corregir la mente, y aunque la práctica de meditación se desarrolle, no habrá progreso, el entusiasmo por la práctica disminuirá y finalmente la práctica devendrá automática e improductiva/inservible/inútil.

La práctica con una motivación impropia o débil, simplemente deviene una 'práctica por el bien de la práctica'. Llevada a cabo con la mera apariencia superficial de práctica, el camino llega a extraviarse y pervertirse, y el practicante cae en un cenagal/atolladero. Aunque uno pueda estar ordenado, devenga un abate, y disfrute del éxito como persona de posición influyente y dignificada, es solamente en un sentido mundano.

El obstáculo más tremendo que enfrentan los practicantes Seon/Zen/Chan es el egoísmo. Si uno comienza la práctica Seon/Zen/Chan con el punto de vista de que es un problema personal o el pensamiento de que uno debe controlar la mente de uno, una tendencia hacia el individualismo y el egoísmo ha de surgir. El individualismo en práctica es tan tonto/necio como tratar de hacer arroz de granos de arena, y sólo puede llegar a ser un obstáculo. La práctica fuerte deviene dificultosa porque el pensamiento auto-centrado causa que todas las cosas se distorsionen/tergiversen. Cuando uno es excesivamente auto-centrado/egocéntrico y crítico, es imposible devenir libre de deseo, y uno vive/mora entre esos de habilidad inferior o poca capacidad. Cuando las opiniones están purificadas y los intereses comunales y personales se pueden resolver con una presencia calmada y una mente abierta, uno logra el estado de habilidad insuperable o capacidad sin igual.

Es incorrecto pensar que uno de habilidad inferior o poca capacidad debe practicar el canto litúrgico y la recitación de mantras, y que esos de habilidad superior pueden comenzar la práctica de la meditación directamente. Más bien, con la liturgia y la recitación de mantras es más fácil caer en la tranquilidad y devenir apegado a una manera fija de pensamiento. Por lo tanto, se debe decir que la precaución/prudencia/vigilancia es necesaria.

Como la práctica de la liturgia/canto y de la recitación de mantras nos pueden guiar al extravío de la naturaleza verdadera, inclusive, cuando uno emprende esas prácticas, uno no debe adherirse y llegar a apegarse, sino que más bien con una mente abierta escuchando atentamente las charlas del dharma sobre la práctica Seon/Zen, nunca desviarse del cultivo de la claridad y la tranquilidad lúcidas.

Nuestra práctica y todas las actividades de nuestras vidas se deben dedicar en última instancia a resolver el problema del nacimiento, de la muerte y del sufrimiento. **Debemos vivir de tal modo, que todo lo que hagamos en vida se haga dentro de esa práctica.**

Tomado de la Página Web:

http://www.buddhism.org/board/read.cgi?board=Seon&nnew=2&y_number=29

http://www.koreanbuddhism.net/master/priest_list.asp?page=3&cat_seq=12



Templo del Río de Gungangsan Naegumgang - Corea

Felicidad en Soledad

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

La existencia humana es y trata fundamentalmente acerca de **estar solos**. Nacemos solos, vivimos una vida tan larga como podemos, y después eventualmente morimos solos. Aunque podemos vivir nuestras vidas conectados con otros, todos mantenemos nuestras propias e individuales opiniones y sistemas de creencia. Al igual que cada uno de nosotros tenemos diversas características faciales, nuestras tendencias kármicas individuales que dirigen nuestras vidas, también difieren.

Nosotros **como individuos practicantes** buscamos las condiciones favorables que permiten que permanezcamos en soledad. Aunque podemos vivir en una comunidad en cualquier lugar en específico, **cada uno vive como ermitaño**. Podemos confiar unos en los otros, **pero no devenimos enredados o apegados a las vidas de los otros**. Sobre todo, valoramos la profundidad de la independencia y la libertad.

Al igual que los animales salvajes vagan por los bosques en búsqueda de alimento, nos esforzamos solos, para descubrir y revelar la autonomía y la libertad. De acuerdo a un verso del Sutra Nipāta, una escritura budista primitiva:

‘Si uno adquiere un compañero listo, un asociado correcto y sabio, le deja, superar todos los peligros, vagando con esa persona alegre y pensativamente. Si uno no adquiere un compañero listo, un asociado correcto y sabio, entonces, como un rey que abandona su reino conquistado, le deja vagar solo como rinoceronte’.

Después de todo, las personas desean vivir sus vidas como la flor del loto—incontaminada por el ambiente fangoso en que crece.

En soledad uno puede existir en su totalidad, sin embargo cuando es rodeado por otros, uno se convierte en una parte del conjunto. Krishnamurti, uno de los mentores espirituales más renombrados de nuestro tiempo, expresó:

La sola palabra ‘**soledad**’ demuestra una naturaleza inmaculada e inocente—libre mientras se está completo e intacto. Solamente cuando usted puede ser independiente es que puede finalmente seguir siendo incontaminado por la totalidad y vivir en medio del mundo. En soledad, usted puede existir perfectamente vibrante y servicial, como originalmente la humanidad es parte de la totalidad.

En otras palabras, las entidades individuales deben permanecer parte de la sociedad.

Todo está interconectado. Por ejemplo, una isla que flota aparentemente en el océano tiene sus raíces conectadas firmemente con la tierra. Como tal, la soledad y el aislamiento también difieren. La soledad es como una punzada aguda de hambre que se siente en vuestro estómago, mientras que el aislamiento se puede comparar a los presos desconectados del mundo. Aunque la soledad puede traer claridad y pureza, el aislamiento es una total desconexión sin un enchufe.

Ohiyesa, también conocido como Charles A. Eastman de la tribu India de Dakota dijo una vez:

“La verdad está más cercana a nosotros cuando estamos solos. Esa soledad no parece nunca estar presente en la conversación con los indios; la cosa más importante es la veneración. A menudo en el estado natural, usted está sólo—cualquier persona que entra a esa soledad crece día por día y sabrá que hay alegría/felicidad”.

Esta alegría va a la par con la esencia de la vida.

Una persona en soledad puede permanecer en soledad, aunque no se aísle. Aunque las relaciones pueden existir en soledad, no hay relación que exista en aislamiento. Todos los seres vivientes requieren desarrollo y se desarrollan continuamente con interconectividad. Para estar con otros especialmente mientras se está solo, uno debe tener las habilidades de auto control perfectas. Si uno se descuida a sí mismo y rechaza/rehúsa cuidarse o estar atento, la vida, indiscutiblemente, se convertirá en una cosa fea.

La felicidad y el placer se deben encontrar en la vida, ya sea como individuo o en grupo. Sin alegría y felicidad la vida no se puede sostener. La felicidad se obtiene afuera de uno mismo—cuando uno se encuentra en la totalidad, la vitalidad y el vigor de la vida pueden encontrar su camino.

De esta soledad la felicidad y la alegría florecerán.

“¿Quién camina la vida solo?”

“El sol—el sol está girando solo.”

Este es un diálogo que se encuentra en los Vedas, las escrituras antiguas de la India.

El siguiente es un poema que a menudo me gusta recitar, llamado “Las Montañas Altas,” escrito por **Cheongma**:

En las montañas **altas** y los valles **profundos**,
Un viejo
Sentado en una piedra
Vive en soledad,
Sacándose las pulgas, como yo.

Tomado de la Página Web:

http://www.koreanbuddhism.net/master/dharma_talk_view.asp?cat_seq=32&content_seq=615&priest_seq=0&page=1

Charlas Sobre el Dharma/las Enseñanzas

Para Descubrir Nuestro Verdadero Yo, el "yo"

Debe Morir

Por [Naong Hyegeun \(1320~1376\)](#)

Acerca del Autor



[Naong Hyegeun \(1320~1376\)](#) – El Maestro Naong vivió en una época de turbulencia y agitación al final de la Dinastía Goryeo. Junto con Taego Bou, se le considera un gran Maestro que ayudó a plantar los fundamentos para el Budismo en la era Joseon.

*Me refugio en el Buda (la Única Mente);
Me refugio en el Dharma (el Funcionamiento Divino y la Esencia Sublime de esa
Única Mente que lo abarca TODO y es TODO EN TODO);
Me refugio en la Sangha (el Resplandor Divino de Luz que Manifiesta la Mente).*

Para Descubrir Nuestro Verdadero Yo, el 'yo'

Debe Morir

Este es un extracto de la charla Dharmática publicada con este título, como parte de la serie, Práctica en la Vida Diaria. La charla Dharmática completa también está incluida en el libro 'Despierta y Ríe'.

Estoy agradecido de que hoy todos, podamos unirnos otra vez. Aunque funcionamos siempre juntos como **UNO**, hay claramente el "usted" y el "yo." Todos nosotros somos compañeros practicantes que exploramos juntos el camino de la verdad. Cuando nos juntamos aquí así, usted, yo, y otros seres, somos amigos que marchamos juntos en el camino de la verdad. Hoy comencemos pensando profundamente el significado de lo que el Buda Shakyamuni dijo e hizo cuando nació en este mundo. Él dijo, "Por encima y



debajo de los cielos, no hay nada que no sea yo". Entonces miró en cada dirección y caminó siete pasos. El Budismo apareció en ese momento, y la práctica del cultivo de la mente, que es el camino del descubrimiento a nuestro 'Yo' verdadero, también comenzó. Aunque nunca he estado en una escuela, ni he leído muchos libros, aquí está lo que pienso que las acciones del Buda significan.

Primero que todo, ¿cuál es el significado de, "sobre y debajo de los cielos, no hay nada que no sea yo?" Les he dicho siempre, que el fundamento del universo está conectado directamente con nuestra base o fundamento, nuestra mente fundamental, la cual está conectada directamente con cada una de las partes de nuestras vidas. Incluso antes de que el Buddha naciera en este mundo, todos los seres estaban directamente conectados los unos con los otros a través de la base o fundamento. Por consiguiente, si usted despierta al fundamento, usted salvará todas las vidas dentro de usted, y usted también salvará todas las vidas fuera de su cuerpo, porque ellas están todas conectadas directamente a vuestra base o fundamento. Si tiene una pregunta sobre esto, discutámosla al final de la charla.

Segundo, ¿cuál el significado del Buddha mirando en cada dirección? El fundamento o base de todo ni es el vacío ni la forma. Por lo tanto todo opera y funciona junto inseparablemente. Para demostrar esto, el Buddha miró en cada dirección³.

Finalmente, el caminar siete pasos, demuestran que nuestra vida diaria, siempre—cambiante, donde "usted" y "yo" existimos claramente, es en sí mismo la trayectoria o camino de la verdad. Esto es lo que nos enseñó el Buddha **sin usar palabras**. Realmente o de hecho, esto no es algo que usted puede aprender con palabras. La verdad no se puede nunca aprender a través de la erudición, del conocimiento intelectual, el poder mundano, la fama, o las teorías. Desde el principio, los practicantes han aprendido la verdad solamente investigando sabiamente las preguntas fundamentales de, de dónde vinimos, a donde vamos, y cómo debemos vivir.

Para explicarlo de otra manera, nosotros estamos formados o constituidos de cuatro elementos: **tierra, agua, fuego, y aire**. Vivimos en el medio de estos elementos y nos sostenemos comiéndolos. No deberían ignorar esto. Ustedes deben estar agradecidos por esos elementos, porque todos los seres vivos se originan de ellos y se han desarrollado de ellos en las formas de vida de hoy. Todo viene de ellos y regresa a ellos. Todo desaparece en ellos

³ **Nota de Acharia:** del Sutra del Corazón: "El vacío es la forma y la forma es el vacío."



y entonces después, surge de ellos. Ésta es la verdad. Cuando el viento sopla, un pétalo que está colgando de un árbol pronto saldrá volando y se irá. Si el pétalo se protege contra el viento, puede colgar allí por un poco más de tiempo, pero al final también caerá.

Todo es como las nubes errantes. Porque **todos** debemos vencer este reino ilusivo, nos hemos reunidos aquí hoy para cultivar nuestras mentes. Nuestras mentes lo abarcan todo sin excluir incluso una hoja/pétalo de hierba.

Deberían saber que en **Hanmaum**⁴ (la Única Mente), todo—las plantas, los insectos, los animales, e incluso los seres sin vida—funciona incesantemente junto. Aunque todo funciona junto como esto, como he dicho anteriormente, allí están claramente “usted” y “yo. Pero la misma existencia de “usted” y “yo” es vacía, y en el medio de tal vacío, **existe ciertamente una cosa extraordinaria**. Para descubrirla, estamos juntos cultivando la mente.

Algunos de ustedes pueden preguntarse por qué estoy explicando esto otra vez. Hay siempre personas que están aquí por primera vez, así que debo decir algo sobre eso para ellos. Siempre les digo que, “¡primero, deben morir! ¡Dejen ir o depréndanse de todo y confíen en todo!” ¿Pero a dónde deben dejar ir? Ustedes deben dejar ir su mente fundamental. Porque usted existe, otros existen. Porque usted existe, otras cosas existen. Además, vuestra mente fundamental está conectada directamente con la base o el fundamento de todo en el universo. Es como si hubiera una central eléctrica dentro de usted. ¡Una central eléctrica brillante! Si necesitamos una cierta energía, podemos tomar tanto como necesitemos. La energía de la central eléctrica es infinita. No importa cuanta energía se saca, nunca disminuye, y no importa cuanta energía se pone adentro, nunca se desborda. La energía fluye libremente—pero no podemos verla.

Por lo tanto, se puede practicar el Seon/Chan/Zen viviendo la vida diaria. Simplemente sentándose físicamente **no es sentarse en meditación**. Cuando vuestra mente está en paz/quietud y usted lo ha soltado o dejado ir todo, esto es sentarse en meditación practicando el Seon/Chan/Zen. Sin embargo, esto no significa que rinda o entregue su centro mental firme y vertical y simplemente se deje caer en el vacío. Porque usted tiene ese

⁴ Hanmaum [han-ma-um]: “Han” significa uno, gran y combinado, mientras que “maum” significa mente, como también corazón, y también significa la consciencia universal que está al mismo tiempo en todo y en cada lugar. Por lo tanto “Hanmaum” significa ambos, el estado donde todo está interconectado como ‘uno, y también el funcionamiento donde todo vive y trabaja junto/integrado como una totalidad.



centro, es que puede practicar el Seon/Chan/Zen y sentirse cómodo o incómodo. Sin todas estas sensaciones usted no podría lograr la sabiduría o despertar a vuestro verdadero ser, ni podría usted devenir un Buda⁵.

Usted debe encomendarle todo lo que llegue a su vida—el aislamiento, la pobreza, la soledad, la ansiedad, y la enfermedad—a su base o fundamento y viva libremente.

Encomendar todo es dejar ir todo. Esta es la forma de morir. La frase “¡Primero usted debe morir!” significa liberar todo incondicionalmente, sin excusas ni razones en absoluto, incluyendo ambos, lo que entienden y lo que no entienden. Cuando las cosas van bien, usted debe lanzarlas con gratitud. Cuando no van las cosas bien, usted debe también liberarlas con la fe que, **“solamente la base o fundamento puede solucionar eso y conducirme en la dirección correcta. Porque nada es fijo, eso también puede cambiar.”** Usted debe mantenerse dejando ir de esa forma. Porque es solamente muriendo incondicionalmente que usted puede descubrir a su verdadero ‘yo’, su raíz eterna.

En **segundo** lugar, usted debe morir otra vez. Mientras que estudian aquí, algunos de ustedes se han descubierto a sí mismos. Sin embargo, usted todavía no ha desechado sus hábitos y sus pensamientos del “yo”, y “lo mío”. Así que, usted está feliz si ve a Buda en sus sueños, pero le asusta si ve un fantasma. Cuando usted siente o experimenta algo extraordinario, habla negligentemente con los demás sobre lo que ha experimentado. **Lo que usted ve y oye es simplemente una ilusión, pero sin embargo todavía tiende a aferrarse ella.** Esta es la razón por la cual usted debe morir otra vez.

Ahora bien, ¿entiende usted por qué primero debe morir y mantener lo que usted experimenta para sí mismo, y por qué debe morir de nuevo otra vez, manteniendo lo que usted experimenta en secreto? Aun cuando usted pueda ver u oír ciertas cosas después de que descubra a su verdadero “yo”, esos poderes no son el **Camino**. Aun cuando usted haya obtenido los **cinco poderes sutiles**—1. Las capacidades de saber los pensamientos y las sensaciones de los demás, 2. De saber las vidas pasadas, 3. De oír cualquier cosa, 4. Ver cualquier cosa en cualquier lugar, y 5. Aparecer dondequiera o en cualquier parte sin la mudanza o movimiento de su cuerpo—**esto**

⁵ **Buda:** en este texto, todas las referencias a los Budas y Bodhisattvas se escriben con la inicial de la palabra en mayúscula por respeto, porque los Budas y Bodhisattvas representan la esencia y función de la mente iluminada. “El Buda” siempre se refiere al Buda Shakyamuni.

todavía no es el Camino. Usted puede verdaderamente dominar los cinco poderes sutiles solamente, cuando esté libre de ellos.

Usted puede dominar verdaderamente los cinco poderes sutiles, sólo cuando esté libre de ellos. **Si usted revela lo que usted oye, ve, o lo sabe, sólo traerá problemas.** Primero, causará un problema para el Buda-dharma, segundo, para el centro Seon/Chan/Zen y los monjes y monjas, y tercero, causará un problema para usted mismo.

Una vez que usted descubra a su verdadero 'yo', usted entra en la etapa de la experimentación. No mire lo que usted aprende en sus sueños, como diferente de lo que usted aprende mientras que está despierto. Y mantenga todo lo que aprende en secreto. Aunque usted pueda ver, oír, y saber sobre las cosas de las cuales otros están inconscientes, hágalo sin aferrarse a cualquier pensamiento del "yo veo," "yo oigo," "yo sé," y no revele a los demás lo que usted experimenta. Ésta es una etapa muy poderosa (o de gran alcance) de la práctica, en la cual, usted experimenta con lo que ha aprendido. Vuestros experimentos dan lugar a experiencias, y entonces usted pone esas experiencias en acción. Éste es el significado de morir una segunda vez y de mantener lo que usted experimenta para sí mismo.

Mientras que mantiene todo en secreto, si usted está totalmente libre de los cinco poderes sutiles, podrá controlarlos todos. Por ejemplo, si usted es un esclavo de su cuerpo, ¿cómo puede usted cuidarlo y mantenerlo sano? Igualmente, usted debe ser capaz de liberarse de los cinco poderes sutiles. Aunque usted vea lo que no pueden ver los demás, libérela/déjela ir. Aunque usted oiga lo que no pueden oír los demás, libérela/déjela ir. Aunque usted conozca la mente de los demás y sus vidas pasadas, libere o deje ir todo eso. Aunque usted pueda venir e ir a cualquier lugar o a cualquier momento en el tiempo sin un rastro de venir y de ir, usted debe también liberar o dejar ir eso. Esto es mantenerlo en secreto. Esta es la forma en sí o el camino de realizar la verdad de la mente y lograr la sabiduría. Es como un camino secreto por el cual usted puede experimentar y familiarizarse con el principio mental, y hacerlo suyo propio. La puerta secreta está en su interior. Ella envía y admite todo a través de los cinco órganos sensoriales. No busque por la puerta en ninguna otra parte. Descubra la verdad a través de la puerta que está dentro de usted.

Tercero, todavía usted debe morir otra vez. Manteniendo lo que usted experimenta en secreto y estando libre de los cinco poderes sutiles, aun cuando claramente vea el "usted" y el "yo", no habrá discriminación entre "usted" y "yo". En esta etapa usted podrá manifestar tales cosas como que

el “usted” deviene el “yo”, y el “yo” deviene “usted.” Vuestra capacidad de manifestarse y transformarse como respuesta-del-cuerpo llegará a ser muy poderosa o de gran alcance. ¿Qué es transformar? Porque la mente no tiene ninguna forma, cientos de miles de diversas formas pueden surgir de ella. A esto se le llama los diez billones de cuerpos de transformación de Buda. ¿Por qué se le llama los diez billones de cuerpos de transformación? Es porque Buda le responde a usted cuando usted lo solicita: si usted desea al dios de la montaña, Buda se manifiesta como el dios de la montaña. Si usted desea a Avalokiteshvara, Buda se manifiesta como Avalokiteshvara⁶. De esta manera, Buda se manifiesta en varias formas. Además, Buda responde no sólo con ciertas formas, sino también con la compasión y la gentileza.

Buda se manifiesta, transforma, y responde a cada una de las vidas. Tal manifestación es Buda que baja del reino de los Budas por el beneficio de los seres no-iluminados. Ésta es la acción compasiva de un Buda. Éste es el mismo comportamiento compasivo que el Buda de la Flor de Loto, el Bodhisattva Samantabhadra y el Tathagata ejecuta. Buda responde a cada uno. Sin importar quiénes son—el espíritu de un árbol o el espíritu de la tierra, hombre o mujer, rico o pobre, viejo o joven, alguien con poder o sin poder, inteligente o no-inteligente—Buda responde igualmente a todos. Buda es Buda porque es capaz de hacer todas esas cosas.

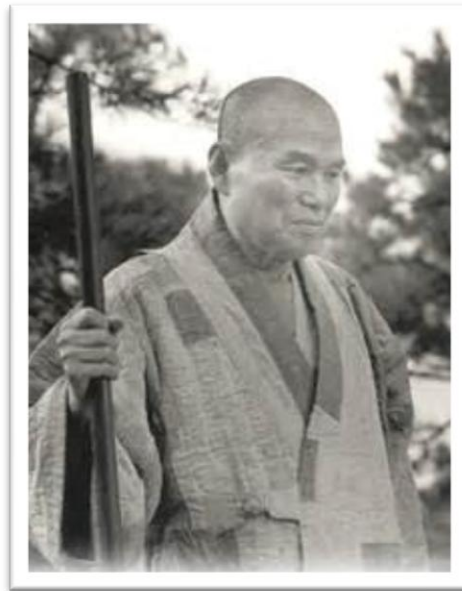
Si estas tres etapas son el proceso de convertirse humano totalmente, entonces, este es no el final o la terminación de un individuo, sino la terminación del conjunto, donde todo se convierte en uno y trabajan juntos. Usted fluye como usted mismo, y yo fluyo como yo mismo, pero mientras que estamos fluyendo así, Buda responde a todos nosotros. Todos los seres pueden llegar a ser usted—sus circunstancias pueden convertirse en vuestras propias circunstancias; sus manos pueden convertirse en vuestras manos; y el sufrimiento de ellos, puede convertirse en vuestro propio sufrimiento. Esta es la compasión de Buda, que responde a través de decenas de billones de cuerpos de transformación. ¿Cuál es la forma verdadera de Buda? ¿Es cuando Buda está bajo la forma de un gusano? ¿Es cuando Buda te responde manifestándose como Avalokiteshvara o bajo la forma de un animal? ¿Es cuando Buda se incorpora al cuerpo de un perro? ¿Cuáles de estas formas puede usted en verdad llamarle Buda? La naturaleza del Camino siempre está cambiando y fluyendo a cada momento, y es la **verdad** en sí misma. La única cosa que puede ser alcanzada es el Camino, la verdad llamada la bodhi suprema, que es la trayectoria o vía que trasciende todos los nombres. Éste es el significado de la palabra “Buda.”

⁶ Avalokiteshvara es el Bodhisattva de la compasión, que oye y responde las suplicas del mundo, y libera a los seres no iluminados/ignorantes del sufrimiento.



Charlas Dharmáticas de Toeong Seongcheol

**El Único Vehículo y los Expedientes
Traducida al español por Yin Zhi Shakya, OHY**



(Conferencia sobre el Dharma, en la Luna Llena del 11^{er} mes de 1981, Haein-sa)

Todas las diez direcciones están penetradas e impregnadas con el Dharma, el **Único** Vehículo. No hay dos ni tres Vehículos del Dharma—estos son sencillamente expedientes/recursos usados simplemente por el Buda para enseñar.⁷

El '**universo**' entero es el reino eterno del Dharma, es el reino todo-penetrante del Dharma, es el reino del Dharma de la Única Realidad. En el Budismo, a esto también se le llama el Único Vehículo del Dharma, o la Ley del Único Vehículo.

Deben entender que este mundo del Dharma, todo penetrante y sin obstáculo, no es algo que viene del Budismo; en su lugar, el Budismo viene de él. El Buda, después de su Gran Iluminación, enseñó esta 'única realidad verdadera extraordinaria, inexplicable e inexpressable'. Así que todo en el

⁷ http://zen.buddhism.org/read.cgi?board=Seongcheol&nnew=2&y_number=27

universo y más allá de él, es este **único vehículo**, y no hay nada más. Él incluye todo lo que es, y todo lo que no es.

Sin embargo, pensamos que el Buda enseñó mucho más en adición o añadidura a este Dharma. Pero todo lo demás que él enseñó eran expedientes o recursos, de modo que las personas pudieran entender esta única enseñanza más fácilmente. Y para entender las Enseñanzas del Buda, ustedes tienen que llegar a entender el Dharma del Único Vehículo.

Después que el Buda se iluminó, primeramente pronunció el Sutra Avatamsaka completo. Pero era tan difícil, más allá de la comprensión de la persona media, que puede ser posible que él le haya hablado a los sordos. ¿Y de qué serviría, si después de la Gran Iluminación él hubiera sido el único que se iluminará por toda la eternidad? Por lo tanto, él decidió que tendría que utilizar expedientes o recursos. Decidió hablar en los términos simplificados y comprensibles para las personas, de modo que ellas eventualmente llegaran a comprender la verdad del Único Vehículo. Él empleó y recurrió a los tres vehículos como medios para hacer el Único Vehículo más fácilmente comprensible. El Buda habló para satisfacer las necesidades de la ocasión, y para satisfacer las necesidades de las personas a las que él se dirigía o enseñaba. Él habló como un niño a los niños, como un estudiante a los estudiantes, a los plebeyos u hombres comunes, como plebeyo; a los de la realeza, como aristócrata; de manera que, quienquiera que le escuchara le entendiera.

Si todos y cada uno hubieran entendido lo que él decía cuándo pronunció/entregó el **Avatamsaka Sutra**, no habría habido necesidad de proceder de esta manera. Pero él tuvo que abrir su camino gradualmente, comenzando con explicaciones simples. Esto eventualmente condujo a otros Sutras, y como las personas llegaron a entender más de lo que él decía, él pronunció sus dos Sutras finales, el [Sutra del Loto](#) y el **Sutra Mahaparinirvana**. Él había comenzado con el Vehículo Único en el Sutra Avatamsaka, y finalmente había regresado al Vehículo Único en el Sutra del Loto. Sus cuarenta años de enseñanza entre los dos sutras, eran expedientes para intentar pasar a través del concepto hacia este Vehículo Único.

Consecuentemente, tenemos 84.000 Enseñanzas del Dharma para resolver las necesidades de muchas clases de personas. Así que, estas no son la Verdad real, sino que son expedientes para llegar a comprender la Única Verdad. Entre el Avatamsaka y el Sutra del Loto tenemos toda clase de sutras, que contribuyen de un modo u otro a traer un entendimiento o

comprensión del Único Vehículo. Fue a través de esos otros sutras que las personas llegaron gradualmente a una comprensión del Único Vehículo. Bien, ¿cuál es ese Único Vehículo de que estamos hablando, esta Verdad sola y única? Consideramos el Sutra Avatamsaka y el Sutra del Loto como los Sutras representativos de este Único Vehículo. ¿Pero, qué es lo que ellos contienen que los hacen tan representativos?

Primero, la compilación de la doctrina sistemática basada en la Doctrina perfecta del Único Vehículo por el Maestro chino de la **Escuela T'ien-t'ai, Chih-i**⁸. Concerniente al Sutra del Loto Chih-i dijo que la doctrina perfecta llegó del Camino medio, y que esto es una desviación/separación de la realidad basada en las dualidades relativas. El mundo basado en el sujeto y el objeto es una de las dualidades, así que tal mundo de la discriminación no es el Dharma verdadero.

Él también dijo que era a través del **esfuerzo** vigoroso, que la mente devendría brillante y clara, y cuando se hacía eso, uno estaba más allá de las dualidades; pero al mismo tiempo esto reflejaría lo que aparentemente es otra dualidad, la de la verdad eterna y la de la verdad falsa. A este punto, sin embargo, uno sincretiza⁹ esas dualidades aparentes en una sola. La verdad y la no-verdad se sincretizan al igual que se hace con el bien y el mal.

De manera que el Camino Medio se convierte en una de las dualidades sincretizadas, que además hay que superarlas o trascenderlas; y ésta es la Doctrina Perfecta del Único Vehículo. **Chih-i** se concentró en el Sutra del Loto del cual tenemos el término **Bhutatathata o la realidad última**. La Doctrina Perfecta mantiene y declara que para superar/trascender las dualidades completamente se deben sincretizar totalmente, y este es el Camino Medio, el Único Vehículo.

¿Cuál es la diferencia entre trascender las dualidades y sincretizar las dualidades? Déjenme hacerles una analogía. Para nuestros propósitos, piensen en eso de esta manera, y piénsenlo cuidadosamente. Cuando está nublado, no podemos ver el sol. Pero si el cielo se despeja, entonces el sol sale. Para superar las dualidades de lo nublado y lo soleado, podríamos decir que el cielo se despejó. Pero para sincretizar las dualidades, diríamos que salió el sol. Sin embargo, decir que salió el sol es igual que decir que el cielo

⁸ http://www.acharia.org/downloads/Clean%20off%20the%20mirrors%20in%20our%20minds_Spanish.pdf

⁹ Sincretismo es la combinación de creencias contradictorias. Sincretismo religioso: La reconciliación o fusión de sistemas diferentes de creencia.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Syncretism>

se despejó, y decir que el cielo se despejó es decir que salió el sol. Así que, 'trascender' y 'sincretizar' no son dos cosas diferentes. Las dualidades, igual y mutuamente, se trascienden y sincretizan. Trascender dualidades es sincretizarlas, y ésta es la Doctrina Perfecta del Único Vehículo, y es el Camino Medio.

Por lo tanto, el reino del Dharma de la Realidad Única, el último o definitivo, la realidad verdadera fundamental, el absoluto o como quiera que usted desee llamarle—es todo igual, es todo verdadero, es todo eternamente 'Eso'. Todo está sincretizado libremente en la unidad, eso que llamamos el Dharma que todo lo impregna. No hay dualidades; todas se superan/trascienden, se sincretizan, y todo fluye libremente sin obstáculo. El **Bhutathatha** es el todo-penetrante /omnipresente, y todo-lo penetrante /omnipresente es el **Bhutathatha**.

Tomemos aquí un minuto para ver lo que tiene que decir, sobre la materia, el Sutra Avatamsaka, la enseñanza completa del Único Vehículo. El Maestro Nacional Chino **Ch`ing-liang** en su tratado sobre el Sutra Avatamsaka, recogió, absolutamente bien, el significado del Sutra:

Mientras se aclara, se despeja,
mientras se despeja, se aclara;
juntos aclarando y juntos despejando;
uniformemente, completamente brillante,
y los significados/connotaciones e implicaciones han sido sincretizados.

Lo que él está diciendo aquí es que unir o sincretizar es trascender, y trascender es sincretizar. Ambas dualidades se trascienden y sincretizan al mismo tiempo; y las dualidades se trascienden ellas mismas y al mismo tiempo se sincretizan. Esta es la Doctrina Perfecta—todo se comprende, todo es completo, todo está redondeado/en circulación/dando vueltas/por aquí y por allá y es brillante, y éste es el significado del Sutra Avatamsaka¹⁰. Todas las dualidades evidentes, se trascienden y sincretizan, como **Ch'ing-liang** ha precisado/señalado muy apropiadamente.

Chih-i dijo la misma cosa, pero él utilizó el Sutra del Loto¹¹ como la base para la interpretación. Así que si usted puede comprender el significado de

¹⁰ "Maha-Vaipulya-Buddha-Avatamsaka-Sutra" (sánscrito) - "Ta Fang Kuang Fo Hua Yen Ching (chino)

¹¹ Saddharma Pundarīka Sūtra

ambas palabras “superar o trascender y sincretizar,” entonces usted ha entendido o ha llegado a un entendimiento del Sutra Avatamsaka.

Ch'ing-liang y Chih-i, ambos, llegaron a esta misma conclusión, así que uno podría asumir que ellos estaban de acuerdo completa y totalmente. Sin embargo, la secta de Avatamsaka consideró el Sutra del Loto como el último Sutra para que se enseñe, y por lo tanto no como la Doctrina Perfecta original. Esa es la única diferencia—los significados de los Sutras son los mismos o son iguales. Así que consideramos, ambos, el Sutra Avatamsaka y el Sutra del Loto ser representativos de la Doctrina Perfecta del Único Vehículo.

Cuanto más profundo usted se interne en la lógica de este sistema de pensamiento, más complicado llega a ser. Y esto nos conduce a los Cuatro Reinos del Dharma del Sutra Avatamsaka: **1)** el noumenal con la unidad, **2)** el fenomenal con la diferenciación, **3)** el noumenal y el fenomenal son interdependientes y sin obstáculos o libres, y **4)** todos los fenómenos son interdependientes y sin obstáculos. La dualidad del noumenal y del fenomenal se trasciende y sincretiza, porque el noumenal se encuentra en el fenomenal y el fenomenal se encuentra en el noumenal¹². De manera que esto aplica a todo en el universo, y de eso concluimos, que todo es el Camino Medio, y que todo consecuentemente es absoluto. Esta es la teoría básica detrás del Sutra Avatamsaka y del Sutra del Loto.

Siguiendo esta lógica, entonces, está el hecho de que el paraíso o el cielo no pueden ser entidades separadas. Si todo es el Camino Medio, todo es libre y sin obstáculo y todo fluye libremente, entonces dondequiera que usted se encuentre, esté o sea, necesariamente debe ser el paraíso.

Así que, el punto principal que nos concierne es, ‘si estamos conscientes o alertas o enterados de esta realidad absoluta o no’. Si vuestro Ojo está cerrado, entonces todo es oscuro y no importa cuán brillante el sol pueda ser. Pero ya sea si usted entiende esto o no, de ninguna manera le resta valor al hecho de que estamos viviendo en el mundo de la luz que fluye libremente. Si usted no puede ver o si usted rechaza ver, eso es eso o eso es así. Pero el hecho todavía permanece de que estamos viviendo en este mundo del Dharma que todo lo penetra (todo-penetrante). Así que, debemos **esforzarnos** para devenir conscientes y enterarnos de esto. Debemos **esforzarnos** y luchar para abrir el Ojo.

¹² Nota de Acharia: ‘la forma es el vacío y el vacío es la forma’: el Sutra del Corazón.

Este reino/dominio del Dharma todo penetrante es la Única Verdad, el Único Vehículo. Por supuesto, tenemos toda clase de terminología, toda clase de contradicciones y toda clase de otra lógica y razonamiento. Pero como indiqué anteriormente, estas son todas falsedades, estos son todos expedientes **para hacer surgir o causar** que la comprensión crezca gradualmente, y eventualmente ser conscientes o tener el conocimiento del reino del Dharma todo-penetrante.

Una vez que usted se haya enterado o devenido consciente de esto, entonces deberá abandonar todas las falsedades y todos los expedientes. Hacerlo de otra forma o de otra manera sería una **insensatez**. Pero uno que es **inconsciente** de este Único Vehículo, de esta Única Verdad, debe caminar el sendero de estos otros expedientes, y trabajar hacia una comprensión gradual a través de ellos.

Resumiendo, el universo entero y más allá de él es el Reino del Dharma del Único Vehículo, y no hay nada más. Todo es original y fundamentalmente el Dharma todo-penetrante, el Absoluto.

Así que, ¿es este el final de la discusión o el argumento? No. El Único Vehículo es la realidad y los Tres Vehículos son expedientes. Pero los Tres Vehículos mismos deben necesariamente ser el Camino Medio, el Único Vehículo. ¿Por qué? Porque hemos sincretizado la dualidad del Único vehículo y los Tres Vehículos.

El Zen/Ch'an¹³ Más allá de la Única Verdad

¡Y entonces, tenemos la Escuela Zen! No importa cuánto ustedes puedan gritar o hablar o exponer sobre este Único Vehículo, eso es exactamente eso—habladuría. Eso es 'doctrina', pero no 'práctica'. Ustedes pueden hablar de la comida, pero eso no llena vuestros estómagos. Si tienen hambre, entonces deben o tienen que comer. Ustedes pueden tomar un curso de cocina por años, pero, ¿de qué les sirve si no lo ponen en uso para ustedes mismos? La doctrina es las Enseñanzas del Buddha, pero el Zen, es de hecho, la transmisión auténtica/genuina de la mente-del-Buda. Así que para el Zen, incluso la Doctrina Perfecta del Único Vehículo es falsa y simplemente es un expediente. Es solamente a través del Zen que uno puede realmente llegar a saber que uno puede, diríamos, llenar su estómago a través de la práctica. El Maestro **Ch'an Chin-jong** dijo que la naturaleza propia era inagotable, y que todo era "de un único sabor" pero que el Zen

¹³ Zen en japonés y ch'an en chino.



tiene que ir inclusive, más allá de ese "único sabor". Él hablaba acerca del Dharma Único Verdadero, el Dharma todo penetrante. Pero, ¿Cómo el "único sabor" puede ser inagotable si todo en el universo es diferente? Sólo a través de sincretizar es que podemos entenderlo todo como siendo "el único sabor". Por lo tanto, el bien y el mal, la forma y la no-forma, todo se sincretiza en el mismo sabor inagotable.

Todos ustedes conocen el dicho, "Señalan a la luna pero ven solamente el dedo". Un Vehículo Budista dice, "Esto es la realidad, esto es la realidad", pero ese también ve sólo el dedo. Esto es también una verdad del Sutra Avatamsaka y el Sutra del Loto, y de la Doctrina Perfecta del Único Vehículo. Todo eso es habladería, y el Único Vehículo, también deviene un expediente y es una falsedad. Deben entender esto si quieren entrar en el camino para devenir iluminados. Ir por ahí diciendo que la Doctrina Perfecta del Único Vehículo es la Verdad Budista, y decir que es el final y lo más grande, es ver solamente el dedo, y nunca verán la luna.

Para llegar a saber la Verdad genuina, más bien que saber sobre ella, debemos librarnos de todos los expedientes. Debemos tirar el Único Vehículo y la Doctrina Perfecta en el centro del Océano Pacífico. Tenemos que mirar más allá del dedo para ver la luna.

Hay un viejo refrán que dice que tenemos que mirar al Buda y a todos los precursores del Zen como enemigos, antes de que podamos comenzar a estudiar. Ahora ustedes piensan probablemente que todas las obras clásicas del Zen y los expedientes escritos de los precursores son verdades, y que el Sutra Avatamsaka y el Sutra del Loto no son nada sino la Verdad pura. Pero si devienen realmente iluminados y cuando así sea, comprenderán que todo eso es nada más que espinas para el Ojo.

Para devenir iluminados, y por lo tanto fluir libremente, deben trascender el Buda y deben trascender los expedientes y relatos de los maestros. Si sienten que tienen que escuchar la charla de una u otra persona, o si se sienten atados/apegados a este u otro expediente, ustedes continuarán haciendo nada, sino que fracasarán en vuestra búsqueda y no vivirán eternamente. - Final de la Charla

Tomado de la Página Web:

http://zen.buddhism.org/read.cgi?board=Seongcheol&y_number=5&nnew=2

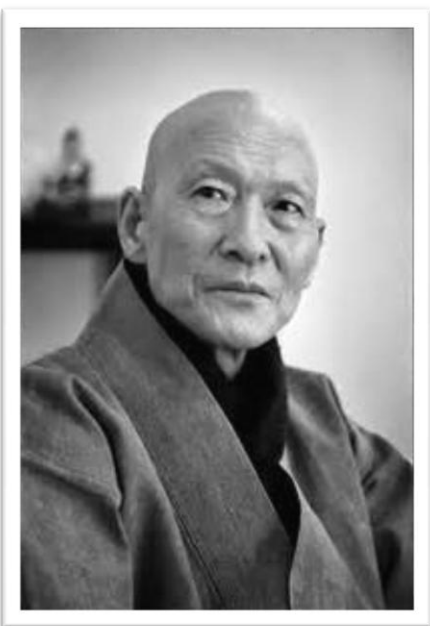
'La 'Verdad no está en las letras o las palabras de las escrituras, sino en la mente de uno, por lo tanto, uno debe llegar a estar consciente de su mente para alcanzar la Verdad'.

"¿Qué Más Quieren?"

Una Charla Dharmática

Por [Beopjeong \(1932~\)](#)

Traducido al español por Yin Zhi Shakyá



Si me preguntan cuándo me siento mejor en mis rutinas diarias, respondería sin lugar a duda, que es después de afeitarme la cabeza y bañarme. Instintivamente, me siento limpio y claro/despejado en ambos, el interior y el exterior, y ahí es cuando me siento más optimista y feliz. Siento como si hubiera acabado de nacer.

El significado de afeitarse la cabeza es la disolución de los apegos seculares/mundanos. Las regulaciones monásticas exigen afeitarse la cabeza y bañarse dos veces al mes, en los días antes de las lunas nuevas y llenas, respectivamente. Pero dependiendo en la estación y en las propias consideraciones, no

importa si un monje lo hace más a menudo. Hay algunos monjes Zen que se bañan y afeitan la cabeza cada día como parte de sus rutinas. El intento de estar completamente inmaculado resulta en un sentimiento, espléndido de alegría e inocencia, y uno siente que está a punto de despegar y remontarse como un pájaro. Es totalmente tonificante.

Hace diez años, estaba quedándome en el centro Zen de un gran monasterio. En el primer piso del Centro había un gran salón baño. En una de las paredes de la habitación alguien había escrito con cera de vela, **"¿Qué más quieren?"** Él había escrito eso como un chiste después de rasurarse la cabeza y bañarse; pero nos hace que preguntemos, qué vivificante él se debe haberse sentido, si había hecho el esfuerzo de escribir eso en la pared. Se supone que nosotros no seamos codiciosos, pero, ¿puede haber algo más egoísta que esto, que el deseo del estado donde no hay nada que haya quedado para desear?

Hay un Viejo adagio que dice: "un monje no puede rasurar su propia cabeza". En un sentido amplio, significa que hay algunas cosas en nuestro propio



campo o dominio que incluso un profesional no puede hacer. Por ejemplo, un escritor encuentra difícil revisar su propio trabajo, así que otros tienen que hacerlo por él. Pero concerniente a un monje, no ser capaz de rasurar su propia cabeza, nada puede estar más lejos de la verdad. En los templos, los monjes se rasuran su propia cabeza, así que todos saben cómo hacerlo, incluso si nunca han sido barberos. Más o menos, todos pueden rasurar su propia cabeza. Pero, ¿Cómo puede alguna vez uno expresar el sentimiento de satisfacción de la primera vez que uno se rasura a sí mismo?

Hace algunos años, el monje que usualmente rasuraba mi cabeza por muchos años, fue hospitalizado. Pensé pedirle a otro monje que lo hiciera, pero no quería imponerle ese trabajo, así que decidí hacerlo por mí mismo. A decir la verdad, me había sentido mal todos esos años importunando a este y aquel monje para que rasuraran mi cabeza. Y algunas veces se me ocurría que tendría que hacerlo si alguna vez me fuera a vivir solo en una ermita solitaria.

Me senté y rasuré muy cuidadosamente mi cabeza, y contrario a lo que esperaba, hice un trabajo fino y razonable. Me sentí tan bien como si hubiera rasurado mi cabeza por primera vez al entrar en el templo. Y realmente, no había nada más que podría haber querido. Por gratitud, me puse mis mantos y me dirigí a brindarle mis respetos al Buda.

Estaba tan contento la primera vez que rasuré mi cabeza que, para conmemorar el evento, salí el próximo día y compré un espejo, escribiendo en la parte de atrás de él, "Rasuré mi cabeza en la fecha tal y tal".

Desde entonces, cada vez que me siento así, rasuro mi propia cabeza frente a ese espejo. No importan en qué clase de estado de ánimo me encuentre. Cada vez que lo hago, es como haber renacido. Y algunas veces, si algo verdaderamente me preocupa, rasuraré mi cabeza de nuevo simplemente para raspar, lavar y dejar ir esas preocupaciones. (1975)

Tomado de la Página Web:

http://www.koreanbuddhism.net/life/essay_view.asp?cat_seq=25&content_seq=556&priest_seq=0&page=1

Nota de la Traductora al español: Cada noche, después de terminar de traducir y antes de dormir o acostarme me baño y lavo la cabeza. Ese período de tiempo que paso bajo la ducha es un período de **alegría**, siento que todas las pocas preocupaciones que todavía me quedan se van rodando

con el agua de la ducha. Ya no hay nada más. La mayor parte de las veces y yo diría todas, ese momento me invita a cantar: ¡Om Mani Padme Hum! ¡Gate, Gate, Paragate, Parasamgate Bodhi Savha! (¡Vamos, vamos, vamos más allá, vamos a la otra orilla! ¡Iluminación! ¡Gozo!) Y al igual que Beopjeong, cuando algo me preocupa, **a cualquier hora del día**, me baño y lavo de nuevo la cabeza.

Las personas alrededor mío que observan y ha observado esa, mi conducta externa, como por ejemplo mi suegra, mi esposo y mis hijos, han expresado que "Hortensia es la persona más limpia que ojos humanos han visto. ¡Se va a gastar!". No comprenden, pero ¡qué importa! Lo interno y lo externo, todo está unido. Sólo está/es la mente, el Buda, dirigiéndonos el camino para comprender la Realidad. Esa Realidad vivificante, tonificante y estimulante que invita a 'dejar ir' todo; a la renuncia de la mentira y a la aceptación de la maravillosa Verdad que todos buscamos y que por testarudez/terquedad/obstinación, no podemos ver aunque está dentro y fuera de nosotros. Un consejo/una fórmula para la alegría: bañémonos, afeitémonos/lavemos nuestras cabezas y cantemos, ¿qué más queremos?

La Maestra
Miami, FL USA
27 de diciembre de 2014

**Seon Poetry
A Vow
Un Voto/Una Promesa
Por [Naong Hyegeun \(1320~1376\)](#)
Traducido al español por: Yin Zhi Shakyia**



Deseo, en cada lugar que renazca,
No importa dónde esté, nunca retractarme de la sabiduría del dharma;
Como Shakyamuni, con conocimiento intrépido y valeroso,
Como Vairocana, con logro profundo de iluminación,
Como Manjusri, con gran sabiduría,
Como Samantabhadra, con una práctica extensa,
Como Ksitigarbha, con un cuerpo ilimitado,
Como Guanyin, a través de las treinta manifestaciones diferentes,
En los mundos de las diez direcciones, que pueda emanar en cada lugar, sin
excepción
Guiando a todos los seres sintientes a estado de incondicionalidad/
innato/natural.
Qué esos que oyen mi nombre se liberen de los tres infiernos,
Qué esos que ven mi forma alcancen la iluminación.
En esta forma, continuaré iluminando al mundo, hasta la eternidad

Hasta que finalmente, no haya ni Budas ni seres sintientes.
Suplico a los dragones celestiales y a los ocho tipos de protectores del dharma¹⁴
Que para protegerme, no me abandonen,
No importa que dificultad surja, por favor aclaren el camino
Y ayuden a cumplir/consumar la ejecución de este voto profundo.

Acerca del Autor



[Naong Hyegeun \(1320~1376\)](#)

Master Naong vivió en un tiempo de mucha turbulencia al final de la Dinastía Goryeo. Junto con Taego Bou, se le considera como un Gran Maestro que ayudó a extender los cimientos para el Budismo en la era Joseon.

I wish, in every place that I am reborn
No matter where I am, I never retreat from the wisdom of the dharma
Like Shakyamuni, with dauntless cognition
Like Vairocana, with profound attainment of enlightenment
Like Manjusri, with great wisdom
Like Samantabhadra, with extensive practice
Like Ksitigarbha, with a limitless body
Like Guanyin, through thirty different manifestations
In the worlds of the ten directions, may I emanate in every place, without exception
Leading all sentient beings to the state of the unconditioned
Let those who hear my name be freed from the three hells
Those who see my form attain enlightenment
In this way, I will continue enlightening the world, unto eternity
Until finally, there comes to be neither Buddhas nor sentient beings
I pray to the heavenly dragons and eight types of dharma protectors¹

¹⁴ Protectores del Dharma son figuras que ayudan a repeler la interferencia en nuestra práctica. **En un nivel profundo**, ellos representan nuestra **atención maravillosa del vacío en formas fuertemente energéticas**—la mejor protección en contra de la interferencia. Con nosotros mismos como figuras de Buda, visualizamos ciertos protectores en cada dirección alrededor o dentro de nuestros mandalas. Las ocho clases (八部護法) de protectores del Dharma. Los protectores no humanos del Dharma son dioses, dragones, gandharvas, asuras, yakṣas, garuḍas, kiṃnaras, and mahoragas.

In order to protect me, do not part from me
No matter what difficulty arises, please clear the way
And help bring about the realization of this profound vow

Tomado de:

[http://www.koreanbuddhism.net/master/content_view.asp?cat_seq=131&content_seq=409
&page=1](http://www.koreanbuddhism.net/master/content_view.asp?cat_seq=131&content_seq=409&page=1)

[http://www.koreanbuddhism.net/master/priest_view.asp?cat_seq=10&priest_seq=14&page
=1](http://www.koreanbuddhism.net/master/priest_view.asp?cat_seq=10&priest_seq=14&page=1)

Joyas del Budismo Chan Chino

Documentos Traducidos al Español por Yin Zhi Shakya



Mapa de China

Nota: Este libro de traducciones al español, no se puede copiar, ni cambiar su contenido, ni modificarlo de ninguna manera, ni mucho menos publicarlo en ninguna forma, a no ser que se tenga permiso escrito de Acharia (Hortensia De la Torre/Yin Zhi Shakya) y de los autores originales de cada uno de las traducciones: charlas, sermones, conferencias, etc. Todos los 'derechos de autor' pertenecen al escritor original en toda su extensión.



El Himno del Saco de Pellejo



**Escrito por el Ven. Maestro Xu-Yun a los 19 años de edad.
Publicado en "Nube Vacía: la Autobiografía del Maestro Chan chino".
Traducido del idioma Chino al español por Upasaka Fa Xiu
Revisión del idioma español por Yin Zhi Shakya, OHY
Publicado exclusivamente para 'Acharia'.**

Este es el Himno del Saco de Pellejo o la bolsa de piel¹⁵ a la que le cantamos.

Antes del Eón vacío¹⁶ no se sabía de qué se había manifestado,

Después de haber pronunciado una voz impresionante¹⁷ se convirtió en un obstáculo.

¹⁵ El cuerpo humano es comparado con una bolsa de piel o 'saco de pellejo' que obstaculiza la realización de la verdad.

¹⁶ El Eón vacío es considerado como llegando después de la destrucción de los sistemas del mundo y anterior al de su formación, este último seguido por ese de la 'existencia'.

¹⁷ Bhimsa-garjita-ghosa-svara-raja (forma corta Bhímsa raja) o el rey con voz impresionante, el nombre de innumerables Budas, apareciendo sucesivamente durante el Eón libre de miseria, decaimiento, calamidades, epidemias, etc.



Trescientos sesenta (360) tendones están vinculados dentro del cuerpo¹⁸ Junto con ellos ochenta y cuatro mil poros. Dividiendo eso¹⁹ en tres genios—cielo, tierra y hombre, unidos combina los cuatro elementos.

¡Qué entereza tiene el hombre como para sustentar el cielo y también para la tierra!

Él comprende la causa y el efecto, descifra los tiempos y toma el pasado como un espejo—aprende de los errores del pasado—y tiene todo el conocimiento del presente; pero... todavía está estúpido o sin sabiduría.

Debido al apego erróneo a las formas ilusorias, los padres se involucran y se apegan a los hijos.

Es en vano contar con la ignorancia. Al final no ha quedado nada más que el **karma**.

Este es el 'Himno del Saco de Pellejo o la Bolsa de Piel' a la que le cantamos.

Beber vino y comer carne altera la naturaleza de la mente; la indulgencia en el placer y el deseo, conducen a la ruina absoluta

Cuando la burocracia es fuerte para oprimir a los inocentes²⁰ y los comerciantes ingeniosos van en contra de sus consciencias y emplean intrigas y astucia, ¿Cuánto tiempo durará su riqueza y poder, su orgullo y su extravagancia?

Cuando llegue la pobreza o un desastre o accidente, se arruinará en un instante.

La discriminación entre el 'yo' y los demás conduce a la desigualdad, a destruir las cosas y dañar a los seres vivos como si se tratara algo sin ningún valor.

Piensen y reflexionen cada día cuánto deseo, odio y estupidez tienen.

¹⁸ El dígito 3 simboliza el pasado, presente y futuro o tiempo. El dígito 6 representa los seis mundos de existencia y las seis direcciones Norte, sur, Oriente, Occidente, el cenit y nadir o espacio.

¹⁹ El dígito 8 representa las ocho consciencias y el dígito 4 para los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire que constituyen el cuerpo humano.

²⁰ El padre del Maestro era un funcionario del gobierno.

El perderse en las herejías y el abandonarse invita a la autodestrucción.

El complacerse en matar, robar, adulterar y mentir y el comportamiento grosero hacia los demás aumenta el apego o aversión.

Él que reprocha al viento, maldice la lluvia y profana a los dioses, hace todo eso porque no sabe la existencia del nacimiento y la muerte ni tampoco sabe por qué ni para qué vive.

Cuando se sale del vientre de una vaca para entrar en vientre de una yegua, ¿quién canta o lamenta su cambio de forma?

Cometer muchos actos malvados sin cultivar una buena obra hará la transmigración fatigosa y sin objetivo.

Entrar en los tres reinos malévolos,²¹ caer en el infierno, convertirse en un fantasma o un animal—es de mucho sufrimiento.

Los sabios antiguos frecuentemente repetían su advertencia. La campana en la mañana y el tambor al atardecer interpretan una melodía que llega al corazón de uno.

Es evidente que el karma bueno trae buenas retribuciones y el karma malo causa malas retribuciones. Es para despertar a los hombres mundanos para que escapen de las Cinco Turbiedades.²²

Este es el 'Himno del Saco de Pellejo o la Bolsa de Piel' a la que le cantamos.

Si el propietario de la forma no se enreda o involucra con ella—y la trata pensando que es nada más que la materia ilusoria con el nombre falso—él puede fácilmente dirigir su mente al interior para contemplar su soberanía o autoridad independiente.

²¹ Los tres reinos diabólicos/malévolos: el de los fantasmas hambrientos, el de los animales y el de los infiernos.

²² Los cinco períodos de impureza: (1) El Eón en decadencia cuando sufre el deterioro dando lugar a la forma; (2) El deterioro de los puntos de vista, el egoísmo, etc., que surgen; (3) Las pasiones y delirios derivados de deseo, la ira y la estupidez en que prevalecerán el orgullo y la duda; (4) El aumento posterior de miserias humanas y disminución de la felicidad y (5) el acortamiento gradual de la vida humana a diez años.

Sin deseo alguno de fama y ansias de riqueza, corta o desconecta todos los enlaces y retírate del mundo.

Sin amor alguno por la esposa y ningún afecto por los hijos, entra en un monasterio para mantener los preceptos búdicos; busca por los maestros iluminados y por sus enseñanzas sobre la práctica y la meditación Chan para trascender los tres mundos²³.

Controla y concentra la vista y el oído, abandona todos los apegos causales y decide no entrar en el camino mundano desde hoy.

A través de domar los seis sentidos y detener todos vuestros pensamientos, sin los demás y sin un yo, ninguna aflicción permanecerá.

A diferencia de los hombres mundanos que se lamentan cuando la niebla y el rocío de las plantas se dispersan.²⁴

Con una túnica para cubrirse y alimentos suficientes para satisfacer vuestra hambre, mantengan la forma o el cuerpo solo para poder seguir la práctica.

Despréndanse de vuestra riqueza, desprecien sus cuerpos y sus vidas. No duden de hacerlo como si estas cosas fueran mocos o salivas que hay que desechar.

Mantengan puro los preceptos, sin fallas y limpios como jades, transparentes como el hielo, y repletos de las Cuatro Posturas solemnes.²⁵

No se enojen cuando se les insulte, no tengan odio cuando se les golpee, soporten lo insoportable y olviden todas las burlas y ridiculeces.

Sin pensar en el frío ni el calor, sin interrupción, mantengan para siempre el sólo o único pensamiento de Amitaba.

Sin embotamiento ni confusión, sean como el **abeto y el ciprés** que desafían el frío amargo.

²³ Los tres reinos del deseo, la forma y la no-forma.

²⁴ Todos los hombres mundanos se lamentan acerca de la Impermanencia de las cosas, que son iguales a la niebla y el rocío.

²⁵ Esto es, mientras que caminen, estén de pie, sentados y recostados.

No duden del Buda, no duden del Dharma; sean conscientes de lo que vean y escuchen porque cada 'ver' y 'escuchar' es buen conocimiento.

Traspasen el libro, penetren el pellejo del toro y tengan cuidado con la perfecta y brillante naturaleza y su solo corazón. Esto también significa regresar al origen o lograr la liberación. Después de regresar a la naturaleza original uno se vuelve libre.

No existe la 'no-existencia' y la vacuidad tampoco es vacuidad, el potencial divino maravilloso e inconcebible está descubierto, cuando llegues aquí y alcances esto, vale la pena todo el esfuerzo.

Un solo anuncio pronunciado en 'la tierra de la causa' lo dirigirá a uno hacia su liberación definitiva.

Parece que acabas de pronunciar y pronto te convertirás en el Gran Hombre y con los diez títulos²⁶ perfectos y brillantes serás el Maestro que enseña a una miríada de mundos.

¡Extraordinario! ese mismo caparazón con filtraciones²⁷ es ahora el cuerpo de Buda que se presenta en las Diez Direcciones.²⁸

Claramente los karmas²⁹ buenos y malos son infalibles, así que ¿por qué no utilizas este cuerpo falso para buscar la verdad?

Cuando el absoluto se divide, aparecen los dos extremos, la mente espiritual llena de vigor, es capaz de girar el cielo y la tierra.

Reyes y ministros son nobles debido a sus karmas pasados, ninguno es rico o noble, pobre o humilde sin causa anterior; donde hay nacimiento—habrá muerte; dado que esto es conocido por todo el mundo, **¿por qué quejarnos?**

²⁶ Los diez títulos de un Buda son: Tathagata (1), ese que viene así como todos los demás Budas; la 'venida' absoluta'; (2) Arhat o uno que es digno de culto; (3) Samyak-sambuddha, omnisciente; (4) Vidyacarana-sampanna perfecto conocimiento y conducta; (5) Sugata, el que bien ha partido; (6) Lokavid, conocedor del mundo; (7) Anuttara, el señor incomparable; (8) Purusadamyasārathi, el domador de pasiones; (9) Sasta deva-manusyanam, maestro de dioses y hombres; (10) Bhagavat o Lokanatha, un honrado por el mundo.

²⁷ El cuerpo humano ilusorio.

²⁸ El cuerpo espiritual apareciendo en su totalidad.

²⁹ Nota de Yin Zhi: La ley de causa y efecto es infalible.

Por la esposa, los hijos o la búsqueda de la riqueza y bendiciones, el futuro brillante se echa a perder por la ira y el deseo.

¿Por cuál fama y por cuál ganancia? He pasado diecinueve primaveras sin haber hecho nada y solo se trata de una pérdida de tiempo.³⁰

Miles de frustraciones y miríadas de insatisfacciones que hacen vuestra vida aún más insoportable.

Cuando envejeces sin ser capaz de ver claramente y con el pelo blanquecino habrás pasado vanamente toda una vida sin poder mencionar ni un acto bueno que hayas hecho.

De día en día, de mes en mes, y de año en año, lamentarás en vano de que los meses y los años se conviertan y giren como una rueda unos detrás de los otros sin fin.

¿Quién fuera inmortal en este mundo nuestro?

Es mejor retirarse para reverenciar la nube de la compasión en una montaña famosa o en algún lugar pintoresco, y vivir a gusto en una felicidad/tranquilidad trascendental. ¿No saben ustedes lo rápido que vuela lo temporal?

Reciten el nombre de **Amitaba** para liberarse del nacimiento y la muerte y luego, disfrutarán la felicidad que está más allá del alcance de los demás.

Practiquen el Chan, busquen su objetivo; lo puro y espiritual es sólo esto. Con un té claro y una comida vegetariana la mente no deambula ni yerra y la felicidad del Dharma se disfruta día y noche.

Olvídense de la existencia de un "ser humano" y un "yo", renuncien al 'usted' y al 'yo', traten al amigo y al enemigo igualmente, olvidando el elogio y la difamación.

Cuando uno ya no tiene donde atar y colgar su mente y está libre de obstáculos y vergüenza, ¿sólo los Budas y los patriarcas tienen sus corazones unidos?

³⁰ Xu Yun se quejó de que había perdido su tiempo hasta sus 19 años antes de triunfar en escapar de su casa



El Honorable del Mundo renunció a su amor por subir a las montañas nevadas³¹.

También Avalokitesvara dejó su casa para convertirse en un hijo de Buda³². En los días de Yao y Shun³³ vivieron Cao y Xu,³⁴ y cuando Xu oyó que el Emperador Yao quería ofrecerle el trono, él se lavó sus oídos³⁵.

Recuerden a **Zhang Zi-fang** y a **Liu Cheng-Yi**, quienes abdicaron a su gloria y renombre y se retiraron del mundo para disfrutar la vida entre montes y ríos.

Este periodo de terminación aún es más difícil y sufriente ³⁶ ¿cómo pueden parecerse a los antepasados en cuanto a la iluminación?

Gratificarse en la ignorancia e incurrir o cometer las diez perversiones, agota vuestro ingenio para ganar el desprecio del mundo.

Guerras, epidemias, sequías e inundaciones son muchas; escasez, hambre y luchas se desencadenan con frecuencia; cuentos misteriosos o extraños prevalecen y surgen fenómenos o augurios inauspiciosos.

Y en medio de todo, terremotos, deslizamientos de tierra y maremotos ¿qué harán ustedes para escapar?

Los actos malvados en transmigraciones pasadas causan presente falsedades y frustraciones presentes.

Cuando estamos pobres y en apuros, nos brota un corazón virtuoso.

El arrepentimiento y la reforma de las acciones innobles pasadas aumentarán nuestras bendiciones.

³¹ Los Himalayas. De acuerdo a la tradición budista china, esto simboliza la renunciación del Buda a ascender en el camino hacia el Bodhi.

³² Un Bodhisattva, hijo de la 'Familia del Buda'

³³ La edad de oro de la historia China cuando el país era gobernado por los sabios emperadores **Yao** y **Shun**.

³⁴ Yao sabía que Cao y Xu eran dos sabios y ofreció abdicar en su favor, pero ambos rehusaron.

³⁵ Cuando Cao se enteró de que Yao le ofrecía el trono a él, se fue a la orilla del río para lavar sus oídos por la "impureza" de la oferta.

³⁶ El actual período de la edad del Dharma-final.

Busquen a los maestros eruditos brillantes o sabios, que pueden iluminar a otros, tú decides cuál es apropiado; aspiren y busquen la experiencia para garantizar el aprendizaje; libérense del ciclo de el nacimiento y de la muerte e ilumínesen o comprenda la naturaleza de la mente. La total comprensión sobre la Impermanencia revela que ésta es la eternidad.

En la trayectoria de la práctica hay muchos senderos que se bifurcan. Los Santos y los sabios dejan sentencias y proverbios claros para advertir al mundo; sobre todo, no tomen a la ligera la enseñanza del Tripitaka.

Con seriedad y sinceridad profunda, insto a todos los seres humanos a seguir o mantener el camino apropiado; no tomen mis palabras como inactivas o inútiles, no las olviden, porque el gran practicante o cultivador definitivamente verá su naturaleza propia.

Aceleren vuestra práctica, con gran vigor y energía.

La siembra de Bodhi es la causa directa del despertar. Una vez renacidos en alguno de los nueve niveles del loto,³⁷ verán que lograrán la Budeidad.

El Buda **Amitaba** le llevará al Paraíso Occidental.

Dejen a un lado vuestro '**saco de pellejo**', salten al Vehículo Supremo.

Este es el 'Himno del Saco de Pellejo o la Bolsa de Piel' a la que le cantamos, ¡escúchenlo, amigos!

Fin del Poema

Traducido al español de la versión original en chino tomada de la Biblioteca de Beijing, China, por Upasaka Fa Xiu
Revisión del español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA – 30 de mayo de 2012

³⁷ Las nueve etapas de progresión/desarrollo como se describen en el Sutra de Amitaba

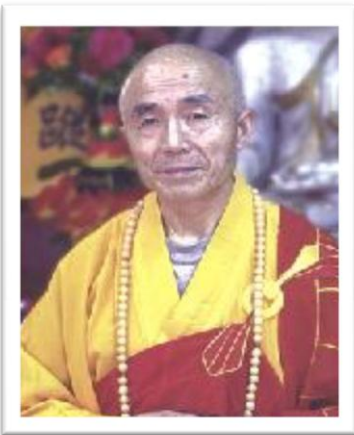
“Haciendo Honor a los Grandes Maestros Ch’an

Las Memorias del Maestro Shao Yun, Sobre el Gran Maestro Xu Yun

Traducido al inglés por Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012

©copyright: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY – 2013 –
Exclusivamente para ‘[Acharia](#)’



El Maestro del Dharma **Shao Yun** nació en 1938, en la provincia de Anhui en el este de China. El nombre de su familia era Huang (黄). Mientras en sus años escolares, él desarrolló un interés por los estudios Budistas y leyó muchos libros sobre la materia de los tres tesoros. A la edad de **19** años, (en 1956/57), viajó a Yunjushan (**Jiangxi**), y conoció al Maestro Xu Yun que estaba viviendo en el Monasterio ‘Zhen Ru’ o Zhen Ru Si’ [真如寺]³⁸ —el anciano maestro, por ese entonces tenía 117 años de edad. El Maestro Xu Yun estaba en el medio de reconstruir los terrenos

monásticos cuantiosos y de importancia considerable, de modo que el ‘lugar santo’ pudiera recobrar algunas de las glorias espirituales que el sitio había tenido durante las Dinastías **Tang** and **Song**. El Maestro Xu Yun le preguntó a Shao Yun por qué quería ser un monje Ch’an—y el joven le respondió que quería llegar a ser un Buda. El Maestro Xu Yun se deleitó al oír esta respuesta e inmediatamente le recibió como discípulo, arreglando personalmente su ordenación. El Maestro le dio a **Shao Yun** dos nombres

³⁸ **Zhen Ru Si** 真如寺 – Zhen Ru Monasterio—‘El Monasterio de la Realidad Verdadera’, Más Allá de las Nubes Montañas, **Jiangxi**, China. Es uno de los Monasterios principales de entrenamiento Ch’an en China hoy en día. Permaneciendo inalterado desde que el Maestro Xu Yun o Nube Vacía lo reconstruyó.



dharmáticos: el primero fue 'Xuan De' (宣德), o 'Propagador de Virtud', y el segundo fue 'Shao Yun (绍云), o 'Discurso Continuo'. A pesar de que China estaba experimentando una situación política y cultural caótica, Xu Yun se las arregló, a través del ejemplo del poder espiritual, convertir a Zhen Ru en un oasis de sabiduría y paz budistas. La impresión que se recibe de leer la [Autobiografía del Maestro Xu Yun](#) es la de un carácter transparente y fuerte, y a pesar de las infinidades de cosas raras que hay en contra de él, no obstante, él, se las arregló para crear mundos dharmáticos significantes en situaciones que de otra forma estaban totalmente perdidas. Cuando recientemente el joven monje Shao Yun llegó a uno de estos lugares—en una charla ofrecida a los budistas de Hong Kong—documentó sus memorias de la experiencia de vivir con el Maestro Xu Yun durante sus años finales. Una vez que Shao Yun se hubo establecido en la vida monástica, y se acostumbró a la vida de un monje Ch'an, eventualmente llegó a ser asistente/ayudante del Maestro Xu Yun, vigilando/cuidando al viejo Maestro y ayudándolo/asistiéndolo en sus deberes diarios, que tal cargo implica. Lo que sigue es una traducción del documento original chino atribuido a '绍云法师; 虚云老和尚神通示现', o sea, al Maestro del Dharma Shao Yun; "La Manifestación Libre y sin Obstáculos del Poder Espiritual Monje Xu Yun". Shao Yun describe al monje Xu Yun de la siguiente forma:

Las Memorias del Maestro Shao Yun, Sobre el Gran Maestro Xu Yun

El Viejo Monje tenía 117 años de edad, y pasaba de los dos metros de altura. Sus brazos eran largos y sus manos alcanzaban sus rodillas. Sus ojos brillantes y penetrantes, podían leer la letra pequeña del periódico, con la luz de una lámpara en la noche, sin necesitar nunca usar los espejuelos. Sus dientes estaban limpios y ordenados—Xu Yun dijo que después de los 90 años los dientes se regeneraron. Su voz era de un tono alto y poderoso. Cuando hablaba en el Salón de la Meditación, en voz alta y clara, su voz algunas veces hacía que la campana del monasterio vibrara. El Maestro llegó a Zhen ru en 1953/54, encontrando solamente escombros y maleza. Durante la ocupación japonesa, una gran parte del monasterio se destruyó por fuegos intencionados. En ese tiempo había unos cuantos monjes en la montaña, pero pronto la población creció, a medida que las personas se enteraron de la presencia de Xu Yun. Xu Yun pidió y recibió el permiso para reconstruir el área y la tierra libre desperdiciada para el crecimiento de boniato/batata y arroz—de manera que el monasterio pudiera ser auto-suficiente. Cuando yo llegué al área in 1956, gran parte de la tierra ya había sido cultivada.

En ese momento, el Maestro Xu Yun ya tenía 117 años de edad, pero insistía que supervisaría todos los proyectos de reconstrucción y agricultura, que se estaban llevando a cabo en la montaña; y frecuentemente instruía personalmente en cómo proceder, o en cómo hacer algo de una forma más eficaz. Él también tenía que recibir a los visitantes a través de día, muchos de los cuales eran figuras públicas. A las 6:00 pm enseñaba por dos horas en el salón de meditación. A la 8:00 pm comenzaba a revisar las cartas que el monasterio había recibido durante el día—algunas veces, tantas cartas como cien. Él personalmente respondía las cartas más importantes con su puno y letra, y dictaba las respuestas de las otras. A media noche, el Maestro Xu Yun se iba a la cama. Se despertaba a la 2:00 am para meditar hasta las 3:00 am, y entonces se levantaba para asearse.

El Maestro Xu Yun no usaba cepillo de dientes, sino que se enjuagaba la boca con agua tibia, entonces escupía la mezcla de saliva y agua en una toalla y primero lavaba sus ojos, y entonces su cara. —Él decía que esa forma de lavarse previene las enfermedades de los ojos y aumenta la agudeza visual. Entonces se dirigía frente al Buda a venerarle, y después regresaba a su habitación para meditar de nuevo. La vida en el templo comenzaba muy temprano para todos nosotros, con el Maestro Xu Yun como ejemplo. A una señal dada, un desayuno vegetariano se servía.

No obstante, ese tiempo de vida en la montaña fue muy duro. Las tierras no-productivas habían sido reclamadas, muy pocos campos habían sido cultivados exitosamente para crecer mijo. La mejor cosecha era de batata. Como platos acompañantes comíamos tallos de batatas, hojas de batatas, y batatas mezcladas con una pequeña porción de arroz para hacer un atole para el desayuno. Una pequeña cantidad de vegetales estaba disponible para el almuerzo, y en el atardecer no había arroz o fideos, pero comíamos lo que quedaba de las batatas. La comida no era abundante, y algunos monjes deliberadamente no comían su parte, para que otros pudieran comer suficiente.

El viejo Maestro comía atole y vegetales solamente—al igual que todos. Si no había invitados, nunca comía más de la medida normal de comida, asignada a cada individuo. Él vivía un estilo de vida simple y sobria—la memoria de esto todavía está fresca en nuestras mentes.

El terreno de la Montaña Yunju es muy alto—**ver la foto de hoy en día**—siendo más de cien metros sobre el nivel del mar. En el invierno la temperatura cae desde menos -8 a -17 grados centígrados. La cosecha de batata que había sido guardada en el sótano, no podía resistir el aire frío, y



la cascara de las batatas se ponían negras, así que cuando se cocinaban, sabían agrias.

Una vez, el monje Qi Xianshi y yo compartimos juntos una comida de atole en la presencia de Xu Yun. Cuidadosamente le sacamos a las batatas las cascara agrias fuera del atole, y las colocamos a un lado—con la intención de botarlas. El Maestro Xu Yun vio esto, pero no dijo una palabra. Después que la comida había terminado, el Maestro Xu Yun recogió las cascara de batatas que habíamos descartados, y calmadamente se las comió. Ambos fuimos testigo de esta escena y nos sentimos avergonzados en nuestros corazones. De ese día en adelante, nunca más discriminamos en referencia a la comida.

Después le preguntamos al Maestro: “¿Usted tiene una edad venerable—y las cascara de las batatas son muy duras! ¿Cómo puede comerlas?” El viejo monje suspiró, y nos dijo: “¡Esto es comida! Ustedes deben comerla y sentar un ejemplo para los demás, sean agradecidos por lo que tienen—y no lo arruinen.”

En otra ocasión, el Sr. Zhang Jianming, Director de los Asuntos Religiosos para la Provincia de Jiangxi, vino a la montaña a visitar al viejo monje Xu Yun. Xu Yun le brindó unos cuantos platos raros vegetarianos, y le pidió que almorzara con él. El Director había descansado siempre en su familia para todo, y no sabía cómo comprender a los demás, o valorar su felicidad. Cuando estaba comiendo, unos cuantos granos de arroz se le cayeron al suelo; viendo esto, Xu Yun permaneció silente. Después de la comida, el Maestro Xu Yun se arrodilló y recogió cada uno de los granos de arroz que habían caído, y entonces se los comió. Esta acción hizo que el Director se sonrojara y sintiera incómodo. Él dijo: “Venerable monje, el arroz que ha caído al suelo está sucio y no es saludable para que los humanos lo coman”. Entonces, Xu Yun respondió: “No importa, no se preocupe. Eso es comida que no se debe desperdiciar”. El Director dijo: “¡Venerable monje, usted debe mejorar su vida!” Xu Yun replicó: “Esta es mi vida y ya la he considerado que es buena”.

El cuerpo físico de Xu Yun estaba muy bien, considerando su edad. Temprano en la mañana, además de comer dos cuencos de atole, algunas veces también comía una papa. Al mediodía, comía dos cuencos grandes de arroz. En el atardecer, algunas veces comía un cuenco pequeño de fideos, o un cuenco de atole. Xu Yun dijo que él comenzó a comer poco en la tarde

como 'medicina' (junto con el tratamiento de acupuntura) después del incidente de Yunmen, antes de esto, él no comía después del mediodía.

Sus dientes eran particularmente buenos. Una vez, un erudito laico budista envió a la montaña, a través de unos amigos, unos frijoles fritos muy grandes. El viejo monje (el Maestro Xu Yun) vio que los estábamos comiendo y también los empezó a comer. Nosotros le dijimos: "Esta comida es muy dura para sus dientes, ¿cree usted que los podrá comer sin dañarlos? Él no respondió nada, sino simplemente recogió una gran cantidad de frijoles y se los comenzó a comer—se los comió más rápido que nosotros—nosotros no esperábamos que esto pasara.

El Maestro Xu Yun hacía lo que tenía que hacer (se conformaba) con lo que él tenía. Por ejemplo, su estera el dormir de la paja estaba deteriorada, y nos pedía que le ayudáramos a repararla. Eventualmente, se iba a rasgar exactamente en el mismo lugar y sería difícil repararla otra vez. Sugerí que quizás él debería tener una estera nueva, ya que costaban solamente alrededor de 2 yuans. El Maestro escuchó y entonces exclamó en voz alta: "¡El qi puro (la energía vital) que crea la gran felicidad buena (la fruta kármica positiva) no se produce por una estera nueva de la paja!" Esos de nosotros que oímos esto, quedamos pasmados en silencio.

Ya sea en verano o en invierno, el Maestro se vestía siempre en una túnica negra remendada. Ese hábito había sido reparado repetidamente, con muchos pedacitos de diversos materiales. En el invierno, el Maestro usaba una chaqueta rellena de algodón bajo la túnica.

El Maestro Xu Yun nos instruía diciendo que: "El cultivo de la sabiduría depende de la comprensión verdadera o el entendimiento verdadero **de** (o sea, el patrón subyacente que determina/condiciona/decide) **la realidad**. De esta manera, el cultivo de la sabiduría asegura una buena fortuna y no hay arrepentimiento y/o remordimiento." Esto significa que la instrucción espiritual confiable/verdadera/auténtica **se debe buscar de los que sepan**, de modo que el 'Camino' correcto (o 'Dao') de la meditación Ch'an se pueda entender y poner en práctica. El conocimiento del 'Camino', permite una práctica meditativa buena y provechosa, mientras que la carencia del conocimiento genuino, previene tal progresión, y el tiempo valioso se pierde. Por lo tanto, los ancianos han dicho: "No se requiere ninguna otra práctica espiritual, si uno tiene el conocimiento de la trayectoria/camino correcta/o; el conocimiento de la trayectoria correcta o el camino correcto supera a ambos, la vida y la muerte". Él siempre aconsejó a la generación joven que "esos que siguen las enseñanzas del Buda, y cultivan sus mente en acuerdo,

son espiritualmente ricos y deben mantener y preservar una actitud de gratitud hacia el Buda y sus enseñanzas. Es una gran fortuna encontrar las enseñanzas de Buda en este tiempo de vida. La práctica budista, sin embargo, requiere un esfuerzo continuo, y los estudiantes del Camino (Dao) no deben establecerse solamente para generar apenas un poco de mérito-kármico, a través de una práctica vacía, a corto plazo, o incompleta. En su lugar, el objetivo de la práctica debe ser nada menos que la completa iluminación. Una práctica incompleta es como trabajar por un período de tiempo y ganar/ahorrar algún dinero que se guarda en el banco. Cuando el trabajo ha cesado, los ahorros se van en un corto período de tiempo, y la deuda monetaria aumenta”.

El viejo monje—el Maestro Xu Yun—era muy estricto en su disciplina espiritual y en guiar a la comunidad monástica—él se conformaba con muy pocos recursos materiales. Pienso que nosotros los monjes hoy en día estamos bendecidos, pues tenemos abundancia de ropa, alimento, hospedaje y transportación—que lo mismo no fue disponible en el pasado. A través de la práctica virtuosa y buena, los obstáculos kármicos en el ambiente se pueden sobrepasar y transformar. Esta es la razón, por la que el método correcto, como lo enseñó el buda se aprecia mucho y se sostiene, porque si se distorsiona, ninguna cantidad de práctica puede purificar los frutos kármicos negativos, definitivamente, esa práctica solamente guía a más problemas.

Una vez el Maestro Xu Yun nos dijo que él se afeitaba su cabeza (y lavaba sus pies) una vez al año en la víspera del Año Nuevo Chino. Esta es la razón por la que los fotógrafos de ese tiempo frecuentemente le fotografiaban con pelo largo y barba. Sin embargo, en 1952, el viejo Maestro cambió su hábito y comenzó a afeitarse la cabeza (y lavarse los pies) cada dos meses, o algunas veces cada mes. Sus cejas le crecían muy largas—quizás tan largas como seis o siete pulgadas que caían verticalmente hasta su quijada. Algunas veces interferían cuando comía, así que se las arrancó—pero ellas crecían muy rápidamente. Nosotros recogíamos todo el cabello y el pelo de la barba que él se cortaba y los guardábamos, pero todo esto fue confiscado durante la Revolución Cultural.

Él decía también que durante su vida no se bañaba regularmente. Siendo esto así, ¿cómo se las arreglaba en esos días con el sudor? En los días de gran calor el sudaba algunas veces, pero estaba renuente a cambiarse la ropa, incluso cuando se le aconsejaba que lo hiciera. Cuando se cambiaba la ropa, usualmente no tenía olor a sudor. Él usaba medias de algodón—las que se cambiaba una vez al mes o cada dos semanas—ellas tampoco tenían

olor. El Venerable Viejo Maestro (que sostuvo el linaje del Buda) no era una persona ordinaria, sino que llevó una vida muy parecida a los sabios ancianos que existieron en el pasado distante.

Aunque Xu Yun tenía más de ciento diez años, no obstante, su fuerza física era inmensurable. Una vez, él estaba presente en Yunmen cuando la tierra se estaba limpiando para el uso de cultivar cosechas para la alimentación de los que vivían en el monasterio. Durante este proceso los trabajadores se encontraron una piedra muy grande que nadie podría mover. Xu Yun llegó y apartó a todos hacia un lado. Entonces, con una sola mano levantó la piedra del suelo y la movió a otro lugar sin dificultad alguna.

En la segunda mitad del año 1957, yo había llegado de afuera y vi que el Maestro Xu Yun, estaba caminando y cargaba dos grandes atados de leña hacia el área de la cocina, entonces le dije: "Venerable Maestro, usted está avanzado en años, ¿por qué está llevando esa carga tan pesada?" Tan pronto como hice la pregunta, el Maestro puso la carga en el suelo y se dirigió a su habitación. Me fui a la cocina para averiguar quién era el responsable de recoger la leña. Me encontré al monje jefe de la cocina y le conté lo que había visto—él estaba muy sorprendido y dijo: "Yo había cortado tres cargas muy grandes de leña para la cocina, pero como eran tan pesadas y solamente podía cargar una hasta aquí, dejé las otras dos en el piso (al costado del camino) con la intención de recogerlas después. Luché con una carga pues era muy pesada, ¿cómo el Venerable Maestro se las arregló para recoger las otras dos y caminar con ellas? ¡Esto es extraordinario!" Entonces ayudé al chef-monje a llevar una carga a la cocina y pesaba alrededor de 200 libras. La fuerza del Venerable Maestro está más allá de medida. A pesar de las dificultades del ambiente físico, él mantiene su mente clara, brillante y de acuerdo con el Dao. Xu Yun ha dicho: "Si no es por el frío penetrante, la fragancia de la flor del ciruelo no se conocería."

Por ese tiempo en Yunjushan (el Monasterio Zhen Ru), la vida era muy difícil y empobrecida. Para sobrevivir, se requería una tremenda cantidad de trabajo físico continuo. En adición a la agricultura, había proyectos de construcción para reparar las estructuras del templo y asegurarles a las personas un lugar donde vivir. A pesar de este trabajo físico, el cultivo diario de la meditación continuaba, sin interrupción, en el salón. El Maestro Xu Yun tenía cada día la tarea de limpiar una gran área de terreno para el cultivo. Si la tierra no estaba limpia al atardecer, él continuaba en la oscuridad, hasta que la tarea se completaba.

De vez en cuando, había que transportar, provisiones (y otros materiales) durante la noche, hasta arriba en la montaña, con solo la luz de la luna para guiarse en el camino. El camino era de 30 'lis' (10 millas) de largo. Este trabajo se extendía a menudo a través de la noche y apenas terminaba, antes que la vida del templo comenzara temprano en la mañana. Por consiguiente o como consecuencia, los periodos de descanso eran muy cortos—pero la visión del Maestro estaba clara y su mente estaba firme de acuerdo al Camino (Dao), él poseía una fuerza nada común.

En adición, dos personas custodiaban los campos de mijo por un período de tiempo de dos horas, antes de ser sustituidos por un par diferente de personas. Esto se hacía para prevenir que los jabalíes o cerdos salvajes atacaran los campos y se comieran el cultivo. En ese tiempo los jabalíes y los tigres eran comunes en el área. Cuando el mijo estaba listo, los jabalíes se agrupaban en grandes grupos antes de venir.

No obstante, aunque el Maestro Xu Yun tenía una edad avanzada y una gran reputación, siempre participaba en cuidar/vigilar el campo. En ese tiempo, el Maestro Hai Deng estaba a cargo de la coordinación del trabajo en la montaña, y él no deseaba ver al Maestro Xu Yun ejerciendo ese trabajo en esa forma, él siempre se presentaba para hacer los deberes de guardia.

Mientras vivía en Yunju—el Maestro Xu Yun, a pesar de la carga pesada de sus deberes, ofrecía conferencias frecuentemente en el salón, al público en general. A este respecto, siempre educaba al público guiándolo a través del ejemplo. Explicaba en detalle cómo se puede vivir la vida en acuerdo al Dharma. Él trabajó tan fuerte por nuestro bienestar, que es con un sentido de bochorno/vergüenza que miramos hacia atrás a sus acciones compasivas. Él lo hizo todo por nosotros. Se comportó, en todo lo que hizo, como uno de esos sabios ancianos.

Durante el "Incidente de Yunmen" (1951-52) el Maestro Xu Yun sufrió un gran número de huesos rotos. Durante 1956 hasta 1958, sufrió muy frecuentemente de fiebres y experimentó dolores localizados donde los daños habían ocurrido. Manteniéndose en cama gimiendo del dolor. Sin embargo, cuando tenía visitantes, se sentaba con sus piernas cruzadas y les daba la bienvenida. Algunas veces hablaba por tres o cuatro horas y demostraba un gran espíritu. De hecho, hablaba tan a menudo por largo tiempo, que teníamos que pedirles a los visitantes que se fueran para que él pudiera descansar. Cuando esto sucedía, el Maestro Xu Yun nos reprochaba diciendo: "Las personas vienen a verme, para que las cosas se puedan lograr". Cuando los visitantes se iban, él se acostaba quejándose del dolor

que estaba experimentando. Le preguntábamos qué cómo era que cuando las personas venían a verle, lucía que él no tenía dolor. Y respondía: "Esto es simplemente una carga del karma—incluso Yama es incapaz de controlarlo. Son las condiciones del karma, ya sea si me levanto o no". Nosotros nos sorprendíamos al oír esto.

En el primer mes de 1957, el viejo maestro sufrió de una enfermedad. Cuando el personal del ejército del Condado de Yongxiu llegó a visitarle, se dieron cuenta de lo mal que él estaba y envió un auto para que le llevaran al hospital en Nanchang, y así pudiera ver al doctor. Al principio él no estaba dispuesto a ir, pero los militares insistieron, y él renuientemente convino. En el hospital se le examinó médicamente, y se le tomó una muestra de sangre. El doctor muy sorprendido dijo: "He oído que este monje tiene más de cien años, pero su muestra de la sangre es como la de un jovencito de trece años. Nunca hemos visto a persona tan mayor con una sangre así." Después de pruebas detalladas, dijeron que la muestra de sangre del viejo monje era totalmente pura. Xu Yun permaneció por cuatro días en el hospital antes de volver a la montaña. La pureza de su sangre es un misterio incluso hoy.

A veces al mediodía, el Maestro Xu Yun tomaba una siesta—se dormía y roncaba. Una vez que lo oíamos roncar, frecuentemente nos retirábamos tomando algunas frutas con nosotros, que nos las comíamos afuera. Después que se despertaba, nos amonestaba por cada cosa que habíamos tomado. Le preguntamos ¿qué cómo era que hacía un momento él estaba profundamente dormido, y entonces se despertó repentinamente sabiendo lo que habíamos hecho? Él contestó: "Vuestra mente todavía sostiene ilusiones—estoy consciente de esto y del hecho de que ustedes tomaron las cosas y se las llevaron fuera para comérselas, ¿cómo podría no saber?" Después de que Xu Yun dijo eso, nosotros no dimos cuenta de que él estaba completamente iluminado y que poseía una consciencia expansiva—ya sea si estaba durmiendo o despierto, él `sabía' lo qué sucedía alrededor de él.

Un día le preguntamos a Xu Yun sobre su estadía en el Monte Zhong-nan. Por ese entonces él tenía 61 años y vivía en la cabaña de León en el Monte Zhong-nan. El Maestro Jie Chen del templo Gaomin (Jiangsu), que había escuchado que el maestro Xu Yun se estaba hospedando en Zhong-nan vino a visitarlo a su cabaña, donde **pretendía** debatir las enseñanzas Ch'an. Xu Yun escuchó mientras Jie Chen habló durante mucho tiempo y entonces dijo: "Usted habla muy bien desde su intelecto, pero aún no ha comprendido su mente y no le ha puesto fin al nacimiento y la muerte. **No discuta ni hable más, y siéntese a meditar conmigo**". Xu Yun se sentó durante siete noches sin moverse, mientras el maestro Jie Chen sufría dolor en las piernas

y agitación en su mente—y pudo solamente lograr medio día de meditación sin moverse.

Todos los días el Maestro Jie Chen caminaba alrededor de la forma fija y estática del Maestro Xu Yun meditando, esto duró siete días hasta que Xu Yun emergió de su contemplación profunda. Jie Chen le preguntó: “¿Cuando estás en meditación, hay conciencia de sí mismo, o no hay conciencia de sí mismo? Si no hay ninguna conciencia, ¿no es esto como el estado del agua estancada, dentro del cual ningún dragón se puede ocultar?” Xu Yun dijo: **“Si quieres saber sobre Ch'an con el intelecto, el Dharma no se entenderá, porque es sólo a través de la realización o logro de la iluminación, que realmente el Ch'an se puede entender.** El Base o Fundamento de la Mente es naturalmente limpia. Debido a desconocer este hecho, el camino hacia la iluminación nunca se sigue, al igual que una ‘duda’ pura no se puede generar. Cuando uno se da cuenta o realiza la mente, se puede escuchar caer un alfiler al suelo. Mientras estaba meditando yo estaba plenamente consciente de que usted estaba caminando a mi alrededor. Lo sé porque la compasión no distingue entre un ser y otro. Esto no es difícil de saber ya que la mente es igual en todas partes y nunca cesa su función compasiva. Los últimos siete días han pasado para mí, como un chasquido de dedos, porque mi mente está concentrada totalmente en su esencia. El Dao del Ch'an—o el ‘Camino de la Mente’ es claro y brillante y nunca carece de compasión. Una duda pura, cuando se emplea correctamente, empuja a través de las capas superficiales de la ilusión, para que el Fundamento de la Mente pueda realizarse claramente—este es el método poderoso del Ch'an”. Desde ese momento, el Maestro Jie Chen siguió al Maestro Xu Yun y le sostuvo en la más alta consideración.

Más tarde, el Maestro Xu Yun pasó 18 días en la meditación. Muchas personas se enteraban de su presencia, y continuamente venían a mostrarle su respeto. El Maestro se cansó de la interrupción constante y entonces, él y el Maestro Jie Chen decidieron dejar Zhong-nan y dirigirse hacia la montaña Emei³⁹ (llevando su equipaje sobre sus espaldas). *Ver [foto](#) de la montaña. Una tarde decidieron pasar la noche en un templo abandonado, aislado. El Maestro Xu Yun se fue a dormir, pero al Maestro Jie Chen le estuvieron picando las pulgas, y se las pasó cogiéndolas de sus piernas y tirándolas al suelo. El Maestro Xu Yun oyó los gritos de las pulgas y a la mañana siguiente se lo dijo a Jie Chen. El Maestro Jie Chen pensó lo sorprendente que esto era

³⁹ (Chino: 峨嵋山; pinyin: Éméi Shān; Wade-Giles: O-mei Shan es una montaña en la Provincia de Sichuan en China.

y consideró esta notable capacidad, ser el producto de la pureza física y espiritual del maestro.



Luego partieron hacia la provincia de Yunnan, donde el Maestro Xu Yun quería revivir el Budismo en la zona, mediante la construcción de un templo, pero tanto a él como a Jie Chen se les impidió hacerlo, por el sistema hereditario que era común en ese tiempo. El área estaba controlada por monjes que pasaban la propiedad de la Sangha dentro de las familias, para que nadie del exterior pudiera permanecer por mucho tiempo, o enseñar.

Durante su tiempo en Yunnan, el Maestro Xu Yun meditaba a menudo por 7 u 8 días consecutivos. A veces la gente llegaba y sacaba al maestro de su absorción profunda, con el uso de los **qings**—un instrumento musical hecho de piedra, pero con un sonido sutil, penetrante. Cuando él vivía en Yunju, le preguntamos si esto era cierto. Respondió que sí, y le preguntamos por qué era que en Yunju el Maestro no se le vio pasando unos días en meditación sentada. El Maestro Xu Yun respondió que en Yunju había mucho trabajo de construcción y agricultura por hacer, y su tiempo lo utilizó en coordinar todo el trabajo, así como en asesorar a quienes acudieron a él para 'la instrucción'. Él continuó con una sonrisa: "Si medito durante días sin final, alguna persona maliciosa podría pensar que he fallecido y quemar mi cuerpo por error. Así que no me atrevo a meditar hasta que el complejo del templo se restablezca completamente".

En realidad, aunque el Maestro Xu Yun no meditó durante 7 u 8 días a la vez y estaba muy ocupado durante todo el día, es cierto que a menudo él meditaba durante toda la noche sin dormir en absoluto. De esta manera mantuvo su práctica de meditación en buen orden y sin que nadie la notara.

Le pregunté al Maestro Xu Yun: "¿Es cierto que un sabio ha realizado/alcanzado el Camino (Dao)?" Él respondió: "¡Sí!" Interrogué un poco más: "¿Es este el primer logro de un arahant?" Xu Yun respondió: "Este es el primer logro, la realización que es bastante simple. **Es entrar, no permitiendo que el engaño surja en la mente, ya sea si uno está caminando, de pie, sentado o acostado.** No hay ninguna preocupación o ansiedad y los seis sentidos permanecen inalterados en medio de los fenómenos. De esta manera el practicante entra en la corriente santa y se convierte en un sabio".

Se dice que cuando un arahant parece caminar a través de la tierra, sus pies, de hecho, no la tocan. Algunas personas han preguntado, que como a

menudo he caminado con el viejo maestro—también conocido como el gran Buda—si sus pies tocaban el suelo cuando caminaba. ¿Si sus zapatos tocaban el suelo y el barro? Debemos examinar cuidadosamente este asunto.

El suelo de Yunjushan es fangoso, ya que llueve muy a menudo. Cuando la mayoría de las personas camina sobre el área, sus zapatos se cubren de barro, pero los zapatos del Maestro Xu Yun siempre parecían estar limpios. Cuando caminábamos detrás de él, podíamos ver sus zapatos tocando el suelo, pero al regresar y mirar a sus zapatos, no había ningún barro sobre ellos. Esto es un misterio que no hemos mencionado anteriormente.

En 1957 un incendio se inició en la montaña, en el templo de La Verdad Eterna (**TianRuSi**). Muchas personas se apresuraron a la zona para apagar el fuego. El Maestro Xu Yun nos pidió que lo siguiéramos para que así también pudiéramos ayudar. Él se puso en un atuendo corto y caminó rápida y enérgicamente frente a nosotros. Cuando ya estábamos ascendiendo a la montaña—Xu Yun desapareció—y entonces reapareció repentinamente, parado encima de una gran piedra, a una distancia lejos de nosotros.

Le preguntamos qué cómo había sido, que de un momento a otro él estaba parado cerca de nosotros, y al momento siguiente estaba lejos. Él respondió que debíamos ir a toda prisa al sitio del incendio. Nosotros no entendimos cómo se había movido tan rápidamente o diríamos, cubrió tal distancia en unos instantes.

Por ese entonces, cada tarde o tardes alternativas, el Maestro Xu Yun daba conferencias en el salón de meditación. Cuando llegaba el momento para que él enseñara el Dharma, encendían incienso, y su humo y fragancia se esparcía ampliamente por los alrededores. En esos momentos, los cuervos que vivían en Yunju se reunían alrededor de la sala para escuchar a Xu Yun enseñar. Tan densos/compactos estaban en el camino entre la choza de Xu Yun y el salón de meditación, que teníamos que moverlos fuera del camino con un palo—para evitar pisotearlos. Cuando Xu Yun terminaba su conferencia y volvía a su choza, los cuervos volvían a sus nidos. De esta manera sabemos que los cuervos eran inteligentes.

Al principio de junio de 1957, el clima era extremadamente caliente. Un día, el Maestro Xu Yun pidió repentinamente, ir a los '**Cinco Viejos Picos**'

(**Wulaofeng**)⁴⁰ (Foto en la pág. Anterior) para inspeccionar el terreno. El cielo estaba despejado, y otras cinco personas y yo, hicimos una pequeña silla de mano o 'sedán', diríamos un palanquín, de un asiento de mimbre y dos cañas de bambú, para que el Viejo Maestro pudiera llevarse/sentarse en el viaje, con tres equipos de dos personas tomando turnos para llevar el asiento y el ocupante. En el momento de irnos eran ya la nueve de la mañana, y el sol estaba feroz. Todo el grupo estaba preocupado por la salud del viejo maestro, ya que pensábamos que podía debilitarse físicamente por dicha exposición al calor en un viaje tan arduo como éste. Lo curioso es que cuando empezamos a cargar el 'palanquín' o la silla de mano en el calor, los cuervos comenzaron a unirse en bandada sobre la cabeza del Maestro, formando una sombra preservadora sobre Xu Yun y su silla. Dondequiera que nos movíamos los cuervos formaban una nube protectora en el cielo y no tuvimos que preocuparnos acerca del calor.

Los cuervos nos siguieron todo el camino hasta los Cinco Viejos Picos, y después que Xu Yun se bajó de su silla, los cuervos aterrizaron/se posaron alrededor y le miraron, chillando al hacerlo. Xu Yun permaneció en la montaña de los Cinco Viejos Picos durante cierto tiempo examinando los alrededores, antes de regresar a la silla/palanquín. Tan pronto como levantamos el palanquín los cuervos volaron hacia el cielo y reanudaron su deber de proteger al Maestro Xu Yun del calor del sol. Ellos no se disiparon hasta que el Maestro Xu Yun había regresado sano y salvo a su choza, y luego rompieron formación y se fueron volando.

Al entrar en su choza, el Maestro Xu Yun dijo: "Hoy ustedes tenían miedo de que el sol sería demasiado caliente". Los seis de nosotros que habían acompañado al maestro en el viaje no podíamos parar de reír. Dijimos: "Vuestra venerable presencia inspiró a los cuervos para formar un dharma-escudo para protegerle del sol, lo cual es la razón por la que el calor no fue tan malo como pensamos que iba a ser". Los cuervos siguieron el Dao y protegieron a Xu Yun—por esta razón estuvimos muy agradecidos.

⁴⁰ Wulaofeng (wǔ lǎo fēng 五老峰) se encuentra en Yongji (yǒng 永济 jì) ciudad de la provincia de Shanxi (shān xī). Su nombre, 'Cinco Viejos Picos', también, que era una tierra santa de la cultura Heluo (hé luò 河洛) en la época temprana y además una famosa montaña en la cultura taoísta (dào jiào 道教) como también uno de los cincuenta y dos lugares benditos de los taoístas. En 1992, Wulaofeng fue autorizada para construir un Parque Nacional Forestal Wulaofeng nombrado "Wulaofeng Área Escénica" por el Consejo de estado en 1994.



En julio de 1955, la choza del Maestro Xu Yun se quemó y el fuego dañó la pared de la cocina adyacente. La pared tuvo que ser reforzada con dos apoyos, mientras que la pared de ladrillos de barro y la cubierta de yeso se puso de nuevo en su lugar. Cuando la pared estaba siendo reparada, unos nubarrones oscuros aparecieron en el cielo al oeste de Yunju. Ésos que efectuaban las reparaciones estaban preocupados de que si la lluvia llegaba pronto, el fango de la pared se derrumbaría, ya que no había tenido tiempo, en los trabajos de reparación, de secarse completamente y solidificarse. Los cuatro trabajadores observaron al Maestro Xu Yun sentado en la puerta y se le acercaron. El líder del grupo se arrodilló y le pidió al maestro si podía evitar/prevenir que la lluvia cayera en la pared reparada, ya que no estaba todavía totalmente arreglada. Xu Yun miró el cielo, pero permaneció en silencio. En su lugar se levantó y volvió al dormitorio.

En un corto plazo, la tormenta se desarrolló, soplando fuertes vientos y lloviendo al oeste de la cabaña. La lluvia cayó alrededor, a cinco pies de la pared y continuando más o menos una hora. Aunque la lluvia caía desde el techo alrededor de la cabaña, no hubo ninguna gota de lluvia sobre la pared recién reparada. Después de la tormenta se disminuyó, los cuatro obreros estaban felices y corrieron hacia el maestro haciendo una reverencia de gratitud y gracias. El Maestro Xu Yun, sin embargo, permaneció en silencio todo el tiempo.

Los ancianos dijeron: "El Camino noble y elevado (el Dao) del tigre y el dragón es digno de respeto. El poder de cultivar la virtud (en la mente) es respetado incluso por los espíritus de la naturaleza". Este refrán es cierto porque el poder virtuoso de la naturaleza iluminada del Maestro Xu Yun, impidió que el rey dragón (del océano) dejara caer la lluvia en la pared reparada.

A mediados de mayo de 1957, los campos de arroz sólo habían sido plantados con plantas de semillero/plantón, cuando la zona de montaña sufría de varios días de lluvia continua y muy fuerte. La montaña se inundó y el puente **An-yao** (Alegría Pacífica) fue arrastrado. Los arroyos de la montaña sobrepasaron sus bancos y el barro y las piedras amenazaban a precipitarse en los campos de arroz. Alrededor del mediodía el Maestro Hongqing vio al Maestro Xu Yun caminando, hacia el arrozal, en el viento y bajo la lluvia vestido solamente con su túnica y sandalias de paja. Él corrió tras Xu Yun llevándose un paraguas consigo.

Lo curioso es, que cuando el Maestro Hongqing se encontró con Xu Yun, vio que en lugar de que la inundación fluía hacia abajo, o sean hacia los

arrozales; de hecho fluía de la zona de los arrozales, hacia el lado este de la montaña. Además, no obstante, el agua de la inundación parecía estar fluyendo hacia arriba, del nivel bajo al alto, en lugar de siguiendo el comportamiento normal del agua, que normalmente fluye desde lo alto de tierra a tierra baja. Así es como las nuevas plántulas—o el plantón—escaparon de ser enterradas bajo el barro/fango o barridas por el agua de la inundación.

Entonces, Xu Yun caminó hasta el puente de Fo-yin (Sello del Buda) y se quedó allí. El Maestro Hongqing alcanzó a Xu Yun y le preguntó por qué era que había ido sólo hacia la gran tormenta, arriesgando el peligro personal y sin ninguna ayuda. Xu Yun respondió: “No soy tan importante como las muchas hectáreas de arrozales que son vulnerables y están en riesgo de ser barridas por las inundaciones. Estos campos necesitan protegerse”.

Vimos que la túnica del viejo maestro tenía muy pocas gotas de lluvia sobre él—y sólo sus sandalias de paja estaban mojadas. Cuando un maestro iluminado (que ha realizado el Gran Camino [el Dao]) camina a través de una tormenta, incluso el agua tiene que apartarse y ceder el paso. Ya sea caminando, de pie, sentado o acostado, el Maestro Xu Yun siempre fue digno. “Él se mueve rápido como el viento; se yergue alto como un árbol; se sienta en posición derecha/vertical y verdadera, como una campana (que señala el tiempo); y descansa—o se reclina—de una manera ordenada como la de un arco colocado sobre la tierra”. Cuando caminaba tenía un paso elegante y digno con las manos colgando a los lados. Él solía decir: “Cuando la mente sigue el camino correcto (el Camino Dhármico) el cuerpo está alineado y no está torcido. Un cuerpo recto tiene una sombra que no se dobla. En otras palabras, un cuerpo correctamente alineado proyecta una sombra recta. Esto es porque la mente es continua y directa”.

Toda su (larga) vida, sus acciones, cada palabra y cada frase, sirven como guía y serán una inspiración para las generaciones futuras.

En su larga vida había restaurado más de 80 templos y monasterios (tales como Nan Hua, Gu Shan y Yunju) en toda China, en lugares como las provincias de Yunnan, Guangdong, Fujian y Jiangxi, etc. Xu Yun heredó todas las cinco escuelas Ch'an y trajo nueva vida a los antiguos linajes, trayéndolos a la actualidad en los tiempos modernos. Al hacerlo él solo, revivió y preservó la doctrina Ch'an en sus muchas y diversas variantes dentro de China. En el linaje Linji ⁴¹ fue el heredero del Dharma de la

⁴¹ El Linaje Lin ji es el linaje de la traductora al español de este documento. La Rev. Yin Zhi Shakya fue ordenada en el Templo Hsu Yun de Honolulu, Hawái, el 3 de noviembre de 2001.



generación 43ª; en el linaje de Cao-Dong fue el heredero del Dharma de la generación 47ª; en el linaje Wei Yang fue el heredero del Dharma de la generación 8ª; en el linaje de Fayen fue el heredero del Dharma de la generación 8ª; y para el linaje Yunmen fue el heredero del Dharma de la generación 12ª. Él personalmente ordenó a miles de personas y tiene probablemente más o menos millones de estudiantes en China y en el extranjero.

En 1958, China estaba en las garras de la llamada re-educación socialista. Los ultra-izquierdistas utilizaron este tiempo para causar todo tipo de problemas en el país. El Maestro Xu Yun, debido a su buena reputación espiritual, se convirtió en un objetivo para estos **activistas**. Como Xu Yun era miembro del Comité Nacional, no podría ser denunciado directa o abiertamente, así que, los activistas trataron de socavar su buena reputación en la opinión/percepción pública. Esto lo hicieron en un número de formas ofensivas e ignominiosas, acusando a Xu Yun de todo tipo de conducta mala e hipócrita. Sus alegatos, sin embargo, eran incompatibles con los hechos conocidos. A lo largo de esta experiencia Xu Yun permaneció tranquilo y amable, pero en su corazón había una tristeza que no se puede expresar en palabras.

En 1958 nos dijo: "Pronto voy a tener que irme". Estábamos tristes y le preguntamos: "¿Por qué el venerable maestro quiere irse ahora?" Él respondió: "Ustedes no entienden. Habrá diez años de crimen en China, que causará un sufrimiento indescriptible". En ese momento no le entendimos—después llegó la Revolución Cultural.

A partir de 1958, el Maestro Xu Yun comenzó a sufrir regularmente enfermedades leves. En este tiempo comenzó a hacer arreglos para después de su fallecimiento, asegurándose que sus que las enseñanzas Ch'an continuarían en las generaciones futuras para que todo el mundo pudiera beneficiarse de ellas.

Ella (Rev. Yin Zhi Shakya) es la discípula de Bodhidharma en la generación septuagésima segunda (d. 530), Primer Patriarca Ch'an, y es discípula de Hui-Neng en la generación sexagésima séptima (638-713), Sexto Patriarca Ch'an. Dentro del linaje de Lin Ji, la Rev. Yin Zhi Shakya es la discípula sexagésima segunda del Maestro Lin Ji (Rinzai) (d. 866), y así mismo discípula de la tercera generación del Maestro Hsu Yun (1840-1959). La Rev. Yin Zhi Shakya es discípula directa del Maestro Fat Wai (Fa Hui), recibiendo de él la Transmisión del Dharma el día de su Ordenación, 3 de noviembre de 2001, autorizando por ese medio, el Servicio Sacerdotal y Magisterial del Dharma Budista en este Linaje, específicamente, permitiéndole enseñar de forma independiente.

El 10 de octubre de 1959, el viejo monje escribió su testamento, y dijo así: **“Mis últimas palabras de instrucción, son para aconsejarles a trabajar hacia el vencimiento de la avaricia, el odio y el engaño, para lograr esto, uno debe practicar la disciplina y la meditación para generar la sabiduría”**. Luego agregó: **“Con pensamientos rectos se crea una mente pura. Cultiven un espíritu de valentía y coraje Dhármico con el fin de inspirar a las personas del mundo”**. Luego nos aconsejó a seguir/cumplir los preceptos para asegurar una práctica eficaz y positiva.

El 12 de octubre de 1959, alrededor de 12 del día, Xu Yun le dijo a uno de sus asistentes que justamente había tenido un sueño en el cual vio una vaca pisotear/aplastar/destruir y romper el puente del Sello del Buda y fue testigo que la corriente paró de fluir. Luego cerró los ojos y se mantuvo en quietud. A 12:30 del día llamó a sus asistentes y les dijo: “Han estado conmigo durante muchos años y sufrido muchas dificultades en mi nombre—por esto estoy profundamente conmovido por vuestro ejemplo. Aunque no hay razón para desenterrar/desempolvar el pasado, es cierto que en los últimos diez años he sufrido dificultades extremas y calumnias para proteger el verdadero Dharma. He arriesgado mi vida para proteger el Dharma. Como mis discípulos más cercanos saben la verdad de este asunto. Ya sea si viven en chozas con techo de paja o viajen a otros monasterios, ustedes deben mantener este manto de la Sangha como una expresión de nuestra fe. ¿Cómo se debe preservar el Dharma? En una sola palabra—‘sila’—o sea, a través de disciplina”. Luego unió sus palmas y pidió a sus asistentes que se cuidaran de sí mismos. Los asistentes, conteniendo sus lágrimas, salieron a esperar afuera de la habitación.

El 13 de octubre de 1959 a la 1:45 pm, dos asistentes entraron en su habitación y vieron que el maestro Xu Yun había fallecido, serenamente descansando sobre su lado derecho, en de su cabaña en Yunju⁴². Por un mes después de su muerte, los monjes y maestros, cuando caminaban hacia y desde la sala de meditación, podían ver una luz que emanaba de la choza. Finalmente la luz se desvaneció y procedimos a cuidar el cuerpo de Xu Yun según sus instrucciones escritas.

Xu Yun ‘soltó’ su cuerpo el 13 de octubre de 1959. Su cuerpo se colocó en un ataúd el 18 de octubre y se incineró el 19 de octubre. Al día siguiente hubo un fuego en la montaña (en **Zhao Chou Guan**) y como había

⁴² Templo **Yunju** (Chino simplificado: 云居寺; chino tradicional: 雲居寺; pinyin: Yúnjū Sì) está situado en el distrito de Fangshan, 70 kilómetros al suroeste de Beijing/Pekín.

alrededor de cien personas que vivían allí, todos fueron a ayudar a extinguirlo, dejando solamente los enfermos y los ancianos en el templo. Los Maestros Kuan Huai y Kuan Ke fueron a mirar al horno de cremación con los restos de Xu Yun y se sorprendieron al encontrar que su cuerpo todavía mantenía su forma a pesar de haber sido completamente expuesto a las llamas. Ellos pensaron que esto era muy inusual. Ellos tocaron el cuerpo con un pedazo de teja—y sólo en ese momento el cuerpo se desmoronó en cenizas, cayendo plano. El Maestro Kuan Huai entró su mano en el horno/incinerador, y entre las cenizas alcanzó/encontró un número de cristales brillantes—como reliquias.

No mucho tiempo después de esto, la gente que había ido a luchar contra el fuego, volvió. La noticia pronto se extendió que existían muchas reliquias contenidas en el contenedor. Muchas personas tomaron un puñado de cenizas y huyeron para esconderse en las colinas, ya que en aquel momento no era permitido poner valor en las cosas tales como reliquias espirituales. Habían reliquias de diferentes colores, formas y tamaños—la cantidad verdadera en número no se pudo conocer completamente.

Debido a la toma de las cenizas y reliquias, el Abad—Xing Fu—ordenó a los Maestros Hui Tong y Zi Xiu que guardaran los restos y tamizaran/colaran las reliquias restantes.



Muchas reliquias se recuperaron, algunas brillaban y eran translúcidas como el cristal de cuarzo y aproximadamente del tamaño de un pulgar—esto le fue enviado al Maestro Hai Deng quien las envió al Monte [Tiantai, en la Provincia de Zhejiang](#). El Maestro Da Ding estaba trabajando en el huerto durante la cremación y cuando llegó (más tarde) al

horno del crematorio, encontró sólo un pedazo de hueso, que se llevó con de vuelta al jardín. Él rompió el hueso en pedazos y encontró una reliquia de diamante de color rojo sangre, de tamaño similar a un frijol rojo, y otra reliquia más pequeña pegada a un pedazo de hueso.

Un Maestro, que había estado combatiendo el incendio, finalmente volvió al templo. Cuando oyó que había reliquias entre las cenizas se apresuró a dirigirse hacia el horno de cremación. Sin embargo, cuando llegó encontró sólo un espacio abierto y limpio, e incluso las cenizas se habían barrido. Viendo esto, el Maestro rompió en llanto y comenzó a cavar en el suelo con un trozo de bambú. Después de cavar más o menos dos pulgadas hacia abajo, idescubrió de repente una reliquia blanca cristalina, brillante, del

tamaño de una soja/poroto de soja! El Maestro se puso tan contento de haber encontrado esta valiosa Reliquia-dharmática, que unida las demás se formó un tesoro que sirvió para demostrar la pureza espiritual del Maestro Xu Yun.

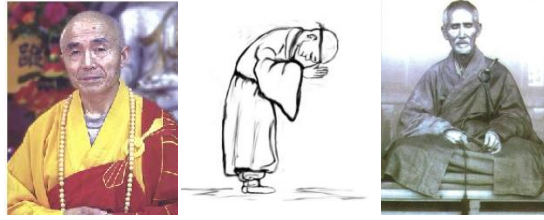
En ese momento, muchas personas vieron al Maestro Xu Yun sentado con las piernas cruzadas dentro de las reliquias mismas. Muchos incluso podían ver muy claramente sus cejas largas. Ahora estas reliquias han sido colocadas dentro de la estupa.

Entonces hubo quien quiso difamar a los seguidores del viejo monje y dijeron que las reliquias de Xu Yun estaban hechas de ámbar, y esos pedacitos de ámbar habían sido colocados en el horno de cremación con su cuerpo. Sin embargo, esta calumnia fue refutada cuando se realizó una prueba que dio como resultado, que un pedazo de ámbar colocado en un fuego ardiente; eventualmente se convertirá en cenizas.

Cuando Xu Yun falleció, la situación en China era muy tensa. Debido a la inspirada reeducación gubernamental y los programas de reorganización, la realidad budista de la muerte de Xu Yun no se pudo abiertamente conocer por temor a represalias. Como estos tiempos eran tan difíciles no es posible saber exactamente cuántas reliquias habían en realidad—ciertamente habían más de un centenar, pero la cifra real es probablemente mucho más alta que este número. Las reliquias más pequeñas eran muchas y simplemente no se puede conjeturar su número adecuadamente. Algunas personas creen que el número de reliquias era un poco más que mil.

Las notables hazañas del Maestro Xu Yun son muchas y variadas y se registran en su autobiografía completa— [Xu Yun He Shang Nian Pu](#). Todas estas experiencias son ciertas y no es el producto de palabras vacías. Muchas personas que conocían al Maestro Xu Yun durante su vida han sido testigos de los acontecimientos con sus propios ojos y oídos y los han grabados/escritos en beneficio de las generaciones futuras. Yo solamente conocí al Maestro Xu Yun personalmente durante los últimos tres años de su vida—así que mis recuerdos están relacionados más o menos exclusivamente con ese tiempo. Los hechos que he relatado aquí son presentados con compasión para todos los seres vivientes. Por lo tanto, traigo esta discusión a su fin y me marcho de aquí.

Muchas gracias a todos.



Una reverencia de respeto—para el Viejo Gran Maestro Xu Yun
A deep bow of respect—to the old master Xu Yun.

©copyright: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012.

Tomado de:

<http://wenshuchan-online.weebly.com/master-shao-yunrsquo-s-recollections-of-xu-yun.html>

Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY

Nota: Esta traducción—como todo lo que se ofrece en la Página Web '[Acharia](#)'—se brinda gratuitamente para su lectura y estudio. Se necesita permiso de 'Acharia' para publicar—por supuesto, 'gratuitamente', en cualquier medio—esta traducción al español.

*La Enseñanza del Dharma
Del Viejo Maestro, Venerable Ben Huan
Partes 1 y 2*



**Traducido al inglés por
Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao)**

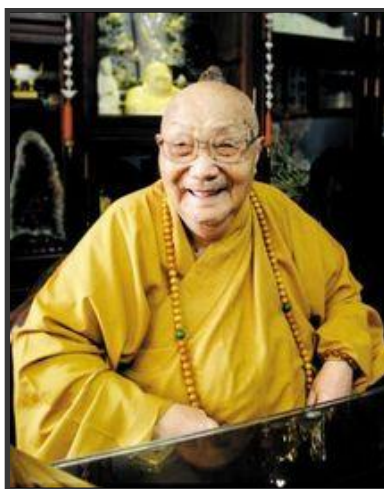
**Traducido al español para 'Acharia'
por Yin Zhi Shakya, OHY
Año 2013**

Revisado gramaticalmente por Fa Chão Shakya, OHY

La Enseñanza del Dharma del Viejo Maestro, Venerable Ben Huan - Parte 1



Traducido al español del inglés, por Yin Zhi Shakya. Documento [Cortesía](#) (con permiso para Acharia) del traductor al inglés Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012



Gran Maestro Ben Huan 1907-2012

La traducción inglesa por Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) ha sido tomada de charla original en el lenguaje chino titulada '本焕老法师开示', o 'La Palabra del Dharma ofrecida por el Viejo Maestro Venerable Ben Huan', compilada y editada por Ming Yao (明尧居士整理). La traducción al español ha sido tomada de la traducción inglesa anteriormente mencionada.

Ésta es la primera parte de un texto compuesto de dos partes. Ella abarca una charla general del Dharma, seguida por una sesión corta de preguntas y respuestas. La audiencia está compuesta de personas laicas y ordenadas, con un énfasis en las preguntas y respuestas hacia la práctica laica. Ni fecha ni lugar se ha dado para esta charla, aunque es obvio que es en China. El Ven. Maestro Ben Huan

dice que se ordenó a la edad de 36 años, y que cuando ofreció esta charla tenía 60 años de ser monje, concluyendo que el maestro tenía 96 años de edad por el año 2003.

Nota Introductoria de la Traductora al Español: Yin Zhi Shakya

Estimados Lectores de Acharia, este documento es una maravillosa Enseñanza Ch'an de uno de los Grandes Maestros Contemporáneos, Ven. Maestro Ben Huan OHY.

Es mi consejo lean este documento despacio y en tranquilidad. Cada palabra del Maestro Ben Huan tiene un gran significado que no se debe pasar por alto.

El Maestro recorre la historia como también el método de enseñanza Ch'an con una gran simpleza de palabra que hace accesible la instrucción a todos fácilmente. En uno de los párrafos el Maestro dice: **"Aunque el sentido del 'yo' nos roba la paz mental, todavía pensamos que no podemos vivir sin él. ¿Por qué permitimos que el ciclo de nacimiento y muerte continúe de esta manera?"** Y a eso mismo me refiero cuando les digo ipresten atención, no dejen pasar esta oportunidad de aprender con este Gran Maestro Ch'an!

Él habla del esfuerzo correcto como algo imprescindible en el Camino a la Iluminación, "sin el esfuerzo nunca llegaremos a nada". También habla de la atención correcta y hace hincapié en la diferencia entre la atención correcta y la incorrecta. Además dice: **"Nosotros no nacemos con un buen karma natural, sino que debemos cultivarlo lentamente con pensamientos y acciones virtuosas. Si el buen karma no se produce, entonces vuestra meditación no tendrá éxito. Es crucial que se dediquen a vuestro entrenamiento y naturalmente se desarrollen como consecuencia—pág. 40"**.

En la **Parte 2** el Maestro nos dice: "Tenemos que ser honestos y cuestionarnos a nosotros mismos, si a través del día mantenemos el mismo nivel de esfuerzo diligente. ¿Están estudiando diligentemente? ¿Realmente están tratando lo más fuerte que pueden? Si piensan que no tienen que entrenarse duramente para prevenir que el engaño surja, entonces están definitivamente muy equivocados". —pág. 38.

"Si ustedes desean seguir el Dao (道—'el Camino') deben entender que es un camino difícil. Es difícil porque se debe mantener un esfuerzo continuo y



diligente por un largo período de tiempo. Se deben tomar votos que permitan a la mente desarrollarse lenta pero seguramente en un período de tiempo, de forma que las buenas semillas karmáticas se puedan plantar. En esta forma, el karma bueno y gran karma se produce para asistir en nuestro auto-cultivo guiándonos hacia la iluminación. Nosotros no nacemos con karma innato bueno, sino que se debe cultivar lentamente a través de pensamientos virtuosos y acciones virtuosas”.

Por lo tanto, mi sugerencia es que todos estudiemos y practiquemos con esfuerzo y atención correcta para alcanzar la Iluminación, el estado de Paz y Tranquilidad que nos lleve a ser instrumentos de ayuda para nosotros mismos y para los demás en este mundo aparente de caos y confusión, terminando con el ciclo de nacimientos y muertes. “Debemos esforzarnos con diligencia y entrar en la misma esencia de la práctica del Ch’an”.

Deseándoles una práctica fructífera,

La Maestra

[Yin Zhi Shakyra, OHY](#)

Sermón del Ven. Maestro Ben Huan

(本焕法师主讲)

A todos los maestros (ordenados), y (laicos) a los eruditos budistas:

He sido invitado aquí por los miembros de la comunidad laica a dar un número de discursos con respecto a mi experiencia sobre varias de las últimas décadas—pero inicialmente pensé que no tenía nada decir. Entonces me di cuenta que podría hablar de mis experiencias con respecto a mi práctica budista y compartir mis pensamientos y sentimientos sobre esto con ustedes. Estudié el Ch'an en el templo de Gao Ming (高旻寺—Gao Ming Si) bajo la dirección del Ven. Monje Lai Guo (来果). Los antiguos maestros Lai Guo y Xu Yun con ambos considerados, en la China contemporánea, unos grandes maestros, y se reconoce que han penetrado completamente (a través de la meditación) la naturaleza verdadera de la mente brillante y pura. El Ven. Maestro Lai Guo alcanzó la iluminación en el Monte Jin Shan (金山), mientras que el Ven. Maestro Xu Yun alcanzó la iluminación en el templo Gao Ming. Yo fui muy afortunado cuando llegué a ser monje, de haber tenido la oportunidad de entrenarme con estos dos grandes maestros. Varias décadas de práctica han pasado muy rápidamente (como si no hubiera habido tiempo), pero el tiempo no ha pasado en vano.

Ya que hoy debo hablarles todo sobre la tradición Ch'an (禅宗—Chan Zong), pienso que sería la mejor comenzar con los orígenes históricos. Cada uno aquí presente sabe que en la India antigua el Honorable del Mundo (世尊 - Shi Zun) transmitió la esencia de su Dao (道—el 'Camino Espiritual') sosteniendo en alto una flor mientras que estaba sentado/meditando en el Pico del Buitre (灵山 - Ling Shan). ¡A pesar de la presencia de una multitud de sus seguidores, solamente su discípulo nombrado Mahakasyapa (迦叶—**Jia Ye**) entendió esta acción profunda, y demostró su comprensión con una sonrisa amplia de oreja a oreja! El Venerable Mahakasyapa inmediatamente entendió el significado del viejo refrán: "La mente es transmitida por mente. La esencia de la mente sella la mente." Ésta era la época del Dharma Ch'an extraordinario e insuperable en la India. El linaje del patriarca Ch'an comenzó con el Ven. Mahakasyapa, que transmitió el Dharma Ch'an a través de 28 generaciones. El 28^{vo} patriarca fue Bodhidharma (菩提达摩— **Pu Li Da Mo**), que viajó a través del océano devino el 1^{er} ancestro (o patriarca) del



Dharma Ch'an en China. Él vivió en el Templo Shaolin (少林寺 – **Shao Lin Si**) en la provincia de Henan, donde se sentó en meditación delante de una pared por 9 años. Bodhidharma pasó el Dharma Ch'an al 2^{do} Patriarca en China—Hui Ke (慧可). Hui Ke pasó el Dharma Ch'an al 3^{er} Patriarca Seng Can (僧璨). Seng Can pasó el Dharma Ch'an al 4^{to} Patriarca Dao Xin (道信). Dao Xin 5^{to} Patriarca Hong Ren (弘忍). Hong Ren pasó el Dharma Ch'an al 6^{to} Patriarca Hui Neng (慧能)... Eventualmente el Dharma Ch'an se me transmitió llegando hasta mí—la 44^{ta} generación.

¿Por qué el "Ch'an" (禪) se llama Ch'an (禪)? Ch'an (禪) es la transliteración china de la palabra sánscrita 'Dhyana' (禪那 – Ch'an na). Esto se puede traducir como 'contemplación pura' (静慮 - Jing Lu), y es un método continuo para controlar y limpiar la mente en su totalidad. Este acercamiento cuidadoso para el desarrollo de la mente se puede describir un poco más como el 'método contemplativo de estudio' (思维修 – Si Wei Xiu), y podemos utilizarlo para detener los pensamientos del movimiento continuo de avance y retroceso en la mente. Ahora el Ch'an es un método bien conocido y completamente establecido, un método eficaz de desarrollo budista. La escuela Ch'an cultiva diligentemente el Dao (道), y sin embargo, las ocurrencias de las personas iluminadas (开悟的人—Kai Wu De Ren) cada vez son menos y menos. En el pasado durante la Dinastía Tang (唐朝—Tang Chao), la Dinastía Song (宋朝), la dinastía Ming (Ming Chao), e incluso la dinastía Qing (清朝—Qing Chao), había un pequeño número de seres iluminados. El Maestro Xu Yun (虚云) vivió durante la dinastía Qing—pero hoy en día uno no oye acerca de las personas que alcanzan la iluminación, ¿significa eso que la iluminación no está sucediendo? No en absoluto—la iluminación puede ser grande y profunda, o pequeña e inadvertida.

En mi experiencia del entrenamiento de la Escuela Ch'an, puedo decir, que hay 18 niveles de gran iluminación, y numerosos ejemplos de iluminación pequeña. ¿Por qué digo esto? Cuando desarrollamos el 'entendimiento', éste es un tipo de iluminación, no obstante 'pequeña' en naturaleza. Hay muchos niveles de iluminación pequeña a medida que se desarrolla el discernimiento. La gran iluminación es el despeje o esclarecimiento completo y total del engaño de la mente y la comprensión profunda de su naturaleza vacía. Ambas clases de experiencias de iluminación son diferentes y distintas.

El aspecto más importante del entrenamiento Ch'an es el requisito de generar una sensación de duda en la mente (起疑情—Qi Yi Qing). ¿Cuál es esta sensación de duda? Se refiere a la inhabilidad de entender



completamente la esencia verdadera de la existencia. Hay “duda” porque la realidad es desconocida y la ignorancia es la norma. El método Ch’an incorpora esta ‘duda’ para dirigir la atención de la mente hacia el interior. De hecho, la historia del Ch’an está repleta con ejemplos de gong ans (公案 – Casos Públicos), que presentan una declaración iluminada, o un intercambio entre el maestro y el estudiante, como medios para enfocar la mente hacia el interior, y así, penetrar la base o fundamento de la mente. Éstos gong-ans combinan la ‘duda’ con una introspección ‘intensa’. Incluso los patriarcas del pasado hicieron uso de estos métodos cuando preguntaban: “Antes de que mis padres nacieran, ¿cuál era mi rostro original?” Si no vivía antes, ¿cómo puedo saber mi rostro original? ¿Cuál es mi rostro original? ¿Lo conozco o no lo conozco? No conozco el Dao correcto (道). Esa clase de preguntas representan una situación de ‘duda’. Otro patriarca dijo: “Un perro no tiene naturaleza-búdica.” Como todos los seres poseen la naturaleza-búdica, ¿por qué decir que “un perro no tiene naturaleza-búdica?” Como esta clase de preguntas inspiran una gran duda en el practicante, el entrenamiento Ch’an puede comenzar desde este punto con una investigación intensa de la mente. Después del período de Wan Li (万历)⁴³ de la dinastía Ming (1572-1620), las personas optaron por la letanía/repetición del nombre del Buda. Los Maestros Ch’an abogaron que esos practicantes debían buscar al Buddha en su interior, de modo que al recitar el nombre del Buda, Él se perciba claramente.

Si yo recito el nombre del Buda, entonces, ¿‘quién’ es el Buda? ¿Quién está recitando? En el templo de Gao Ming (高明寺—Gao Ming Si), el viejo monje Venerable Lai Guo (来果) abogó por la contemplación de: “¿Quién está recitando el nombre del Buda?” Esta pregunta crea una situación de duda intensa y está diseñada a ayudar al practicante a darse cuenta de la naturaleza-búdica. Esta frase se sostiene en la mente y se repite una y otra vez para que la mente esté firmemente enfocada en su interior.

La tradición Ch’an también mira hacia el interior y cultiva una gran duda. ‘El gong-an o los gong-anes’ declaran que todas las cosas regresan al Uno— ¿y a dónde el Uno regresa?—esta es una cuestión que debe ser investigada firmemente a través de establecer una gran duda. Después de todo, el Buda

⁴³ **Nota de Acharia:** El Emperador Wanli (chino simplificado: 万历; chino tradicional: 萬曆; pinyin: **Wànlì**; Wade-Giles: **Wan-li**) (desde el 4 de septiembre de 1563 al 18 de agosto de 1620) fue emperador de China (de la Dinastía Ming) entre 1572 y 1620. Su nombre significaba “Los diez mil calendarios”. Nació en Zhu Yijun, fue el tercer hijo del emperador Longqing. Su mandato de 48 años fue el más largo de la dinastía Ming y atestiguó la declinación constante de la dinastía.

abogó o propuso 84.000 puertas de Dharma hacia la iluminación. Estos métodos se diseñan para llevar a todos los seres desde la ignorancia a la iluminación, de la amargura a la felicidad. No importa que puerta de Dharma se utilice, se diseña para someter y calmar la mente, ¿pero que hay en la mente que es controlada y sometida? Están los hábitos internos del deseo que se asocian al mundo externo; éstos contaminan la mente con los patrones continuos e incontrolados del pensamiento que se deben superar con el trabajo duro y la cultivación de buenos hechos meritorios. Ser ignorante, causar problemas o aparecer arrogante, así como ser celoso de la gente—todas estas cosas se deben desarraigar desde su fuente en la mente a través de la investigación. Su validez debe ser cuestionada y dudada, y esta duda es la que debe conducirles o dirigirles hacia delante. ¿Por qué la mente se debe limpiar de estos aspectos contaminados? Porque estas cosas son la manifestación de la ignorancia y son directamente responsables de cada ciclo de nacimiento y muerte—esto es sufriendo sin final. El ciclo de muerte y renacimiento (el samsara—轮回—Lun Hui) en los seis reinos se ha estado repitiendo por períodos del tiempo incalculables. Cada vida condiciona la siguiente (a través del karma), y una se mueve hacia la siguiente sin interrupción. Si la mente es corrompida por el engaño, entonces hay renacimiento, si la mente no contiene estas corrupciones engañosas, entonces el renacimiento termina. Originalmente la verdadera naturaleza del 'yo' (o la base o fundamento o diríamos los cimientos de la mente pura y vacía) ni nace ni él muere; ni es sucia ni limpia, y no puede ser aumentada o disminuida. Si esto es así, ¿por qué todas estas cosas **parecen existir** hoy en el mundo por todas partes? Esto es porque los seres ordinarios están engañados y no entienden la esencia verdadera (y pura) de la mente. En su lugar crean rutinariamente el engaño/la ilusión en sus mentes. En el pasado, los ancianos (古人—Gu Ren) dijeron: "En el nacimiento, los seres humanos están dotados con exactamente el mismo buen carácter. Sus naturalezas son las mismas, pero sus costumbres difieren". ¡Nuestras naturalezas 'son iguales', pero nuestros hábitos de vida varían! Originalmente la esencia de la mente es pura y limpia, pero nuestro hábito de pensamientos engañados, mancha o corrompe esta pureza y asegura el renacimiento en los seis reinos del samsara. Hoy en día, como budistas, trabajamos muy diligentemente para despejar la mente de esta corriente de pensamientos engañados, de manera que, el ciclo de renacimiento se pueda romper. Nos preocupamos de cómo eliminar estas corrupciones en la mente. Sin embargo, si estas cosas no son verdaderas o reales, ¿cómo podemos librarnos de ellas? ¿Si no poseemos esas cosas, cómo podemos botarlas? Nuestras acciones kármicas, aunque causan sufrimiento a través del engaño o ilusión, no son en última instancia verdaderas y no tienen ningún lugar en la mente pura. Esta es la razón por



la cual el Bodhisattva Samantabhadra dice que nuestra naturaleza verdadera no tiene comienzo. A través de nuestras palabras, acciones y pensamientos se genera el karma negativo inmensurable e ilimitado. Siendo este el caso, la comprensión de que todas las cosas son `vacías' (虚空—Xu Kong) pone fin a todo el sufrimiento.

Como el sufrimiento kármicamente producido no tiene ninguna esencia permanente, entonces, ¿cómo es que se puede superar? Ningún pensamiento o acción lo eliminará. Esta es la razón por la cual debemos enfocar y concentrar nuestras mentes para eliminar el flujo de pensamientos engañados. Todos los seres poseen una mente que piensa. Mientras que usted está estudiando diligentemente, ¿está usted de hecho golpeando realmente la raíz del engaño o ilusión? Hay solamente una mente esencial—que no puede ser dividida. ¡No es posible que haya más de una mente esencial, esto significaría que habría dos conceptos diferentes de la mente y tendría que haber dos diversas trayectorias o caminos budistas, significando que habría dos Budas! Hay solamente una mente verdadera y debemos estudiar con diligencia si hemos de comprender que nuestro hábito de pensamiento crea el karma, que da lugar o hace surgir todos nuestros nacimientos y muertes. Si no nos entrenamos con una actitud seria, entonces continuaremos dando lugar, continuamente y sin final, al pensamiento engañado (妄想—Wang Xiang). ¿Por qué esto es así? Podemos vivir por décadas una vida que está engañada desde el comienzo hasta el final. Nuestro nacimiento y muerte están condicionados por este engaño “ilusivo”. Si no enfocamos la mente correctamente, entonces, no comprenderemos la realidad del pensamiento engañado y del daño que hace. Si enfocamos la mente correctamente aplicando el método Ch’an, entonces el pensamiento engañado será claramente discernido y el progreso será hecho.

Nosotros mismos debemos hacer este esfuerzo. En el templo Gao Min el venerable monje Lai Guo nos enseñó a produce una gran duda en la mente. El mismo utilizó este método. El nos enseñó a contemplar la frase: “¿Quién está cantando el nombre del Buda?” No se confundan sobre este método—el énfasis se coloca firmemente sobre la palabra “¿Quién?” (谁—Shui). Muchos no entienden este método o cómo aplicarlo correctamente. Ellos no saben que este “quién” es el que conduce a la mente hacia atrás sobre sí misma de manera que penetre la esencia de la mente. Este “quién” es una palabra que surge en la mente—este proceso debe ser seguido hasta su origen—pero solamente puede ser alcanzado si se produce y se mantiene una duda de investigación fuerte. Si la mente pierde la concentración entonces el “quién” no será eficaz o efectivo, pues la mente perseguirá uno y otro pensamiento



sin final. Esta es una carencia de duda eficaz/efectiva. Despertar un sentido fuerte de duda es muy importante y no se debe subestimar como método eficaz para alcanzar la iluminación. Establezcan esta práctica firmemente en la mente y nunca dejen que el esfuerzo disminuya. Si comemos y bebemos, podemos encontrar la experiencia satisfactoria y agradable—y repetimos el proceso una y otra vez. A pesar de la familiaridad con el proceso de comer y beber, no penetramos con el discernimiento en el “¿quién?” está haciendo estas actividades. Nuestra atención permanece solamente en la superficie, pero lo que necesitamos hacer es despertar la gran duda y mirar más allá de esta sensación superficial e investigarla con vigor. En el medio de estas sensaciones poderosas y engañosas, debemos con un gran esfuerzo o poder de voluntad, hacer surgir la gran indagación/investigación de “¿quién? Cuando nos entrenamos inflexiblemente, hay numerosos engaños o ilusiones que tenemos que tenemos que encarar. Un antepasado Ch’an dijo una vez: “Un ser tiene una multitud de enemigos.” ¿Cuál es este ‘ser’ (一人—Yi Ren)? Eso simboliza la práctica del método de ‘Hua Tou’ (话头—‘La cabeza de la Palabra’), que une todos los pensamientos en un estado de ‘unidad/unicidad’. ¿Cuál es la multitud de seres?’ Esto simboliza los innumerables engaños e ilusiones a los que hacemos frente diariamente en nuestro entrenamiento Ch’an. Estos engaños/falsedades kármicos/as son muy poderosos/as y si no intentamos poner fin a su presencia, ellos se mantendrán continuamente creando el sufrimiento en el mundo. ¿Por qué es esto el caso? Esto es porque nuestras acciones kármicas del pasado maduran a través de muchas décadas y se manifiestan en el mundo alrededor de nosotros. Por ejemplo, si usted tiene 30 años de edad, ¿ha hecho usted 30 años de esfuerzo en el entrenamiento Ch’an? No, usted no lo ha hecho. En esos 30 años el engaño o la ilusión se ha generado y ha llegado al estado de madurez—esto es así como también el karma de los tiempos anteriores—eso todo deviene en un establecimiento fuerte y crea un sufrimiento indecible. Debemos hacer uso este método de entrenamiento y firmemente decidir ver a través del engaño o la ilusión—**no importa que denso pueda aparentar ser**. Esta es la razón por la cual consideramos la siguiente frase: “¿Quién está repitiendo el nombre de Buda?”, y evitamos los pensamientos que vagan de un lugar a otro sin control. El propósito de la frase: “¿Quién está repitiendo el nombre de Buda?” es para enfocar la atención hacia el interior de forma que haya un viraje en los niveles más profundos de consciencia (翻业识—Fan Ye Shi). Considerando la efectividad de este método, ¿por qué no emplearlo? ¿Qué les impide hacerlo? Apliquen la unidad de la mente, penetren en este método Ch’an y desarraiguen el engaño de la parte más profunda de la mente. Es como la persona ‘que levanta una roca que está presionando sobre la hierba’ (搬石头压草—Ban Shi Tou Ya Cao)—cuando se remueve la

roca, la hierba subyacente aparece. Si usted mira la roca, la hierba no se ve, pero levante la roca y toda llega a verse perfectamente. Es muy importante no detenerse aquí y aplicar la determinación extrema en este entrenamiento para desarraigar el engaño totalmente. No devengan apegados a la superficie del engaño en la mente (que es como una piedra)—una vez que los engaños o ilusiones sutiles se revela, no para, sino trabaja una vez para desarraigar esta ilusión totalmente, se revelan, no se detenga ahí, sino que trabaje para desarraigar la ilusión completamente, como si arrancara la hierba por las raíces (斩草除根—Zhan Cao Chu Gen). Si usted no sigue hasta el final con su entrenamiento Ch'an, no hay caso en hacerlo. Espero que esto les sea claro a ustedes.

Por otra parte, un practicante del Ch'an no debe estar excesivamente persuasivo en desarraigar la ilusión o el engaño—no debe haber un esfuerzo excesivo o deficiente en este asunto. ¿Qué quiere decir esto? Esto significa que vuestro esfuerzo meditativo debe producir la cantidad correcta de energía necesitada para desarraigar el engaño, y que no se debe agregar a eso un esfuerzo adicional aplicando la clase incorrecta de esfuerzo.

¿Por qué este método aparece tan terrible? Yo no diría que es temible como tal, pues esto puede ser que implique demasiado de la clase incorrecta de esfuerzo (que es peligroso), pero diría que es un método muy eficaz si es aplicado continuamente o con el paso del tiempo. Diríamos, que esta práctica debe madurar y llegar cuidadosa y metódicamente a 'desarrollarse'. Vuestro cuerpo es vuestro hogar y crea todo que usted necesita para existir, pero está ocupado por un extraño que ha venido del exterior. Este extraño es el engaño que obscurece la esencia-vacía-pura de la mente. Ustedes deben esforzarse y trabajar duramente para superar este engaño y alcanzar la unidad/unicidad de la mente. A menudo trabajo con esta clase de analogía que enfatiza lo difícil que es desarraigar completamente el engaño—la apariencia. Si usted experimenta una gran cantidad de engaño, entonces debe aplicar el grado apropiado de trabajo duro que se requiere para superarlo—el engaño. Si usted no aplica la cantidad apropiada de esfuerzo, entonces, solamente una cantidad pequeña de engaño será superado, proporcional al esfuerzo generado. El engaño-ilusivo no se puede superar completamente de esta forma. Una mente unificada no se puede alcanzar de esta manera. Un gran engaño requiere gran esfuerzo. Si usted medita con fuerza y concentración, entonces el engaño no puede surgir y la mente alcanza un estado de unificación que es 'constantemente el mismo' (时时相通 – Shi Shi Xiang Tong). A menudo intentamos duramente o demasiado poco, sosteniendo el pensamiento '¿Quién?', ya sea rigurosamente o demasiado

distraído. Eventualmente, sin embargo, la práctica deviene refinada a medida que madura y el engaño se desarraiga como consecuencia. La mente enfocada lucha con eficacia el engaño y disminuye rápidamente—esto es bueno. En este estado el practicante no considera el 'yo' como verdadero, no confía en el 'yo', y no tiene ninguna duda sobre esto. ¿Cómo podemos alcanzar esto aquí y ahora?

En realidad no hay opción si debemos superar el sufrimiento. No entrenarnos de esta manera no es una opción viable. Vuestro esfuerzo debe llegar a ser cada vez más y más profundo, y siempre más firme. De esta manera, el engaño comienza a disminuir. Por lo tanto, podemos usar **el método del Hua Tou (话头)** que es muy bueno, o la repetición del nombre del Buda (念佛—**Nian Fo**) que es también muy efectiva si se usa en la forma correcta. El leer los sutras es también útil si estudiamos muy firmemente y con compromiso. Hay un dicho que dice: "Cuando el entrenamiento termina con el pensamiento engañado, el Dharmakaya se manifiesta". Los pensamientos engañados todavía no se han desarraigado, y el Dharmakaya no se ha manifestado—por lo tanto si deseamos terminar con el engaño, debemos entrenarnos firmemente aquí y ahora. No obstante, es muy duro desarraigar completamente el engaño. Nosotros somos personas muy diligentes aquí, y mientras meditamos debemos estar determinados a encarar este asunto con poder concentrado. Al principio del entrenamiento, a menudo no hay bastante esfuerzo concentrado. Incluso después de un cierto tiempo en la práctica meditativa, el método correcto todavía no ha sido correctamente 'alcanzado' (把握 - Ba Wo). ¿Por qué referirnos a la práctica como 'alcanzada' (把握 - Ba Wo)? Anteriormente he mencionado la práctica de contemplar ¿"Quién" está repitiendo el nombre del Buda?, pero esto puede que no haya sido entendido enteramente. El esfuerzo correcto se puede establecer solamente si se despierta una gran duda (起疑情—Qi Yi Qing) en la mente del practicante. Esta no es una duda en la práctica de Ch'an, sino una duda profunda con respecto a los puntos de vista engañados del mundo que todos los seres ordinarios o comunes poseen. Es duro desarraigar completamente el engaño en la mente si no se ha cultivado el discernimiento a través de la concentración perfecta que se desarrolla con la meditación calmada y en silencio (静坐—Jing Zuo). Esto es un asunto serio y no se debe perder tiempo. ¿Por qué debemos hacer surgir una gran duda en la mente? Los ancianos han dicho: "Con una gran duda hay una gran iluminación, con duda pequeña hay una pequeña iluminación—sin duda no hay iluminación". Es sólo con el surgimiento de una duda profunda en la mente que la iluminación se alcanza. ¿Cómo el surgimiento de la sensación o sentimiento de duda en la mente asegura la iluminación? Lo hace a través de crear la condición para el establecimiento de la unidad en la mente con una concentración fuerte. La

duda en la mente crea una urgencia que requiere el desarrollo de la concentración intensa si ha de superarse. La superación de duda crea una unidad de mente donde todo pensamiento se calma. No deje que la mente se disperse, sino traiga la mente a una unidad enfocada y conducente—olvídese del cuerpo, olvídese de la mente, olvídese del mundo; iolvídense de todo!

La clase correcta de esfuerzo crece como una semilla en la mente de los que aplican y utilizan la técnica correcta. Si el esfuerzo correcto no se hace, el método Ch'an no trabajará. Por supuesto, los ancianos y los patriarcas entendieron completamente la iluminación y cómo enseñarla. ¿En qué tiempo era esto? Eso era entre las dinastías Tang y Qing—en esos tiempos las personas poseían particularmente una raíces kármicas buenas y profundas. En los tiempos modernos, sin embargo, las personas están corruptas y sus raíces kármicas malas son profundas. Los que aplican el esfuerzo correcto y aprenden del ejemplo de los ancianos y de los patriarcas ya han llegado lejos. Les contaré una analogía: por ejemplo, si vamos de viaje a Guangzhou o a Hong Kong, esto es mil millas. Podemos volar, tomar el tren, montar en un coche, o caminar a pie. Si tenemos la opción, tomamos el modo más rápido del transporte y volamos, ¿no es así? Los trenes son más lentos que los aeroplanos, un coche es más lento que un tren, mientras que caminar es la más lenta de las opciones. Sin importar la velocidad a que viajamos, siempre es mejor ir de viaje que no ir.

Como Budistas nosotros no debemos hablar toda clase de palabras falsas y no tomar acción—debemos todos emprender el viaje sin excepción. Con un trabajo/práctica duro/a podemos volver a casa; sin un trabajo duro no podremos viajar a ninguna parte. Los que se aplican con diligencia deben aprender a mirar en quietud a su interior y asir el método correctamente. ¿Cómo entendemos el método correctamente? Nos sentamos en meditación tranquilamente y afirmamos el esfuerzo de una manera controlada. A menudo el esfuerzo apropiado precede de hacer surgir una gran sensación de la duda, pero algunas veces la gran sensación de duda precede de generar el esfuerzo correcto. Cualquiera que sea el caso, al principio de entrenar el auto-control no es frecuente que éste sea muy fuerte en la meditación y necesita ser desarrollado. El punto más importante es que la mente debe estar conscientemente meticulosa y contener un sentido de remordimiento. Esta es la razón por la cual los ancianos dijeron que esas personas que aplican el esfuerzo correcto son como los descendientes filiales que están consternados por la muerte de sus padres y por lo tanto desean seguirlos tomando veneno. Esta clase de determinación es muy rara, pero es el estado de mente correcto para practicar el Budismo. Los ancianos sabían

que el sentido de urgencia extrema es exactamente lo qué se requiere para alcanzar la iluminación.

Por ejemplo, el 2^{do} Patriarca Hui Ke (慧可) llegó a ser un monje solamente después de recibir la instrucción experta en meditación especializada. Más adelante, su maestro le instruyó estudiar bajo la dirección de Bodhidharma. En aquel momento el patriarca Bodhidharma vivía en aislamiento sentado frente a una pared. Hui Ke se acercó a Bodhidharma y le suplicó que lo instruyera, pero Bodhidharma permaneció inmóvil. Esta situación se repitió en el segundo día, pero el tercer día Bodhidharma dijo: “Una mente descuidada y lenta no puede oír la verdad”. Después de oír esto Hui Ke se paró en la nieve congelada por días. Cuando Bodhidharma vio esto dijo: “Ya he indicado/dicho que usted carece de una mente determinante y firme”. Después de oír esto, Hui Ke sacó un cuchillo y cortó su brazo—ofreciéndolo a Bodhidharma, pero Bodhidharma le ignoró. Hui Ke estaba hambriento y entumecido por el frío, su brazo todavía sangraba y la nieve era cada vez más profunda. Él sufría mucho. Hui Ke imploró a Bodhidharma que le concediera la paz de mente, y Bodhidharma dijo: “Tráeme su mente y haré que se contente”. Hui Ke buscó aquí y allá por su mente; él indagaba por todas partes pero no podría encontrarla. “No puedo encontrar mi mente, incluso después de buscarla”, dijo Hui Ke. Bodhidharma replicó: “En ese caso, te he traído la paz a tu mente”. ¡En ese momento Hui Ke alcanzó la iluminación! Los patriarcas del pasado necesitaron solamente una sola palabra o una frase para alcanzar la iluminación. ¿Por qué es esto? ¿Somos nosotros iguales a cualquiera de esas personas? ¿Nos paramos en la nieve y nos cortamos el brazo? ¿Viajamos millas y millas para buscar el Dharma? Recuerden el Patriarca y su ambición por la iluminación; sus raíces buenas eran muy profundas. Su intención era una de compromiso total al camino, y sin embargo inicialmente buscó en todas partes pero no encontró su mente. Nosotros estamos en la misma posición—buscamos la mente pero no la podemos encontrar. ¿Es esto la iluminación?—obviamente no. Podemos sentirnos a menudo avergonzado de nuestro engaño y esto nos motiva para intentar fuertemente el emprender la gran trayectoria hacia la iluminación. . Esto requiere un esfuerzo muy grande en de la mente, o la tarea no será fácil. En un mundo de apariencias externas inmensurables, el apego a los fenómenos externos roba a la mente la claridad y previene una percepción directa de su esencia pura. ¡Este es un asunto de gran desgracia! La atención de la mente se debe remover de lo externo y dirigida firmemente al interior, motivado a través de una gran duda. No acepte las cosas como son; esfuércese con toda su fuerza. Esta es la razón por la cual menciono el ejemplo de los patriarcas antiguos que cultivaron una mente fija en el logro de la iluminación. Nunca rindieron sus mentes. Ellos miraron a su interior y

percibieron la esencia verdadera de la mente. Esta es la razón por la que quiero discutir este gran asunto de vida y muerte con todos ustedes. Los ancianos poseían una mente sincera y formal, a pesar de los muchos sufrimientos que tuvieron que experimentar. En este lugar hoy, somos todos los discípulos del Buda y los Bodhisattvas, deseando todos aprender del camino (Dao- 道) que ellos enseñaron, pero, ¿quién puede lograr la iluminación a través de este estudio? ¡La respuesta es que absolutamente todos y cada uno pueden lograrla—la iluminación! Esto es porque todos somos el Buda en esencia. En el futuro, cada uno de nosotros sin excepción, logrará la iluminación tarde o temprano, dependiendo en nuestros propios esfuerzos y la sabiduría que generamos. Este esfuerzo requiere la producción de buenas raíces kármicas, de manera que todos los seres se puedan beneficiar de nuestros esfuerzos y esa compasión pueda penetrar, infiltrarse e impregnar al mundo. Debemos esforzarnos y luchar para liberar a todos los seres trabajando hacia ése noble ideal—entonces, en el futuro devendremos Budas y escaparemos del ciclo de nacimiento y muerte (el samsara).

Si cada uno tiene el potencial de alcanzar la iluminación, ¿por qué es que muy pocos tienden a buscarla? ¿Cuál es la razón para esto? La razón es que no estamos listos para consumir o realizar esta importante tarea. A cada uno le gustaría o quisiera iluminarse, pero muy pocos están dispuestos o son capaces de renunciar a su deseo por los objetos sensoriales en el mundo. Podemos seguir una trayectoria espiritual para crear buen karma, pero el apego al nacimiento y a la muerte forma una barrera difícil. ¿Qué es esa barrera? Es el apego al sentido del 'yo', o al sentido de 'yo mismo'. Ese 'yo' (o ego) es la base de la existencia ordinaria entera en el estado de engaño. Esencialmente el 'yo' o diríamos 'uno mismo' se define a través de sus apegos; el apego a la esposa, a los hijos, a las hijas, y a las posesiones, incluyendo los amigos o enemigos. Este es el apego a la familia que asegura que el ciclo de nacimiento y muerte continúe. Todos nos aferramos firmemente al sentido del 'yo' como si la vida no tuviera sentido sin él. Aunque el sentido del 'yo' nos roba la paz mental, todavía pensamos que no podemos vivir sin él. ¿Por qué permitimos que el ciclo de nacimiento y muerte continúe de esta manera? Aquí les presento una historia para ilustrar este punto:

- En el pasado había una vieja mujer budista laica muy dispuesta, un día ella se dirigió al templo a pedirle al abad que le enseñara el Dharma. Sin embargo, en esos días no era fácil conseguir una entrevista con los sacerdotes, pues había mucha formalidad implicada. Primero, señora tenía que esperar en la sala de los visitantes (客堂 Ke Tang) mientras que el monje

portero iba a investigar si el abad estaba de acuerdo en verla o no. A esto ella estaba dispuesta, ya su mente intentaba recibir la instrucción del Dharma del abad. Cuando el abad estuvo informado, él dijo: "¡Dígale que lo deje ir!" Después de decir esto, el abad no le prestó ninguna atención más a la anciana. La anciana se sentó allí contemplando lo que se le había dicho: "déjalo ir" y por consiguiente estaba completamente inafectada/indiferente/impasible cuando se enteró allí mismo que su nieto se había caído en el agua. Si ella hubiera tenido un sentido del 'yo', habría tenido apego a la familia, y se habría ido, ¿no es esto verdad? Ya que ella no tenía ningún sentido del 'yo', el tirón o la fuerza del Dharma era más fuerte que la del mundo. Cuando le dijeron que su casa se ardía en llamas ella dijo: "Déjalo ir" y se dirigió rápidamente a apagar las llamas. Con la práctica del no-apego al mundo de la forma física, ella eventualmente alcanzó la iluminación. Piensen en esto; ¿podemos verdaderamente desprendernos de este sentido del 'yo'? Podemos desprendernos de todo el apego al "yo" si trabajamos duramente para hacerlo. Esta dificultad se debe esperar, y conlleva una voluntad muy fuerte para progresar rápidamente. Esto es simple; el entrenamiento Ch'an señala directamente a la esencia pura y vacía de la mente humana, mientras que el sentido del 'yo' (o del ego) sirve solamente para obstruir la percepción directa de la naturaleza-Búdica que descansa en nuestro interior— ¿no es esto triste? Si somos realmente buenos practicantes y nos esforzamos, entonces debemos desarrollar nuestras mentes no sólo en un ambiente de tranquilidad y quietud, sino también en situaciones de movimiento y caos—esto requiere el agarre firme del hua-tou o del gong-an en cada situación, sin ninguna excepción. ¿Cómo se hace esto? En el templo de Gao Ming el venerable Lai Guo dijo: "Cuando comemos, mantenemos el enfoque correcto de la mente sin dejar que se resbale ni un solo segundo. Es igual para todas nuestras actividades diarias, ya sea ir al baño, o viajar por un camino. En todo lo que hacemos, nunca debemos dejar caer el esfuerzo. La mente debe mirar continuamente hacia su propia esencia sin ninguna pausa en el esfuerzo. ¡El tiempo valioso no se debe perder! Si somos honestos debemos admitir que muchos de nosotros carecemos de esta clase de compromiso con la práctica. ¿Por qué es esto? Porque la mente esta pobremente disciplinada y los pensamientos corren de un lado a otro. Esta es la razón por la que los practicantes Ch'an comprometidos dicen: "¡No teman estudiar duramente, sino a dormir demasiado!" Quizás nos sentimos que nuestros pensamientos pueden hacer lo que desean y que eso no importa, pero si es nuestra intención estudiar y desarrollar 'la atención consciente', entonces debemos esforzarnos sinceramente para esto, si deseamos despertar de nuestro sueño de engaño ilusivo. Si nos encontramos deslizándonos fuera de nuestra práctica a través de permitir que el engaño/la ilusión o el sueño nos domine, entonces

debemos salir de esa situación enfocándonos con el poder de la voluntad. Desarrollar la concentración cuando estamos quietos y en paz es importante, pero en sí mismo no es suficiente. ¡Debemos desarrollar el mismo nivel de fortaleza de concentración aún cuando nos estemos moviendo—pero este logro no es suficiente, ya que incluso hasta en nuestro sueño debemos hacer el esfuerzo!

En el pasado había un Maestro Ch'an (禅师 —Ch'an Shi) que pidió la instrucción en el Dharma. Le preguntaron si él había ejercido un gran esfuerzo en situaciones de quietud, a lo cual él contestó: "Mucho Esfuerzo". También le preguntaron si había ejercido un gran esfuerzo en las situaciones caóticas y afectivas, a lo cual él contestó: "Mucho esfuerzo"; pero cuando le preguntaron si él había ejercido un gran esfuerzo en su sueño, él contestó: "Ningún esfuerzo". Él entonces decidió hacer un esfuerzo' mientras que dormía y así pasó el día entero durmiendo e intentando estudiar duramente en este estado, pero fue muy difícil entrar en este estado especial de atención concentrada. Eventualmente entró en un estado del sueño profundo que duró tres años—hasta que un día su almohada se cayó al suelo. ¡En ese momento exacto se despertó al estado de iluminación! Por lo tanto el hacer un gran buen esfuerzo en tiempos de quietud o en tiempos del movimiento no es suficientemente bueno—el esfuerzo debe también ser hecho mientras se duerme. ¿Por qué perder tiempo en dudar esto? A veces hay duda de que la práctica de recitar el nombre del Buda se puede incorporar al método Ch'an—creando así una sola práctica coherente/vinculada. ¿Cómo se alcanza esto? ¡No hay otra forma de hacer esto que luchando con todas nuestras fuerzas, poder y capacidad! No se confundan sobre esto ya que no hay otra manera. Se requiere un gran esfuerzo que una y enfoque todos los pensamientos en uno sólo. Cuando recitamos el nombre del Buda, debemos entender completamente que la naturaleza de Buda o la naturaleza búdica es igual en todas partes. Existe 'antes' de que recitemos/cantemos, y existe 'después' de que recitemos/cantemos. Este discernimiento se alcanza solamente después de estudiar el método Ch'an con diligencia extrema o máxima. La mente se debe fijar en la percepción del Buda en todas las circunstancias, y no sólo en los tiempos determinados de la práctica limitada. La práctica debe ser continua y todo el tiempo, no sólo en los momentos pacíficos o en los caóticos, sino también cuando estamos dormidos. Sin embargo, aunque logremos enfocar la mente en estas tres situaciones, no es suficiente. Piensen acerca de esto. La práctica debe de hacerse las 24 horas del día, pero la clase correcta de esfuerzo se debe mantener constantemente a todo lo largo de las 24 horas. Si ustedes no crean y no mantienen la clase correcta de esfuerzo, entonces, ¿cómo puede la mente unirse en un estado de 'unidad' o 'unicidad' que se requiere para la práctica Ch'an? Esta es la

razón por la que los ancianos dijeron: "La duda se enfoca en la unidad de la mente". Esta unidad se mantiene en los tiempos de paz y los tiempos caóticos, como también cuando se duerme; pero si la clase correcta de esfuerzo no se mantiene constantemente, entonces, 'el fondo del barril no se romperá' (桶底脱落—Tong Di Tuo Tuo), y la iluminación no se alcanzará. Por lo tanto recuerden que nunca deben dejar que vuestro nivel de energía se escape cuando se están entrenando. Aunque no es fácil, mantengan siempre la clase correcta de esfuerzo o vuestro entrenamiento será en vano. En el templo Gao Ming, el venerable viejo monje dijo: "Si caminan por este sendero, hagan un gran esfuerzo. Si no hacen un gran esfuerzo, entonces no caminen por este camino". Contemplan esta afirmación. Mantener la clase correcta de esfuerzo intenso es muy difícil, porque nuestros ojos quieren mirar a derecha e izquierda. Para alcanzar la unidad de la mente, se debe generar un esfuerzo intenso y sostenido sin fin. ¿Quizás debemos estar temerosos de permitir que nuestros ojos se vaguen? Mi charla hoy, si ustedes recuerdan, es sobre cómo debemos utilizar nuestro tiempo con eficacia. Necesitamos hacer un gran esfuerzo en esta materia, y nunca permitir que nuestro esfuerzo disminuya por cualquier razón. Un gran esfuerzo se induce por una gran duda, que pregunta fundamentalmente sobre nuestra existencia engañada. No se debe subestimar el despertar esta duda verdadera (疑情—Yi Qing), pues es una técnica muy poderosa. Despertar la duda verdadera trasciende la mente y el cuerpo, y causa que el practicante se olvide del mundo. Esto es como el Gran Maestro Ven. Xu Yun cuando vivió en la montaña Zhong Nan (终南山—Zhong Nan Shan). Un día él estaba cocinando boniatos (马铃薯—Ma Ling Shu) en una cazuela de agua hirviendo, cuando comenzó a meditar. Él se sentó a meditar por varios días sin terminar y no tenía ningún sentido de que el tiempo había pasado. Las personas que vivían en la montaña no lo vieron por muchos días, y cuando finalmente buscaron dónde se encontraba, lo hallaron meditando en quietud sentado derecho. Ellos tocaron un instrumento de piedra musical pequeño (磬—Qing) que hizo un sonido intenso. Este sonido penetró en la meditación del Maestro Xu Yun y lo despertó. Entonces dijo: "¡Comamos!" Cuando el Maestro Xu Yun levantó la tapa de la cazuela, se sorprendió encontrar el contenido idescompuesto y cubierto de hongos! Cuando hubo pensado acerca de eso, él creyó que había estado sentado sin moverse alrededor de seis a siete días. Esto enseña cómo debemos entrenarnos; debemos comprometernos con fortaleza y vigor por un largo tiempo. Ahora les daré otro ejemplo. Cuando el Maestro Xuan Zang (玄奘法师—Xuan Zang Fa Shi) estaba en camino a la India (para buscar y coleccionar los Sutras Budistas), se encontró en su trayectoria un túmulo o montículo funerario—una tumba—en un área cubierta de nieve. Todo estaba cubierto por la nieve a excepción del



túmulo—que lucía fuera de lugar. El Maestro Xuan Zang removió las piedras del montículo hasta abrirlo, y dentro (sentado en meditación silenciosa) encontró un monje budista. Después de un tiempo de silencio el monje preguntó: “¿Todavía no ha nacido el Buda Kasyapa (迦叶佛 – Jia Ye Fu)? ¡Este Buddha había nacido ya hace millares de años! En el pasado los ancianos dijeron: “Siete días de mirar hacia el interior, son iguales a varios miles de años de tiempo en el mundo (externo)”.

Si no despertamos una gran duda a través de generar la clase correcta de esfuerzo, entonces las preguntas como “¿Quién está recitando el nombre del Buda?”, “tendrán muy poco efecto. Es la misma situación con la repetición o letanía del ‘Buda Amitaba’ (阿弥陀佛– A Mi Tuo Fo). Si este mantra se lee sin ningún esfuerzo verdadero, casi nada pasará. Si el mantra es cantado o repetido con una concentración completa, entonces, debido a los cuarenta y ocho votos de compasión tomados por Amitaba cuando era un Bodhisattva— el practicante renacerá en el Paraíso del Occidente (西方极乐世界—Xi Fang Ji Le Shi Jie). Si el practicante Ch’an hace la clase correcta de esfuerzo, entonces, eventualmente alcanzará la iluminación, pero es importante recordar que esos logros no son definitivamente las consecuencias de un acercamiento superficial al entrenamiento. Ustedes todos deben entender que el Ch’an requiere una práctica dura/fuerte/asidua, y no meramente la lectura de palabras. ¿Qué quiere decir esto? La siguiente analogía lo explicará. Es como cuando una puerta se cierra con pestillo y estamos buscando la llave. Esta búsqueda es un proceso continuo que se repite día y noche, un día tras otro. La búsqueda nunca puede terminar hasta que se encuentre la llave y la puerta se abra. En nuestra práctica debemos comprender con la misma clase de compromiso ‘¿Quién está hablando?’ (讲话的是谁—¿Jiang Hua De Shi Shui?). ¿Quién es la esencia de nuestros/as (pensamientos) y palabras? ¿Pueden ustedes responderme ahora? No pueden responder. No pueden responder porque en vuestra práctica no han comprendido la respuesta por ustedes mismos. A este respecto, eso es como ‘una persona tomando agua, que solamente ella sabe si está fría o tibia’ (如人饮水、冷暖自知—Ru Ren Yin Shui, Leng Nuan Zi Zhi). Dado el tiempo, solamente ustedes lo sabrán, pero esta respuesta no es simple y fácil de encontrar. Hasta ese tiempo del despertar completo, cualquiera que afirme que se ha iluminado, no es nada más que un gran mentiroso, y no puede certificarse como genuino. Si ustedes (usted) verdaderamente encuentran la esencia de la Base o el Fundamento de la Mente, será obviamente manifestado aquí y ahora sin ningún obstáculo, interferencia o impedimento. Esta es la razón por la que el método Ch’an es tan efectivo, ya que intenta

llevarlos a ustedes aquí y ahora a la iluminación, pero esto toma algún tiempo y nunca debemos renunciar a nuestro entrenamiento diario—un día la iluminación será alcanzada 'aquí y ahora'. Es obvio que los patriarcas del pasado hubieron alcanzado la iluminación, porque anduvieron por la vía para adquirirla. Viajar por el camino del entrenamiento es como hacer un largo viaje. La práctica Ch'an es el Dharma como lo enseñaron los patriarcas; como consecuencia de su práctica, muchos alcanzaron la iluminación. Si confiamos en este Dharma, nos beneficiaremos grandemente, y eventualmente todos regresaremos al hogar y comprenderemos la esencia verdadera. A este respecto, los patriarcas han enseñado que debemos mantener nuestro compromiso al entrenamiento y no dejar que nuestras mentes devengan distraídas por las ilusiones y engaños. Si un Buda se manifiesta lo debemos cortar en pedazos—al igual que si un diablo se manifestara—todas las ilusiones/engaños deben ser cortados en pedazos. Todas las ilusiones en la mente deben limpiarse completamente, y nada debe interponerse en el camino del entrenamiento. Si anhelan por cualquier cosa en este mundo, el ciclo de nacimiento y muerte continuará sin final. El ancestro dijo: "La pobreza del año pasado no fue pobreza suficiente, pero este año es verdadera. El año pasado yo era pobre ya que no poseía ni una pulgada de terreno para clavar mi punzón". Esto es como una persona de mente mezquina e insignificante que tiene una mente dualística que se agarra a lo externo y que no abandona ni renuncia el apego a los objetos sensoriales. El ancestro continuó: "¡Este año poseo una pobreza verdadera, porque ni siquiera poseo un punzón!". Esta es la mente iluminada que está más allá de la dualidad y no discrimina. Nosotros somos seguidores del método Ch'an y debemos entrenarnos muy fuerte para encontrar la verdadera esencia que subyace y sustenta todas las cosas—esto es lo mismo que 'encontrar nuestro camino al verdadero hogar' (真实到家—Zhen Shi Dao Jia). Bien, hoy he hablado acerca de mi propia experiencia y no conozco cuales son las vuestras usando el método Ch'an. Ahora son las 9:00 en punto y pienso que deberíamos discutir cualquier pregunta que puedan tener. En esta forma podemos estudiar juntos, ¿Está bien? (La audiencia aplaude)

Preguntas y Respuestas sobre Budismo (佛法问答—Fo Fa Wen Da)

1) Se le pregunta al Maestro qué exactamente es alcanzar la iluminación, y qué o cómo es la vida después de alcanzarla—la iluminación.

A) Esta es una pregunta muy buena. La iluminación es un misterio y es difícil de entender. Es difícil entender porque todavía no estamos iluminados. Esto

es como no tener ninguna visión y tener que ir andando por ahí todo el día. Si vuestra visión repentinamente regresa, y todo es discernible, es como alcanzar la iluminación—uno viaja de lo desconocido a lo totalmente conocido. Cuando la visión clarifica el camino, este puede ser discernido claramente y todos los obstáculos se vencen—nada puede bloquear vuestro camino. Sin embargo, como no estamos iluminados, debemos emplear la meditación para clarificar la mente completamente y alcanzar esta visión clara. Debemos trabajar duro para alcanzar la iluminación y no conformarnos con analogías. Debemos ser como el Buda y lograr la iluminación completa a través de comprender la esencia de la naturaleza del Dharma (法性—Fa Xing). Como no hemos completado el camino, no nos hemos iluminado; esta es la razón por la que debemos entrenarnos duramente para alcanzar este objetivo. Si nos entrenamos con fortaleza y compromiso, estaremos seguros que eventualmente alcanzaremos la iluminación.

2) ¿En esta Edad Final del Dharma (末法时期 – Mo Fa Shi Qi), ¿Qué método es más efectivo/eficaz, la práctica (de La Tierra Pura) de pronunciar el nombre del Buda, o la práctica Ch'an?

A) El Buda, a través de sus enseñanzas, ha enseñando 84,000 puertas del Dharma a la Iluminación. Esto significa que las enseñanzas Budistas son vastas y variadas. Esto es porque el sufrimiento humano y el engaño no tienen fin. El Buda es como un doctor que da una medicina para las diferentes enfermedades—el practicante usa cualquier método Dharmático que se requiera para curar la enfermedad. El Buda dio este método del Dharma por su compasión por el sufrimiento que su madre—la Reina Maya Devi (摩耶夫人— Mo Ye Fu Ren)—experimentó en el Mundo Saha (娑婆世界 – Suo Po Shi Jie), o el mundo del engaño, el sufrimiento y el renacimiento. Es un método Dharmático a través del cual el practicante gana la entrada en el reino de la Tierra Pura del Occidente (西方极乐世界—Xi Fang Ji Le Shi Jie). Este método se puede practicar por todos sin excepción y requiere la repetición del nombre del Buda Amitaba (阿弥陀佛—A Mi Tuo Fo). Si se practica correctamente, el practicante gana el renacimiento en el Mundo del Paraíso del Occidente. El Maestro Ch'an Yongming Yanshou (永明延寿) escribió en su poema titulado 'Cuatro Alternativas Lógicas' (四料拣—Si Liao Jian) lo siguiente: "El Ch'an y la Tierra Pura son como dos tarros sobre la cabeza del mismo tigre". Esto dice que el practicante Ch'an y esos que recitan el nombre del Buda, son como dos tarros sobre la cabeza de un tigre— ¡qué método combinado puede ser más poderoso! Yo tenía 36 años cuando me fui del hogar para llegar a ser un monje. Calculo que por ahora

he sido un monje por sesenta años. En las últimas seis décadas he practicado el Ch'an, pero mi aspiración era renacer en la Tierra Pura del Oeste. ¿Por qué es esto así? Esto fue debido a que yo no lograba la iluminación aquí y ahora, y pensé que la adquiriría definitivamente en el futuro. Por lo tanto, tomé los votos y repetí el nombre del Buda Amitaba como práctica. Incidentemente, los buenos y penetrantes votos del Bodhisattva Samantabhadra (普贤行愿品—Pu Xian Xing Yuan Pin) son muy beneficiosos para entrar en la Tierra Occidental de la Dicha. Esta cita explica: "Si una persona en el momento de la muerte puede llegar a ser consciente (y cortar) de las raíces malas de los pensamientos dispersos (engañados), y simultáneamente renuncia al apego al mundo, entonces, en ese instante, el renacimiento en la Tierra Pura del Oeste es seguro. Esta es la razón por la que pienso que la repetición o el cántico de los votos de Samantabhadra es una práctica meritoria. Los pensamientos en la mente están diseminados y confusos, ellos fluctúan y fluyen como olas en el océano. Para remediar esto debemos estar determinados a mantener nuestras mentes firmemente fijas en el Buda todo el tiempo. En referencia a este entrenamiento dedicado, incluso nuestras vidas no deben ser consideradas importantes. A través del día encuentro tiempo de cantar el nombre del Buda y sentarme en meditación, frecuentemente me sumerjo en el estudio de los sutras. Todo este compromiso de estudiar la sabiduría del Buda es para mantener la mente alejada de los pensamientos engañosos. No dejen de ser diligentes, sin importar el método que utilicen para desarrollar la mente. Si nos entrenamos a esta manera, entonces todos nos veremos unos a otros otra vez en el Mundo Occidental de la Dicha.

3) ¿Quisiera preguntarle al venerable anciano monje acerca de a qué las personas le deben prestar atención, cuando ellas están en su lecho de muerte y repitiendo el nombre del Buda?

A) Si generamos un karma bueno y virtuoso solamente podremos nacer en la Tierra Pura del Occidente. ¿Cómo generamos un karma bueno y virtuoso? Construyendo y reparando templos, recitando los Suttas Budistas, y **siguiendo el camino del bodhisattva**, todos esos métodos construyen y ayudan al karma bueno y virtuoso. Un karma bueno y virtuoso es muy importante y puede ganarle al practicante la entrada en la Tierra Pura del Occidente, pero algunas veces una persona que posee un karma muy positivo no alcanza el renacimiento en la Tierra Pura del Occidente. ¿Por qué es esto? **Porque somos seres sintientes con apegos interminables al mundo.** Cuando estamos muriendo tenemos que ser cuidadosos de que nuestras mentes no se apeguen a la tristeza de nuestros miembros de familia, que pueden estar llorando y gritando. Si devenimos apegados a esto,

entonces el renacimiento en la Tierra Pura del Oeste no será posible. Como budistas **debemos tener mucho cuidado con el apego al mundo**. Es mejor que la familia arregle la recitación de los sutras budistas a la hora de morir, y recuerden de la persona que muere, todas las buenas cosas que ha alcanzado en sus vidas. Si deben verter lagrimas, entonces esto se debe hacer afuera, lejos de la persona que muere, de esta manera aseguraremos el renacimiento en la Tierra Pura del Oeste.

Final de la Primera Parte

©copyright: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012.

La Enseñanza del Dharma del Viejo Maestro, Venerable Ben Huan—Parte 2



Gran Maestro Ben Huan 1907-2012

La traducción inglesa por Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) ha sido tomada de charla original en el lenguaje chino titulada '本焕老法师开示', o 'La Palabra del Dharma por el Viejo Maestro Venerable Ben Huan', compilada y editada por Ming Yao (明尧居士整理). La traducción al español ha sido tomada de la traducción inglesa anteriormente mencionada. Ésta es la Segunda Parte de un texto de dos partes. Se refiere a un Retiro Ch'an de siete días llevado a cabo por el Ven. Huan Ben en el templo Ling Quan (灵泉寺) en Taiwán, en 1995. En ese momento el Maestro Ven. Ben Huan tenía 88 años de edad. La fotografía que acompaña esta traducción nos enseña al Ven. Ben Huan aplicando 'el palo de la disciplina' (香板—Xiang Ban), o el 'tablón de madera fragante' para revigorizar a un estudiante.

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 1 (禅七第一天—Ch'an Qi Di Yi Tian)

Hoy es el comienzo de este retiro Ch'an. Debemos luchar con diligencia y entrar en la misma esencia de la práctica Ch'an. Este tipo de compromiso a la práctica Ch'an se le conoce también como el '**retiro de vida y muerte**'. Esto es porque al final del período de retiro de siete días, solicitamos por evidencia de la iluminación. Si hay iluminación después de este esfuerzo intenso, entonces esto es como haber renacido; pero si no hay evidencia de iluminación después de tal esfuerzo intenso, entonces es como experimentar la muerte. En este Retiro Ch'an deseo que todos sean diligentes y se

adhieran al principio de una lucha y esfuerzo de vida y muerte. Todos piensan que a través de esta práctica de purificar la mente, podemos mejorar nuestras vidas y ganar un mejor renacimiento en el mundo, asegurándonos que siempre estemos en contacto con el Dharma, quizás incluso lleguemos a ser monásticos o diríamos monjes. Nosotros tenemos una oportunidad excelente de mejorarnos a nosotros mismos a través de esta Semana Ch'an, pero esta no es una tarea fácil. Espero estudien firme e inflexiblemente y aprecien esta causa kármica valiosa y colaborativa que nos une a todos juntos. Un monje Budista deja detrás los enganches y trampas de las pertenencias materiales, y el deseo de tener una familia, pero si no nos esforzamos alcanzar la iluminación, ¿para qué es todo eso? Es para ponerle final al sufrimiento en el samsara y devenir un ser iluminado, un Buda. Esto no es algo fácil y no puede ser alcanzado si uno es descuidado/negligente en la vida. Debemos luchar con diligencia y asiduidad y penetrar la esencia de la mente; en esta forma percibiremos nuestro 'rostro original' (本来面目—**Ben Lai Mian Mu**). Entonces, ¿cómo practicamos con diligencia? Aunque corramos hacia el Salón de Meditación y nos sentemos todo el día sin descansar para recargar nuestra energía, ¿es esto todo lo que hay o todo lo que se necesita para ser diligentes? La diligencia verdadera, o diríamos también, la urgencia verdadera, no es acerca de lo que hacemos con nuestros cuerpos, sino que también incluye lo que hacemos con nuestras mentes. Aunque nos sentemos en meditación con fortaleza, nuestras mentes también deben estar fuertes. Si la mente no está fuerte y enfocada en el método correcto, entonces sentarse en meditación será inefectivo y no se logrará nada. La forma en que pensamos es el aspecto más importante del esfuerzo—esta es la diligencia verdadera. Simplemente correr para sentarnos en el Salón de Meditación no tiene la fortaleza necesaria para desarraigar los hábitos viejos asociados con el engaño/la ilusión. Si no enfocan la mente y aplican la técnica meditativa correcta, entonces una respiración energética profunda no se logrará, y la maestría no se alcanzará. Depender solamente en la disciplina del cuerpo no tiene uso en el desarrollo espiritual. Espero que todos esos que están asistiendo a esta Semana Ch'an diligente hayan hecho un compromiso grande y sincero con esta tarea. ¿Qué involucra este compromiso? Desde esta noche y por los siguientes siete días, debemos luchar diligentemente para darnos cuenta de nuestro 'rostro original'. Todos y cada uno debemos trabajar duramente, enfocando la voluntad y aplicando la determinación para darnos cuenta de nuestro 'rostro original'—eso es posible alcanzarlo. Todos debemos hacer un gran voto para que ese esfuerzo supremo sea posible, no sólo durante la práctica de la meditación formal, sino en todos los aspectos de la vida diaria, tales como cuando estamos en movimiento como también cuando estamos acostados. No es suficiente simplemente

estudiar firmemente en el Salón de Meditación, sino que el esfuerzo se debe hacer cuando vamos al inodoro, cuando estamos durmiendo y cuando estamos comiendo. Si solamente tenemos una práctica poderosa en el Salón de Meditación durante una Semana de Retiro Ch'an, entonces nos estamos moviendo fuera de la práctica, y nuestra actitud será relajada y la concentración no se mantendrá. Esto guía a toda clase de engaños, ilusiones y sufrimiento. Este descuido conduce a disminuir la energía y ningún entrenamiento puede dar un resultado eficaz. Esto no es nada bueno y debe ser evitado. Por lo tanto cada uno debe generar una ambición grande y resuelta para entrenarse duramente durante esta Semana Ch'an y así darse cuenta y realizar su 'rostro original'. ¡Hagan el mejor esfuerzo que puedan! ¡Háganlo ahora!

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 2 (禪七第二天—Ch'an Qi Di Er Tian)

Ayer discutí con ustedes el requisito para adquirir el entendimiento durante esta Semana Ch'an, y cómo debemos demostrar la evidencia de este entendimiento como su conclusión. A través de luchar para seguir y reproducir el desarrollo del método Ch'an correcto, se alcanza el Camino verdadero (道—**Dao**) de la mente. Si el Dao de la mente no se alcanza, ¿cuál es el propósito de todo este esfuerzo? Si no podemos cultivar el Dao de la mente, ¿cuál es el propósito de ser un monje budista? Seguro que no es obtener un techo sobre nuestras cabezas o conseguir una comida regular diaria. ¡No! Cuando dejamos el hogar, debemos de tener una firme determinación de lograr el Dao de la mente a través de un esfuerzo firme, sólido y sincero. Para un monje budista, sólo hay una función y esa función es la de penetrar la esencia de la mente, y haciendo eso le pone final al ciclo de renacimientos y deviene un Buda. Sin embargo, clarificar la mente de todo engaño e ilusión, deteniendo el renacimiento y deviniendo un Buda, no es una tarea fácil. ¿Por qué eso es así? Porque ahora es la Era Final del Dharma (末法时代—**Mo Fa Shi Dai**). Cuando el Buda vivía, la práctica monacal estaba en su etapa más fuerte y efectiva, tenía una raíz más fuerte en el Dharma y una base firme. Tan pronto como el Buda expuso sus enseñanzas, los discípulos quisieron afeitarse sus cabezas y ponerse sus vestimentas monásticas. Nosotros, hoy en día, no vivimos en esos tiempos y debemos tener en mente cuánto tiempo ha pasado desde entonces. Ahora vivimos en el tiempo del declive/deterioro y la degeneración del Dharma. A este tiempo se le llama la Era Final del Dharma porque nuestra habilidad para practicarlo—el Dharma—es trivial y débil. Nuestro karma no produce las

buenas raíces de virtud para que la práctica del Dharma sea fuerte; por lo tanto este es el tiempo de la '**Era Final**' (末法—**Mo Fa**). Cuando el Buda vivía, las personas tenían naturalmente unas buenas raíces kármicas y eran capaces de alcanzar la iluminación con facilidad. Hubo muchos ancestros iluminados durante la Dinastía Tang. Su práctica era muy poderosa y frecuentemente ellos alcanzaban la iluminación con una simple frase o palabra. ¿Por qué es que nosotros estudiamos tanto pero todavía no alcanzamos la iluminación? Nosotros podemos solamente culparnos a nosotros mismos por esta situación, ya que no hemos generados unas buenas raíces kármicas para que nuestra práctica resulte en la iluminación completa. Aunque es verdad, todavía podemos fijar nuestras mentes en producir buenas raíces kármicas estudiando el Dharma y deviniendo un monje budista, aunque estas cosas no son fáciles. Nosotros deberíamos vigilar y estimar nuestro entrenamiento a través del cual se disciplina la mente y el cuerpo, y creamos unas buenas raíces kármicas. ¿Cómo se vigila y protege nuestra práctica? Debemos seguir las reglas como están estipuladas claramente en las enseñanzas budistas, y disciplinar nuestras mentes para que su esencia se perciba claramente. Al igual que los ancestros debemos darnos cuenta del Dao de la mente y ponerle fin al nacimiento y muerte, esta es la razón por la que los ancestros dijeron: "Debe haber un sentido de angustia y de urgencia inmediata; como si estuviéramos parados al borde de un abismo o caminando sobre hielo fino". ¡Si ustedes no poseen este sentido intenso de urgencia y angustia, entonces vuestro entrenamiento tendrá poco efecto y el progreso será difícil!

Me he enterado que muchos de los graduados y posgraduados de la Universidad de Taiwán (incluyendo los estudiantes de Ph.D. o Doctorados) han devenido monjes budistas. Estoy muy complacido de que esos estudiantes hayan llegado a ser capaces de devenir monjes. Por una parte ellos poseen buenas raíces (kármicas), y por otra parte, su nivel y calidad de entendimiento cultural es muy superior. Esto significa que ellos pueden cultivar exitosamente el Dao de la mente (道心—**Dao Xin**), pero deben estudiar afanosamente para lograr esto. Ellos tienen que estudiar Budismo y aprender sobre el Dharma por el bien de todos los seres. En el presente se puede decir honestamente que el Budismo carece de esta clase de talento bueno, pero esas personas eventualmente brillarán y devendrán fuertes en su estudio del Dharma, llegando a ser como dragones y elefantes (道心—**Long Xiang**). No obstante este no es el final de la historia. ¡Después de llegar a ser monjes, estos estudiantes deberán desarrollar un corazón compasivo y cultivar el Dao con vigor y un esfuerzo máximo! Después de todo, una buena base de cultura y educación no significa nada si el Dharma del Buda no se estudia o practica eficazmente. Se necesita desarrollar un

sentido de modestia y humildad, vinculado a un requisito de percepción para hacer el esfuerzo máximo y vigoroso.

Consideremos el ejemplo del Señor Buda; él era un príncipe cuyo padre era muy rico. En su juventud no tuvo más que la experiencia del lujo, y sin embargo, él escogió dejar esa vida de riqueza y devenir un monje afligido y pobre. Por otra parte, cuando estaba viviendo la vida de un monje miserable, su padre le enviaba buena comida y ropa fina, pero Buda nunca aceptó esos regalos. Él permaneció comprometido a la vida ascética y comía solamente cáñamo y trigo. Si se hubiera quedado en el mundo, eventualmente hubiera devenido un rey mundano, pero él no estaba orgulloso de eso. Como él poseía una gran virtud, llegó a ser un monje y no era arrogante en referencia a sus logros. Él se retiró del mundo y se fue a vivir en las colinas donde estudió sentado en meditación por años, sobre alfombras de junco bajo sus rodillas. Como nosotros somos discípulos del Buda, pienso que deberíamos continuar aprendiendo de su ejemplo. El punto de esto es seguir el desarrollo correcto del Dao de la mente, para que la naturaleza verdadera del nacimiento y la muerte se pueda entender y trascender a través de mirar al interior. Esto solamente se puede lograr con todo nuestro corazón y sinceridad, siguiendo el camino del Buda y purificando la mente correctamente. Todos deberían estar familiarizados con el [Sutra del Loto](#) (法华经—Fa Hua Jing), que dice que el Buda Shakyamuni (释迦牟尼佛—Shi Jia Mou Ni Fo) alcanzó la iluminación hace un tiempo enormemente largo, pero debido a su compasión por el sufrimiento de los seres sintientes, ha renacido ciento de millones de veces, y aparecerá en nuestro Mundo Saha (娑婆世界—Suo Po Shi Jie) muchas veces más. **Cada vez que aparece 'aparenta' no estar iluminado—o estar confuso—de modo que así él pueda practicar el Dharma sin fallar e imbuir a todos los seres vivos con la confianza y la convicción en el camino a la Budeidad. Su ejemplo de conducta piadosa nos inspira en la práctica correcta del Dharma que purifica nuestras mentes.**

Cuando consideramos todo esto, espero que los estudiantes académicos y los doctores se dirijan a la práctica budista correcta, y haciendo esto, ellos permanezcan humildes y eviten las actitudes arrogantes y de vanidad. Esto es importante si ellos devienen monjes budistas y desean escapar del nacimiento y la muerte. Eventualmente, a través de una práctica diligente, ellos traerán un gran honor a las enseñanzas budistas y ayudarán a innumerables seres. Lo mismo es cierto para esos que se originan de condiciones humildes. **iNo importa de dónde procedamos, o en qué circunstancias estemos, debemos recordar que todos podemos llegar**

a ser un Buda! Alcanzar la iluminación, conlleva una práctica diligente y una mente fuerte. El Buda era un príncipe con un karma mundano bueno y un karma espiritual bueno. Él renunció al mundo, practicó con un gran compromiso y poseyó una sabiduría grande porque conocía el Dao de la mente. Cuando nos comparamos a nosotros mismos con la sabiduría del Buda, es claro que estamos muy lejos de ese estado elevado. Usen este conocimiento para inspirar vuestra práctica de meditación, sean fuertes y diligentes, y no renuncien o se aparten de vuestro objetivo. ¡Siéntense en meditación como un monje Ch'an y sean fuertes en vuestra práctica! Finalmente, es importante recordar que sin importar nuestro nivel de entendimiento del Dharma, todos somos iguales y que no debe haber favoritismos en absoluto. Todos podemos alcanzar la iluminación, particularmente si colocan vuestras mentes en el camino del monje, entonces la liberación es definitivamente posible. Simplemente cultiven la intención correcta de seguir el Dao y la liberación se alcanzará. Pero en ningún momento piensen que los monjes son superiores a las personas laicas, esto es incorrecto. El Budismo enseña que todos somos igualmente importantes sin excepción alguna. Aunque las personas puedan respetar el hecho de que usted sea un monje, nunca deben responder a esto con arrogancia o engreimiento, ya que la arrogancia guía a la complacencia. Esta clase de actitud no es meritoria de un monje budista. ¿Por qué es esto así? Hay un dicho que dice: "Las personas humildes avanzan. Las personas orgullosas retroceden". El camino o trayectoria de un monje es muy difícil pues todas las malas acciones y pensamientos se deben limpiar de la mente completamente. Si no sucede esto, entonces el Budismo será inútil o no tendrá uso para ustedes. Espero que todos ustedes se esfuercen diariamente durante esta semana Ch'an, y confíen totalmente en sus propios esfuerzos. Nadie puede hacerlo por usted—todos nosotros experimentamos comer, vivir y morir por nosotros mismos—nadie puede hacer estas cosas por nosotros. ¡Nadie puede substituirnos—estudien dura y rigurosamente!

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 3 (禪七第三天—Ch'an Qi Di San Tian)

Ayer hablé sobre el desarrollo del Dao, o 'Camino' de la mente. ¿Cómo se debe hacer esto? Esto se logra a través de aplicar la clase correcta de esfuerzo sostenido. Si no hay esfuerzo sostenido, la mente no puede desarrollarse. Nosotros ahora estamos 'sentados' con fortaleza en el Salón Ch'an (禪堂—**Ch'an Tang**), y debemos luchar para 'dejar ir' o desprendernos de todo engaño e ilusión. Si el esfuerzo no es sostenido en la forma correcta, entonces no será capaz de desestabilizar y desarraigar el engaño en la



mente. ¿Por qué digo esto? Como seres engañados, tenemos muchas preocupaciones en nuestras mentes—nuestra ilusión-engañosa ha existido por un tiempo muy largo. Preocupaciones acerca de otras personas, ideas de arrogancia, e inquietudes sobre disputas familiares—todo esto llena nuestras cabezas causando una confusión interminable. Esta confusión continua es una barrera para el desarrollo. En el Salón Ch'an esto debe apartarse sin simulación. El ruido en la cabeza no es una cosa buena, ¿entienden? Ese ruido oscurece el Dao y entonces no puede ser percibido. En el salón de meditación debemos apartar todas las cosas en nuestra aplicación del esfuerzo correcto. Esta es la razón por la que el entrenamiento Ch'an efectivo/exitoso es completamente dependiente en generar un buen esfuerzo. Todos aquí han participado en muchos retiros Ch'an, y como practicantes experimentados, ustedes han sido instruido por grandes maestros. Hoy, he venido aquí simplemente para repetir esta instrucción. ¿Qué conlleva esta instrucción? Como todos ustedes saben, el entrenamiento Ch'an enfatiza una 'investigación' profunda de una sola palabra que se origina del cultivo de un 'sentido de duda' urgente (疑情—**Yi Qing**). ¿En que se basa este interrogatorio? Se basa en el hecho de que nosotros 'no vemos claramente' (不明白—**Bu Ming Bai**) dentro de la esencia de la realidad. Estamos inconscientes de nuestra propia naturaleza, no sabemos 'quién' habla o 'quién' recita el nombre del Buda, y no percibimos nuestro 'Rostro Original' — como individuos no vemos claramente 'quiénes' somos realmente o 'quiénes' de hecho somos. Para remediar esto cultivamos un sentido urgente de investigación basado en un sentido profundo de duda. Esta es la razón por la que los ancestros dejaron muchos gong-ans (公案) — o 'Crónicas o Registros Escritos Públicos' consistentes de diálogos iluminados— como medios de ayudarnos en vencer nuestra ignorancia y el engaño en la mente. Se debe entender que aunque hay muchos gong-ans, en realidad sólo hay uno. Esto es porque cada gong-an, a pesar de su estructura y contenido, ejecuta la misma y exacta función de penetrar la ignorancia y revelar la verdadera naturaleza de la mente (心性—**Xin Xing**). La ignorancia no se penetra si el gong-an se sostiene en una forma superficial. Simplemente repitiendo las palabras del gong-an no tiene caso. En su lugar, las palabras del gong-an deben usarse como fuerza direccional de voluntad que enfoca la atención de regreso a la verdadera naturaleza misma de la mente, de manera que su esencia se perciba directamente por el practicante—un discernimiento que penetra el torrente continuo de ignorancia trayéndolo a su final. Esta técnica es muy poderosa y efectiva. No obstante, es solamente un método de entrenamiento efectivo si se persigue con vigor—sin un entrenamiento vigoroso, ningún beneficio puede lograrse. Mientras más ustedes se entrenen en este método, más querrán entrenarse y más felices devendrán. Acuérdense que el apego a las palabras y frases es

engaño o ilusión en la mente. Generar una duda profunda (y grande) durante largas horas de práctica Ch'an, eventualmente liberará la mente de la ignorancia e ilusión. Es lo mismo que cuando repetimos o cantamos el nombre del Buda; la dependencia en las palabras solamente no suficientemente bueno. Se debe generar una gran duda que revele 'quién' está repitiendo el nombre del Buda. Con la práctica continua de la pregunta 'quién', unida a la generación o creación de una gran duda, toda la ignorancia e ilusión se enfoca en la mente en un solo punto, y esto permite que el 'fondo del barril' se desfonde.

En el salón Ch'an, el significado del símbolo '禪' (**Ch'an**) se puede describir como 'contemplación tranquila' (静慮—**Jing Lu**), y también como 'estudio de contemplación continua' (思维修—**Si Wei Xiu**). Todas estas palabras diferentes se refieren al mismo y exacto proceso de meditación para comprender y llegar a darse cuenta de nuestro 'rostro original'. Si estudian el Ch'an, entonces el requisito más importante es que deben hacer surgir en vuestra mente una gran duda. Para lograr esto, un practicante debe desarrollar y perseguir/buscar el Dao de la mente con vigor. El sentido de urgencia seria y severa que se requiere para el entrenamiento Ch'an es similar al sentido de luto que se tiene por los padres de uno, mirar a un abismo, o caminar sobre hilo fino. Solamente desarrollando ese sentido de urgencia de duda (preguntando), es que los pensamientos diseminados en la mente se pueden reunir y controlar. Sin vigilancia y determinación, no se puede generar y sostener un esfuerzo diligente/dinámico/atento. Si ustedes están dispuestos seriamente a desarrollar el Dao de la mente, entonces deben adoptar una actitud genuina/honesta/seria para entrenarse. Incluso si han logrado hacer surgir la gran duda, este no es el final del asunto. Deben garantizar que la gran duda se mantenga igualmente en todas las situaciones sin excepción. En esta forma se podrá hacer un buen uso de la gran duda. Debe haber una gran duda cuando este o aquel palito de incienso se esté quemando. Debe haber una gran duda cuando estemos quietos y en calma, o cuando estemos en movimiento—en todas partes debe haber esta gran duda. **Si ustedes pueden generar la gran duda, entonces hay esperanza para la iluminación.** Los ancestros dijeron: "Ya sea caminando, sentados o acostados, todo es Ch'an. Cuando esto se entiende, cada cosa en la vida es Ch'an". Conociendo/sabiendo esto, debemos trabajar duro para traer todas las circunstancias al—dentro—método de entrenamiento Ch'an. Esto es, porque la gran duda pregunta e investiga todos los fenómenos sin excepción. Si están caminando, entonces caminen con esta vigorosa investigación; si no tienen este vigor, no caminen. Cuando estén comiendo, mantengan la gran duda; si no hay una gran duda, entonces no coman.

Mientras duerman, deben mantener el buen esfuerzo, si no hay un gran esfuerzo, entonces no duerman. Si estamos en paz, o involucrados en actividades físicas, incluso si estamos durmiendo, debe haber un esfuerzo continuo en nuestro entrenamiento. Sólo haciendo un esfuerzo cuando estamos en situaciones de quietud y calma, ignora los requisitos para practicar todo el tiempo de ruido y movimiento—ya que la práctica debe ser toda inclusive. Los ancestros dijeron que cuando estamos en situaciones de quietud hacemos un esfuerzo más extremo o mucho mayor que cuando estamos en situaciones dinámicas, pero que debemos hacer un gran esfuerzo incluso cuando nos estamos moviendo. Es lo mismo que cuando estamos durmiendo, ya que muchos no pueden hacer un gran esfuerzo en esta situación. Es importante recordar que en el momento de la muerte física que habrá una multitud de sufrimientos—para ser suficientemente fuertes para vencer estas tribulaciones debemos hacer un gran esfuerzo en todas las situaciones sin excepción. La realidad es que ninguno de nosotros está haciendo, de hecho, la correcta cantidad de esfuerzo en nuestro entrenamiento. Con un gran esfuerzo correcto, todos los sufrimientos pueden dejarse atrás, si no tratan lo suficientemente fuerte, entonces los sufrimientos les seguirán por todas partes—en el entrenamiento deben dejar ir todos los hábitos engañados/falsos—en todas las situaciones.

Si no aplican correctamente las enseñanzas, entonces en el momento de la muerte no escapan del agarre poderoso de Yama⁴⁴ (阎王—**Yan Wang**). Debemos ser capaces de rendir todas nuestras equivocaciones/confusiones engañosas. Hay un gong-an que cuenta una historia acerca del Buda:

Un día un discípulo le trajo al Buda como ofrenda, unas flores frescas y brillantes. El Buda le dijo que dejara las flores a un lado y las botara. A medida que el discípulo estaba apartando las flores, el Buda le dijo que dejara ir el cuerpo. El discípulo no supo cómo 'dejar ir el cuerpo', así que el Buda le dijo que dejara ir la mente— ien ese instante el discípulo se iluminó completamente!

Piensen sobre esto, si el Buda no hubiera ayudado al discípulo a través de llamarle, ¿cómo podría el discípulo haberse iluminado? En cuanto a nosotros, debemos hacer un gran esfuerzo para lograr la iluminación. Debemos dejar ir o apartar completamente, no solamente el cuerpo (y sus hábitos) sino

⁴⁴ En la Mitología Budista, Yama (sánscrito: el es un dharmapala (dios colérico o iracundo) que se dice juzga a los muertos y preside sobre los Narakas ("infiernos" o "purgatorios") y el ciclo del renacimiento. Traducido de:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Yama_\(Buddhism_and_Chinese_mythology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Yama_(Buddhism_and_Chinese_mythology))

también la mente (y sus hábitos) —si podemos hacer esto, entonces escaparemos del agarre de Yama en el momento de la muerte. Si vuestro esfuerzo es inconsistente, entonces no serán capaces de alcanzar la iluminación, o escapar del juicio de Yama.

En este momento me gustaría presentarles un gong-an. Había un ancestro nombrado **Jin Bi Feng** (金碧峰), y su práctica era muy poderosa. Yama—el rey de la muerte—decidió tratar de capturar a **Jin Bi Feng**, y así envió un pequeño espíritu (小鬼—**Xiao Gui**) para atormentarle /acosarle. Sin embargo, a pesar de preguntarle a muchas personas y buscar por todas partes, este espíritu no lo encontró. Entonces descubrió los discípulos de Jin Bi Feng y les preguntó dónde había ido su maestro. Un discípulo respondió que si el espíritu quería encontrar a su maestro, debería golpear el cuenco de comida colorido y dorado que al maestro le gustaba mucho. El espíritu hizo lo que se le aconsejó y golpeó el cuenco de comida. Inmediatamente el Maestro Ch'an Jin Bi Feng apareció, y el pequeño espíritu le agarró, diciéndole que Yama le quería ver. Jin Bi Feng le dijo al espíritu que le diera siete días, y que voluntariamente vería a Yama en ese momento. El pequeño espíritu no estuvo de acuerdo, pero el Maestro Jin Bi Feng repitió una y otra vez su pedido. Eventualmente el espíritu estuvo de acuerdo y después de recibir la promesa de Jin Bi Feng, se fue. Jin Bi Feng pensó que Yama quería verlo por su apego al cuando dorado de comida, así que decidió romperlo en pedazos. Después de esto, el Maestro asumió un estado de meditación muy profundo y entró en el vacío. Cuando el pequeño espíritu reapareció para aprender el Maestro Jin Bi Feng, no pudo encontrarlo en ninguna parte, ni tampoco al cuenco dorado de comida. Entonces oyó hablar al Maestro Jin Bi Feng desde el vacío: "Este diablillo solamente puede cogerme cuando las cadenas de hierro del apego (al mundo) no se comprendan como vacío. Una vez que las cadenas de hierro del apego se rompen a través del entendimiento del vacío, ¿Cómo puede uno permanecer 'apegado', después de la comprensión del vacío?" El pequeño espíritu regresó a Yama y le informó sobre la situación, explicándole el por qué él había sido incapaz de traer al Maestro Jin Bi Feng. Yama exclamó: "¡Respeto y felicidad para él!" Piensen sobre esto—el Maestro Jin Bi Feng estuvo al borde de ser juzgado por Yama simplemente por estar apegado a un cuenco de comida— ¿cuántos más apegos nosotros todavía poseemos? ¿Por qué no aprendemos de los ejemplos de los ancestros? Quizás es porque no hemos comprendido todavía el reino de la no-forma (无形无相—**Wu Xing Wu Xiang**). ¿Por qué es esto? Porque no hemos puesto el esfuerzo suficiente en nuestro entrenamiento. ¿Cómo podemos alcanzar este estado cuando no tratamos suficientemente fuerte? Por lo tanto, espero que de ahora en adelante podamos tratar duramente y desprendernos de nuestros apegos al dinero, la fama y la

fortuna, así como también al apego de la lujuria asociado con el cuerpo y al pensamiento engañado y equivocado asociado con la mente. Cada uno de los apegos debe ser arrancado de la mente y el cuerpo sin excepción. ¡Bien! Ahora todos trabajaremos juntos duramente.

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 4 (禪七第四天—Ch'an Qi Di Si Tian)

Hoy es el cuarto día de esta Semana de Retiro Ch'an y el tiempo pasa muy rápidamente. La disciplina en el Salón Ch'an es muy importante y esta es la razón por la que hay muchas reglas y regulaciones que los asistentes deben seguir. Todos los individuos tienen que subordinarse a las reglas y el entrenamiento ha de ser exitoso. Todos conocen que esto es el caso durante la Semana Ch'an, ya que este entrenamiento es un asunto de vida y muerte. Esos que comprenden vivirán—mientras que esos que fracasan en obtener la comprensión morirán. Esa situación tan seria requiere una concentración y esfuerzo extremo o superior. No debe haber ninguna desviación fuera de la concentración y el esfuerzo. Hoy, mi charla se ha de enfocar en ayudarles a alcanzar la iluminación a través del esfuerzo correcto. Ustedes deben ser valientes en este trabajo y enfocar continuamente la mente, no permitiendo que ella se disemine. Ayer hablé acerca de dejar ir los apegos y cómo debemos poner todo nuestro esfuerzo en esto. Ahora voy a hablar acerca de cómo tratar con el pensamiento engañado. Ustedes deben estar claros de por qué necesitamos entrenarnos duramente. Nuestros pensamientos engañados (en la mente) están continuamente diseminándose y rotando en ciclos sin final—similar a una 'Lámpara Rotante' (跑马灯—**Pao Ma Deng**). Debemos entrenarnos con un esfuerzo fuerte para ponerle final a esta actividad engañosa y 'subyugar la mente' (降伏其心—**Xiang Fu Qi Xin**). Se requiere una práctica poderosa para hacer girar la ola de la creación de la actividad kármica mala que ha sido acumulada a través de muchas vidas. Nosotros somos rápidos para hacer lo malo, pero lentos para lo bueno. Nuestra mente ha llegado a estar llena de preocupaciones y ansiedades, y esa es la barrera del engaño que debemos ponerle fin. Nuestra naturaleza original ni nace ni muere; ni se aumenta o disminuye, sino debido a nuestro pensamiento necio y conducta engañosa, hemos construido a través del tiempo una barrera corrupta y oscura de sufrimiento. Esta es la razón por la que debemos entrenarnos tan duramente. Si no nos entrenamos con el esfuerzo correcto, el engaño no se vencerá y el rostro original no se recobrará. Cuando el Buda Shakyamuni estaba sentado bajo el árbol de Bodhi, dijo: "¡Qué maravilloso! ¡Qué maravilloso! Todas las criaturas

vivientes sobre la tierra poseen la misma Sabiduría del Tathagata (如来智慧—**Ru Lai Zhi Hui**), pero esta manifestación virtuosa se oscurece por el pensamiento engañado”.

Hoy estamos aquí para entrenarnos duramente y remover este engaño oscuro y persistente. Si luchamos para remover este pensamiento engañado o diríamos también engañoso, descubriremos que verdaderamente poseemos la naturaleza-pura y original. “La cultivación Budista revela la naturaleza original. Si no hay cultivación budista, entonces la naturaleza original no se revelará”. Aunque cada uno posee la naturaleza original, solamente se descubre a través de un trabajo duro y un gran esfuerzo—sin esto, no se puede encontrar la naturaleza original. Quiero hacer claro que los practicantes que trabajan duramente no deben temer al engaño. El practicante no debe tener miedo o temor y tampoco generarlo. Esto es porque el temor sólo ayuda a la naturaleza dispersa de la mente engañada. ¿Por qué es este el caso? **¡Porque tenemos los hábitos del engaño en la mente por una cantidad de tiempo inmensurable que ha producido preocupación, temor, ansiedad, paranoia, y toda clase de problemas interminables!** Nunca ha habido ni un solo momento de pensamiento libre de engaño o ilusión; no, esto no es posible. Conociendo esto, ¿cómo se puede tratar con el engaño? Es simple; use siempre su fortaleza orientada o dirigida a la expresión del pensamiento engañado, y el pensamiento engañado desaparecerá naturalmente.

Aquí tenemos una analogía. Nosotros ahora estamos viviendo en el Templo Ling Quan (灵泉寺—Ling Quan Si), pero este templo fue construido por el Maestro Wei Jue (惟觉法师) —**Wei Jue Fa Shi**) por su propia cuenta. Un día, sin ningún aviso, una persona de naturaleza bárbara se presentó en los alrededores fuera del templo. Debido a esta naturaleza inculta y sin educación y a su conducta impredecible, ella poseía el poder de apoderarse del templo y destruir su régimen disciplinario. Esa persona no se iría por su propio acuerdo o voluntad y su obstinación guiaría a la violencia y los argumentos interminables. Por lo tanto, se la debería remover del templo con sus pensamientos engañados— ¿no es este el caso? Ahora quiero que cada uno piense acerca de esto.

Necesitamos estar atentos de que nuestro pensamiento engañado o ilusivo es **completamente nuestro**. Algunas veces repetimos el nombre del Buda en un esfuerzo para dejar ir todas las ilusiones o los engaños, ¿creen ustedes que el engaño obedecerá? Por seguro que **no**—resistirá cualquier intento para erradicarlo. No teman de esto, no tengan miedo. En su lugar usen vuestra determinación en la forma correcta para erradicar el engaño o



la ilusión. Debe ser desarraigado con determinación y aplicando el método correcto, ya que ninguna fuerza exterior puede removerlo por ustedes. Es como la vieja enseñanza Ch'an que dice que desprenderse del engaño es como 'levantar una piedra que presiona la hierba' (搬石头压草—**Ban Shi Tou Ya Cao**) —cuando la piedra se remueve, se puede ver (se revela) la hierba que está debajo. Si ustedes miran a la piedra, la hierba está oscura, pero si la levantan, todo deviene claro. No se detengan aquí. La piedra es representativa del engaño superficial denso y repugnante—no devengan apegados a él. La hierba es como el engaño sutil que cuando se revela a través del entrenamiento, debe ser arrancado de raíz (斩草除根—**Zhan Cao Chu Gen**). Esto es porque la mente ha estado engañada por mucho tiempo sin excepción. Sólo hay una mente verdadera, y esa mente verdadera debe ser descubierta/revelada a través de un entrenamiento Ch'an comprometido y continuo. El engaño en la mente es un asunto que de hecho está basado en el hábito. Cuando se mira desde ese punto de vista, el esfuerzo requerido para desarraigar los hábitos que han existido sin ninguna duda por mucho tiempo, tiene que ser inmenso, y esto no se debe ver como extraño, es simplemente de la forma que las cosas son. Cuando miro aquí a mi alrededor, veo que mucho de ustedes tienen 20, 30, o 40 años de edad, con algunos otros un poco mayores. Cuando ustedes piensan acerca de esto, ¿ha estado alguno de ustedes libres del engaño incluso por un solo día de vuestras vidas? Debemos tomar la iniciativa de trascender el engaño, o el engaño proseguirá de todas formas—ya que éste no se trasciende a sí mismo. El punto es que estamos acostumbrados a estar en un estado de engaño, este es familiar para nosotros. Esta es la razón por la que muy pocas personas consideran alguna vez trascender el engaño que experimentan cada días de sus vidas. Como el engaño es un hábito arraigado y empedernido, debemos, a través de nuestro entrenamiento Ch'an desarrollar el hábito de un entrenamiento bueno y efectivo. Si podemos lograr esto, entonces, mientras más practiquemos, menos el engaño permanecerá en nuestras mentes. Este es el proceso de reemplazar o sustituir el hábito malo con un buen hábito y se puede considerar la actitud correcta hacia el cuidado de la mente.

Tenemos que ser honestos y cuestionarnos a nosotros mismos, si a través del día mantenemos el mismo nivel de esfuerzo diligente. ¿Están estudiando diligentemente? ¿Realmente están tratando lo más fuerte que pueden? Si piensan que no tienen que entrenarse duramente para prevenir que el engaño surja, entonces están definitivamente muy equivocados.

Hay una enseñanza Ch'an que dice: "¡Una sola persona confronta 10,000

enemigos!" (一人与万人敌—**Yi Ren Yu Wan Ren Di**). Como un solo individuo, ¿como ustedes confrontan exitosamente 10,000 enemigos? ¿Cómo vencen ustedes este enemigo y no le permite prevalecer? Hagan lo que yo hago, y usen vuestro esfuerzo concentrado **para destruir continuamente vuestro engaño**, y en un largo período de tiempo ustedes prevalecerán. Por ejemplo, si el esfuerzo meditativo y el engaño comparten la equivalencia de una extensión de 10 puntos de influencia, el entrenamiento efectivo será un asunto de asegurar todos esos puntos a favor del esfuerzo meditativo. Si el engaño posee 8 de esos puntos, comparado con simplemente 2 puntos para el esfuerzo meditativo, entonces el engaño será el ganador, a menos que la distribución de los puntos se pueda aumentar para el esfuerzo meditativo, y se les quite al engaño. Si de hecho tratamos duramente, entonces el esfuerzo meditativo mejorará su distribución a 8 de esos puntos, y dejará el engaño solamente con 2 puntos. Con un esfuerzo efectivo adicional, al engaño se le puede privar de su distribución de puntos y por lo tanto será erradicado totalmente. Uso frecuentemente este ejemplo de la extensión o progresión de 1 a 10 puntos para medir la eficacia de nuestro esfuerzo—lo que carezcamos en esfuerzo beneficia directamente al engaño en la mente. Un mal esfuerzo iguala invariablemente a una presencia fuerte de engaño. No tengan la menor duda de esto. Esto es porque nuestras mentes han estado llenas de una gran corriente engañosa por tiempos inmensurables. El gran engaño no terminará por su propio acuerdo, sino que continuará para auto-perpetuarse sin final, atrapándonos en un ciclo de sufrimiento repetido. Este engaño es fuerte y requiere igualmente un esfuerzo fuerte y sostenido para desarraigarlo. Esto no se alcanza fácilmente. No deben temer, sino permanecer determinados a removerlo sin vacilación ni preguntas. Todo engaño se debe eliminar de la mente (除它之心—**Chu Ta Zhi Xin**) —este punto se debe investigar escrupulosamente y entender completamente. Junten/recojan los pensamientos, no dejen que se diseminen. Permanezcan siempre alertas en vuestra práctica y no se rindan a los malos hábitos. Esos que estudian duramente, buscan sinceramente trascender la vida y la muerte. La energía completa del cuerpo y de la mente se enfoca hacia esa tarea tan importante. En esta forma la mente se hace cargo durante el proceso del duro entrenamiento, y tal es la intención y el compromiso del entrenamiento que los ojos no miran ni a la izquierda ni a la derecha. Si los ojos se mueven hacia la izquierda o derecha, entonces el buen esfuerzo ya se ha perdido. Esos que se aplican a si mismo correctamente al entrenamiento Ch'an, siempre mantienen el Hua Tou (话头—Cabeza de Palabra) claro y brillante. El ancestro dice: "¡No temas estudiar duro, teme dormir demasiado!" Puede mejor decirse como: "¡Teme dormir mientras estudias! — iya que esto no es

permitido! Si vuestros pensamientos se diseminan y ustedes no están conscientes de eso—entonces están muy lejos del objetivo—no dejen que esto pase. Si estudian con la cantidad correcta de esfuerzo, y mantienen vuestra concentración fuerte, entonces no serán engañados. ¡Bien! ¡Sean fuertes en vuestra práctica!

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 5 (禪七第五天—Ch'an Qi Di Wu Tian)

Esta tarde me gustaría decir una palabra, pero, ¿una palabra acerca de qué? El Buda enseñó el Dharma por muchas décadas, y durante este tiempo desarrolló las enseñanzas del Tripitaka (三藏—**San Zang**). Esto transmite el concepto de 'conducta' (行—**Xing**). En el Camino Budista la conducta es definitivamente muy importante. Piensen acerca de esto, hay una conducta mundana que es mala, y hay una conducta mundana que es buena. El tipo correcto de buena conducta puede guiar al alcance de la sabiduría (圣人—**Sheng Ren**), y eventualmente a la Budeidad (成佛—**Cheng Fo**). Sin embargo, a medida que nos apartamos del camino de la buena conducta muchas vidas atrás, el camino de regreso a nuestra esencia verdadera es muy difícil y es un viaje muy largo estropeado/impedido/malogrado con peligro e inseguridad. En realidad o de hecho, no podemos regresar al hogar a través de la conducta mundana, sino que solamente podemos hacerlo a través del seguimiento correcto del Dharma del Buda—del Budadharma—que puede ayudarnos en esta tarea. Sin el seguimiento al Budadharma, no hay regreso al hogar. El Buda especificó exactamente como debe ser nuestra conducta si queremos escapar del sufrimiento en el mundo. A esto se le llama "Seguir el Camino Estrecho de la Iluminación" (经者径也—**Jing Zhe Jing Ye**), y es el único método efectivo de regresar al hogar y alcanzar la iluminación. El Dharma es nuestro único camino, y si acatamos sus enseñanzas y permanecemos en ellas, entonces regresaremos al hogar sin ninguna duda. Esta es la razón por la que estoy hablando acerca de la conducta, porque es nuestra conducta la que decide el futuro. Si queremos terminar con el ciclo de nacimiento y muerte, entonces debemos reformar nuestra conducta y seguir el Dharma exactamente. Cualquier cosas que deseemos alcanzar depende enteramente en la conducta que usamos para obtenerla. Nuestra buena conducta no sólo nos beneficia a nosotros mismos, sino que también beneficia a todos los demás seres. A través de una buena conducta podemos reformar nuestros rasgos de personalidad y generar un karma beneficioso para nosotros mismos y para todos los seres. Una conducta bien iluminada es el fundamento de la sabiduría y beneficia al

mundo entero—trae honor a la nación. A través de cultivar el Dharma desarrollamos las 32 características mayores y las 80 características menores asociadas con el carácter y la apariencia de Buda. Solamente a través de seguir el Dharma correctamente esto se puede alcanzar. Debemos entrenarnos seriamente para comprender la esencia verdadera de la mente y haciendo esto cultivar la gran sabiduría. Cada aspecto de nuestras vidas necesita estar sujeto a la disciplina del Dharma—esto es una auto-disciplina efectiva o eficaz. Si sincera y seriamente deseamos escapar el sufrimiento del renacimiento, debemos seguir el Dharma estrictamente. No tiene sentido pensar que la Budeidad se puede alcanzar sin seguir el Dharma. Es incorrecto pensar que uno no debe perseguir el Dharma por asuntos de familia. De hecho, la Budeidad es mucho más importante que perpetuar el nombre de familia, y si ella es posible, uno debe dejar el hogar y devenir un monje. Esto es para decir que por el Dharma debemos renunciar firmemente a los asuntos del mundo. La conducta debe ser correcta y consistente—no es bueno estar correcto en el Salón de la Meditación, y después regresar a la familia conduciéndonos de una forma mundana. ¿Cuál es el propósito de esto? La práctica debe incluir un trabajo duro que nunca cesa. Ella no tendrá un efecto positivo si la cantidad de esfuerzo varía continuamente todo el tiempo. Eso no será posible. El esfuerzo debe ser fuerte todo el tiempo, día y noche, ya sea si estamos sentados en el salón de meditación, caminando, o durmiendo. Debe ser mantenido para que la buena conducta implante las condiciones para la iluminación futura. Haciendo esto, estamos trabajando no solamente por nosotros mismos, sino por el bienestar de los demás. Desarrollamos la compasión y la sabiduría paso por paso, día a día, lentamente, pero seguros a través de la práctica de la buena conducta. ¡Es un viaje largo y lento, ciertamente no tan rápido como viajar por avión, tren o carro! Si persistimos en nuestro entrenamiento, encontraremos con toda seguridad nuestro camino a nuestro verdadero hogar.

Por supuesto, la conducta no es ciega, tiene que tener una meta definitiva. La meta es la de la iluminación, que se logra a través del cultivo del entendimiento y de los puntos de vista correctos. Sin la sabiduría del Buda, la conducta no nos puede guiar a nuestro hogar verdadero. La clase incorrecta de conducta no puede apartar de nuestra meta. Esta es la razón por la que el ancestro dijo: “¡Un error del tamaño de un pelo y uno pierde la meta por miles de millas!” Este dicho explica el punto al que me refiero. Debemos estar entregados y comprometidos a estudiar con diligencia y ‘escoger el desarrollar el Ojo del Dharma’ (择法眼—**Ze Fa Yan**). Esto les da la habilidad de discernir el camino correcto—no sean negligentes. Nuestros malos hábitos pasados pesan profundamente en nuestras vidas. Esto es cierto para hoy y para mañana a menos que decidamos seguir el Dharma y

reformular nuestra conducta. Esto se puede alcanzar a través del entendimiento y siguiendo los 'Puntos de Vista' correctos (正知—**Zheng Zhi**). Cuando hacemos esto, reformamos nuestro carácter, creamos un buen karma, y comenzamos el viaje a nuestro verdadero hogar espiritual. Una vez que el camino-correcto-del-Dharma ha sido elegido y seguido con diligencia, éste deviene auto-suficiente/auto-sustentable o se sostiene por sí mismo y desarrollamos la habilidad de 'saber' naturalmente que constituye una conducta buena. Las habilidades de esta clase nos permite viajar el camino espiritual eficazmente, pero no debemos permitirnos devenir distraídos con 'pensamiento de regreso al hogar' (想到家—**Xiang Dao Jia**). Tales pensamientos son simplemente engaños o ilusiones que oscurecen, si les permitimos devenir fuertes en la mente, de hecho, previenen el viaje hacia la iluminación. ¿Por qué es esto verdad? Porque los pensamientos de esta naturaleza están basados en el deseo que reside en el reino del engaño o ilusorio del nacimiento y la muerte. El camino del Dharma, a través del cultivo de los puntos de vista correctos y la buena conducta, alcanza o logra naturalmente la Budeidad—no hay necesidad de pensar en eso en una forma de deseo. Desear la Budeidad no hará que la alcancemos, sino que creará un karma ilusorio adicional que dificultará y entorpecerá nuestro progreso. Por lo tanto, espero que se desprendan de todos los pensamientos acerca de la Budeidad y el nacimiento y la muerte, en su lugar, enfóquense con fortaleza en el método de entrenamiento Ch'an y permitan que se desarrolle naturalmente. Si el engaño rodea a la mente todo el día, entonces, no importa lo duro que se entrenen, la iluminación no podrá alcanzarse de ninguna forma. ¿Por qué esperarían alcanzar la Budeidad? Es lo mismo si no tratan lo suficientemente duro en vuestro entrenamiento, nada positivo se puede alcanzar. Si se entrenan apropiadamente, entonces pueden ganar el entendimiento en 10 o 20 años, pero si no se entrenan propiamente, entonces incluso si practican por 80 o 90 años, no podrán hacer ningún progreso. El Sexto Patriarca (六祖—**Liu Zu**) **Dajian Huineng**, alcanzó la iluminación cuando era muy joven, ¿Por qué fue esto así? Porque aplicó su fortaleza exactamente, y cuando empujó la puerta, la puerta se abrió y él pasó a través. Esto significa que aplicó el método Ch'an, no dudó de ninguna manera, y trabajó perfectamente sin ningún problema en absoluto. ¿Ya estamos nosotros en el hogar, hemos alcanzado la iluminación? No, todavía no. Muchos de nosotros no nos hemos movido ni un solo paso hacia la iluminación.

El Dharma del Buda—el Budadharma—es igualmente asequible a todos, ya sea si se han entrenado por un largo o un corto tiempo, o si vuestro alcance de entendimiento es rápido o lento. En el pasado, en el Templo Gao Ming (高明寺—**Gao Ming Si**), el Venerable monje Lai Guo (来果和尚—**Lai Guo He**

Shang), tenía un asistente que estaba en su adolescencia—el era más o menos un niño. Él le dijo al Maestro Lai Guo que había llegado su tiempo de dejar el cuerpo, y pronto después de sus palabras murió. El Maestro Lai Guo respetuosamente arregló el cuerpo dentro de la tumba y la selló. Tres años después la tumba se abrió, y el cuerpo del muchacho todavía estaba sentado derecho y preservado. El Maestro Lai Guo hizo que cubrieran el cuerpo del muchacho con pasta de oro, y dijo ique solamente era un niño pequeño y sin embargo había hecho un gran esfuerzo en su entrenamiento! Después de decir esto, hizo que el área donde el muchacho estaba sentado la cubrieran también con pasta de oro, en un adicional signo de respeto por el niño muerto. Entonces la tumba se selló y cubrió, y el Maestro Lai Guo no pensó más en eso. Después de unos años, el muchacho y la tumba aparecieron en un sueño del Maestro Lai Guo, que se apresuró a abrir la sepultura. En ella encontró al muchacho todavía preservado y sentado en posición erecta. Viendo esto, el Venerable Maestro aplicó más pasta de oro al cuerpo, y pensando que el cuerpo estaba un poco jorobado en su posición, usó un palo atado con una cuerda para sostenerle la cabeza al muchacho. Esa noche, en un sueño, el muchacho le habló al Venerable Maestro diciéndole ique el palo le estaba causando dolor! Más tarde el Maestro removió el palo y la cabeza no estaba torcida. Más pasta de oro se le agregó, y el acontecimiento completo causó iuna gran conmoción! Diez mil personas llegaron a prestarle sus respetos al muchacho. Un día, el venerable maestro perdió su compostura. El muchacho dijo que si esta conducta sigue, entonces él se tirará en el río y se ahogará. ¡El próximo día nadie vino a pagar sus respetos! Como podrán ver, este joven monje tenía muchas habilidades espirituales porque había hecho un gran progreso en su corta vida. Él ya había encontrado su verdadero hogar, como pueden ver en la forma en que se conducía. Nosotros somos budistas practicantes, pero a pesar de nuestra práctica diligente, no hemos encontrado nuestro camino de regreso a nuestro verdadero hogar. Tenemos que caminar el camino/trayecto si deseamos alcanzar la iluminación, no hay otra forma.

Una vez, el **Venerable Maestro Xu Yun** (虚云老和尚—**Xu Yun Lao He Shang**) tenía un estudiante que como muchas personas en el pasado trabajaba muy duramente. Él no tenía educación formal, pero practicaba el auto-cultivo todo el día sin descanso. Llevaba a cabo las tareas diarias, ya que nadie lo ayudaba. ¡Él mantenía su mente fija en el punto de la comprensión del Buda, no importan en las circunstancias que se encontrara, y su práctica definitivamente era muy poderosa! Algunas veces los demás le miraban con desprecio, pero él no prestaba atención. Él se fue para estudiar intensamente el Dharma y trabajar en el auto-cultivo por tres años, y cuando regresó las cosas simplemente eran igual— iel hizo todo el trabajo

duro! Él vivía en una choza de paja y un día las personas vieron que la choza se había prendido fuego; cuando corrieron para ayudarlo, él ya estaba muerto. El no era muy viejo, quizás tenía 30 o 40 años de edad, pero parecía que estaba vestido en su ropaje ceremonial como si fuera a un viaje, escogiendo en ese momento dejar el cuerpo. A medida que el fuego se apoderaba de la hierba de la choza, el monje, mientras estaba sentado en una alfombra de paja, tocaba el 'qing' (著)⁴⁵, un pequeño instrumento musical hecho de piedra. Aunque su cuerpo ardía en llamas, él no se movió de lugar—esto significa que era una persona muy buena y virtuosa. Cuando se corrió la noticia de este suceso, hubo un gran revuelo en la comunidad.

En ese momento había un guerrero local llamado **Tang Ji Yao (唐继尧)** que cuando escuchó lo que había pasado, quiso ver la evidencia por sí mismo. Tang Ji Yao vio al monje sentado en meditación sobre su alfombra, pero cuando le movió levemente la mano (para ver el 'qing' que todavía parecía sostener) el cuerpo entero colapsó en cenizas. Después de esto Tang Ji Yao exhibió el 'qing' en un museo local.



Esta historia demuestra que para que una persona sea exitosa, no se requiere una gran cantidad de conocimiento. Incluso si una persona no tiene una buena educación, un trabajo fuerte y una práctica diligente puede todavía ayudarlo a alcanzar el entendimiento y la iluminación. Estas dos historias que involucran a un niño y a un monje joven sirven para demostrar la eficacia de la práctica del Dharma. Sin importar nuestro nivel de educación convencional, con el uso del esfuerzo y los puntos de vista correctos, unidos a una práctica Ch'an fuerte y consistente, estos atributos nos pueden guiar de regreso a nuestro verdadero hogar. Todos podemos tener éxito si nos aplicamos correctamente. ¡Definitivamente esto es muy bueno!

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 6 (禪七第六天—Ch'an Qi Di Liu Tian)

¿Por que llegamos a ser monjes budistas? Porque tenemos la intención de alcanzar la Budeidad en algún momento en el futuro. El logro de la Budeidad beneficia a todos los seres vivientes. Su logro, motivado por la compasión, es por el beneficio de todos los seres vivientes que son nuestros amigos sin

⁴⁵ Ver foto de dos instrumentos musicales de la China antigua: Éstos son instrumentos musicales de la percusión únicos de la China antigua. El zhong se hace del bronce mientras que el qing generalmente de piedra.

<http://www.cultural-china.com/chinaWH/html/en/Arts1438bye2219.html>

excepción. Si la Budeidad no se logra, entonces todos los seres vivos no podrían beneficiarse de ninguna forma. ¿De dónde viene la Budeidad? Los monjes tienen un refrán: "Todos los seres se benefician a través del interés propio". A través de entrenarnos con diligencia, nosotros beneficiamos a todos los seres. Cuando usamos bien nuestro tiempo de entrenamiento beneficiamos a todos los seres. Se debe entender que sólo a través de ofrecer nuestra virtud cultivada a todos los seres, podemos seguir verdaderamente el camino del Bodhisattva y alcanzar la iluminación. Para asistirnos en esta tarea, los votos virtuosos de Samantabhadra (普贤行愿品—Pu Xian Xing Yuan Pin) son muy eficaces. Estos votos nos enseñan que todas las criaturas vivientes poseen la habilidad de alcanzar la iluminación, y que es imposible para cualquier criatura viviente no tener la naturaleza búdica. Por lo tanto, si deseamos alcanzar la iluminación, entonces debemos seguir el camino del Bodhisattva y dedicar nuestro entrenamiento al beneficio de todas las criaturas vivientes. Si no hacemos esto, entonces seremos incapaces de alcanzar la Budeidad.

Aquí tenemos un relato interesante. Un día, el Buda Shakyamuni se dirigió con sus discípulos a pedir por comida en una villa local. Ellos caminaron por toda la villa pero las puertas permanecían cerradas y nadie les proveía sustento. El Buda guio a sus discípulos a un lugar cercano, y usando su visión iluminada vio que entre sus discípulos estaba el Venerable **Maudgalyayana** (目键连尊者—**Mu Jian Lian Zun Zhe**) que tenía una conexión kármica con los aldeanos de esa villa, así que le envió a pedir por comida por él mismo. ¡Como resultado, todos en la villa abrieron sus puertas y les dieron muchas ofrendas! Se le preguntó al Buda por qué era que uno de sus discípulos podía producir esta respuesta de los aldeanos, pero que el Buda no podía hacerlo. El Buda replicó que en las vidas pasadas él no había cultivado relaciones kármicas directas con esos aldeanos, y por lo tanto, él no podía moverlos para que donaran limosnas de comida, pero que Venerable Maudgalyayana había desarrollado relaciones kármicas con esas personas y era capaz de influenciarlas en esa forma. El Buda explicó que como un ser iluminado él no podía tener ningún apego, pero que la conexión de Maudgalyayana había llegado a ser porque en el pasado distante había un granjero que era seguidor del Dharma. Un día mientras estaba cortando árboles en las montañas para vender la madera como leña, se encontró un panal de avispas. Cuando las avispas vieron al granjero cortando los árboles, salieron volando lejos de su panal. Como budista el granjero tuvo compasión con las avispas y les entonó la fórmula del refugio de la gema triple (三皈依—**San Gui Yi**). De esta manera las avispas devinieron familiar con el Dharma y debido a su creencia en el Buda, tomaron eventual nacimiento en forma

humana. En el pasado, las avispas eran estos aldeanos, y el Venerable Maudgalyayana era el granjero, esta es la razón por la cual los aldeanos llenaron su tazón de comida. De este relato podemos ver que todos los seres vivientes—incluyendo los insectos—comparten exactamente la misma naturaleza búdica, y que ya sea si son grandes o pequeños, no hay diferencia entre ningún ser. Cuando conocemos esta verdad, podemos darnos cuenta de la razón por la que debemos compartir unos con los otros y desarrollar la compasión. No debemos tratarnos mal los unos a los otros sino acercarnos a los demás con entendimiento. Algunas veces podemos renacer como insectos o gusanos debido a las semillas malas kammáticas/karmáticas que hemos sembrado en el pasado. Esta es la razón por la que debemos vivir una buena vida y evitar las acciones negativas. Un cuerpo físico, sin considerar su género o especie (siendo humano, un perro, o un cerdo, etc.) es el producto del deseo ilusorio, y ningún cuerpo renacido se debe considerar mejor que otro. Todos nosotros somos lo mismo y una especie no debe ser menospreciada por una preferencia por otra. En el **Sutra del Loto** (法华经—**Fa Hua Jing**) el Bodhisattva Sadaparibhuta (常不轻菩萨—Chang Bu Qing Pu Sa) trata a todos los seres vivientes con gran respeto cuando dice: “No me atrevo a faltarle el respeto a cualquier ser viviente. Un día todos los seres alcanzaran la Budeidad”. Aunque otros le pegaron, le criticaron y le despreciaron cuando practicaba el Dharma, él no prestó atención y mantuvo su actitud de respeto. El Bodhisattva Sadaparibhuta era el Buda en una de sus vidas pasadas. El nombre de Sadaparibhuta significa ‘El que Nunca es Irrespetuoso’. Así que como pueden ver el Buda alcanzó la iluminación a través de nunca ofender a ningún ser viviente. Como estudiantes del Buda, debemos seguir el mismo ejemplo. ¿No es esta la esencia del Budismo? Todos los seres contienen la sabiduría virtuosa del Tathagata, pero el engaño en la mente oscurece su presencia. Una vez que este engaño se remueve a través del entrenamiento, ¿no llegamos a ser como el Buda? En nuestro estado actual estamos inconscientes de nuestra naturaleza-búdica y por lo tanto, nunca debemos detenernos en nuestro entrenamiento hacia la iluminación. En este sentido todos en el futuro eventualmente llegaremos a ser un Buddha.

En este trabajo se debe entender que no son solamente los hombres los que alcanzan la iluminación sino también las mujeres la pueden alcanzar. En el **Sutra Vimalakirti Nirdeśa** (维摩诘经—**Wei Mo Ji Jing**) vemos que Shariputra (舍利弗—**She Li Fu**) le falta el respeto a Devakanya, o a la diosa (龙女—**Long Nu**) sugiriendo que esos que posean un cuerpo femenino no pueden alcanzar la iluminación. En ese momento exacto la Diosa usó su

poder divino para asumir inmediatamente la forma física de un hombre y alcanzar la Budeidad en su futuro nacimiento. Nunca subestimen a una mujer, ya que una mujer es capaz de alcanzar la Budeidad, este es un hecho del que no se debe dudar o diríamos, un hecho indudable. Las mujeres no deben subestimar sus propias habilidades. Las mujeres pueden dejar la casa y devenir monjas y no tienen que casarse. Ellas deben confiar y desarrollar un corazón compasivo, siguiendo el ejemplo de Avalokitesvara (观世音菩萨—**Guan Yin Shi Pu Sa**) que alcanzó la iluminación en un cuerpo femenino. Esto demuestra que las mujeres pueden liberarse y alcanzar la iluminación. Ciertamente la historia nos demuestra que muchas mujeres tuvieron éxito en su auto-cultivo y lograron la iluminación. Taiwán tiene muchas mujeres en puestos públicos prominentes tales como profesionales de la salud trabajando en hospitales y llevando a cabo muchos otros tipos de actividades benevolentes. De esta forma ellas generarán una gran cantidad de Bodhicitta (菩提心—**Pu Ti Xin**), o una mente fuerte iluminada movida hacia la compasión y la sabiduría. Si ustedes desean seguir el Dao (道—‘**el Camino**’) deben entender que es un camino difícil. Es difícil porque se debe mantener un esfuerzo continuo y diligente por un largo período de tiempo. Se deben tomar votos que permitan a la mente desarrollarse lenta pero seguramente en un período de tiempo, de forma que las buenas semillas karmáticas se puedan plantar. En esta forma, el karma bueno y gran karma se produce para asistir en nuestro auto-cultivo guiándonos hacia la iluminación. Nosotros no nacemos con karma innato bueno, sino que se debe cultivar lentamente a través de pensamientos virtuosos y acciones virtuosas. Si el buen karma no se produce, entonces el auto-cultivo no tendrá éxito. Es crucial que se dediquen al entrenamiento y se desarrollen naturalmente como consecuencia. “El Nacimiento de un Buda es apoyado y respaldado por mil Budas”. Esos que desarrollan un karma bueno y virtuoso viven una vida sagrada, y por esta virtud, otros proveen ayuda, sustento y coraje. Sin este desarrollo de la virtud el camino es simplemente muy difícil de recorrer. No debemos perder nuestro tiempo valioso, sino que debemos utilizarlo sabiamente. La práctica debe ser diligente, fuerte y perdurable. Como budistas debemos desarrollar un corazón desbordante, ilimitado y compasivo y considerar siempre la necesidad de los demás, de manera que podamos desarrollar nuestras mentes con solo unas cuantas distracciones. ‘Si no cultivamos la raíz, la planta se malogrará’, por lo tanto, debemos desarrollar una mente ilimitada, o Bodhicitta, que no excluye a nadie. Si no incluimos a todos los seres en nuestra práctica, entonces no podremos llegar a ser Budas.

Debemos usar muy bien nuestro valioso tiempo, y poner el máximo de esfuerzo en nuestro entrenamiento. En esa forma, nuestro ejemplo traerá



honor al Budismo. Si no nos entrenamos con diligencia máxima, entonces, ¿cómo vamos a salvar a todos los seres vivientes? Si queremos devenir un Buda debemos incuestionablemente poner el esfuerzo supremo. Si esto no se hace, entonces se está haciendo mofa o burla al diseminar el Dharma y para ver beneficiados a todos los seres vivientes. Es bien conocido que hay Cinco Grandes Montañas (五岳—**Wu Yue**) en la China, y que en el pasado la religión del Daoísmo era muy popular y próspera. Esto guió a los daoístas a tratar de construir un templo en la Gran Montaña Sureña (南岳—Nan Yue) y reclamar el área para su propio y exclusivo uso. No es necesario decir que esta situación causó una gran lucha entre los daoístas y los budistas. Había un Maestro Chan muy renombrado llamado Hui Si (慧思) viviendo en Nan Yue, cuya práctica era muy fuerte y cuyos méritos eran muy grandes. El Dao Budista Chang (道场—**'Lugar del Camino'**) en Nan Yue tenía tres torres-pagodas en sus instalaciones, ¿por qué tres torres-pagodas? La leyenda dice que las torres se construyeron para conmemorar las tres batallas que el Maestro **Chan Hui Si** tuvo con los seguidores de la religión Daoísta. La primera batalla vio al Daoísmo derrotado fácilmente y a sus practicantes diseminados. La segunda batalla terminó en la misma forma, pero esta vez los viejos daoístas eran más poderosos—ellos podían manipular el manejo de las nubes! El tercer encuentro vio al Maestro Hui Si y a los daoístas acercarse los unos a los otros, pero ambas partes continuaron en discrepancia—afirmando que Nan Yue era exclusivamente para el uso de los monjes budistas, o exclusivamente para el uso de los sacerdotes daoístas. No se pudo encontrar ningún arreglo o acuerdo, incluso cuando las autoridades locales llegaron a involucrarse. Después de esto ambas partes decidieron acercarse al emperador para un dictamen final, pero, ¿cómo ellos se iban a transportar al palacio? Los viejos daoístas viajaron sobre las nubes para llegar al emperador, mientras que el Maestro Hui Si se sentó en meditación y en un instante estaba en la presencia del emperador. Ambas partes presentaron su caso al emperador y continuaron argumentando frente a él. El emperador decidió resolver el asunto enviando una misión a Nan Yue—si los enviados encontraban primero en la montaña al monje budista (Hui Si)—entonces la montaña pertenecería a los budistas, pero si los enviados encontraban primero en la montaña al sacerdote daoísta, entonces la montaña pertenecería a los daoístas. No necesitamos decir que ambos, el Maestro Hui Si y el Sacerdote Daoísta se fueron rápidamente en un esfuerzo de ser los primeros en llegar a Nan Yue. El Daoísta saltó sobre una nube y se movió rápidamente de vuelta a Nan Yue. El Maestro Chan Hui Si se sentó en meditación e inmediatamente regresó a Nan Yue, llegando instantáneamente. A pesar del vuelo rápido del daoísta a través del aire, él llegó después del Maestro Hui Si. Obviamente el poder y la velocidad de la mente es más rápido que la habilidad de montarse en una nube. El Maestro



Chan Hui Si se dirigió a los daoístas y dijo: "Ustedes han perdido legalmente este asunto. ¡Rápidamente prepárense para raparse vuestras cabezas, rápidamente aféitense vuestras cabezas (y devengan budistas)! ¡Vuestro cabello no es necesario! ¡Rápidamente aféitenselo! Los sacerdotes daoístas se afeitaron sus cabezas y devinieron monjes budistas—esto fue testificado por los enviados imperiales y el asunto estaba arreglado—Nan Yue devino oficialmente una morada budista.

Ustedes deben entender que todo esto fue posible a través del poder de la mente. Nada se puede alcanzar si la mente no es poderosa, y esto sólo se puede lograr si el esfuerzo que ponemos en la práctica es muy fuerte y continuo. Miles de millas se pueden viajar en un instante cuando la mente se usa en una forma poderosa y concentrada; iesta habilidad es más rápida que incluso la habilidad de montar en una nube! Por lo tanto, los descendientes de Nan Yue construyeron las tres torres-pagodas por el respeto al Maestro Chan Hui Si—quien también era un maestro altamente respetado del **linaje Tian Tai** (天台宗— **Tian Tai Zong**). Les he contado este relato para que aprecien el poder de la mente y de la eficacia de la meditación. Recuerden que no hay motivo en argumentar o competir con esas personas de las sectas **no-budistas** que recurren a lo mágico y a toda clase de métodos desesperados. El único método que deben usar es el de la meditación budista, no se necesita nada más. ¡Deben practicar, día y noche, cruzando vuestras piernas sin una pausa, y entonces desarrollarán la habilidad de viajar miles de millas en un instante! ¡Tan pronto piensen en un destino—y ahí mismo llegan! Espero que todos se entrenen con el máximo esfuerzo y hagan uso de la sabiduría del Budismo que les guía; en esta forma estén seguros de alcanzar la iluminación.

De igual importancia es el lugar de la mujer en el Salón de Meditación, y espero que ellas hagan el esfuerzo de alcanzar la maestría en esta destreza. En China no hay todavía una gran presencia de mujeres en el salón de meditación, pero las cosas se están desarrollando todo el tiempo. A medida que eso sucede de acuerdo al esfuerzo humano, puede que un día, las mujeres hagan su propio salón de meditación. Todos nosotros tenemos que enfocar nuestros esfuerzos en el entrenamiento apropiado de la mente. Incluso si solamente es un pequeño número de mujeres se están entrenando hoy en día, ellas pueden darse por seguro que han de alcanzar la iluminación. Eso es muy bueno. Hombres y mujeres, pueden todos igualmente lograr la iluminación. Debemos tomar el voto de desarraigar nuestro propio karma horroroso y diabólico a través de la práctica del Dharma, y en esta forma crear un buen karma virtuoso. Las atracciones del mundo son solamente ilusiones/engaños—ellas no son reales. Ellas están

construidas por los humanos—lo que un humano crea, todos podemos hacer—no hay nada especial acerca de la existencia mundana. Desarrollen un gran poder de voluntad basado en los votos que han tomado, y esto les permitirá desarrollar un gran karma virtuoso. ¡Ustedes pueden tener éxito, ustedes pueden llegar a ser un Buda! ¡Bueno, ahora es el tiempo de estudiar duro, pueden irse!

Retiro Ch'an de Una Semana—Día 7 (禪七第七天—Ch'an Qi Di Qi Tian)

Hoy es diferente a los días pasados. Hoy es el último día de esta Semana Ch'an. Es un día especial. Este es el día que vemos si nuestra lucha de vida y muerte ha sido productiva o ha sido en vano. Es el momento de examinar el poder y el mérito de nuestros propios esfuerzos y recoger y ordenar evidencia de la iluminación. ¿Hemos alcanzado la iluminación? ¿No hemos alcanzado la iluminación? ¡Si tenemos éxito en el examen, entonces, cuando abrimos nuestras bocas haremos que la tierra tiemble! Si no hacemos que la tierra tiemble, entonces no hemos alcanzado la iluminación y debemos permanecer en quietud. Si no hacen que la tierra se mueva, entonces esto es como no vivir, es como haber escogido morir. ¿Cómo es morir? El maestro a cargo del incienso, el maestro a cargo del discípulo, y el maestro a cargo de la 'tabla fragante o aromática' (**o el 'palo de la disciplina'** 香板—**Xiang Ban**), deben todos asistirles o ayudarles (metafóricamente) a morir. En este retiro Ch'an en particular deben entender que hoy es un asunto de vida y muerte. Deben practicar con el máximo esfuerzo, hasta que el día termine, un examen de entendimiento. Si permiten que este sentido de urgencia motive vuestra práctica, entonces quizás el fondo del barril pueda destaparse/romperse para ustedes. Sin embargo, deben ser cautelosos, como si caminaran sobre hielo, o estuvieran parados al borde de un abismo. Este sentido de urgencia debe estar acoplado o asociado con el esfuerzo máximo en nuestra práctica—la mente debe estar completamente comprometida y enfocada a la tarea que están haciendo. Con esta clase de esfuerzo, la iluminación puede manifestarse repentinamente. Usen esto para motivar vuestros esfuerzos en el tiempo que les queda. Deben entender que la iluminación se puede alcanzar solamente si se mantiene el esfuerzo máximo y la diligencia máxima a través de la práctica. No debe haber pereza ni apatía ni dejadez en ningún momento. La iluminación es definitivamente posible, no se rindan. He mencionado anteriormente que simplemente corriendo de un lugar a otro en una forma desorganizada no ayudará. La energía se debe unir y enfocar para que todas vuestras actividades devengan parte de vuestro esfuerzo para obtener la iluminación. Deben

apuntar al logro de la iluminación en el tiempo adjudicado, y entonces cuando llegue el examen serán capaces de participar completamente. Hoy es el día del examen y espero que el fondo del barril se les rompa.

En este Retiro Ch'an se ha invertido mucho dinero en ayudarnos. Todos tenemos muy buena comida y bebida, y hemos comido y bebido exactamente la misma clase de comida—esto es bueno ya que no ha habido ninguna discriminación. Deben entender que no hay tal cosa como 'una comida gratuita', y que cada cosa se ha pagado completamente. Al final del retiro Ch'an, el examen es el método de ajustar las cuentas o de calcular. El pago no se hace en dinero, sino más bien en el esfuerzo que se hace para alcanzar la iluminación. Como cada uno puede alcanzar la iluminación, es importante que traten con todas sus fuerzas y traigan vuestro mejor esfuerzo al salón de meditación. Incluso si sólo una o dos personas llegan a iluminarse, esto es considerado un dinero bien invertido. Siempre y cuando una sola persona logre la iluminación, no importa cuántos han sido alimentados. El Maestro Ch'an **Wei Shan (汾山禅师—Wei Shan Ch'an Shi)** ha dicho: "Un monje meditando puede devorar muchas libras de arroz". Si la iluminación es el objetivo, ¿Qué importa el gasto de unos pocos pedazos de pan? La iluminación no es un entendimiento pequeño, y no se debe pensar de eso como tal. Es verdaderamente una actividad de vida y muerte. Si ganan la iluminación—eso es la vida, y si no la ganan, eso es la muerte. Por lo tanto, deben darle la bienvenida al examen/a la prueba, ya que se les ha otorgado un gran/amplio tiempo para progresar en este asunto. Esto es algo bueno; por favor presten atención a vuestro propio desarrollo. Quiero que todos y cada uno progresen en su auto-cultivo usando vuestro tiempo sabiamente. ¡Deben aumentar vuestro discernimiento de manera que cuando sean probados/examinados puedan abrir vuestra boca y hacer que la tierra tiemble con vuestro entendimiento! Si no aumentan vuestro entendimiento o discernimiento, entonces vuestra boca permanecerá cerrada y la tierra no temblará, incluso cuando se les examine por el Maestro. ¡Cuando se les pruebe, si no saben, entonces deben permanecer silentes! Alcanzar la iluminación a través del esfuerzo propio es comparado a vivir verdaderamente, mientras que fracasar en esta tarea, y permanecer en un estado engañado es comparado a estar 'muertos' espiritualmente. Sólo hay un camino para salir de esta situación, el cual es tratar con todo vuestro esfuerzo de alcanzar la iluminación, de manera que cuando sean probados puedan expresar vuestro entendimiento en una forma que cause que la tierra tiemble. Vuestro compromiso para entrenarse debe ser como el calor fiero de un horno de hierro. Deben generar este fuego en vuestro entrenamiento para crear la transformación que es la iluminación—irápídamamente pónganse a la tarea! ¡Corran! ¡Hagan un gran esfuerzo! ¡El



examen está a la vuelta de la esquina!

Conclusión

Hoy quiero hablar acerca del problema del estudio descuidado mientras la mente se está desarrollando. Hay una diligencia que es correcta y hay otra diligencia que es incorrecta. La primera facilita el desarrollo de la mente, la última, definitivamente no lo facilita. ¿Qué exactamente constituye 'un estudio descuidado de la mente (粗心用功—Cu Xin Yong Gong)'? Cuando primeramente comenzamos nuestro auto-cultivo, la mente está agobiada/asediada con pensamientos y sentimientos engañados o ilusivos. La mente es simple y la energía esencial de la vida (气— **Qi**) todavía está sin desarrollar. Todo es confusión sin final, y ningún pensamiento claro es posible. El engaño frecuentemente arrastra a la mente por todas partes, de aquí para allá, y es muy difícil aplicar la técnica meditativa apropiada—esto es lo que constituye 'un estudio descuidado' (粗心用功—**Cu Xin Yong Gong**). Al principio, 'El Estudio Descuidado' es debido a la naturaleza sin desarrollar de la mente y de la fuerza de vida inherente en el cuerpo. Esto es muy importante y se debe entender completamente. En esta condición engañada, es difícil concentrar la mente, y hacer surgir la gran interrogante de duda (疑情 **Yi Qing**) que se requiere para mirar eficazmente dentro de la situación. Es difícil hacer surgir esta duda intencional, e incluso si es generada, es difícil mantenerla y que se prolongue sólo por un corto tiempo. En un momento la mente está enfocada en un solo punto y en el siguiente momento la concentración decrece. Por lo tanto, cuando estamos trabados en el estudio descuidado de la mente, no podemos lograr nada. Todas las cosas son cortas en duración e ineficaces para el desarrollo espiritual. Es importante **entender** que el estudio descuidado es el producto de una mente no desarrollada y una energía esencial sin refinar.

©copyright: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012.

Final de la Parte 2

Tomadas de la Página Web:

<http://wenshuchan-online.weebly.com/master-ben-huanrsquos-dharma-talk-part-1.html>

<http://wenshuchan-online.weebly.com/master-ben-huanrsquos-dharma-talk-part-2.html>



Con permiso del autor:

13 de diciembre de 2012

<http://wenshuchan-online.weebly.com/>

Dear Hortensia

Thank you very much for your very kind and informative message that you sent via the Richard Hunn Association for Ch'an Study mainpage. I most apologise for the lateness of this reply. Today I realised that the email facility on that site has not been forwarding the messages to me, as it should. I discovered your message during a routine maintenance check, and will get the messaging system running correctly.

I know that we have communicated in the past about your excellent translation work into Spanish. Of course, I give permission for you to translate any of my English translations of Chinese texts - into Spanish. This is very good and important work. I have recently added master **Ben Huan's Dharma Words** to the site. If you need to contact me, please do not hesitate to email me directly.

Best Wishes

Adrian (Shi Da Dao)

Adrian Chan-Wyles

Nota: Para leer algo más—de la autoría de Adrian Chan-Wyles (Shi Da Dao)—presione el enlace:

 [Las Implicaciones de la Meditación Ch'an](http://wenshuchan-online.weebly.com/implications-of-chrsquoan-meditation.html) - Por Adrian Chan-Wyles (**ShiDaDao**) 2012—Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY con permiso del autor- Traducido de la Página Web de [Richard Hunn Association For Ch'an Study](http://wenshuchan-online.weebly.com/): <http://wenshuchan-online.weebly.com/implications-of-chrsquoan-meditation.html>

<http://kalyanamitraibs.blogspot.com/2012/05/chinese-buddhist-schools.html>

The Four Universal Bodhisattva Vows 四弘誓願
Los Cuatro Votos Universales del Bodhisattva

眾生無邊誓願度

煩惱無盡誓願斷

法門無量誓願學

佛道無上誓願成

However Innumerable Beings Are,
I Vow To Save Them

No obstante que los seres son innumerables, hago voto de salvarlos

However Inexhaustible The Defilements Are,
I Vow To Extinguish Them

No obstante que las corrupciones son inagotables, hago voto de extinguirlas

However Immeasurable The Dharmas Are,
I Vow To Master Them

No obstante que los Dharmas son inmensurable, hago voto de dominarlos/conocerlos

However Insurmountable The Buddha Way Is,
I Vow To Attain It

No obstante que el Camino de Buda es insuperable hago voto a lograrlo/aprenderlo

Pequeña Biografía del Ven. Maestro Ben Huan

Ven. Ben Huan

El Venerable Benhuan nació en 1907 en la Provincia China de Hubei. En 1930, se ordenó como monje en el Monasterio de Baotong en la Ciudad de Wuchang. En el mismo año, viajó al Monasterio de Gaomin, situado en Yangzhou, Jiangsu. Habiendo sido estudiante del Ven. Laiguo hasta septiembre de 1939, se fue al Monasterio de Bishan para servir allí como clérigo. En el mismo año viajó al Monasterio Gaomin localizado en Yangzhou, Jiangsu. Habiendo sido un estudiante del Ven. Laiguo hasta septiembre de 1939, se dirigió al Monasterio de Bishan para servir allí como Abate. Permaneció allí como Abate por 10 años, y durante ese tiempo hizo un manuscrito copiado en sangre de la traducción china de Samantabhadra-carya-pranidhana ("Las Prácticas y los Votos de Mérito Universal"), que comprende 19 volúmenes de más o menos 200,000 palabras.

En febrero de 1947 el Ven. Benhuan visitó varios templos muy conocidos en Beijing, Tianjin y Shanghái. En diciembre de 1948 dejó la Montaña de Wutai por el Monasterio de Nanhua en Guangdong y llegó a ser un estudiante del Ven. Maestro **Xuyun**. En enero de 1949, devino el Abate del Monasterio de Nanhua, y en abril de 1980 el Abate del Monasterio Bichuan. Además, en enero de 1987, devino también el Abate del Monasterio de Guangxiao. En 1992 hasta un poco antes de su muerte sostuvo la dirección del Monasterio Hongfa en Shenzhen. El Ven. Maestro Benhuan ha servido como director de la Asociación Budista de China, de Presidente del Comité de Consulta de la Asociación Budista China, Presidente Honorario de la Asociación Budista de la Provincia de Hubei, Vice-Presidente Honorario de la Asociación Budista de la Provincia de Guangdong, Presidente de la Asociación Budista de la Ciudad de Shenzhen, Presidente Honorario de la Asociación Budista de la Ciudad de Shaoguan, como también miembro del Comité Consultivo Provincial de Guangdong.

Editor: Wang Xinyu – Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Biografía Tomada de:

http://news.fjnet.com/english/Profile/200606/t20060626_30859.htm

http://news.xinhuanet.com/english/china/2012-04/02/c_131503433.htm

http://news.xinhuanet.com/english/china/2012-04/02/c_131503433_2.htm

Nota de Acharia: El Templo Hongfa, donde el Ven. Maestro Ben Huan de 105 años de edad practicó Budismo, anunció que el Maestro Ben Huan murió a las 12:36 a.m. el 2 de abril de 2012. El Gran Maestro Budista chino Ven. Ben Huan que fue el primer abate del Templo Hongfa, muere en Shenzhen en el Templo Hongfa en Shenzhen al sur de China en la provincia de Guangdong. Después del servicio, Benhuan, quien falleció el lunes, fue incinerado en la montaña detrás del templo y se construirá una torre donde fue incinerado.

Final Del Documento

PRACTICANDO LAS DIEZ BENEVOLENCIAS:

La Meta de la Conducta Budista



Escrito por el Director Espiritual de la Orden Hsu Yun del Budismo Chan/Zen, [Master Fat Wai Shakya \[Fa Hui\]](#) y Abate del Templo Hsu Yun en Hawaii. Maestro de Yin Zhi Shakya.

Traducido al Español por [Zhèng chún \(Fernando Valencia\)](#), desde Bogotá, Colombia.

Estimados Amigos,

Después de alcanzar su Iluminación, Shakyamuni predicó el Budismo durante cuarenta y nueve años. Durante este tiempo, en más de trescientas reuniones de su Sangha, él expuso el Dharma. A veces predicó desde el cielo, a veces desde la tierra y a veces desde el silencio del Árbol Bo en el jardín solitario.

El Buda vivió en el nordeste de la india, en un área alrededor del Río de Ganges; y desde allí predicó el Dharma para que nosotros los seres humanos pudiéramos lograr la Iluminación; obtener sabiduría; purgar los venenos de la codicia, el enojo y la tontería; entender las consecuencias del pecado; distinguir la diferencia entre bueno y malo; distinguir la diferencia entre la bondad y la crueldad; distinguir lo correcto de lo equivocado, y ser guiados de la oscuridad atormentadora hacia la bondad y la luz.

El Honorable Shakyamuni predicó una Forma de Vida o un Camino que dividió en Cinco Principios y Prácticas:

el entrenamiento en la conducta virtuosa;

el entrenamiento en la concentración y la meditación;

el entrenamiento en la comprensión o sabiduría trascendente;

el logro de la emancipación;

y el logro de la percepción completa de la Verdad o estado de Budeidad.



Si cualquier persona se disciplina cuidadosamente siguiendo estos cinco aspectos del Camino, puede convertirse en un Buda.

¡Pero primero debe volverse un ser humano bueno!

La persona que empieza a recorrer el Camino debe procurar observar cuidadosamente las diez benevolencias. Adhiriendo a estos principios, se construirá una base firme que una vez cimentada le permitirá seleccionar cualquier método o área de estudio budista, cualesquiera que le acomode mejor. Hay un viejo refrán que dice: "El edificio que se erige con cien pies de altura tiene en el suelo una base firme y sólida".

Disciplinándose en las Diez Benevolencias, una persona puede obtener pensamientos amables, buena conducta y un comportamiento moral. El buen individuo influirá la sociedad en la que vive; la buena sociedad influirá la nación; y la buena nación influirá al mundo entero. Si todos practicamos las Diez Benevolencias tendremos familias en armonía, sociedades ordenadas y un mundo pacífico. Por consiguiente, pidiendo a las personas que practiquen las Diez Obras Benévolas es la tarea más básica para los budistas. Esto también ayudará a proveer resguardos para la sociedad en formas que incluso las leyes no pueden proporcionar.

Nosotros decimos que el Buda Shakyamuni predicó las Diez Obras Benévolas a la familia del Rey Dragón en el Palacio del Dragón, y esto es lo que él enseñó:

1. Debemos ser amables con los animales. No podemos matarlos.
2. Debemos respetar la propiedad de otras personas. No se puede robar.
3. Debemos mantener sanos nuestros actos. No puede haber lujuria.
4. Debemos evitar la mentira cuando hablamos. No debemos romper nuestras promesas y debemos ser verdaderos y fidedignos. También, debemos abstenernos de hacer declaraciones vanas, orgullosas o frívolas.
5. Debemos guardar nuestras palabras contra la chismografía y la calumnia y no ocasionar problemas entre las personas.

6. Debemos evitar pronunciar palabras ásperas y hacer declaraciones descorteses o insultantes, o pronunciar blasfemias.
7. Debemos guardar nuestras palabras de lo lascivo y de las expresiones fanfarronas; y otras expresiones vulgares o que estimulen a ello.
8. Debemos ser generosos y cuidarnos de ser ambiciosos.
9. Debemos purgar nuestros corazones del odio y la ira.
10. No debemos pensar mal de las personas.

Las primeras tres de estas obras benévolas están relacionadas con el cuerpo; las siguientes cuatro, específicamente con nuestro hablar; y las últimas tres con nuestra mente.

Dondequiera que el honorable Shakyamuni habló, siempre hizo énfasis en la bondad con los animales. Él vio la matanza de animales como algo ajeno al modo de vida budista. Los animales tienen sentimientos - pueden sentir placer y dolor - y tienen también habilidades cognitivas. Los humanos comparten con los animales el miedo a la muerte y el deseo de vivir y reproducir su propia especie. ¿No es instintivo en los animales el resistirse a que les hagan daño? ¿No se esfuerzan por protegerse cuándo se sienten amenazados? ¿No se afligen cuándo sus compañeros o su cría son asesinados? Ellos también tienen un yo espiritual, y cuando se les enfurece o se les aflige, su espíritu clama justicia. Sobre todo cuando un ser humano, que puede pensar, razonar y adoptar una vida pacífica que cobije todas sus acciones, elige ser cruel y matar criaturas indefensas, hay gran sufrimiento. Es tan terrible amar la guerra y rebozarse en cruel desprecio como ser la víctima de tal crueldad. Pero es aquel que peca quien debe afrontar las consecuencias.

El pecado permanece en el corazón del pecador y lo castigará de varias maneras. El castigo suave es que causará al pecador enfermedad física. El castigo severo continuará después de su muerte terrenal. Según la Escritura Di Zhang [[Ksitigarbha Bodhisattva](#)], "Si usted ve a alguien sacrificando animales, debe decirle que acortará su propia vida". Por consiguiente, una persona que quiere ser un buen budista no debe matar. Y aun más, debe esforzarse por liberar animales destinados al matadero.

La Escritura Lin Yin dice, "Si el mundo entero de seres humanos detiene la matanza de animales, el círculo amargo de vida y muerte no continuará. El

hombre que no detenga la matanza de animales nunca podrá liberarse de este mundo plagado de problemas".

De las Escrituras nosotros aprendemos que las personas que comen carne son crueles y son duros con ellos mismos. Los pecados que cometen se les devuelven, acortando sus vidas, preocupando sus mentes, haciéndolos actuar enfurecidos y acarreándose enemigos a sí mismos.

Usted puede preguntar, - ¿cuáles son los beneficios de negarse a matar animales? - Y la respuesta es que usted tendrá una mirada amable en su cara. Usted estará atento y cualquier cosa que haga será exitosa. La maldad y la perversidad se apartarán de usted. Contento, su suerte siempre será buena. - Dios lo bendecirá por su bondad.

Otra Escritura dice que al abstenerse de matar animales usted recibirá diez beneficios:

1. Usted no temerá nada en su vida.
2. Usted siempre tendrá una sensación de amabilidad y felicidad en su mente.
3. Usted liberará su corazón del odio.
4. Usted no se enfermará.
5. Usted tendrá larga vida.
6. Usted siempre estará protegido por un dios celestial.
7. Usted nunca tendrá pesadillas.
8. Usted no tendrá ningún enemigo y todos sus problemas los resolverá fácilmente por usted mismo.
9. Ninguna cosa mala podrá hacerle daño.
10. Al final de su vida usted entrará en el cielo.

La Segunda Benevolencia es no robar.

Cualquier cosa que no pertenezca a usted, usted no debe tomarla ya que si lo hace, usted es un ladrón. Usted no puede tomar la propiedad pública y valorarla como propia. Usted no puede usar la fuerza para robar personas o robar de ellos en el disimulo. Usted no puede usufructuarse de su trabajo ilegalmente, o hacer trampa en la administración, o incluso maquinar para estafar. Usted no puede vender drogas o contrabandear mercancía ilegal ni evadir el pago de los impuestos. Todas éstas son maneras ilegales de conseguir dinero. Cualquier cosa que no pertenezca a usted, usted no debe quedársela.

Piense en lo que puede pasar si usted roba de alguien o le ocasiona la pérdida de su propiedad. Usted puede causarle gran desesperación; y él puede enfermar por haber perdido lo que usted ha robado. A veces la desesperación permanecerá con él para el resto de su vida. Ahora, la persona que roba no cree en las consecuencias del pecado. Está tan hundido en el pecado que cree que el tesoro que ha obtenido ilegalmente estará con él durante mucho tiempo; pero no lo estará. Piensa que disfrutará durante mucho tiempo su fortuna, pero muy pronto dejará de disfrutarla. Más pronto de lo que él piensa, en un futuro muy cercano, se enfermará, quizás con un tipo extraño de enfermedad, uno que incluso puede resultar incurable. Puede descubrir que la fortuna que él robó se la ha robado alguien más, o que sus hijos la malgastarán alocadamente. Las consecuencias de su robo siempre estarán allí. El castigo estará presente como una red caída del cielo que lo cubre y no hay forma de escaparse de lo que ha hecho.

La Escritura Di Zhang dice, "Si usted se encuentra con un ladrón debe decirle que enfrentará la pobreza y el sufrimiento al final". Tarde o temprano tenemos que pagar las deudas que contraemos.

El Budismo nos enseña que no debemos robar.

La Tercera Benevolencia es estar libre de lujuria.

Los Budistas son personas que pertenecen al cielo. Un hombre y una mujer que están casados y comprometidos con el bienestar mutuo son los que deben producir la nueva generación.

Cualquier cosa que pase fuera del matrimonio es considerada lasciva y es perjudicial a la sociedad porque es una conducta inmoral. Si un marido es infiel a su esposa o si una esposa es infiel a su marido, se hace daño a la familia. Este daño puede llevar a la destrucción de la familia, perjudicando a niños inocentes. La ley del hombre y la ley de Dios castigarán a la persona que cometa este pecado.

Estimados amigos, un Budista nunca debe ser lujurioso de pensamiento, palabra o acción.

La Cuarta Benevolencia es abstenerse de mentir.

Cualquier palabra que salga de su boca es algo que representa su mente y su corazón. Haciendo una declaración falsa como invertir el bien y el mal, o

inventar historias que asustarán a las personas, o hacer otras afirmaciones irresponsables es pecaminoso. También, siempre debe mantener su palabra. Si por ejemplo acepta un trabajo prometiendo realizarlo a cambio de un determinado pago, y acepta el pago sin realmente haber hecho su trabajo, usted ha roto su palabra. Y si además hace vanas alusiones a su elevada posición, también ha violado la Cuarta Benevolencia.

La Quinta Benevolencia es abstenerse del Habladurías Contradictorias.

La habladuría contradictoria intenta separar a las personas causando problemas entre ellos. Usted puede ir donde la Persona A y decirle cosas malas sobre la Persona B; y entonces va donde la Persona B y le dice cosas malas sobre la Persona A. Ambas partes se perjudican. Usted puede pensar que ha servido a su propio interés causando el problema entre A y B, pero no es así. El castigo para este pecado llegará a usted. Tenemos un viejo dicho en la China: "Cuando el pájaro Jy lucha con una almeja, el pescador es el ganador". Pájaro y almeja son cogidos por el pescador.

La persona que está envuelta en habladurías o se complace en ellas no tiene ninguna moral. Su carácter es pobre porque causar el enfado y el enfrentamiento de otros es algo muy mal hecho. La Escritura Di Zhang dice, "Si usted se encuentra a una persona que promueve las habladurías, usted debe detenerlo. Debe decirle que finalmente no habrá quien lo alabe".

Estimados Amigos, no aticen ni promuevan los problemas entre las personas. El problema que usted inicie volverá para perjudicarlo. El Buda nos enseña a no ser chismosos ni enredadores.

La Sexta Benevolencia es abstenerse de usar blasfemias y palabras ásperas.

Una persona que está enfadada y que tiene odio en su corazón blasfema.

A veces usted puede encontrarse discrepando con otra persona. La discordancia puede convertirse en discusión y en su enojo usted puede blasfemar o utilizar expresiones insultantes. Estas palabras muestran odio por las personas y odio a si mismo también.

Las personas que insultan otros nunca están contentas con nadie. Las personas que desprecian la religión y blasfeman no encuentran consuelo en la religión. El Buda nos enseña a respetar a otros y a siempre hablar bien del Dharma. Nosotros no podemos proferir blasfemias.

La Séptima Benevolencia es abstenerse de piropear / florear

El tejido de seda que tiene flores impresas en él es muy hermoso. Las personas miran el tejido y se enamoran de él, ellos son seducidos por las flores. Esto es como endulzarle el oído a alguien para incitarlo a la lujuria. Esta forma de hablar es especialmente mala cuando se usa para avivar los sentimientos sexuales de los jóvenes. Cualquier forma de hablar o de literatura o aun de poesía dirigido a estimular los impulsos sexuales es piropear o florear y debe evitarse.

La Octava Benevolencia es evitar ser ambiciosos.

Todos dependemos del dinero y de cosas materiales para vivir. Cuando el dinero se gana honestamente, por su propio trabajo, usted estará contento y será capaz de disfrutarlo. Pero no sea ambicioso. Los seres humanos tienen una tendencia sin fin a querer cada vez más y más. Siempre piensan, "Tanto más, tanto mejor". Ésta es la razón por la cual tenemos guerras. Un hombre quiere más y entonces compite contra su vecino. Un grupo de personas quiere más y entonces pelea contra otro grupo de personas. Una nación quiere riqueza y entonces lucha contra otra nación. Nadie nunca tiene suficiente.

Pero un Budista debe tener cuidado de no desear cosas innecesarias en su vida y de saber cuándo 'suficiente es suficiente'. Con tal de que tenga suficiente para sobrevivir - comida, albergue y otras comodidades básicas de la civilización - eso es suficiente. Cuál es el propósito de tener más de lo que se tiene si usted no disfruta lo que ya tiene. Una persona que está contenta consigo misma siempre será feliz, pero la persona ambiciosa, aun cuando pueda amasar gran fortuna, nunca estará contenta consigo misma ni feliz. Siempre tendrá que esforzarse por más.

El Buda nos enseña a tener cuidado de ser ambiciosos.

La Novena Benevolencia es evitar el odio y la ira.

Una persona se disgusta con la vida porque las cosas no van a su manera. Entonces se pone odioso y se enfada.

Vivimos en un mundo que no siempre es justo. A veces, aunque realmente merezcamos un ascenso o una promoción, es a alguien con menos mérito a quien promueven, y nos llenamos de celos y de rabia. Quizás trabajamos y sin falta de nuestra parte podemos estar en peligro de perder nuestro

trabajo. La empresa puede estar a punto de cerrar o de trasladarse a otra parte. Nos sentimos acongojados y buscamos alguien a quien culpar de nuestros problemas. No entendemos por qué las cosas van mal en nuestra vida y en lugar de buscar soluciones a nuestros problemas, buscamos personas para culpar. La Escritura Hua Yen dice, "Una vez se siente la ira, esa ira que usted ha creado lo seguirá". El odio y la ira traen consigo todo tipo de malas conductas.

Un budista debe tener paciencia. Debe mantener una mente pacífica, una mente afectuosa y amorosa, una mente suave y amable para otros. El Buda nos enseña a no permitir que el enojo y el odio ingresen en nuestro corazón.

La Décima Benevolencia es abstenerse de los malos pensamientos.

Las personas que usan su inteligencia para producir teorías e ideas dañinas están pensando malos pensamientos. Pensamos a menudo que las personas que crean estas teorías e ideas tan dañinas son ignorantes y muy estúpidas. Pero esto no siempre es así. Estas personas pueden ser muy educadas, pero simplemente no creen en las consecuencias del pecado. No creen que la bondad sea el premio para las personas amables. No creen que el mal sea el premio para las personas malas. Piensan que después de muertos no hay comunicación con la persona a quien le han hecho daño. Piensan que el final de la vida es como el desvanecer de la luz de una lámpara. La carne se vuelve polvo que el viento soplará lejos. Los huesos se vuelven arcilla en la tierra. Piensan que no hay ninguna consecuencia para el pecado, por consiguiente se sienten libres de oprimir a otras personas. Pero los pensamientos malos que han generado permanecen en su mente y persiguen su espíritu. Nunca encontrarán descanso.

Un budista no debe trazar o diseñar teorías e ideas dañinas.

Estimados Amigos, si ustedes se disciplinan para observar estas Diez Benevolencias ustedes desarrollarán una mente pacífica. Nunca estarán enfadados ni descontentos y siempre se sentirán bendecidos. Ustedes tendrán buena conducta y se llevarán bien con todos sus amigos.

Entonar las escrituras y respetar al Buda le ayudarán a obtener estos logros. Tendrán una buena apariencia y el mal se apartará de ustedes. Todo lo que ustedes ven ahora como feo, de ahí en adelante será bello.

Vuestra vida será vivida en el cielo.

Joyas Del Budismo Theravada

Documentos Traducidos al español por Yin Zhi Shakya



Mapa de Tailandia

ANATTA Y EL RENACIMIENTO

Por Buddhadasa Bhikkhu

Traducido al inglés por Santikaro Bhikkhu

Traducido al Español por Yin Zhi Shakya, OHY

Corrector: Fa Gěng Shakya, OHY

Una charla originalmente dirigida a los estudiantes de la Universidad de Puget Sound en Seattle, Washington, USA. Las explicaciones de renacimiento que ellos habían oído parecían contradecir los principios de ANATTA, y se le pidió a Tan Ajarn que clarificara la contradicción aparente.

Hoy, hablaremos acerca de **anatta** y el renacimiento. Discutiremos anatta primero y entonces discutiremos el renacimiento. Si entendemos anatta propiamente, será fácil entender correctamente el renacimiento. [1]

El sentimiento de que uno es un 'yo' ocurre natural e instintivamente. Por esa razón, las personas dicen 'yo'. Entonces, ellas desarrollan teorías y promulgan enseñanzas de un 'yo' superior—uno más especial, más profundo que el común y diario 'yo'. A través de este proceso de enseñanza y educación, la creencia en el 'yo' se desarrolla en el 'yo' superior: un alma eterna. Esta clase de creencia y enseñanza fue y permanece bastante común. Sin embargo, cuando el Buda apareció, el enseñó lo opuesto: que todas esas cosas son **anatta** (no-yo). [2]

Los primitivos que hace mucho tiempo vivieron en los bosques y cavernas, creían que había un **atta o 'yo'**. Ellos también creían en espíritus, poderes y fantasmas, que igualmente se conceptualizaban como 'yoes'. Esta creencia común ocurre fácilmente en la mente humana. Por lo tanto, así ocurre la enseñanza de **atta**, entonces aparecen las ceremonias, los rituales y los ritos en relación a todos esos espíritus, ángeles, demonios y cosas. A medida que la civilización se desarrolla más y más, las creencias acerca del 'yo' y los espíritus también se desarrollan, como también sus ceremonias y ritos correspondientes. La versión suprema y más desarrollada de tales creencias ocurrió en la India durante la era de los Upanishads, que enseñaba **atta** como se cree hoy en día: que hay un 'yo'—una base fundamental o



realidad—en todas las cosas vivientes, que reencarna sucesivamente, que se purifica lentamente a través de una larga sucesión de nacimientos hasta que finaliza en la eternidad. Esta es la teoría más altamente desarrollada de la creencia primitiva en el 'yo'. Así es como el '**atta**' supremo se debe enseñar. [3]

Esta enseñanza de 'yo' y el alma se diseminaron desde la India hacia otras culturas, tan lejos como pudieron. En la mayoría de las culturas ya había una receptividad para la idea, aunque sus enseñanzas previas no estaban conectadas a la India. Así que ellos le dieron la bienvenida. Otras culturas aceptaron esta creencia y la diseminaron alrededor del mundo. Inclusive en Tailandia, antes de que el Budismo llegara, la enseñanza de los Upanishads sobre la existencia del 'yo' se enseñó en su extensión total. [4]

La enseñanza de la existencia del 'yo' progresó hasta su forma suprema en la India durante la era de los Upanishads. El Vedanta en particular, enseñó el 'yo' supremo. Cuando hay un **atta** supremo, el 'yo' eterno, a eso se le llama "**sammā**". Este es un significado diferente de '**sammā**' del que nosotros estamos acostumbrados en el Budismo; éste tiene el mismo significado que "**paramatman**". Ésta enseñanza entonces, en ese tiempo en la India, estaba considerada la enseñanza suprema, más reciente y más excelente. Así era la situación cuando el Buda estaba a punto de aparecer. [5]

Cuando el Buda apareció, él enseñó una forma nueva. Él vio que esta enseñanza de **atta** y el 'yo' no era verdad. Primero, las dos cosas de que ellos hablaban, de hecho, no existían. Segundo, la creencia en **atta**, la enseñanza de que **atta** existe, es la causa de dukkha. 'el señaló que toda dukkha está basada en lo que llamamos 'yo'. El Buda enseñó **anatta** por estas dos razones: **atta** es incorrecta y es la causa de dukkha. Como resultado, apareció la enseñanza de **anatta**. [6]

También debemos saber que los grupos no-budistas han comenzado a hablar de **anatta** hasta cierto punto, pero sus conversaciones son sobre **anatta** en las cosas menores, solo en las cosas pequeñas. Ellos se sostienen todavía a un "yo verdadero" y distinguen algunas cosas como **anatta**, pero solo en las cosas menores, tales como el cuerpo, la riqueza, las posesiones, la comida y cosas diferentes y estimulantes [estimulantes y engañosas]. Ellos también enseñan **anatta**, pero se sostienen a un 'yo' como existiendo en las personas. Este 'yo' cambiará, renacerá, se mejorará cada vez más, hasta que alcance el último como el "**atta** eterno". [7]

Ahora, consideremos, en particular, por qué ocurre el sentimiento de que hay un **atta**. Por favor, pongan atención especial a este asunto. Eso ocurre porque los instintos⁴⁶ sienten o creen que hay un 'yo' en la vida. Esto ocurre por sí mismo y es un mecanismo de supervivencia que se puede encontrar en todos los organismos. Pero por favor, entiendan que el conocimiento instintivo no es correcto; todavía carece de vijja (conocimiento correcto); **avijja** (la ignorancia) permanece.⁴⁷ Como resultado, las experiencias que siguen los instintos exclusivamente pertenecen a **avijja**. Ellos nos causan que sintamos que hay un 'yo', que es la consciencia más importante en la vida. Nosotros podemos ver que es necesaria para la supervivencia. La vida se basa a si misma sobre la meta de que se necesita un 'yo'. Los instintos son la causa del sentimiento de que hay un 'yo', aunque eso sea incorrecto. [8]

Ahora bien, en el segundo nivel del desarrollo de **atta**, **avijja** aumenta y el sentido del 'yo' se construye. Por ejemplo, el infante nace al principio con el sentimiento básico del 'yo', un sentimiento natural instintivo. Pero entonces es rodeado por toda clase de cosas que son buenas y malas, agradables y desagradables, positivas y negativas. A medida que la experiencia de placer y dolor aumenta, el sentido instintivo del 'yo' se hace más fuerte y desarrolla preferencias. Porque el niño no tiene un entendimiento suficiente para conocer mejor, avijja aumenta y el sentimiento del 'yo' se confirma y consolida. Este 'yo' se fortalece por la ignorancia. Este es el asunto segundo. [9]

En el tercer nivel de este desarrollo del 'yo', de **atta**, se encuentra la enseñanza cultural, el conocimiento que se pasa de una generación a otra por nuestros padres y maestros, de que hay **atta**, de que poseemos 'yoes'. Este es el condicionamiento cultural que cada niño recibe de sus padres, maestros y elementos culturales y que continúa en aumento. Incluso en la enseñanza religiosa, cuando la religión sostiene que hay un **atta**, se enseña la existencia de **atta** cada vez más. De toda esa instrucción, el niño fortalece la creencia en un 'yo' hasta que deviene una profunda convicción. En el tercer nivel, a través del condicionamiento cultural de los padres, maestros y las religiones, la creencia en el 'yo' deviene firmemente arraigada. [10]

⁴⁶ Tan Ajarn no usa estos términos necesariamente como se usan en la biología y psicología Occidental.

⁴⁷ Avijja es lo opuesto de vijja, que es el conocimiento correcto de las cosas y los hechos que necesitamos saber (para poder sobrevivir espiritualmente), mientras avijja es carencia de ese conocimiento correcto o es un conocimiento incorrecto, un conocimiento en conflicto con la forma que las cosas son.

Noten atentamente, que hay tres causas principales o condiciones para esta creencia en **atta**. La primera es el sentimiento instintivo, justo ese sentido fundamental de un 'yo'. Entonces, una vez que ha nacido o surgido, estamos rodeados por las cosas medioambientales y la **tontería** acerca de **atta** aumenta hasta llegar a ser **avijja**. Esto se fomenta a través de todos los factores positivos y negativos a los que confronta el niño. Después, en este tercer nivel se nos enseña a creer en todo eso. El 'yo' se establece cada vez más, se solidifica profundamente a través de nuestro ser y se nos enseña a creer en él. En todos los hogares, todas las familias, todas las religiones; en las escuelas, los templos, las sinagogas y las iglesias en todas partes; esta creencia en el 'yo' y el alma está muy firmemente establecida y dirigida a la mente del niño. Como resultado, este entendimiento ignorante crece hasta su extremo máximo. [11]

El sentimiento de que hay un 'yo' es una base o fundamento firme en todos. Además, cada lenguaje tiene un 'yo' escondido en él. Todos los lenguajes están llenos de palabras para el 'yo', el alma, el ego. Fijado firmemente en nuestras palabras y experiencias, el 'yo' es muy difícil de dejar ir. Aunque el budismo enseña **atta**, lo debe hacer con las palabras ordinarias para **atta**. Algunas veces la palabra **atta** se toma prestada para usarla en el budismo. Usamos la palabra **atta** en el budismo, pero se refiere al **atta** que no es **atta**, específicamente, el **atta** que es **anatta**. Incluso en el budismo debemos hablar mucho acerca de **atta**. [12]

Los budistas por necesidad deben usar la palabra '**atta**', pero con otro significado: el **atta** que es 'no-yo', el 'yo' que es **anatta**. Por ejemplo, "el yo es el refugio del yo; **atta** es el refugio del **atta**", que significa que el **atta** que no es **atta** debe ayudarse a sí mismo a comprender la verdad de **no-atta**, entonces los problemas terminan y dukkha se extingue. Por lo tanto, en el Budismo la palabra **atta** se usa, pero con un significado nuevo: el '**yo**' que es 'no-yo', el **atta** que es **anatta**. Entiendan bien y con mucho cuidado esta palabra "**atta**" que es "**no-atta**". [13]

Hay también un tercer tipo de punto de vista, uno que niega la existencia de cualquier cosa en absoluto. El **atta** que es **atta** no está ahí. El **atta** que es **anatta** no está ahí. No hay nada que tenga que ver con **atta** ni con **anatta**. Las personas que piensan de esta forma se llaman "nihilistas". Ellos sostienen que nada existe en absoluto. [14]

Así que en este asunto, podemos distinguir **tres** puntos de vista. Deben conocer completamente los tres y entonces entenderlos es más fácil. El **primero** sostiene que hay un **atta** que es verdaderamente un 'yo' en el

sentido completo de la palabra. El **segundo** dice que hay un **atta** que es **anatta**, que no puede ser interpretado como el 'yo' de la primera clase, pero esta cosa no existe. Este es el grupo del "**atta** que es **no-atta**". El tercero no tiene nada, diríamos no hay nada en absoluto. Por favor consideren este asunto hasta ver claramente las tres enseñanzas en este tema. Un grupo enseña la existencia, el **atta** que existe cien por ciento de acuerdo a ese significado. Otro grupo—el Budista—enseña que hay un **atta** que no es **atta**, sino que es **anatta**. El tercer grupo enseña que no hay nada en absoluto, enseña la no-existencia. [15]

Si los estudiantes gustan de recordar los términos técnicos específicos, hay tres. El primer término es "**atta**": hay un **atta** que es **atta**. El segundo término es **anatta**: hay un **atta** que es 'no-yo', que es **anatta**. El tercer término es **niratta**: sin ninguna clase de **atta** en absoluto, nada. Un extremo de **atta** es que existe completamente. El otro extremo es no-**atta** en absoluto. **Anatta**, el 'yo' que es 'no-yo', no está en ningún extremo y es correcto. Hay tres palabras: **atta**, **anatta** y **niratta**. Ellas son totalmente diferentes. Entiendan el significado de estas tres palabras, entonces lo entenderán todo. [16]

El primer grupo es el extremo positivo. Ellos creen que hay **atta** en el sentido completo de **atta**. A esto se le llama **sassatadiṭṭhi**, la creencia en la existencia completa o el ser. El segundo tipo o clase es el del medio. Está la cosa que ustedes llaman **atta** pero verdaderamente no es **atta**, es **anatta**. Este es el punto de vista medio o correcto, y se le llama **sammādiṭṭhi**. Entonces, el extremo negativo sostiene que no hay existencia de ninguna clase. No hay **atta** en ningún sentido. A este se le llama **natthikadiṭṭhi**. **Sassatadiṭṭhi** es una existencia completa y fija; **natthikadiṭṭhi** no es nada en absoluto. En el medio está el Budismo correcto. Existe la cosa que todos ustedes llaman "**atta**". Algo que está ahí para llamársele **atta** o **anatta**. Esto es, lo hay todo, pero no llamamos a eso ni a sus partes constituyentes "**atta**". Ellos son **anatta**. Aquí mismo está **sammādiṭṭhi**. Un extremo es **sassatā**, que es incorrecto. El otro extremo es **natthikā**, que también es incorrecto. En el medio están solamente las cosas que no se les debe llamar **atta**, que son **anatta**. Este es el punto que debemos especialmente estudiar y aprender. [17]

Aquí, me gustaría adelantarme en decirles que esta 'nada' o nihilismo (**natthikadiṭṭhi**) es otro significado. **No confundan** la enseñanza del **nihilismo** con la enseñanza del Buda de **suññata** (el vacío). La palabra correcta, 'vacío', en su significado todavía tiene existencia, pero nada existiendo como un 'yo'. Todo está vacío de 'yo'. Hay una gran diferencia

entre 'la nada' y suññata que sostiene que las cosas existen vacías de 'yo'. Mezclar y confundir **natthikadiṭṭhi** con **suññata** es todavía más malinterpretar o entender mal el Budismo. Por favor, hagan la distinción de este grupo de puntos de vista—**natthikadiṭṭhi**—y manténganlo separado. [18]

Para recordar fácilmente: 'la nada', ninguna cosa en absoluto, se llama "**natthikadiṭṭhi**"; la existencia o el ser sin **atta**, se llama "**suññata**". Con **natthikadiṭṭhi** no hay nada. Suññata existe pero está vacía de 'yo'. **Natthikadiṭṭhi** y suññata no son la misma cosa. Deben entender esto propiamente. [19]

De nuevo, no confunda **natthikadiṭṭhi** con **anatta** o **suññata**. No tomen el **nihilismo** como siendo **anatta**. Estos son asuntos totalmente diferentes. **Anatta, suññata y tathata** son, ellos existen, pero sus seres son 'no-yo'⁴⁸. Ellos son anatta. [20]

Ahora, llegamos a la pregunta, ¿qué es anatta? ¿Qué son las cosas que son anatta? La primera a mencionar es que el cuerpo-mente es anatta. El cuerpo es una cosa física que ejecuta sus funciones corporales variadas. Él puede ejecutar todas las funciones físicas que se necesitan para la vida, sin necesitar un 'yo'. Esta mente puede hacer todos los deberes de la mente sin necesitar un **atta**, un 'yo', un alma o un **atman**. Si colocáramos un 'yo' o un alma en el cuerpo, eso es una equivocación, pensar que hay algún **atta**. De hecho, es justamente el cuerpo el que funciona en todas las formas apropiadas del cuerpo. Es sensible a las cosas de acuerdo a las funciones de un cuerpo con un sistema nervioso. La cosa que llamamos "mente" o "corazón" puede hacer todos los deberes naturales de una 'mente' o 'corazón'. El cuerpo y la mente funcionan perfectamente bien por ellos mismo. No hay necesidad de una tercera cosa—esa cosa que las personas llaman "yo"—que tome posesión o control de la mente. El corazón existe en su propia forma. Su naturaleza es sentir. Puede hacer sus deberes en sí mismo, de acuerdo a sus propias condiciones y causas. Dado que el cuerpo y la mente no son 'yoes', ellos son anatta. [21]

Podemos dividir la vida en dos—cuerpo y mente—cada uno es anatta. Si la dividimos en cinco—los cinco **khandhas** (agregados) —cada uno de ellos es anatta. **Rupa**, este cuerpo que hemos discutido es anatta. Entonces, la mente o corazón se puede dividir en cuatro. Está **vedana** (sentimiento), que es anatta. Él mismo siente, de acuerdo al significado—de él mismo—vedana,

⁴⁸ **Nota de Acharia:** están o son vacíos de un 'yo' y de lo que pudiese llamarse sus pertenencias.

y con su propia consideración o validez. Sañña (reconocimiento, percepción) percibe en sí misma, por ella misma. Esa que es **sankhara** puede pensar, puede concebir en sí misma. Viññana (la consciencia) es consciente por ella misma. Estos cuatro son puramente asuntos mentales, sin embargo todavía son anatta. [22]

Ahora llegamos a la palabra “vida”. La vida puede tener dos aspectos—cuerpo y mente, o también pueden observar todos los cinco aspectos—los cinco khandhas o agregados. O pueden nombrarlos todos en una palabra: “vida”. Pero todavía, la vida es anatta, al igual que el cuerpo y la mente son anatta, y que los cinco agregados o khandhas son anatta. Así que, por favor miren cuidadosamente. Conozcan que la cosa verdadera o real llamada “vida”—es anatta. [23]

Ahora observaremos la cosa importante llamada “**citta**”, “mente”, o cualquier otro nombre que ustedes deseen darle en otros lenguajes. En el asunto de **citta**, podemos observar que el significado de todas las cosas llega a la mente. Su significado y valor lo decide o está en la mente. Todas las cosas se tienen que saber a través de la mente. Por su papel crítico o de importancia, por su percepción, están esos que dicen que esta mente es **atta**, es el ‘yo’. Dado que puede hacer y sentir cosas, y por sus muchas funciones, **citta** se toma como **atta**. Pero en el Budismo, “**atta**” es “**no-atta**”. La mente es capaz de toda esta atención o alerta, de todas estas funciones, así es justo como es la mente. Aunque ella puede hacer muchas cosas diferentes, todas esas funciones son justamente así, simplemente ellas son como son. No hay un ‘yo’ que se encuentre en ninguna parte de ella, así que esta cosa llamada mente es también **anatta** (**no-yo**). [24]

Resumiendo, pueden considerar todo lo que hemos mencionado, ya sea mental o físico, cualquiera de los skandhas/agregados, como teniendo en él una virtud o cualidad que le permite hacer cualquier cosa que él pueda hacer. Ellos todos tienen un mecanismo propio. Ya sea material, físico, mental o lo que ustedes tengan—en cualquier nivel—ellos tienen mecanismos en sí mismos o propios. Ellos pueden ejecutar su función en si mismos, así que no necesitan un atta que llegue a cualquier parte. Permítanos dar un ejemplo tangible de cómo las cosas materiales pueden sentir en ellas mismas a través de sus propios sistemas nerviosos. Una cierta clase de hierba,⁴⁹ que ustedes probablemente han visto (está esparcida aquí por todas partes), abre completamente sus pequeñas hojas como si fueran dedos abiertos. Tóquenlas con vuestras manos y las hojas se cerrarán, doblándose como las

⁴⁹ En Tailandés, yaa maiyarap.

páginas de un libro. Esta hierba puede doblarse por ella misma. Aunque es completamente material, todavía tiene un mecanismo que puede sentir o experimentar. Se cierra al igual que si sintiera. Esos que creen en **atta**, creen que hay un **atta**, un atman o un 'yo' en la hierba. Sin embargo, el budismo sostiene que no hay atta en eso, que no hay atta. Ella tiene la virtud en sí misma de que puede hacer tal cosa. En este sistema corporal hay un sistema nervioso a través del cual puede hacer cosas al igual que si fuese un 'yo', un alma o lo que sea. Así que cada nivel, comenzando con la vida material, tiene cuerpo, mente y sentimientos y no hay necesidad de tener un atta. Si se cree en la existencia de atta—cualquier clase de atta en cualquier cosa—eso no es Budismo. Instantáneamente deviene '**animismo**'. [26]

Ahora llegamos a algunas más preguntas importantes. Primero, si no hay 'yo', ¿qué es la cosa que llamamos una "persona"? ¿Qué somos? Podemos decir que esto es un conjunto de ingredientes compuesto de varias partes. Podemos, si queremos, hablar acerca de la mente y el cuerpo, los dos ingredientes primarios. También podemos hablar acerca de los cinco **khandhas**: **cuerpo**, **sentimiento**, **percepción**, **pensamiento** y **consciencia**. Podemos hablar en términos de elementos (**dhatu**), ambos, físicos y no-físicos. Lo que llamamos una "persona" es esos ingredientes y componentes que se han juntado. Todavía ellos son **anatta**. Si cada una de esas partes, los khandhas y los elementos no son 'yo', entonces su combinación es también 'no-yo'. Simplemente tener una colección de cosas unidas por un poco de tiempo, eso no quiere decir que uno tiene un 'yo'. [27]

La segunda pregunta es: Si no hay 'yo', entonces, ¿quién actúa? ¿Quién produce todos estos karmas (acciones) físicos, verbales y mentales y recibe el resultado de esas acciones (fruto-del-karma)? ¿Quién experimenta felicidad y **dukkha**? El "quien" es "nadie". No hay necesidad de nadie. De hecho, no necesitamos usar la palabra "quien" en absoluto. La mente puede sentir, estar atenta y pensar. Tiene sus necesidades y puede hacer que el cuerpo actúe o la boca hable de acuerdo a lo que sea. La mente piensa y como resultado de ese pensamiento hay una acción: una acción física, verbal o mental (karma). La mente que piensa es no-yo, el cuerpo que actúa es no-yo, la boca que habla es no-yo, así que la acción es no-yo. La acción sucede verdaderamente, pero es no-yo [pero no es un yo]. Entonces hay una reacción que sucede como el fruto-del-karma. Si afecta a algo, esa cosa simplemente es el **recibidor** o recipiente del fruto-del-karma. Pero de hecho, si hablamos correctamente y libre de evasivas, no hay nadie que reciba el fruto-del-karma. Aunque una reacción ocurra, eso pasa a la

próxima cosa. Es un proceso de una cosa o evento que condiciona la próxima.

Si miramos cuidadosamente, vemos que hay una mente que piensa, que tiene una intención detrás de la acción, pero la reacción es experimentada por una mente diferente. De un momento a otro hay una mente completamente diferente. Nunca es la misma mente, dejen tranquilo el 'yo' o el 'quien'. ("**Quien**" implica el '**yo**'). Esta **citta** es la hacedora del kamma; el fruto-del-kamma le sucede a (la próxima) citta. Ella ya no es más la misma citta. Pero todavía, sin ningún atta, la citta puede producir kamma, **puede actuar**. Y la citta que no es **atta** puede experimentar el fruto-del-kamma. Ya sea si la ocurrencia o evento es felicidad o dukkha, hay justamente una mente que la experimenta. Uno no necesita un atta, hay solamente experiencia. Hay solamente **estupidez/imprudencia** o **inteligencia**. Si lo tomamos como felicidad, es felicidad (**ösukhaò**); si lo tomamos como dukkha, es dukkha. La mente sólo siente **ösukhaò** y dukkha, no necesita un **atta**. Así que decimos que "nadie" crea kamma. Si hablamos de acuerdo con los principios budistas, "**nadie crea u origina kamma**". No hay una entidad, o un 'yo', o un atta que origine kamma. Aunque hay la actuación o acción del kamma, no hay nadie que la ejecuta, o recibe sus frutos, o es el feliz o el miserable. Simplemente está **citta**/la mente junto con el cuerpo; eso es todo lo que se necesita para la experiencia. Y todo eso es 'no-yo'. [28]

Ahora llegamos a la tercera pregunta que ellos harán: Cuando no hay atta, entonces ¿qué renace? ¿Qué o quién renace? Perdónennos por estar forzados a usar un lenguaje vulgar, pero esta pregunta es absurda y loca⁵⁰. En el Budismo, no hay caso o punto para preguntar tal cosa. No hay lugar para eso en el Budismo. Si ustedes preguntan qué renacerá después, esa es la pregunta más loca y descabellada. Si aquí, ahora mismo no hay alma, ni persona, ni 'yo', ni atta, ¿cómo podría haber algún 'quien' o "alguien" que se dirija a renacer? De manera que no hay forma que uno pueda preguntar ¿quién renacerá? Por lo tanto, el renacimiento de la misma persona no ocurre. Pero el nacimiento de cosas diferentes sucede todo el tiempo. Eso pasa frecuente y continuamente, pero no es renacimiento. De hecho, realmente no hay tal cosa que sea renacimiento o reencarnación. Que haya una persona, un 'yo' o 'usted' renaciendo, es de lo que se trata la reencarnación. Si todo es **anatta**, no hay nada que renazca. Hay nacimiento, nacimiento, nacimiento, por supuesto. Esto es obvio. Hay nacimiento que sucede todo el tiempo, pero nunca es la misma persona que nace una segunda vez. Cada nacimiento es nuevo. Así que, hay nacimiento,

⁵⁰ Este es el tópico que se le pidió a Tan Ajarn que explicara.



indefinidamente, constantemente, pero no le llamaremos “renacimiento” o “reencarnación”. [29]

Mientras tenemos la oportunidad, divulguemos el secreto—no queda mucho tiempo—no hay “persona”, o “ser” (**sattva**). Lo que llamamos una persona es simplemente un conjunto o agrupación temporal que no permanece. No tiene ninguna realidad independiente y es simplemente una corriente o proceso de causa y efecto, que se llama originación dependiente de no-persona. El Budismo enseña la originación dependiente—este proceso de causas y efectos, de cosas surgiendo continuamente de causas, y las causas siendo dependientes de las causas previas, el flujo completo desdoblándose sucesivamente. Por lo tanto, el Budismo es la enseñanza del “no-hombre”, la enseñanza de la “no-persona”. No hay persona que viva o muera o renazca. En este momento, no hay persona. Es simplemente el conjunto o grupo de cuerpo y mente, o de los cinco khandhas, o lo que sea que le quieran llamar. Pero este grupo o conjunto que aparece temporalmente de acuerdo a causas y condiciones no es una persona. Por favor entiendan bien que no es una persona quien crea karmas, ni recibe el fruto del karma, ni quien es feliz, ni quién es dukkha, ni quien muere o quien renace. Esas vidas no existen de esa forma. No hay nacimiento o encarnación de la misma persona. [30]

Consideren el significado de la palabra “nacimiento”. Nacimiento es una palabra muy importante que a duras penas la entendemos en su totalidad. Hay tres clases de nacimiento. La primera clase de nacimiento es la que todos conocen, el nacimiento físico. El cuerpo nace de la matriz y entonces envejece cada vez más, muere y se coloca en un sarcófago/ataúd. Ese es el nacimiento físico que guía a la muerte física. La segunda clase de nacimiento es mental. Sucede en la mente siguiendo la corriente de la originación dependiente. Cada vez que surja el pensamiento “yo soy”, “yo hago”, “yo actúo”, “yo tengo”, “yo poseo”, “yo quiero”, “yo obtengo”, “yo existo”, el nacimiento de cualquiera de esos pensamientos de “yo” es un nacimiento. Este es el nacimiento de **upadana** siguiendo la corriente de **paticca-samuppada**, que es el nacimiento del ego. Ese nacimiento mental o espiritual es otra clase de nacimiento. La tercera clase de nacimiento es muy difícil de entender para la mayoría de las personas. Es cuando uno de los **ayatanas**⁵¹, específicamente, las bases sensoriales, ejecuta su función

⁵¹ **Ayatana** es el término Budista para una base-sensorial o esfera sensorial. En el budismo hay seis bases sensoriales internas (Pali: **ajjhakkāni āyatanāni**; también conocidas como: órganos, puertas, portones, poderes o raíces y seis bases sensoriales externas (**bāhirāni āyatanāni** u “objetos sensoriales”, también conocidos como **vishaya** o dominios. Así que, hay doce bases sensoriales en total: los seis órganos sensoriales con sus seis objetos sensoriales.

respectiva. Ejecutar alguna función significa que “esa cosa ha nacido”. Puede que ustedes no entiendan cuando el ojo ejecuta la función de ver, pero así el ojo ha nacido. Cuando el ojo para de funcionar, entonces se dice que ha cesado. Cuando la oreja ejecuta su función, la oreja ha nacido; cuando detiene su función, la oreja cesa. Eso es lo mismo con la nariz, la lengua y así sucesivamente. Hay un surgimiento y una cesación, un surgimiento y una cesación, de los **ayatananika-dhammas**. Cada vez que algo hace su función, eso ha nacido, y cuando ya no la ejecuta, entonces ha cesado, ha finalizado. Cada vez que el ojo funciona, cesa de funcionar y entonces funciona otra vez, es un ojo diferente. ¿Pueden ver cómo el ojo físico mismo, de una función a la próxima no es el mismo ojo? ¿Cómo es que nunca es la misma oreja, nunca es el mismo sistema nervioso? Todas estas cosas suceden en esta forma pero cada vez que hay un nacimiento, nace una cosa diferente. Solamente están sucediendo, una y otra vez, estas funciones, estos procesos, estas actividades. Sin embargo, no hay una misma cosa que los sostiene y que podríamos llamarle ‘yo’. Hay estas tres clases de nacimiento, no obstante ellos no son el nacimiento de la misma persona o de la misma cosa. **Así que no hay renacimiento**. Por favor entiendan y conozcan estas tres clases de nacimiento: el nacimiento físico, **el nacimiento mental a través del apego**, y el último, la tercera clase de nacimiento que sucede cada vez que hay una función sensorial. [31]

Un grupo de personas cree que hay un ‘yo’, que hay un atman, que hay un alma que nace como una persona. Cuando el cuerpo muere, esa cosa no muere. Continúa hasta el próximo nacimiento. La mayoría de las personas cree esto, lo toma como la base de sus creencias. Los textos **Upanishad** sostienen esta creencia. Sin embargo, en el Budismo, no hay tal cosa. El Budismo no cree que hay un ‘yo’ o alma que nace y entonces muere. Por lo tanto, el renacimiento de esta o la otra persona no ocurre, porque esa persona, en primer lugar, no existe aquí. A esto se le llama “nacimiento físico”. Es algo que no debe pronunciarse como “renacimiento”.

El Señor Buda les prohibió a sus discípulos que creyeran que esa consciencia o espíritu, o ese estado de consciencia (citta), se dirige al renacimiento o renace. Cierta bhikkhu llamado **Sati** afirmó, “A medida que entiendo el **Dhamma** como el Bendito lo enseñó, es la misma consciencia que viaja/participa y vaga a través del samsara, (los ciclos de nacimiento y muerte) no es otra”. Cuando otros monjes objetaron, Sati, obstinadamente, se aferró a su “punto de vista pernicioso”. Cuando esto se presentó a la atención del Buda, él mismo entrevistó a Sati. Este último le repitió su punto de vista, sobre cual el Buda le reprimió duramente: “Hombre equivocado, ¿a quién crees tú que alguna vez yo he enseñado el Dhamma en esa forma?”

Hombre equivocado, ¿no he afirmado en muchas charlas que la consciencia es un surgimiento dependiente, dado que sin ninguna condición no hay una originación de ella (la consciencia)?⁵² Claramente, el Buda no aceptó que la “misma consciencia” renace de una vida a otra.

Tristemente hay pasajes, incluso en el Tipitaka mismo que dicen: “esta persona nació” en tal y tal lugar. Cuando hay esas contradicciones, deben buscar cuál entendimiento es el correcto. En cuanto al que es correcto, busquen por ustedes mismos. De acuerdo a los principios principales no hay *atta* o *atman*. Por lo tanto, uno no puede realmente hablar del nacimiento físico como “renacimiento”. No puede realmente hablar del nacimiento mental como “renacimiento”, porque es el nacimiento de una **citta** diferente. El nacimiento material o funcional de los **ayatanas** también es la misma cosa. Por ejemplo, el ojo que ve una forma en este momento y el ojo que ve una forma en otro momento no es el mismo ojo. Por lo tanto, no decimos que hay nacimientos repetidos por nunca es el mismo ojo. No hay ninguna esencia o ‘yo’ en cualquiera de eso tres ojos. No hay uno ‘nuevo’ ni ninguno ‘repetido’, sólo están los **hetu-paccayas** (las causas y las condiciones) en algún momento y sucede el nacimiento. Solamente cuando están los **hetu-paccayas**, hay nacimiento. Cien nacimientos, mil nacimientos, un millón de nacimientos, pero nunca la misma persona. Nunca la misma *atta* y nunca la misma cosa. No hay una existencia del renacimiento. [32]

Ahora llegamos al asunto más importante. El Buda dijo que: “Yo enseño sólo una cosa: *dukkha* y la extinción de *dukkha*”. De eso es lo que se trata toda la enseñanza, de *dukkha* y de la extinción de *dukkha*. Él no habló acerca de otras cosas. Si hay o no hay renacimiento, esa no es una pregunta fundamental, porque después que uno ha nacido aquí y ahora, hay *dukkha* de esta forma y se debe extinguir de esta forma. Incluso si nacen de nuevo, *dukkha* es así y debe extinguirse en la misma forma. ¿Por qué preocuparse hablando acerca del nacimiento o el no-nacimiento? Hablemos solamente acerca de cómo surge *dukkha* y cómo *dukkha* se extingue. Simplemente esto es suficiente. Por esta razón el Buda enseñó **anatta**. Cuando se haya comprendido *anatta* completamente, no hay más *dukkha*. Cuando no hay *atta*, *dukkha* no nace más. Por lo tanto, él enseñó la extinción de *dukkha*, específicamente, el enseñó el significado del no-yo. La enseñanza de *anatta* es esencial para la terminación de *dukkha*. Los argumentos y las discusiones acerca del asunto de si hay o no hay renacimiento es una pérdida de tiempo. Ya sea si “eso” renace o no, todavía tenemos el negocio o la necesidad de

⁵² **Mahatanhasamkhaya Sutta**, Majjhima Nikaya #38 (M.i.258). Traducción en los Discursos de Mediana Duración del Buda, traducción de Ñanamoli y Bodhi (Wisdom, Boston: 1995), p. 350.

extinguir a dukkha en esta forma. En su lugar es mucho mejor hablar acerca de la extinción de dukkha. Esta extinción de dukkha es el hecho de que no hay atta, es el entendimiento de que todo es **anatta**. [33]

Podemos concluir diciendo que si entienden **anatta** correcta y verdaderamente, entonces descubrirán por ustedes mismos que no hay renacimiento y no hay reencarnación. El asunto se ha terminado.

Ahora podemos concluir la charla de hoy. El tiempo se ha terminado y es hora de comer. Debo comer alguna comida suave, de acuerdo a las órdenes del doctor. [34]

Traducido del Pali al inglés por Santikaro Bhikkhu
Traducido del inglés al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miércoles, 31 de marzo de 2010
12:41 p.m.

Alimento para el Pensamiento
Por
Ajaan Lee Dhammadharo



(Phra Suddhidhammaransi Gambhira-medhacariya)

Traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu

© 1995–

Traducido al español para Acharia por Yin Zhi Shakya, OHT

© 2011



INTRODUCCIÓN

Este libro, llamado '**Alimento para el Pensamiento**', es una introducción a la práctica budista del entrenamiento del corazón. Se ha sacado de las charlas de **Phra Ajaan Lee Dhammadharo**, un maestro de meditación, en **la tradición del bosque tailandés**. El libro se llama así porque invita al lector a llenar los espacios sugeridos por las charlas—a reflexionar en cómo las imágenes y enseñanzas pueden contener relación unas con las otras y con la situación de uno en la vida.

Dos de las charlas incluidas aquí: "La Respiración Calmada" y "Centrado en el Interior", describen brevemente una técnica de meditación en la respiración que tiene por meta hacer surgir un estado de mente centrado y de discernimiento. El resto de las charlas trata en cómo usar ese estado de mente en los problemas de la vida: los problemas diarios de la irritación, el disgusto, el resentimiento, la ansiedad, el desencanto, etc.; y en los problemas grandes: la vejez, la enfermedad y la muerte.

En otras palabras, este es un libro que tiene que ver menos con las técnicas de meditación que con su significado y mérito: las preguntas de por qué uno para comenzar debe entrenar el corazón, de cuáles son las cualidades personales involucradas en su entrenamiento, y cómo se hace el mejor uso de él cuando deviene entrenado. Los lectores interesados en más instrucciones detalladas en las técnicas de meditación pueden encontrarlas en otros libros de Ajaan Lee—especialmente 'Manteniendo la Respiración en Mente' y 'La Fortaleza Interna'—aunque es sabio reflexionar en las clases de preguntas que este libro hace surgir antes de verdaderamente sentarse a practicar.

Las charlas traducidas aquí son de hecho reconstrucciones escritas por dos de los seguidores de Ajaan Lee—una monja, **Arun Abhivanna** y un monje, **Phra Bunkuu Anuvaddhano**—basadas en notas que tomaron mientras le escuchaban enseñar. Algunas de las reconstrucciones estaban moderadamente fragmentadas y un poco desorganizadas; y para presentarlas aquí he tenido que editarlas de alguna forma, cortando pasajes superfluos, expandiendo referencias en taquigrafía para señalar la doctrina formal y llenar los espacios a través de superponer pasajes de diferentes charlas que tratan con el mismo tópico. Sin embargo, fuera de los cambios

de esa clase, he tratado mi mejor para expresar ambos, la letra y el espíritu del mensaje de Ajaan Lee.

También he tratado de mantener en la traducción el uso de las palabras en Pali a lo mínimo. En todos los caso donde las palabras en inglés han sustituido a los términos Pali, los he escogido para expresar los significado dados por Ajaan Lee en sus escritos, incluso cuando esto ha significado alejarse de las interpretaciones dadas a esos términos por los eruditos. Aunque unos cuantos términos Pali no tienen equivalentes adecuados en inglés, aquí he intercalado un breve glosario de las palabras que quedaron sin traducir o no explicadas en el libro:

Arahant: una persona que ha ganado la liberación de la corrupción mental y del ciclo de muerte y renacimiento.

Brahma: un habitante de los cielos de la forma y la no-forma correspondiente a los niveles de absorción meditativa en los objetos físicos y no físicos.

Buddho: despierto; iluminado. Un epíteto de Buda.

Dhamma (Dharma): la verdad en ella misma y de ella misma; el orden natural de las cosas. También las enseñanzas de Buda sobre esos tópicos y la práctica de esas enseñanzas que tienen por meta o intentan comprender la naturaleza verdadera de la mente y de sí misma.

Kamma (Karma): actos intencionales, que crean resultados buenos y malos de acuerdo con la calidad de la intención. Las deudas kammáticas o karmáticas que uno debe a otros por haberles causado adversidades o dificultades.

Nibbana (Nirvana): la liberación; el desamarre o liberación de la mente de las corrupciones mentales y el ciclo de muerte y renacimiento. Como este término se refiere también a la extinción del fuego, conlleva connotaciones de tranquilidad, calma y paz. (De acuerdo a la física enseñada en los tiempos del Buda, un fuego ardiente se adhiere a su combustible; cuando se extingue, está liberado.

Sangha: los seguidores de Buda que han practicado sus enseñanzas por lo menos hasta el punto de ganar la entrada en la corriente de la Liberación. Refugiarse en el Buda, el Dhamma y la Sangha significa tomarlos como guía

en la búsqueda de la felicidad y hacer el esfuerzo para hacer surgir sus cualidades en uno mismo.

Espero que las enseñanzas de este libro sirvan mucho más que simplemente el alimentar el pensamiento, y que ellas les inspiren a buscar por el mérito interno y la felicidad que llega con la práctica de entrenar el corazón.

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Enero, 1989

Tomado de la Página Web:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#introduction>

MIRANDO MÁS ALLÁ

Por Ajaan Lee Dhammadhara (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Agosto 4, 1957

La mayoría de nosotros tiene la tendencia a preocuparse solamente con cosas pequeñas, insignificantes e intrascendentes. Por ejemplo, pensamos que no hay muchas cosas en la vida humana—que nacemos para morir—así que les prestamos atención solamente a nuestros estómagos y apetitos. Difícilmente hay alguien que piensa más allá de eso, más allá de la muerte. Esta es la razón por la que estamos limitados y no pensamos en desarrollar cualquier bondad o virtud en nosotros mismos, porque no vemos la verdad y los beneficios de extrema importancia que ganaremos en el futuro de esas cosas.

De hecho, los asuntos de cada persona son realmente grandes y extenuantes y no tienen nada de insignificantes. Si fueran así, todos sabríamos de dónde venimos y a donde vamos. Lo mismo es para el futuro: si nuestros asuntos fueran realmente un relato corto, sabríamos a dónde vamos a ir y qué habrá después de la muerte.

Pero la verdad del asunto es que casi nadie sabe esas cosas acerca de ellos mismos. Los únicos que lo saben son esos cuyas mentes están fuertes en la bondad y la virtud y que han desarrollado la pureza hasta el punto donde se gana el entendimiento intuitivo que los capacita a ver de dónde han llegado y a donde van. Esas personas tienen el ojo interno desarrollado, que es la razón por la cual son capaces de ver cosas pasadas y futuras. Algunas veces ellas pueden ver, no solamente sus propias cosas, sino que también los asuntos de otras personas. Esto es lo que les hace comprender los problemas y dificultades que los seres humanos y otros seres vivientes nacidos en este mundo. Ellos ven el ciclo de nacer, envejecer, enfermar y morir. Ven sus vidas pasadas, buenas y malas, y esto les hace sentir un sentido de desapego, desánimo y desencanto con la idea de volver a nacer otra vez. Como resultado, ellos tratan de desarrollar su bondad y virtudes mucho más, para poder reducir el número de veces que tengan que renacer. Por ejemplo, **los-ganadores-de-la-corriente**, los que han entrado en la

corriente a la Liberación (Nibbana) — renacerán, por lo más, siete veces y entonces nunca tendrán que renacer de nuevo. Los que retornan una vez renacerán en el mundo humano sólo una vez más, mientras que los que no retornan, renacerán en los mundos de Brahma y alcanzaran la Liberación allí.

En cuanto a **los-ganadores-de-la-corriente**, aunque tienen que renacer, ellos lo harán en lugares seguros. No renacerán en estado de privación, tales como los dominios de los fantasmas hambrientos, los demonios enojados, o los animales comunes. Ellos renacen como seres humanos, pero seres humanos especiales, no como el resto de nosotros. ¿Cómo son ellos especiales? Tienen unas pocas corrupciones en sus corazones, no las corrupciones sólidas como las personas comunes. Ellos tienen un sentido de consciencia y escrupulosidad ya desarrollado. Y aunque a veces pueden errar, ven el daño que hacen y sienten el sentido de penalidad, así que no desean que sus pocas corrupciones les guíen a hacer cosas erróneas de nuevo.

Las personas desencantadas con el renacimiento hacen un esfuerzo extra para desarrollar sus virtudes y así no tener que venir de regreso otra vez. Si desean aminorar el número de veces en renacer, deben incrementar gradual y progresivamente vuestras cualidades internas y méritos. En otras palabras, limpiar vuestros corazones y alumbrarlos con la generosidad, la moral, la virtud y la meditación. Mantengan vuestros pensamientos, palabras y acciones en equilibrio, y apartados o fuera del alcance interno y externo de la maldad. Si vuestras mentes están firmemente centradas en la concentración y libres de las distracciones que obstruyen, a eso se le llama estar apartado de la maldad interna. En esta forma pueden estar en paz y sin dificultades internas y externas. Como el Buda dijo: "Feliz es la persona satisfecha en solitud".

Cuando esta clase de solitud surge en la mente, toda clase de cualidades útiles fluirán sin detenerse. El corazón se mantendrá creciendo cada vez más elevado, hasta que ya no quiere nada más. Si comían mucho, ya no quieren comer tanto. Si comían en moderación, habrá momentos que no quieran comer en absoluto. Si hablaban mucho, ya no querrán hablar tanto. Si dormían mucho, querrán dormir sólo un poco. Como quiera que vivan, el corazón estará completamente feliz, no más peligros para temer a alguien. Así es como se aminora las veces que renazcan.

Si ven cualquier plano en el que todavía carecen de mérito interno, deben tratar de llenar la falta o carencia enseguida. Sean firmes en vuestra práctica de meditación y hagan que sus mentes estén claras y libres de distracciones que los arrastren a la suciedad. La suciedad es donde los

animales viven—los puercos, los perros, los patos, los pollos y las vacas. No hay lugar para los seres humanos. Si verdaderamente son seres humanos, les tienen que gustar vivir en lugares limpios, libres de peligros y de gérmenes. Esta es la razón por la que el Buda alabó la solitud como la fuente de la felicidad. Así que traten de encontrar un lugar aislado para permanecer en la mente, aislados de las distracciones obstructoras. Hagan vuestra mente tan brillante como una joya, y no dejen que la tentación venga y trate de cambiar la basura por las cosas buenas que tienen. Tienen que estar alerta/atentos todo el tiempo, no se permitan distraerse u olvidarse.

Si vuestra mente no permanece con vuestro cuerpo en el presente, toda clase de cosas malas—toda clase de distracciones—llegaran para devastarla, haciéndola apartarse de su mérito interno, como una casa vacía o no ocupada que seguramente deviene el nido de arañas, termitas, y toda clase de animales. Si mantienen vuestra mente firmemente con vuestro cuerpo en el presente, estarán seguros. Como una persona en un buque grande en el medio de un mar tranquilo, libre del viento y las olas: donde quiera que miren está claro y amplio. Pueden mirar bien lejos. Vuestros ojos estarán calmados en referencia a las vistas; vuestros oídos, quietos en referencia a los sonidos; y así sucesivamente con vuestros otros sentidos. Vuestra mente estará quieta en referencia a los pensamientos de sensualidad, rencor, y daño. La mente estará en estado de aislamiento, calma y paz. Aquí es donde dejamos ir nuestro sentido del 'yo' y 'lo mío', y alcanzamos la otra orilla, libre de limitaciones y amarres.

Terminado de traducir al español el sábado, 16 de julio de 2011
Por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA

UN SOSTÉN INTERNO

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

<http://www.accesstoinsight.org/>

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Agosto 28, 1957

Normalmente, nuestros corazones pueden difícilmente estar calmados. Ellos tienen que pensar toda clase de pensamientos e ideas, buenas y malas. Cuando las cosas buenas suceden, nos mantenemos pensando en ellas. Cuando son las malas las que pasan, también nos mantenemos pensando en ellas. Esto demuestra lo frágil y débil que es la mente. Cuando piensa acerca de las cosas que le gusta, desarrolla deseo sensual. **Cuando piensa acerca de las cosas que son posibles, desarrolla deseo por las posibilidades.**⁵³ Cuando piensa en las cosas que son imposibles, desarrolla deseo por las imposibilidades, todo sin que lo comprendamos. A esto se le llama 'ignorancia o carencia de conocimiento'. Por esta ignorancia o carencia de conocimiento es que tenemos los pensamientos, juicios y preocupaciones que forman la fuente o causa o diríamos en palabras comunes, el 'pozo profundo' para los gustos y disgustos y los apegos.

Algunas veces las cosas que pensamos pueden llegar de acuerdo a nuestros pensamientos; otras veces ellas no pueden. Mientras haya por lo menos algún uso en pensar acerca de las cosas que son posibles, nos gusta hacer el esfuerzo de pensar acerca de las cosas que no pueden ser. Diríamos, **Cuando ciertas cosas ya no son posibles, todavía sostenemos el punto donde nos sentimos maltratados o miserables.** Nos mantenemos tratando de obtener resultados de cosas que ya no pueden ser. Cuando nuestras esperanzas no se satisfacen, nos encerramos en nuestra insatisfacción; cuando están satisfechas nos encerramos en la satisfacción. Esto da lugar a gustos y disgustos. Nos encerramos en los pensamientos del

⁵³ **Nota de Acharia:** Como por ejemplo, "puedo llegar a mandar"; 'puedo tener poder', 'puedo ser un líder', y se lanza en la búsqueda, cueste lo que cueste, pase lo que pase.



futuro y del pasado. La mayoría de nosotros, cuando triunfamos en algo nos encerramos en la felicidad; y cuando no, nos encerramos en la desilusión. Algunas veces nos encerramos en cosas que son buenas—aunque encerrarse en la bondad nos deja, de alguna forma, tener que arrastrarse o humillarse. Algunas veces, de hecho, nos recluimos en cosas que son claramente malas.

Esta es la razón que hizo al Buda sentir esa lastima por nosotros los seres humanos. ¿En qué forma? **Él tuvo pena por nuestra estupidez en no entender qué es el sufrimiento.** Sabemos que las hormigas rojas pueden verdaderamente dañarnos cuando nos pican, sin embargo vamos y metemos nuestras cabezas en un nido de ellas y entonces nos sentamos en dolor y tormento. ¿Qué bien hacemos si nos apartamos de eso?

Cuando observamos con nuestros ojos las vistas buenas y malas con nuestros ojos, nos encerramos en ellas. Cuando oímos con nuestras orejas los buenos y malos sonidos, nos encerramos en ellos. Cuando olemos los buenos y malos olores, gustamos los buenos y malos sabores, sentimos las buenas y malas sensaciones, o pensamos los buenos y malos pensamientos, los encerramos en ellos—así que, terminamos todos sobrecargados, impedidos, obligados y abrumados con visiones guindando de nuestros ojos, sonidos guindando de nuestras orejas, olores guindando de nuestras narices, sabores guindando de la punta de nuestras lenguas, sensaciones táctiles guindando de todo nuestro cuerpo y pensamientos guindando de nuestra mente. En esta forma, las vistas se aseguran cerrar nuestros ojos, los sonidos nuestras orejas, los olores nuestras narices, los sabores nuestras lenguas, las sensaciones táctiles nuestro cuerpo, y los pensamientos nuestras mente. Cuando nuestros sentidos están completamente cerrados en esta forma, estamos en la oscuridad—la oscuridad de la ignorancia—tanteando por todas partes sin encontrar el camino correcto, incapaz de ir en absoluto en ninguna dirección. Nuestro cuerpo pesa y nuestra mente está oscura. A esto se le llama 'dañarse a ustedes mismos', matarse a ustedes mismos, destruir nuestra propia oportunidad de progreso.

Los pensamientos son adictivos, y especialmente cuando son acerca de cosas que son 'malas'. Las recordamos por mucho tiempo y pensamos en ellas frecuentemente. Este es el engaño, uno de los seguidores/simpatizadores de la ignorancia. Por esa razón, tenemos que arrojar esa clase de engaño de nuestros corazones deviniendo atentos y alertas, totalmente conscientes de cada respiración—aspiración y expiración—cada entrada y cada salida. De ahí es que llega la habilidad de darnos cuenta, la atención correcta. Cuando la atención correcta surge, el discernimiento también surge. Si la atención no surge, ¿cómo podremos ser

capaces de desprendernos del deseo/los anhelos? Cuando la atención surge, el deseo por sensualidad, por posibilidades, y por imposibilidades se detendrá, y el apego no existirá. Esta es la forma del Noble Camino.

La mayoría de nosotros tiende a fluir junto con la dirección de lo que es malo, mucho más de lo que es bueno. Cuando las personas tratan de convencernos a hacer el bien, tienen que darnos muchas razones, e incluso raramente lo hacemos. Pero si tratan de convencernos a hacer el mal, todo lo que tienen que hacer es pronunciar una o dos palabras, y estamos listos para correr con ellos. Esta es la razón por la que el Buda dijo: "Las personas son necias. Les gusta alimentarse de preocupaciones malas". Y eso no es todo. Incluso nos alimentamos con cosas que no verdaderas en absoluto. No nos molestamos en pensar en cosas buenas, pero nos gusta mantenernos escalando sobre las cosas malas, tratando de recordarlas y manteniéndolas en mente. ¡No comemos ninguna carne ni nos sentamos sobre ninguna piel, y sin embargo nos atragantamos con los huesos'!

"No comemos ninguna carne": Esto significa que juntamos cosas imaginarias para pensar acerca de ellas, pero que no nos brinda ninguna felicidad. Una persona que abre su boca para poner comida en ella, por lo menos obtiene algo para llenar su estómago, pero una persona va por ahí con su boca abierta, estira su pescuezo solamente para tragar aire: eso es realmente ridículo. Su estómago está vacío, sin nada para darle a su peso. Esto representa pensamientos que no tienen verdad para ella. Nos mantenemos buscándolos, uniéndolos y elaborándolos en formas variadas sin obtener resultados de ellos en absoluto, aparte de hacernos impacientes y distraídos, a nosotros mismos. Nunca tenemos tiempo en absoluto para sentarnos tranquilos en un parte, y en su lugar nos mantenemos corriendo de un lugar para otro hasta que la piel de nuestros traseros no tiene chance de hacer contacto en ninguna parte para sentarnos. Esto es lo que significa "no nos sentamos sobre ninguna piel". No podemos acostarnos, ni podemos mantenernos sentados—incluso aunque nuestros cuerpos puedan estar sentados, nuestras mentes no están sentadas allí con ellos. 'No comemos carne y en su lugar nos atragantamos con los huesos'. Tratamos de tragarlos, pero ellos no bajan; tratamos de vomitarlos pero ellos no salen.

Cuando decimos, "Nos atragantamos con los huesos", esto se refiere a las preocupaciones variadas que se quedan atascadas en el corazón. Los 'huesos' aquí son las cinco obstrucciones o impedimentos":

(1) El deseo sensual: la mente se deja llevar por las cosas que le gusta.

(2) El rencor: cosas que nos desagradan son como los huesos trabados en el corazón. La mente se aferra a las cosas que son malas, a las cosas que le disgustan, hasta que comenzamos a sentir animosidad, enojo, y odio. Algunas veces, incluso, agrupamos algunos huesos viejos y sinsabores que habíamos tirado hace tiempo—como los huesos de pollo que han sido hervidos para hacer caldo: La carne se ha caído, el sabor se ha ido al hervirse, y todo lo que queda son los huesos duros y frágiles que se les tiran a los perros. Esto es lo que representa los viejos pensamientos yendo hacia atrás 20 o 30 años y que los traemos de nuevo a nuestras preocupaciones. Mírense a sí mismo: Vuestra mente es tan frágil que tiene que chupar los huesos viejos. ¡Es realmente deplorable y lastimoso!

(3) La indolencia y el letargo: Cuando la mente se ha alimentado de basura como esta, con nada que la nutra, su fuerza decrece. Deviene adormecida y depresiva, insensible a las palabras de las demás personas, no oye sus preguntas o entiende lo que tratan de decirle.

(4) Inquietud y Ansiedad: La mente entonces se irrita y distrae, a lo que le sigue:

(5) La incertidumbre: Podemos decidir que las cosas buenas son malas, o las malas son buenas; que las cosas erróneas son correctas y que las correctas son erróneas. Podemos hacer cosas de acuerdo con el Dhamma y no comprenderlo, o contrariamente al Dhamma—pero de acuerdo con nuestras percepciones—y no saberlo. Todo se queda atascado en nuestra garganta, y no podemos decidir en qué dirección ir, así que nuestros pensamientos se mantienen vagando en círculos, como una persona que rema su bote alrededor de un lago por horas y horas sin llegar a ninguna parte.

A esto se le llama dañarnos y matarnos a nosotros mismos. Y cuando podemos hacer esta clase de cosas a nosotros mismos, ¿qué es lo que nos mantiene de no hacerlo a los demás? Esta es la razón por la que no debemos albergar pensamientos de envidia, celos y enojo. Si cualquiera de estos cinco Obstáculos surge en el corazón, entonces los problemas y los sufrimientos llegarán inundando como una lluvia torrencial, y no seremos capaces de controlarnos en contra de ellos. Todo esto es por la ignorancia que no nos permite tener cualquier cualidad interna como esencial. Aunque podamos vivir en una mansión de siete o nueve pisos y comer comidas valoradas a \$40.00 el plato, no seremos capaces de encontrar ninguna felicidad.

Las personas sin ninguna cualidad interna son como vagabundos sin hogar para vivir. Ellas tienen que exponerse al sol, a la lluvia y al viento día y noche, ¿así qué cómo pueden encontrar cualquier alivio del calor o el frío? Con nada en que refugiarse, ellos tienen que acostarse encorvados hasta que sus espaldas se curvan y joroban. Cuando una tormenta llega, necesitan escabullirse para encontrar asilo: Ellos no pueden permanecer bajo los árboles porque temen que se les caigan arriba. No pueden estar en los terrenos abiertos porque temen que un rayo les fulmine. Al medio día el sol es tan caliente que no pueden sentarse por mucho tiempo—como una vieja sin zapatos caminando sobre la calle de asfalto cuando el sol está quemando. Ella no puede presionar sus pies sobre la camino porque teme que le salgan ampollas, así que baila en un lugar en punta de pies, no sabiendo donde puede descansarlos.

Esta es la razón por la que el Buda sintió esa lastima por nosotros, y nos enseñó a encontrar refugio haciendo el bien y desarrollando la concentración como un principio para nuestros corazones, de forma que podamos tener un hogar interior. En esta forma no tenemos que sufrir, y también otras personas se beneficiarán. A esto se le llama tener **un sostén**—un pilar principal.

Las personas que no tienen un sostén están inclinadas a ocuparse con cosas que no tienen significado real o meritorio—diríamos, con cosas que no pueden protegerlos del sufrimiento cuando la necesidad surge. Una persona sin la sabiduría para buscar por un sostén, seguramente sufrirá problemas. Ilustraré este punto con un relato.

Había una vez una banda de monos viviendo en las ramas altas de un bosque, cada uno llevando su bebé dondequiera que iba. Un día un viento fuerte de tormenta llegó. Tan pronto como los monos oyeron el sonido del viento llegando, rompieron las ramas y ramitas de los árboles del bosque para hacer un nido para ellos sobre las ramas más grandes. Después que habían apilado todas las ramitas, miraron bajo el nido a ver si todavía tenía algún hueco. Dondequiera que vieron uno, allí apilaron más ramitas hasta todo el nido estuvo ancho y alto. Entonces el viento y la lluvia llegaron, y ellos se montaron sobre el nido, sentados allí con sus bocas abiertas, temblando de frío y expuestos al viento y a la lluvia. El nido no les había ofrecido ninguna protección en absoluto, simplemente por su estupidez. Eventualmente un viento fuerte rompió el nido en pedazos. Los monos se dispersaron cada uno por su lado y terminaron colgados aquí y allá, con sus bebés cayéndoseles de las manos, todos ellos completamente miserables de sus dolores y sufrimientos.

Las personas que no buscan por un mérito interno como su sostén, no son diferentes de esos monos. Ellos trabajan para acumular dinero y propiedades, pensando que esas cosas les dan seguridad; pero cuando la muerte llega, ninguna de esas cosas puede ofrecer ninguna protección en absoluto. Esta es la razón por la que el Buda sintió tanta lastima por las personas en el mundo, e hizo grandes esfuerzos para enseñarnos a buscar por una cualidad interna como sostén para nosotros mismos.

Las personas que tienen una cualidad interna como su sostén, se dice que no son gentiles solamente para ellos mismos, sino también para los demás, en la misma forma que cuando tenemos una casa con terreno propio, podemos construir una cabaña para que otras personas vivan también en ella. Si vemos que la cabaña de otra persona se va a derrumbar, la ayudamos a encontrar tejas para su techo, le afincamos las paredes del frente, el fondo, la derecha y la izquierda—de los cuatro lados—para protegerla de los vientos y le levantamos el piso sobre el nivel de flotación. Lo que significa esto es que le enseñamos a la otra persona como escapar de sus propias corrupciones en la misma forma que nosotros hemos sido capaces, en lo que hemos podido, a escapar de las nuestras. Cuando les decimos a los demás que practiquen la concentración, es como ayudarlos a techar sus casas para que no tengan que exponerse al sol y a la lluvia. Construir las paredes del frente y el fondo significa decirles que cierren sus pensamientos del pasado y el futuro, y las paredes de la izquierda y derecha significa que les decimos que cierren sus pensamientos de gustos y disgustos. Subirles el piso sobre el nivel de flotación significa hacerlos firmes y centrados en la concentración, manteniendo sus mentes en quietud con su objeto de meditación.

Cuando las personas tienen una casa con buenas paredes, buen techo y un piso sólido, entonces incluso si no tienen otras pertenencias externas—simplemente un trapo con su nombre—ellas pueden estar felices, seguras y en paz. Pero, si vuestra casa se hunde en el fango, ¿qué esperanza hay ahí para vuestras pertenencias? Tendrán que terminar jugando con los cangrejos, los gusanos y otras cosas que se arrastren. Vuestras paredes no son otra cosa sino huecos por lo que las personas pueden ver a través de ellos dentro de vuestra casa, desde afuera y desde adentro. Incluso desde cuatro o cinco millas de distancia ellas pueden ver todo lo que ustedes tienen. Cuando este es el caso, los ladrones se unirán para robarles—diríamos, toda clase de malos pensamientos y preocupaciones llegarán y saquearán vuestros corazones.

En cuanto a vuestro techo, no es nada más que agujeros. Pueden mirar hacia arriba y ver las estrellas. El aserrín de termitas filtrará vuestros oídos y ojos, y los pájaros que pasan volando lo cubrirán con sus evacuaciones. Así que al final, todo lo que pueden hacer es sentarse a rascarse la cabeza en un estado miserable, porque no tienen ninguna protección.

Cuando este es el caso, deberían tenerse lástima y desarrollar vuestro propio mérito interno. Mantenerse practicando la concentración hasta que vuestro corazón madure, paso por paso. Cuando hagan esto, desarrollaran la luz del discernimiento que puede alumbrar la oscuridad de la ignorancia en vuestro corazón. Cuando ya no hay más ignorancia, serán libres del deseo y el apego, y finalmente alcanzar la Liberación.

Por esta razón, debemos mantenernos practicando meditación y solidificar nuestros corazones desarrollando nada más que la bondad, sin retroceder o descorazonarse. Dondequiera que haya una forma de hacer el bien, enróllense las mangas y láncese directamente. No sientan ningún arrepentimiento incluso si se rompen la cabeza contra una pared y mueren ahí mismo. Si son valientes en sus propios esfuerzos en esta forma, todos sus asuntos tendrán éxito de acuerdo a vuestras esperanzas y aspiraciones. Pero si la maldad llega y les pide mudarse a vuestra casa—vuestro corazón—bótenla. No la dejen permanecer ni siquiera una sola noche.

Las personas que les gusta acumular pensamientos y preocupaciones, etc. para sostenerlas, no son diferentes de los prisioneros amarrados con grilletes y cadenas. Amarrarse a los pensamientos del pasado es como tener una soga alrededor de la cintura atada a un poste detrás de ustedes. Amarrarse a los pensamientos del futuro es como tener una soga alrededor del cuello atada a la puerta del frente. Amarrarse a los pensamientos que les gustan es como tener una soga alrededor de vuestra muñeca de la mano derecha atada una pared en la derecha. Amarrarse a los pensamientos que no les gustan es como tener una soga alrededor de vuestra muñeca de la mano izquierda atada una pared en la izquierda. En cualquier forma que traten de avanzar serán halados por la soga en el lado opuesto, así que, ¿cómo esperan ir a cualquier parte en absoluto?

En cuanto a las personas que se han desatado ellos mismos de sus pensamientos, ellos se mantienen erectos y libres como soldados o guerreros con armas en ambas manos y no necesitan temer a los enemigos de cualquier dirección. Cualquier oponente que les vea no se atreverá a acercárseles, **así que ellos están siempre seguros de terminar ganando.**

Pero si somos del tipo que está amarrado con las sogas por todos los lados, nadie nos va a temer, porque no hay forma de que podamos tomar ninguna postura para pelear con ellos. Si los enemigos se nos acercan, todo lo que podemos hacer es bailar en un punto.

Así que les pido a todos que tomemos un buen vistazo de nosotros mismos y tratemos de destrabarnos de todos los pensamientos externos y preocupaciones. No dejen que ellos se queden atascados en vuestros corazones. ¡Entonces vuestra meditación les dará resultados, vuestra mente avanzará hasta la trascendencia y estarán seguros salir invictos/vencedores algún día!

Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Terminado de traducir el domingo, 17 de julio de 2011

Tomado del original en inglés:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#mainstay>

CAMBIANDO LA RIQUEZA EXTERNA POR LA INTERNA

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

<http://www.accesstoinight.org/>

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

1º de julio de 1958

La riqueza interna, de acuerdo a los textos o escrituras, significan **siete cosas**—convicción, virtud, un sentido de consciencia, escrupulosidad, amplitud de aprendizaje, generosidad y discernimiento—pero para presentarlo simplemente, la riqueza interna se refiere a la cualidad o excelencia interna que desarrollamos en nosotros mismos.

La **riqueza externa**—dinero y bienes materiales—no es perdurable ni se adquiere rápidamente. Hoy puede que sea nuestra, mañana puede que alguien nos la quite. Hay momentos que nos pertenece, y los hay cuando pertenece a otros. Incluso con las cosas que están fijas en la tierra, como las fincas o los bosques, no las podemos mantener sin cambiar de ‘manos’ o dueños.

Así que cuando se desarrollan para alcanzar el discernimiento que ve como las cosas mundanas son inestables, inseguras y no se puede depender de ellas, no dejen a sus propiedades—vuestras posesiones mundanas—inactivas o inoperantes. El Buda nos enseñó a cultivar y cosechar para beneficiarnos de eso. Si no hacen uso de vuestra tierra, seguramente caerá en las manos de otras personas. En otras palabras, cuando nos interesamos en pedir un pedazo de propiedad al gobierno, debemos plantarlo completamente con cosechas. De lo contrario el gobierno no reconocerá nuestro pedido, y perderemos nuestro derecho a él. Incluso si llevamos el caso a la corte, no tendremos la oportunidad de ganar. Así que una vez que veamos la debilidad de un reclamo inoperante o inactivo, deben apurarse y plantar las cosechas, de manera que el gobierno reconozca vuestro pedido y les concedan un título para la tierra.

Lo que esto significa es que debemos hacer uso de nuestras posesiones materiales a través de ser generosos, usándolas en una forma que desarrolle la riqueza interna de la generosidad en nosotros. En esta forma

devendremos los reyes de la riqueza sobre la cual tenemos los derechos absolutos y que nos beneficiará incluso en los tiempos futuros.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#trading>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Lunes, 18 de julio de 2011

DEUDAS CORPORALES

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

29 de septiembre de 1958

Este cuerpo de nosotros: De hecho, no hay ni un ‘chispitín’ o un pedacito de él, en absoluto, que realmente sea nuestro; lo hemos obtenido de los animales y las plantas—los puercos, las gambas, los peces, los cangrejos, las vacas, etc., y todos los vegetales variados, las frutas y los granos que se han convertido en la comida que hemos comido, y que el cuerpo ha masticado, digerido y convertido en sangre que nutre sus diferentes partes. En otras palabras, hemos tomado cosas cocinadas y las hemos convertido en cosas crudas: orejas, ojos, brazos, cuerpo, etc. Estas entonces devienen masculinos y femeninos, se les da rangos y títulos, y así terminamos conceptuando todas esas convenciones. De hecho, nuestras cabezas son ‘cabezas de lechugas’, nuestro pelo es ‘pelo de puercos’, nuestros huesos son ‘huesos de pollo y pato’, nuestros músculos son ‘músculos de vacas’, etc. No hay ninguna parte que verdaderamente sea nuestra, pero reclamamos por la cosa completa y decimos que es esto y lo otro. Olvidamos los dueños originales de los que obtuvimos todo y devenimos posesivos de ese cuerpo. Cuando el tiempo llega para que ellos tomen de regreso lo que han dado, no estamos dispuestos a dárselos, y ahí es donde viene la confusión y se complica la cosa causándonos sufrimiento cuando la muerte está cerca.

Si todos los diferentes animales que nos hemos comido salieran de nosotros caminando ahora mismo (aquí no estoy hablando acerca de los verdaderamente grandes, como las vacas y los novillos; digamos solamente los pequeñitos—los camarones, los peces, las ostras, los cangrejos, los pollos, los patos y los puercos—vinieran caminando) no habría suficiente lugar para ellos en esta sala de meditación. Ninguno de nosotros sería capaz de vivir más aquí en este monasterio. ¿Cuántos puercos, patos, pollos, y camarones han comido cada uno de ustedes? ¿Cuántos montones de peces/pescados? Si fuésemos a calcular todo, quién sabe qué cantidad sería—todos los animales que hemos matado para comida o que hemos

obtenido de los demás que los han matado. ¿Cómo piensan que esos animales no vendrán y demandaran una retribución o reembolso? si no tenemos nada que darles, ellos estarán seguros de reposar todo lo que hemos obtenido. Ahí mismo cuando estamos a la entrada de la muerte: Ahí es cuando ellos se arrastrarán y demandarán que le paguemos de regreso nuestras deudas. Si no tenemos nada que darles, ellos nos van a noquear—dejar horizontales. Pero si tenemos suficiente para darles, saldremos ilesos.

En otras palabras, si desarrollamos mucha bondad interna, seremos capaces de luchar con cualquiera de los dolores que sufrimos, al dar de regreso el cuerpo con benevolencia—en otras palabras, dejando ir nuestro apego a él. Ahí es cuando estaremos en paz. Debemos comprender que el cuerpo nos deja y nos deja ir poco a poco cada día. Pero nunca nosotros le dejamos ir del todo. Estamos apegados a él en todas las formas, igualmente que cuando comemos: estamos apegados a la comida, pero la comida no está apegada a nosotros. Si no la comemos, ella nunca llorará ni una sola vez. Todo el apego viene solamente de nuestro lado.

El placer que obtenemos del cuerpo es un placer mundano: bueno por un momento y entonces cambia. No es permanente ni duradero en absoluto. Noten la comida que comen: ¿Hasta qué punto es buena y deliciosa? Luce bien e invita a comerla solamente si está bien arreglada en el plato. Después que pasa por vuestras gargantas, entonces, ¿cómo luce? Y cuando llega a los intestinos y sale por el otro final, entonces de nuevo, ¿cómo luce? Se mantiene cambiando todo el tiempo. Cuando piensan acerca de esta clase de cosas, es suficiente para desilusionarse con todo en el mundo.

El placer mundano es bueno solamente cuando está caliente y fresco, como el arroz servido en un plato está caliente y con vapor, acabado de cocinar. Si lo dejan hasta que se enfríe, no hay gusto en él. Si lo dejan hasta que se endurezca, no se puede tragar; y si lo dejan para el otro día se daña y hay que botarlo.

En cuanto al placer del Dhamma, es como la brillantez de las estrellas o el color del oro. La brillantez de las estrellas es clara y magnificante. Quien la ve se siente calmado y refrescante. Cuando las personas deprimidas miran a las estrellas, no importa cuando, su depresión desaparece. En cuanto al color del oro, siempre está luminoso y brillante. No importa que hayan hecho con el oro, su color nunca cambia. Siempre brilla tan resplandeciente como siempre lo ha hecho.

En la misma forma, el placer del Dhamma es duradero y deleita a través de los tiempos a esos que lo practican. Por esa razón, las personas inteligentes buscan por el placer en el Dhamma a través de renunciar a sus placeres mundanos, sin méritos e insignificantes, y cambiarlos por el placer permanente, a través de practicar la meditación hasta que sus mente y acciones alcancen el nivel de bondad, belleza y pureza, que va más allá de toda acción, todo sufrimiento y tensión.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#bodily>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Lunes, 18 de julio de 2011

ESTIÉRCOL PARA EL CORAZÓN

1952 Tailandia

Tomado de las charlas de Phra Ajaan Lee Dhammadharo

'Alimento para el Pensamiento'

Traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Las cosas bellas llegan de las cosas que son sucias, y no vienen en absoluto de las cosas que son placenteras y limpias. Por ejemplo, los cultivos y los árboles crecen saludables y bellos por la pudrición y descomposición del excremento o estiércol que se usa como fertilizante. De la misma forma una mente bella llega de haberse encontrado con cosas que no son placenteras.

Cuando nos encontramos con cosas malas, la mente tiene una oportunidad de crecer. Aquí nos referimos como 'cosas malas' a la **pérdida de la riqueza, de la posición, la crítica** y el **dolor**. Cuando esas cosas le pasan a una persona cuya mente está centrada correctamente en concentración, ellas se tornan en cosas buenas. Antes eran nuestras enemigas, pero eventualmente devienen nuestras amigas. Lo que esto significa es que cuando estas cuatro cosas malas nos ocurren podemos despertar y comprender: 'Oh, así es como la pérdida de la riqueza es mala; así es como la pérdida de la posición es mala; como el dolor y la crítica son malos. Así es como las formas del mundo pueden cambiar y virarse contra ustedes, de manera que no deben dejarse llevar por su lado bueno'.

Cuando los meditadores se encuentran con estas cuatro clases de cosas malas, sus mentes se desarrollan. Ellos devienen más y más desapasionados, cada vez más desencantados, más y más desapegados de los cuatro opuestos de esas cosas malas—la riqueza, la posición, el placer y el halago—así que cuando esas cosas buenas pasan, ellos no serán necios y se apegaran o se dejaran llevar por ellas, y en su lugar empujan sus mentes a un nivel más alto. Cuando ellos oyen a alguien criticar o chismear acerca de ellos, es como si esa persona tomara un cuchillo para agujonearlos. Mientras más les agujonean, más crecen a un punto más elevado. Créanme, la pérdida de la riqueza es de hecho buena para ustedes. Les puede enseñar a no estar apegados o a dejarse llevar por el dinero **o los beneficios materiales que otras personas les puedan ofrecer**. De lo contrario, mientras más tengan, más profundo se hunden—hasta el punto donde se

ahogan, porque se quedan atascados en ser posesivos. La pérdida de la posición es también buena para ustedes. Por ejemplo, usted puede ser una persona, pero ellos le borran su buen nombre y le llaman 'perro'—que les hace la cosa más fácil para usted, porque los perros no tienen ley. Ellos pueden hacer lo que les guste sin ninguna restricción, sin que nadie los multe o los ponga en la cárcel. Si las personas les hacen a ustedes príncipes, o duques, están realmente en una condición muy mala. Repentinamente son 'grandes': vuestros brazos, manos, pies y piernas crecen desproporcionadamente y se interponen en vuestro camino cada vez que tratan de ir o hacer algo. En cuanto a la riqueza, posición, placer y halago, no hay nada menos constante o digno de confianza que esos cuatro. Mientras más piensen en ellos, más insatisfechos y desencantados devendrán, hasta el punto donde encuentren que son indiferentes—ni placenteros ni repugnantes con ellos. Aquí es donde vuestra mente se desarrolla ecuánimemente y puede devenir firme en la concentración, de forma que puede crecer cada vez más superior en la práctica—como la lechuga y la coliflor que los campesinos chinos plantan en líneas: mientras más fertilizantes tengan, más rápidamente crecen bellas y saludables. Si no se les alimentara con nada sino simplemente con agua clara y limpia, ellas terminarían todas enfermizas y raquíticas. Esta es la razón por la que decimos que 'cuando las personas han desarrollado la habilidad de darse cuenta y la concentración, ellas son mejores que cuando el mundo se torna feo y malo'. Si el mundo les enseña solamente su parte buena, den por seguro que estarán atontados y serán presumidos, como la semilla que se mantiene encerrada en su cubierta y nunca crece. Pero una vez que el embrión de la semilla ha perforado su cubierta o epispermo y salido al exterior, entonces, mientras más sol, viento, lluvia y fertilizante obtenga, más crecerá y se desarrollará—diríamos, mientras más discernimiento crezca hacia el conocimiento y la sabiduría, los guiará a la penetración intuitiva y sucesivamente a la trascendencia, al igual que el viejo campesino chino que crece vegetales, y deviene millonario a través de construir una fortuna simplemente de los excrementos viejos—el estiércol.

Final de Documento

Tomado

de:

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#nightsoil>

Traducido al español por Yin Zhi Shaky, OHY

Miami, Florida, USA

Sábado, 09 de julio de 2011

LA VERDAD CLARA Y SINCERA

June 23 de junio de 1958; 23 de agosto de 1958

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Cuando nos tropezamos primeramente con los fuegos de la avaricia, la aversión y el engaño, los encontramos confortantes y cálidos. Somos como una persona sentada frente a la lumbre en un tiempo frío. Mientras está sentado absorbe el calor, sin darse cuenta que se adormece cada vez más y sin importarle si se quema las manos y los pies, y eventualmente cae de cabeza en las llamas.

Los placeres que las personas sienten en el mundo llegan de mirar las cosas solamente en su superficie o apariencia. Por ejemplo, tomemos un plato lleno de arroz. Si les preguntamos a las personas que es lo bueno del arroz, dirán, "sabe muy bueno y nos llena la barriga". Pero el Buda no hubiera respondido así. Él hubiera replicado probando el arroz cuando llega a la boca y cuando sale por el otro lado. Esto es porque su punto de vista de las cosas cubre ambos, la causa y el efecto. Él no miró solamente las cosas de un solo lado.

El Buda observó que lo fácil y la felicidad de los placeres ordinarios no es algo que perdura. Él quería una simplicidad y felicidad que no siguiera el camino de los placeres mundanos que la mayoría de las personas quieren. Por eso es que dejó a su familia y amigos y se fue a vivir en aislamiento. Se dijo a sí mismo: **"cuando nací vine solo y me iré solo cuando muera. Nadie me contrató para que naciera y nadie me contratará para que me muera, así que no estoy obligado a nadie. No hay nadie a quien debo temer. En todas mis acciones si hay algo que está correcto desde el punto de vista del mundo, pero erróneo desde el punto de vista de la verdad—y erróneo desde el punto de vista de mi corazón—no hay forma en que yo esté dispuesto a hacerlo"**.

Así que se preguntó: "Ahora que has nacido como un ser humano, ¿cuál es la cosa más suprema que puedes querer en este mundo? Entonces, puso las condiciones siguientes para su respuesta: "Al responder tienes que ser **honesto** y **verídico** contigo mismo. Y cuando hayas respondido, tienes que sostener tu respuesta como una ley inalterable a la que te adhieras y



rubriques, sin dejar nunca que un segundo sello se adhiera sobre eso. Así que ¿qué quieres hacer y cómo lo quieres hacer? Tienes que dar una respuesta honesta, ¿entiendes? No aceptaré nada falso. Y cuando hayas respondido, tienes que mantener tu respuesta. No te traiciones a ti mismo”.

Cuando estuvo seguro de su respuesta, se dijo: “Quiero solamente la felicidad suprema, más definitiva, verdadera y simple: la felicidad que no cambia en algo diferente. Después de eso, no quiero nada más en el mundo.

Cuando había dado su respuesta, se mantuvo firme a ella. No permitió que nada le causara el más mínimo dolor o distracción a su corazón para quedarse indeleble ahí como una mancha sobre él. Él continuó haciendo un esfuerzo persistente con todo su poder de capacidad para descubrir la verdad, sin retroceder, hasta que finalmente despertó a ella: la realidad de la Liberación.

Si nosotros buscamos por la verdad como el Buda—si somos verídicos y honestos en nuestro intento y en lo que hacemos—no hay forma que la verdad se nos escape. Pero si **no** somos honestos con nosotros mismos, no encontraremos la felicidad verdadera que el Buda encontró. Nos decimos que queremos ser felices, pero vamos de un fuego a otro saltando constantemente. Sabemos que cosas son venenos, y sin embargo las bebemos de todas formas. A esto se le llama ser traidor a uno mismo.

Cada persona viva quiere felicidad—incluso los animales en general luchan por encontrar la felicidad—pero nuestras acciones, la mayoría de las veces, no están en línea con nuestras intenciones. Esa es la razón por la que no llegamos a comprender la felicidad que queremos, **simplemente porque no hay veracidad en nosotros**. Por ejemplo, cuando las personas llegan al monasterio: si vienen a hacer ofrendas, observan los preceptos y se sientan en meditación por el bien del alabo o por una buena reputación; así que no hay mérito en lo que están haciendo. Ellas no ganan ninguna felicidad verdadera de eso, así que terminan decepcionadas e insatisfechas. Entonces comienzan a decir que las ofrendas, los preceptos y la meditación no dan buenos resultados. En lugar de reflexionar sobre el hecho de no fueron correctos y honestos en hacer esas cosas, y que no hay un bien verdadero en el Buda, el Dhamma y la Sangha, que las enseñanzas del Buda son cosas sin sentido y mentiras. Pero de hecho, las enseñanzas del Buda son cosas verdaderas. Si una persona no es verídica a las enseñanzas del Buda, ellas no serán verídicas para esa persona—y esa persona no será capaz de conocer o saber cuáles son las verdaderas enseñanzas del Buda.

Cuando practicamos la virtud, la concentración y el discernimiento, es como si tomáramos las joyas y las hábitos/mantos de la Realeza y los Nobles para vestir nuestros corazones y hacerlos hermosos. Pero si no somos verídicos en nuestra práctica, es como tomar los mantos y las joyas y dárselas a un mono. El mono está inclinado a ensuciarlos y a romperlos en pedazos porque no tiene sentido de la belleza en absoluto. Cualquiera que observe esta clase de cosa pasando está seguro de ver a través de eso, que es una evidencia de que es un mono. Aunque las vestiduras sean genuinas, el mono en su interior no es genuino como ellas. Por ejemplo, si toman la gorra de un soldado y su uniforme para vestir el mono como un soldado, parecerá un soldado solamente por el uniforme que estas usando, pero el mono en sí todavía sigue siendo un mono y no un soldado en absoluto⁵⁴.

Por esa razón, el Buda nos enseña ser verídicos en cualquier cosa que hagamos—verídicos en ser generosos, verídicos en ser virtuosos, y verídicos en desarrollar la concentración y el discernimiento. ¡No jueguen con esas cosas! Si son verídicos—auténticos, sinceros y honestos—entonces, esas actividades con seguridad les traerán los frutos de vuestra propia veracidad sin duda alguna.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Domingo, 10 de julio de 2011

Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

⁵⁴ Comentario de Acharia: 'El mono aunque se vista de seda, mono se queda'.

CONFIANZA PROPIA – AUTO-SUFICIENCIA

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu
© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

22 de mayo de 1959

En la Cristiandad se enseña que si has hecho el mal o cometido un pecado, puedes pedirle a Dios que te lo perdone a través de la confesión. Entonces, Dios tiene la gentileza o compasión de no castigarte y así estarás purificado. **Pero en el Budismo no enseñamos esa clase de cosas en absoluto.** Si haces el mal, tú, en tu propio nombre, eres, el que tiene que corregir el error para que puedas quitarte el castigo. Lo que esto significa es que cuando una corrupción—egoísmo, enojo, engaño—surge en tu corazón, tienes que deshacerla—la corrupción—ahí mismo para escaparte de ella. Solamente entonces escaparás del sufrimiento, que de lo contrario, vendría como su consecuencia natural.

Podemos comparar esto a un hombre que toma un veneno y como resultado tiene unas contracciones y dolores violentos de estómago. Si entonces él corre al doctor y dice, "Doctor, doctor, he bebido un veneno y me duele el estómago terriblemente. Por favor, tome una medicina por mí, para que el dolor se me quite", ¡no hay manera que esto cure el dolor! Si el doctor, en lugar del hombre enfermo/envenenado, es el que toma la medicina, el hombre envenenado morirá con toda seguridad.

Así que les pido que entiendan este punto: Tenemos que borrar nuestras propias corrupciones practicando el Dhamma—la medicina del Buda—para obtener la liberación de cualquier maldad o sufrimiento en nuestros corazones; no es que podemos pedirle al Buda ayuda para que borre nuestros errores y sufrimientos por nosotros. El Buda es simplemente el doctor que ha descubierto la fórmula para la medicina y la ha preparado

para nosotros. Cualquier enfermedad que tengamos, necesitamos tomar la medicina nosotros mismos para tratarla, si queremos recobrarlos.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#self>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Lunes, 18 de julio de 2011

LA MENTE EN LLAMAS

**Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)**

**Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu**

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

28 de julio de 1959

En un solo momento mental no se puede llevar a cabo dos tareas a la vez. En otras palabras, la maldad que han hecho es efectivamente maldad; la bondad que han hecho es efectivamente bondad. La mente no puede llevar a cabo las tareas de la maldad y la bondad al mismo tiempo. Es como tener solamente una mano. Cuando las cosas que están llevando llenan la mano, ya no puede coger algo más. Tienen que poner aparte lo que ya tienen en la mano. Sólo entonces es que pueden coger otras cosas. Esto es lo mismo para la mente.

Si la mente está continuamente en buen estado, la maldad no tiene lugar para aterrizar en ella o agarrarla. Pero si nuestra bondad no es constante, la maldad será capaz de encontrar una percha donde colgarse. Es como remar una barca hacia el océano. Si estamos cercanos a la orilla, las gaviotas que vuelan cerca de la costa podrán posarse en el mástil de la barca. Si cualquiera de ellas se mantiene volando fuera del barco, perderá de vista la costa y es probable que muera en el océano, porque se le terminará la fuerza y no tendrá comida de que alimentarse. Tendrá que morir.

En la misma forma, si la bondad se apodera de la mayor parte de la mente, la maldad tendrá que seguir vagando sin dirección alguna y sin tierra firme donde alojarse. Si ella se mantiene por los alrededores—eso significa que la bondad tienen solamente una pequeña parte del corazón—la maldad será capaz de venir volando. ¡Algunas veces espera en la orilla opuesta! Si vuestra fuerza mental es poca, ella se mantiene muy cerquita para engancharlos fácilmente.

Por ejemplo, si la bondad que obtienen de venir al monasterio todavía no es suficiente, cuando regresan a casa, vuestra mente les ordenará que hagan



un mal, de una forma u otra—lo que sea—y ustedes le seguirán ahí mismo la corriente. O mientras están sentados aquí escuchando esta charla, la maldad se posará afuera en la baranda de las escaleras. Cuando se levanten al final de la charla y se distraigan, inmediatamente ella se posará sobre ustedes. Algunas veces mientras están sentados aquí se les abalanzará al igual que una gaviota se posa sobre el mástil del barco para poder subsistir. Aunque, si la mente es bondadosa y fuerte, la maldad esperará a cierta distancia. Incluso cuando llegue a vuestra casa, la maldad no se atreverá a planear sobre ustedes—puede que se pose en otra persona, alguien sin ningún Dhamma. Cuando hablan con esa persona y vuestras palabras comienzan a enredarse con las de ella, la maldad puede llegar arrastrándose sospechosamente en esa forma. Eso es porque vuestra bondad todavía no es suficientemente fuerte.

Si tenemos una herida en nuestro cuerpo—diríamos, maldad en nuestra mente—tenemos que lavarla, ponerle medicina y cubrirla con un vendaje limpio: en otras palabras, observar los preceptos y practicar meditación. En esa forma la herida tiene la oportunidad de sanar. **Lavar la herida significa que no debemos involucrarnos en pensar acerca de los puntos buenos y malos de otras personas.** Eso ahí mismo, es un estado de mente diestro. La mente entonces estará en paz y desarrollará una calma interna que alimentará al corazón y la mente. Es como sentarse en una cañada montañosa con una cascada de agua surgiendo y una brisa pura soplando en las piedras a través del desfiladero. La mente se sentirá en calma y serena. El corazón florecerá como un jazmín cubierto de rocío en el medio del invierno. La mente hará surgir la fortaleza.

Si la mente no tiene ningún alimento interno, entonces no tendrá ninguna fortaleza, porque estará hambrienta y débil.

El Buda vio que los seres humanos eran débiles y mal nutridos en esta forma, por lo que sintió compasión por nosotros. Él nos enseñó, **“Sepan que la mente que vaga tragándose panoramas, sonidos, olores, gustos y sensaciones táctiles se está comiendo una bola de fuego; algo que no es ninguna clase de alimento”.** En otras palabras, “El ojo está quemándose”. Todo lo que vemos con los ojos es una forma, y cada uno de esas formas contiene una bola de fuego, aunque en el exterior esté cubierto para lucir bello y atractivo. “La oreja está quemándose”. Todos esos sonidos agradables que buscamos, y que llegan de paso entrando en nuestros oídos desde el día que nacimos hasta el día que morimos, son sonidos quemantes, son llamas de fuego. El calor del sol no puede quemarlos hasta matarlos, pero los sonidos pueden quemarlos hasta dejarlos muertos, y esa es la razón

por la que decimos que son más calientes que el sol. “La nariz está quemándose”. Hemos estado oliendo desde que el doctor nos limpio nuestra nariz al nacer, y la naturaleza de oler es esa en la que no hay tal cosa como un olor neutro. Solamente hay dos clases: buenos y malos olores. Si nuestra fortaleza está débil y no estamos alertas, ingerimos esos olores directo a la mente—y eso significa que estamos ingiriendo una bomba de tiempo. Solamente estamos seguros mientras no prendamos la llama. “La lengua está quemándose”. Incontables gustos pasan sobre nuestra lengua. Si nos apegamos a ellos, es como si nos comiéramos una bola de fuego: Tan pronto explote, nuestros intestinos soltaran diarrea. Si nosotros, los seres humanos, nos dejamos amarrar en esas clases de cosas, es como si hubiésemos comido bombas de fuego del Rey de la Muerte. Tan pronto como explotan hemos terminado. Pero si sabemos lo suficiente para escupirlas, estaremos a salvo. Si las tragamos, nos estamos hundiendo. No seremos capaces de encontrar ninguna paz, ya sea sentados, de pie, caminando o recostados, porque estamos ardiendo por dentro. Sólo cuando respiremos nuestra última voluntad el fuego se extinguirá. “El cuerpo está quemándose”. Las sensaciones táctiles también son fuegos que acaban con los seres humanos. Si no tienen ningún mérito interno o bondad en vuestra mente, esas cosas pueden verdaderamente, hacer mucho daño.

El egoísmo, el enojo y el engaño son como tres bolas enormes de hierro candente que el Rey de la Muerte calienta hasta que están incandescentes y entonces las introducen en nuestras cabezas. **Cuando el egoísmo no obtiene lo que desea, se convierte en enojo.** Lo olvidamos todo—bueno, malo, nuestros esposos/esposas, nuestros padres, hijos—hasta el punto donde podemos incluso matar a nuestros esposos/esposas e hijos. Esto es un asunto de engaño. Cuando esas tres corrupciones se mezclan en nuestras mentes, nos pueden llevar al infierno sin ningún problema en absoluto. Esa es la razón por lo que les llamamos “bombas de fuego” en los corazones humanos [instrumentos incendiarios en los corazones humanos].

Pero, si cuando el egoísmo surge, tenemos el sentido de tomar solamente lo que se debe tomar y **no** lo que no se debe, no nos extinguirá aunque nos queme, porque “estamos asegurados contra incendios”. Las personas que no tienen seguro contra incendios son esos que realmente tienen un egoísmo muy fuerte hasta el punto donde son capaces de engañarse o hacer trampa e involucrarse en la corrupción o el crimen. Cuando esto sucede, sus fuegos internos los suprimen. Tener un seguro contra el fuego significa que incluso aunque nos sintamos egoístas, podemos detenernos en eso, evaluar la situación y ser generosos con nuestras propiedades dando donaciones; por

ejemplo, a la religión⁵⁵. Entonces, aunque podamos morir por nuestro egoísmo, todavía hemos ganado el mérito interno de hacer esas donaciones como un acto de respeto/homenaje al Buda, al Dhamma y a la Sangha—que es como mantener nuestro seguro de vida al día con los pagos. En esta forma, aunque nuestra casa pueda quemarse, todavía nos quedará alguna propiedad.

El Enojo. Cuando esta corrupción se fortalece, no tiene sentido del bien o el mal, ni de lo correcto e incorrecto, ni de los esposos, las esposas o los hijos. Ella puede beber sangre humana. Un ejemplo que siempre observamos es cuando las personas se enojan, se pelean y una de ellas termina en prisión o incluso convictos por asesinato y condenados a muerte. Esto es peor que la destrucción de vuestras casas por fuego, porque se quedan sin nada en absoluto. Por esta razón, tenemos que hacernos de algún seguro de vida a través de observar los cinco u ocho preceptos de forma que podamos tratar ponerle un vendaje a nuestras heridas abiertas—diríamos, de forma que podamos limpiar la maldad y las cosas ignorantes en nuestros pensamientos, palabras y acciones. Incluso, si no podemos lavarlas y limpiarlas completamente, por lo menos debemos tratar de aliviarlas en alguna forma. Aunque todavía nos quede algún fuego, dejémosle que sea sólo lo suficiente para cocinar vuestra comida y alumbrar vuestros hogares. No dejen que sea mucho y pueda quemar vuestra casa.

La única forma de extinguir esos fuegos es meditar y desarrollar pensamientos de buena voluntad. La mente no sentirá ningún enojo, odio o rencor y en su lugar sentirá nada más que pensamientos de compasión y entendimiento, viendo que todos en el mundo aspiran por la bondad, pero que nuestra bondad no es igual. **Tienen que usar el discernimiento cuidadosamente para considerar la causa y el efecto**, y entonces perdonar, con el pensamiento de que todos los seres humanos no son iguales o idénticos en nuestra bondad y maldad. Si todos fuésemos iguales, el mundo se caería en pedazos. Si todos fuésemos igualmente buenos o malos, el mundo se destruiría seguramente. Supongamos que todas las personas en el mundo fueran campesinos, sin mercaderes o comerciantes ni tampoco oficiales gubernamentales. Supongamos que hubiera solamente oficiales gubernamentales, y no hubiera campesinos en absoluto. Todos nos estaríamos muriendo de hambre con nuestras bocas abiertas y secas. Si cualquiera fuera igual o idéntico, el final del mundo llegaría en unos pocos días. Consideren vuestros cuerpos: Incluso las diferentes partes de vuestro cuerpo no son iguales. Algunos de vuestros dedos son cortos, otros largos,

⁵⁵ **Nota de Acharia:** O concediendo espacios [ya sean físicos o mentales] que beneficien a los que están desarrollándose, para que puedan desarrollarse aún más.

algunos pequeños y otros grandes. Si todos los diez dedos fueran iguales, tendrían manos de monstruos. Así que, cuando vuestros propios dedos no son iguales, ¿cómo pueden esperar que las personas sean iguales en términos de sus pensamientos, palabras y acciones? Tienen que pensar en esta forma y ser compasivos y perdonar.

Cuando puedan pensar en esta forma, vuestra buena voluntad puede diseminarse a todas las personas en todas partes, y sentirán misericordia/compasión por las personas en los niveles altos, bajos e intermedios. La bola inmensa de fuego se irá a través del poder de vuestra buena voluntad y amor-gentil.

Esto llega de obtener el seguro de vida: practicando la meditación tranquila para que las corrupciones se retiren de vuestra mente. Los pensamientos de deseo sensuales, rencor, letargo, intranquilidad y duda se desvanecerán, y la mente estará firmemente centrada en concentración, usando sus poderes de pensamiento directo para permanecer con su palabra de meditación—buddho—y sus poderes de evaluación para crear un sentido de ligereza facilidad ligera. Cuando la mente se siente feliz o en bienaventuranza—el sabor que surge de la concentración—tendrá su propio alimento y sustento interno, de manera que cualquier cosa que piense, pronuncie o accione, seguramente será un triunfo.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#aflame>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: lunes, 25 de julio de 2011

ALIMENTO PARA LA MENTE

Por Ajaan Lee Dhammado
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Julio de 1959; 10 de agosto de 1957

Hay dos clases de alimento para la mente: la clase que da a la mente fortaleza y la clase que la debilita. Lo que a esto se refiere es **(1)** la comida del contacto sensorial—el contacto que toma lugar en los ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo e intelecto. Hay seis bocados de esta clase de comida. **(2)** La comida de la consciencia, diríamos, la consciencia del contacto que toma lugar en cada uno de los sentidos. También hay seis bocados de esta clase. **(3)** El alimento de la intención o concomitantes/acompañantes mentales, diríamos, los pensamientos que se forman en el corazón, que guían a pensar en el pasado o futuro y que conocen las cosas que son buenas y malas, agradables o dolorosas. Una vez que sabemos que nuestro cuerpo y mente dependen de esa clase de comida, deberíamos usar nuestro discernimiento para reflexionar y evaluarlas cuidadosamente.

El discernimiento es lo que forma los dientes de la mente. Cuando los niños son pequeños, ellos necesitan depender de otros para que le corten o le pasen por el colador su comida; pero cuando crecen, ellos ya tienen sus propios dientes para masticar y no necesitan depender de nadie. Si verdaderamente las personas disciernen, ellos no necesitan masticar la comida cruda en absoluto. Por ejemplo, un cazador inteligente, cuando ya haya matado un animal, le removerá las plumas y las alas, si es un ave, y le cortará los tarros y las pezuñas si es otra clase de animal; y se llevará a la casa solamente las partes que puede usar. Entonces, corta la carne en pedazos para que pueda servir de comida. En otras palabras, si es inteligente, bota las partes que no se puede comer, pedazo por pedazo.

En la misma forma, las personas inteligentes que quieren la cualidad interior del desapego, tienen que tomar el discernimiento que llega de la



concentración y usarlo para evaluar lo que ven, oyen, huelen, gustan, etc. de manera que esas cosas puedan servir un propósito y no les haga daños. Quienquiera que se come un pescado completo—con espinas, escamas, aletas, heces y todo—seguramente se atragantará con los huesos hasta morir. Por esa razón, tenemos que buscar un cuchillo y una tabla de cortar—en otras palabras, usar la atención para enfocarnos, digamos un objeto visual y el discernimiento para considerar que clase de objeto es. ¿Es algo con lo que debemos involucrarnos, o no? ¿Qué clase de beneficios o perjuicios le causará a la mente? Si es un objeto visual que cause daño a la mente, no deben involucrarse con él. Si es un objeto que atractivo, busque su lado malo también. Sean personas con dos ojos. Algunas veces un objeto luce atractivo, pero no buscamos su lado malo. Si algo luce hermoso, tienen que enfocarse en su lado malo también. Si parece malo, tienen que enfocarse también en su lado bueno.

Si no son selectivos en lo que comen, pueden arruinar vuestra salud. Los objetos agradables son como azúcar y miel: Con toda seguridad atraerán toda clase de hormigas y moscas. Los objetos desagradables son como la mugre: Además de acarrear gérmenes, ellos seguramente atraerán también toda clase de cosas malas, porque arrastran moscas y gusanos. Si no discernimos, engulliremos la mugre junto con los gusanos y las partes hediondas, y el azúcar junto con las hormigas y las moscas. Vuestro corazón tiene poca salud, y sin embargo van engullendo y devorando las cosas que son tóxicas. Cuando esto sucede, nadie les podrá curar sino ustedes mismos.

Por esta razón, tienen que mantener el corazón neutral, en el medio del camino. No se gratifiquen con los objetos que piensan son agradables; no odien los objetos que piensan son desagradables. No sean una persona con un solo ojo o una sola oreja. Cuando puedan hacer esto, estarán equipados con el discernimiento. Ustedes pueden expeler/echar los objetos visuales, los sonidos, los olores, los gustos, etc. fuera de vuestro corazón. Cuando hayan visto lo 'bueno' y lo 'malo' escondido detrás de cada uno de ellos—en la misma forma que el cuerpo tiene frente y espalda—no deben dejarse llevar por lo que ven, oyen, huelen, etc. Tienen que considerarlos cuidadosamente.

La mente tiene dos tipos básicos de alimento: estados mentales buenos y estados mentales malos. Si piensan en formas que son buenas, le darán fortaleza a la mente. Si discernen, consumirán una comida excelente. Si no discernen, tendrán que comer una comida cruda—digamos, tendrán la centolla y se la comerán cruda, sin ni siquiera saber cómo hervirla y quitarse el caparazón y las tenazas. El esfuerzo de meditar es como un fuego; la concentración es como una olla; la atención, como la tabla de cortar; y el

discernimiento es el cuchillo. Las personas inteligentes usaran esas cosas para preparar su comida y que su nutrición—la nutrición del Dhamma—penetre en el corazón y les proporcione las cinco clases de fortaleza:

(1) La fortaleza de la convicción.

(2) La fortaleza de la persistencia: Cuando somos persistentes, el corazón es como las ruedas de un automóvil que lo mantiene rodando hacia su meta, capacitándonos a ver las ganancias que llegan de nuestra persistencia.

(3) La fortaleza de la atención: Estar atentos es como saber cuándo abrir y cerrar vuestras ventanas y puertas.

(4) La fortaleza de la concentración: La concentración estará establecida firmemente en la mente, ya estemos sentados, de pie, caminando, recostado, hablando o escuchando. Podemos escuchar sin quedarnos trabados en lo que se dice, y hablar sin quedarnos trabados en lo que decimos.

(5) La fortaleza del discernimiento. Alcanzaremos la sabiduría y el entendimiento en cuando a todas las cosas, de forma que eventualmente lograremos la pureza de mente—dejando ir todos los pensamientos del pasado y futuro, y no estando feliz o infeliz por lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, etc. en absoluto.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#food>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: martes, 26 de julio de 2011

VAYAMOS POR PARTES

Por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

6 de octubre de 1958

Hay tres formas en las que las personas ordenan sus prioridades: ponen el mundo primero, se ponen ellas primero y ponen el Dhamma/Dharma primero.

Poner el mundo primero: No hay nada en lo que podamos depender en cuanto a los asuntos del mundo. Deténganse y piensen por un momento: Desde que nacieron, vuestra primera memoria hasta el presente, ¿cuál es la mejor cosa que les ha pasado en vuestra vida? ¿Cuál es la cosa más agradable? ¿Qué les ha gustado más? Si responden, tienen que decir que de todas las cosas del mundo, sólo el 50% son agradables, y el otro 50% son desagradables. Pero si me preguntan a mí, respondería que nada en absoluto es agradable acerca del mundo. No hay nada sino tensión/estrés y miseria. Obtienen amigos y ellos toman ventajas sobre ustedes. Obtienen posesiones y tienen que preocuparse acerca de ellas. Obtienen dinero y terminan sufriendo por él. Las personas con las que trabajan no son tan buenas como les gustaría que fueran. Vuestra familia y familiares no son nada más que problemas. Resumiendo, no veo nada que realmente brinde a una persona la felicidad verdadera. Obtienen dinero y les trae problemas. Obtienen amigos y ellos les hacen sufrir. Las personas con que viven y trabajan no se llevan muy bien. Así es como es el mundo. Por esa razón, cualquiera cuya mente sigue la corriente del mundo, puede estar garantizado de tener solamente dolor y pena. El Buda enseñó, “Para que la mente no se afecte por las formas del mundo, debe estar serena y libre de sufrimiento: Esta es la fortuna grande y suprema”.

El mundo tiene ocho aristas, y cada una de ellas es una cuchilla afilada, capaz de cortar en pedazos a los seres humanos sin ninguna merced. Los ocho bordes o líneas del mundo son, por una parte, el borde de la **riqueza**, el borde del **estatus**, el borde de la **lisonja** y el borde del **placer**. Estas

177



www.acharia.org

cuatro aristas o bordes son especialmente afiladas porque son cosas que gustamos. Las mantenemos puliéndolas y afilándolas, y mientras más afiladas las hacemos, al final se nos viran y nos cortan el 'garganta'.

Por la otra parte el mundo tiene también cuatro bordes o aristas, pero de hecho ellas no son afiladas, porque a nadie le gusta usarlas. Nadie las quiere, nadie las afila, y como resultado ellas son monótonas y francas [no afiladas] —y como los cuchillos no afilados ellas no pueden matar a nadie. Esas cuatro aristas o bordes son, la pérdida de la riqueza, la pérdida del estatus, la crítica y el dolor. Nadie quiere esas cosas, pero tienen que existir como parte del mundo.

¿Cómo son de afilados los bordes afilados? Tomemos por ejemplo el estatus. Tan pronto como las personas obtienen estatus y rango, comienzan a agrandarse **mucho más de lo que realmente son**. No tenemos que mirar muy lejos por esa clase de cosa. Miremos a los monjes. Comienzan como monjes principiantes ordinarios y comunes, y van a cualquier parte sin problemas en absoluto, en las carreteras, en las calles, en las callejuelas, donde quieran ir. Pero tan pronto ellos comienzan a tener un rango eclesiástico pequeño, empiezan a agrandarse anormalmente. Las calles que usan para caminar ya son muy estrechas; ellos tienen problemas caminando en donde quiera—sus piernas son tan largas y sus pies tan pesados. Sus traseros o posteriores son muy grandes para los asientos ordinarios. (Por supuesto, no todos los monjes de alto-rango son así. pueden encontrar unos que no se agrandan en absoluto). En cuanto a las personas laicas, una vez que se hayan tropezado con el borde del estatus, comienzan también a agrandarse, hasta el punto donde difícilmente pueden moverse. Sus manos se vuelven pesadas para levantarse en respeto por el Buda. Sus piernas son tan grandes que no puede ir al monasterio a oír el sermón u observar los preceptos—ellos temen perder su arista. Así es como uno de los bordes del mundo mata la bondad en las personas.

En cuanto al margen de la riqueza, este se refiere al dinero y posesiones. Tan pronto como tenemos cantidad, comenzamos a ser tacaños y avarientos. Devenimos cautelosos de hacer muchas ofrendas o de ser muy generosos con los demás, porque tememos que se nos acabe el dinero. Esta es la razón por la que las personas ricas tienden a ser avariciosas y tacañas y se ahogan en su propia riqueza. En cuanto a las personas pobres, ellas pueden darlo todo y trabajar para remplazarlo. Ellas pueden hacer ofrendas y ser generosas, con casi ningún sentido de arrepentimiento. Sus brazos y piernas no son tan grandes, así que llegan al monasterio con ningún problema en absoluto.

El borde del placer es muy afilado, porque en donde quiera que obtengas el placer, ahí es cuando te quedas trabado. Si vuestro placer llega de vuestros amigos, están atascados en vuestros amigos. Si vuestro placer llega de vuestros hijos y nietos, están atascados en vuestros hijos y nietos. Si vuestro placer llega de comer, dormir o salir de noche, entonces ahí es donde están atascados. No están dispuestos a cambiar el placer por el bien del mérito interno porque temen soltarlo. No pueden observar los cinco u ocho preceptos porque ellos les hacen forzarse y negarse a ustedes mismos. Si observan los ocho preceptos, no pueden ver una película o un drama teatral y no pueden dormir en un colchón cómodo. Temen perder una comida, tener hambre o sentirse débil. No quieren sentarse a meditar porque tienen miedo de que vuestras espaldas duelan o vuestras piernas se insensibilicen. Así que esta es la forma en que el borde del placer destruye vuestra bondad.

En cuanto a la arista del **halago**, esta también es una navaja afilada. Cuando a las personas se les halaga, ellas comienzan a flotar en el aire y no quieren bajar de esa nube. Escuchan el halago y es tan cautivante que se olvidan de lo que son y piensan que ya son perfectos—así que no pensarán en hacer un esfuerzo para mejorar en otras formas.

Todos estos cuatro bordes son armas que matan/asesinan la bondad. Son como la pintura que las personas usan en las casas para que luzcan mejor: algunas veces duran por un rato y entonces se destinen y descascaran. Si simplemente pueden ver esas cosas como parte de un escenario que llega y pasa, sin atascarse en ellas, ellas no les harán ningún daño. Pero si se encierran a ellas como vuestra propia realidad, el día llegará cuando tengan que encontrarse seguramente con el desencanto—perdida de la riqueza, pérdida del estatus, la crítica y el dolor—**porque esa es la ley de la naturaleza**, que por mucho que avancen las cosas, así mismo tendrán que regresar. Si no las pierden mientras están vivos, entonces las perderán cuando mueran. Ellas no pueden permanecer para siempre y por siempre.

Cuando comprendemos esta verdad, entonces nos encontramos con cualquiera de los bordes buenos del mundo que no debimos apartar y hasta olvidarnos de nosotros mismos; y cuando nos encontremos con los malos **no debemos mortificarnos o entristecernos tanto que perdamos las esperanzas**. Manténganse y continúen con sus deberes como siempre lo han hecho. No dejen que vuestra bondad sufra por esas ocho formas o caminos del mundo.

Poniéndose ustedes primero: Esto significa actuar, hablar y pensar en cualquier forma que les guste, sin ningún pensamiento de consideración de lo que es correcto o incorrecto, bueno o malo. En otras palabras, ustedes sienten que tienen el derecho de hacer lo que quieren. Por ejemplo, pueden ver que algo no es bueno y saben que a otras personas no les gusta, pero a ustedes si, así que de todas formas lo hacen. O pueden ver que algo es bueno, pero no les gusta, así que no lo hacen. Algunas veces puede que les guste algo, y sea bueno, pero no lo hacen—es bueno pero simplemente no lo pueden hacer.

Por lo tanto, cuando están practicando el Dhamma, entonces, ya sea si algo les gusta o no, tienen que hacerlo por ustedes mismo. Tienen que hacer del Dhamma vuestra vida, y vuestra vida en el Dhamma, si quieren triunfar. No pueden usar en absoluto los principios de dar prioridad para sus propios gustos.

Poniendo el Dhamma primero: Este es un principio importante para esos que practican. Los deberes de cada budista son (1) desarrollar la virtud a través de observar los preceptos, (2) centrar la mente en concentración, y (3) usar el discernimiento para investigar la verdad sin dar rienda a las corrupciones.

El nivel básico de virtud es prevenir nuestras palabras y acciones de ser malas o perversas. Esto significa observar los cinco preceptos: no matar ningún ser viviente, no robar, no involucrarse en sexo ilícito, no mentir y no tomar bebidas alcohólicas o estupefacientes. Estos son los preceptos que borran las manchas repugnantes de nuestra conducta. Son preceptos que nos convierten de animales comunes en seres humanos y previenen que caigamos en los estados de privación y calamidad o infortunio.

El nivel intermedio de virtud nos convierte de seres humanos en seres celestiales. Esto se refiere a la restricción de los sentidos: mantenernos observando la forma en que reaccionamos a nuestros sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto, los sentimientos y los pensamientos, para que ellos no hagan surgir estados mentales malos. Esto puede convertir los seres humanos en seres celestiales, aunque no hayamos escapado de la muerte o el renacimiento, porque los seres celestiales al terminar con sus méritos, tienen que regresar y renacer de nuevo como seres humanos. Ellos todavía tienen que mantenerse nadando en el ciclo del renacimiento.

Sin embargo, esos que pueden ganar la liberación de todas las formas de maldad, no tendrán que renacer de nuevo como animales, seres humanos o

seres celestiales. Esto se refiere a las personas que practican la concentración y pueden abandonar toda maldad en sus corazones desarrollando las etapas de absorción (jhanas) y discernimiento hasta alcanzar el nivel de no-retorno o no-regreso. Cuando ellos mueren, van a los mundos de Brahma, y allí desarrollan sus corazones todavía más, purificándolos de todas las corrupciones, deviniendo arahants y finalmente alcanzando la Liberación total.

El nivel básico de virtud protege nuestras palabras y acciones de ser malignas. El nivel intermedio protege nuestros sentidos y los mantiene limpios—lo que significa que no dejamos que las tres corrupciones de la pasión, la aversión y el engaño provoquen una acción a través de lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, tocamos o pensamos.

En cuanto al nivel superior de virtud—la virtud interna—esto significa hacer surgir la Concentración Correcta en la mente:

(1) En este nivel, “no matar” significa no matar vuestra bondad. Por ejemplo, si malos pensamientos surgen y no son cuidadosos de aniquilarlos, su voluntad de malignidad llegará y entrará y vuestra bondad tendrá que morir. Esto es porque vuestra mente está todavía atrapada en el bien y el mal. Algunas veces usan el bien para matar el mal. Otras usan el mal para matar el bien. A esto se le llama matarse a ustedes mismos.

(2) “Robar” en este nivel se refiere a la forma que la mente le gusta tomar los puntos buenos y malos de los demás para pensar acerca de eso. Esa clase de mente es una ladrona—porque nunca le hemos preguntado a las otras personas si ellas son posesivas o sobre sus puntos de vista o si están dispuestos a compartirlos con nosotros. La mayoría de las veces tomamos su basura seca y vieja. Diríamos, nos enfocamos en sus puntos de vista erróneos. Aunque ellos puede que tengan puntos de vista buenos, nosotros no nos permitimos verlos. Tomamos nuestras propias opiniones como guías y como resultado terminamos como necios sin comprender.

(3) “Sensualidad ilícita” en este nivel se refiere al estado de mente que se queda trabado en las vistas, los sonidos, los olores, los gustos, las sensaciones táctiles y las ideas o esas deshonestidades que fermentan en la avaricia, el enojo y el engaño. En otras palabras, la mente está impura y siempre involucrada con objetos sensuales y sentimientos o disposiciones.

(4) "Mentir" en este nivel significa no ser verídico u honesto. ¿Cómo no somos verídicos? Llegamos al monasterio pero nuestras mentes están en casa. Escuchamos el sermón pero nuestros corazones están pensando en otra cosa. Nuestros cuerpos pueden estar sentados en meditación, igual que el Buda, pero nuestras mentes están vagando a través de toda clase de pensamientos, preocupándonos del pasado, planeando el futuro, sin encontrar nada en absoluto. A esto se le llama mentirse a sí mismo como también mentir a los demás. ¿Y cómo puede ser eso mentir a los demás? Supongamos que llegan a sus casas y alguien les pregunta: ¿Dónde has estado hoy? Y ustedes responden: "Fui al monasterio a escuchar el sermón". De hecho, vuestros cuerpos llegaron, pero ustedes no. Vuestros cuerpos oyeron, pero ustedes no escucharon. Esto tiene que ser clasificado como una clase de mentira.

(5) "Embriaguez/Intoxicación" en este nivel se refiere al engaño y a la dejadez/distracción. Si vamos a contemplar el cuerpo, los sentimientos, la mente y las cualidades mentales, nuestras mentes tienen que estar quietas, firmes y verdaderamente enfocadas en esas cosas. Pero si estamos distraídos y olvidadizos, nuestras mentes van por un camino erróneo, moviéndose de un lugar a otro, de adelante hacia atrás como un borracho. Algunas veces terminamos cayéndonos dormidos y tirados al borde de alguna calle. Nada bueno viene de ahí.

Esos que son cuidadosos en mantener sus mentes firmemente centradas en concentración y los cinco preceptos en este nivel puro e intacto, se dice que están desarrollando la perfección suprema de la virtud—demostrando respeto por el Dhamma por arriba y más allá del mundo, y de ustedes mismos. **A esto se le llama poner el Dhamma primero** en una forma apropiada para los que la practican. Esto es lo que significa ser un verdadero budista en una forma que eventualmente nos guíe a la liberación de todo sufrimiento y tensión.

Terminado de traducir el sábado, 16 de julio de 2011
Por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA

LA RESPIRACIÓN CALMADA

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Hoy me gustaría explicar un poco acerca de cómo meditar. Sentarse en meditación es una actividad que vale la pena. La parte externa de la actividad es sentarse en la posición de medio-loto con vuestra pierna derecha cruzada sobre la izquierda; con las palmas de vuestras manos hacia arriba sobre vuestro regazo, y vuestra mano derecha arriba de la izquierda. Mantenga su cuerpo erecto. Cierre vuestros ojos, pero no los cierre como una persona dormida. Vuestros nervios ópticos tienen que mantenerse trabajando hasta cierto punto o de lo contrario se adormecerán.

Estas actividades son **los aspectos externos** de una buena meditación, pero no son los que hacen la meditación buena. También necesitan tener el objeto correcto para que la mente habite en él y la intención correcta: la intención de mantener la **inhalación** y la **exhalación** en la mente, ajustarla de manera que esté calmada, y mantener la respiración y la mente juntas de forma que no se separen o escabullen una de la otra. Cuando puedan hacer esto propiamente, ganarán resultados beneficiosos en términos del cuerpo y la mente—diríamos, la cualidad correcta que buscan, llamada 'mérito interno', que significa un sentido tranquilizador de la facilidad, la comodidad, la plenitud y el bienestar.

Cuando se sientan y meditan, manténganse notando si su mente está quedándose o residiendo con la inhalación y la exhalación. Tienen que mantener la atención encargada o responsable de la mente. Por ejemplo, cuando inhalen, piensen en bud, cuando exhalen piensen en dho—Bud-dho. Estén alertas/ atentos. No se olviden o distraigan. Aparten todas sus responsabilidades y dejen ir todos los pensamientos y percepciones externas. Mantengan vuestra mente solamente con la respiración. No tienen que poner vuestra atención en nada más.

Aunque por lo general, cuando se sientan y meditan, los pensamientos del pasado y el futuro tienden a aparecer y meterse en el camino de la calidad de vuestra meditación. Pensamientos de esta clase—ya sean acerca de cosas pasadas y cosas por venir, acerca del mundo o del Dhamma—no hacen bien en absoluto. Ellos simplemente les causan problemas y sufrimiento. Ellos inquietan la mente y la perturban así que ella no puede alcanzar la paz y la calma—porque las cosas que han pasado, ya pasaron. No hay forma que puedan traerlas de nuevo o cambiarlas. Las cosas en el futuro no se han alcanzado todavía, así que no podemos saber si estarán o no en acuerdo con nuestras expectativas. Ellas están lejos y son inciertas, así que, no hay forma en absoluto, de que pensando en ellas sea de ayuda alguna.

Por esta razón, tenemos que mantenernos sujetos a la mente para mantenerla en el presente a través de fijarla en nada más que la respiración. Pensar acerca de la respiración se llama dirigir el pensamiento, como cuando pensamos 'buddho' junto con la respiración—**bud** inhalamos, **dho** exhalamos, como lo estamos haciendo ahora. Cuando comenzamos a evaluar la respiración, soltamos a buddho y empezamos a observar cuanto los efectos de cada inhalación y exhalación se puede sentir en el cuerpo. ¿Cuando la respiración entra en la inhalación se siente cómodo o no? Si no se siente cómodo y relajado, cámbienla. Cuando mantienen la mente preocupada investigando la respiración, dejen ir a **buddho**. No tienen ninguna necesidad para él. La inhalación comenzará a extenderse a través del cuerpo, junto con la atención y la alerta. Cuando dejamos ir a buddho, nuestra evaluación de la respiración deviene más refinada; el movimiento de la mente calmará y devendrá concentración; afuera las percepciones se silenciarán. "Silenciarse no significa que nuestras orejas no oyen o devienen sordas. Significa que nuestra atención no va corriendo hacia las percepciones del exterior o de los pensamientos del pasado o futuro. En su lugar, ella se mantiene exclusivamente en el presente.

Cuando fijamos nuestra atención en la respiración en esta forma, constantemente observando y siendo el observador de cómo la respiración fluye, llegaremos a saber cómo es la inhalación y la exhalación, ya sea cómoda o no; en que forma la respiración nos hace sentir bien; cuál forma de exhalación nos hace sentir bien; qué forma de respiración nos hace sentir tensos e incómodos. Si la respiración se siente incómoda, traten de ajustarla para hacer surgir un sentido de alivio y comodidad.

Cuando nos mantenemos examinando e investigando la inhalación en esta forma, la atención y la alerta tomarán el control en nosotros. La calma, el discernimiento y la sabiduría se desarrollarán en nuestro interior.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#quiet>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA

Fecha: martes, 26 de julio de 2011

CENTRADOS INTERIORMENTE

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

13 de agosto de 1956

Cuando se sienten a meditar, deberán mantener en mente los factores que hace esta actividad meritoria:

- (1) El objeto correcto para la mente—diríamos, la respiración, la cual es el tema de vuestra meditación.
- (2) La intención correcta. Esto significa que enfoquen firmemente vuestra mente en lo que están haciendo y nada más, con el propósito de asentarla imperturbablemente en la tranquilidad/calma.
- (3) La cualidad/valor correcto—el mérito interno—diríamos, la calma y el alivio que obtienen de vuestra práctica de concentración.

Para tener el objeto correcto mientras están sentados meditando, deberán tener vuestra mente 'encaprichada' en dar vuestro corazón solamente a las cualidades del Buda. Lo que esto significa que enfoquen vuestra inhalación y exhalación junto con la palabra **buddho [**bud-dho**], sin pensar en nada más en absoluto. Este es vuestro objeto o fundamento para la mente. El lado mental del objeto es la palabra **buddho**, pero si sólo piensan, buddho, buddho, buddho, sin ninguna unión con la respiración, no obtendrán los resultados que quieren, porque simplemente pensar por sí mismo es muy débil para sostener la mente y como resultado no lleva a cabo o realiza todos los factores de la meditación. La mente no estará suficientemente cómoda con su objeto para permanecer instalada firmemente en su calma, y por lo tanto demostrará signos de vacilación.**

Dado que este es el caso, tienen que encontrar algo para darle alguna resistencia efectiva, algo para que la mente se sostenga, en la misma forma

186



www.acharia.org

que una plancha de madera que hayan clavado se sostendrá firmemente con el clavo y éste no la dejará mover. Una mente sin algo que sostenerse está inclinada a no estar cómoda y firme con su objeto. Esta es la razón por la que nos enseñan a pensar en la respiración, que es el lado físico de nuestro objeto, junto con **buddho**, pensando **bud** con la inhalación y **dho** con la exhalación.

En cuanto al factor de la intención en vuestra meditación, tienen que tener el propósito en vuestra respiración. No lo dejen a la respiración que suceda por ella misma como normalmente hacen. Tienen que tener la intención de sincronizar vuestro pensamiento de la inhalación con la inhalación per se, y vuestro pensamiento de exhalación con la exhalación per se. Si vuestro pensamiento es más rápido o más lento que vuestra respiración, no trabajará. Tienen que intentar mantener vuestro pensamiento en tándem o sea conjuntamente con la respiración. Si respiran en esta forma, esta es la intención que forma el acto (**kamma**) de vuestra meditación (**Kammatthana**). Si simplemente dejan que la respiración suceda por sí misma, eso ya no es más el tema de la meditación. Es simplemente la respiración. Así que tienen que ser muy cuidadosos e intentar todo el tiempo mantener la mente en su lugar cuando inhalan y cuando exhalan. Cuando inhalan, la mente tiene que pensar **bud**. Cuando exhalan, la mente tiene que pensar **dho**. Esta es la forma que vuestra meditación tiene que ser.

La cualidad del mérito interno en centrar la mente llega cuando hacen que vuestro cuerpo y mente se sientan calmados, tranquilos y relajados. No se dejen sentir tensos o contraídos. Dejen que la respiración tenga su liberación. No la bloqueen o la agarren, la fuercen o la aprieten. Tienen que dejarla fluir fácil y calmadamente. Como lavar una camisa y tenderla para que se seque: dejen que el sol brille y el aire sople, y que el agua gotee de la camisa por sí misma. En un abrir y cerrar de ojos la camisa estará limpia y seca. Cuando meditan es como si estuvieran lavando vuestro cuerpo y mente. Si quieren que el cuerpo se sienta limpio y fresco internamente, tienen que calmarlo. Descansen vuestros ojos, descansen vuestros oídos, vuestras manos, pies, brazos y piernas, descánsenlos todos. Descansen vuestro cuerpo en cada forma y al mismo tiempo no dejen que vuestra mente se involucre con pensamientos externos. Suéltelos todos.

Cuando lavan vuestra mente para que esté limpia y pura, ella se inclina a devenir brillante en sí misma con conocimiento y entendimiento. Las cosas que nunca supieron o pensaron antes, aparecerán ante ustedes. Por lo tanto el Buda enseñó que la brillantez de la mente es el discernimiento. Cuando este discernimiento surge, nos provee conocimiento acerca de nosotros

mismos—de cómo el cuerpo y la mente llegaron a ser de la forma que son. A esto se le llama conocimiento de la forma y el nombre o de los fenómenos físicos y mentales.

El discernimiento es como la vela de una barca: Mientras más ancha se extienda, más rápida va la barca. Si está destrozada y rota, no dejará que el viento la impulse y la barca irá despacio y puede que no llegue a su meta en absoluto. Pero si la vela está en buenas condiciones, llevará la embarcación rápidamente a su destino. Lo mismo pasa con nuestro discernimiento. Si nuestro conocimiento es poco y en pedazos, no será capaz de elevar nuestras mentes a la corriente del Dhamma. Puede que terminemos hundiéndonos o desistiendo porque no somos verídicos y sinceros en lo que hacemos. Cuando este es el caso, no seremos capaces de obtener ningún resultado. Nuestras cualidades buenas desaparecerán y nos hundiremos en las malas. ¿Por qué ellas se hunden? Porque nuestras velas no pueden aguantar el viento. ¿Y por qué es eso? Porque ellas están rasgadas en pedazos. ¿Y por qué están rasgadas? Porque no nos ocupamos de ellas, así que se desgastan rápidamente y terminan rotas y desgarradas.

Esto es porque la mente ocupa todo su tiempo enredada y enmarañada con pensamientos e ideas. No se asienta en la calma, así que su discernimiento está roto y desgarrado. Cuando nuestro discernimiento está así en pedazos, nos guía a descender a un nivel inferior—como un tronco de árbol que dejamos tirado sobre la tierra, expuesto a toda clase de peligros: Las termitas pueden comérselo o las personas y animales pueden pasarle por encima, porque se ha dejado en un lugar bajo. Pero si lo paramos derecho en un agujero para postes, se le libera de esos daños, excepto de los deterioros menores que le puede pasar a la parte que está enterrada bajo tierra.

Lo mismo sucede con la mente. Si la dejamos a la deriva con sus ideas, en lugar de afirmarse en un solo lugar—diríamos, si la dejamos hacer su nido todo el tiempo en conceptos y pensamientos—se ata a las corrupciones y se hunde en un nivel bajo. Esta es la razón por la que el Buda nos enseñó a practicar a centrar la mente en la concentración de manera que se coloque firme en un solo objeto. Cuando la mente está centrada, está libre de desorden y confusión, como una persona que ha finalizado su trabajo. El cuerpo está en calma y descansado, la mente está fresca, deviene firme y estable, avanzando a un nivel más alto, como una persona en una posición superior ventajosa—sobre la cima de una montaña, el mástil de un barco, o sobre un árbol alto—capaz de ver todas las clases de cosas en cada dirección, cerca o lejos, mejor que una persona en un lugar bajo como un valle o un

barranco. En un lugar bajo, el sol es visible sólo por unas horas al día y hay esquinas donde la luz del día nunca llega. Una mente que no ha sido entrenada a mantenerse firme en su bondad, seguramente caerá a un nivel inferior y no será brillante. Pero si entrenamos nuestras mentes para alcanzar un nivel cada vez más alto, estaremos seguros de ver las cosas, cerca y lejos, y alcanzar la brillantez.

Estas son algunas de las recompensas que llegan de centrar la mente in la concentración. Cuando las comenzamos a ver, nos inclinamos a desarrollar la convicción. Cuando sentimos la convicción, devenimos inspirados para llevar nuestras mentes mucho más adelante—en la misma forma que una vela que no está rota lleva a la embarcación a su destino sin ningún problema. Este es uno de los puntos en el que quiero hacer hincapié.

Otro punto es que el discernimiento también se puede comparar a un avión de hélice. Cuando nos sentamos aquí calmando nuestras mentes, es como si estuviéramos volando un avión hacia lo alto en el cielo. Si el piloto está dormido, es indolente o está confundido, no estamos a salvo. No importa que formidable sea el avión, todavía puede chocar contra una montaña o caer en un bosque y matarnos, porque el piloto no está alerta ni tiene ninguna atención. Así que cuando nos sentamos a meditar, es como si estuviéramos volando un avión. Si nuestra atención es débil la mente se mantiene vagando, y nuestro avión puede terminar chocando. Así que tenemos que mantenernos observando el cuerpo para ver en el momento que se siente con dolor o tenso; y chequeando la mente para ver si está o no manteniéndose con el cuerpo en el presente. Si la mente no está con el cuerpo, es como un piloto que no está atento de su función en su avión. Las obstrucciones o interferencias tendrán una apertura para surgir y destruir nuestra tranquilidad. Así que cuando nos sentamos a meditar, tenemos que estar seguros de no distraernos. Debemos estar atentos y alertas todo el tiempo y no dejar la mente deslizarse a otra parte. Cuando podemos hacer esto, desarrollaremos un sentido de comodidad y alivio, y comenzaremos a ver los beneficios que llegan de la calma/tranquilidad mental.

Este entendimiento es el principio del discernimiento. Este discernimiento es como un avión de hélice. Mientras más practicamos, más beneficios veremos. Seremos capaces de dirigir nuestro propio avión tan alto como queramos, aterrizarlo cada vez que se nos antoje, o tratar cualquier acrobacia que nos ocurra. En otras palabras, cuando desarrollamos el discernimiento en nosotros podemos tener control sobre nuestra mente. Si queremos que piense, ella pensará. Sabemos cómo mantener nuestra propia mente controlada. Si no podemos controlarnos nosotros mismos, no hay forma que

podamos esperar que cualquiera se mantenga en control. Así que, si somos inteligentes, es como ser un piloto que puede mantener el avión en completo control. Podemos mantener la mente en su lugar. **Por ejemplo, si piensa sobre algo malo, podemos ordenarle que se detenga y descanse, y el pensamiento desaparecerá.** A esto se le llama mantener la mente controlada. O si queremos que piense, será capaz de pensar y saber. Una vez que sabe, ese es el final del asunto, y entonces por lo tanto, parará de pensar. Cualquier cosa que queramos que haga, lo hará para nosotros. **De acuerdo al Buda, a las personas como estas se les llama 'sabios' porque ellas discernen: Cualquier cosa que hagan, lo hacen verdaderamente. Conocen lo que es dañino y lo que no. Saben cómo finalizar su pensamiento y como resultado, raramente se encuentran con el sufrimiento.**

En cuanto a las personas estúpidas, ellas simplemente andan payaseando por ahí y arrastrando sus pies, demorándose cuando deberían ir hacia delante, y adelantándose cuando deberían retardarse, pasando sus días y noches pensando acerca de toda clase de estupideces sin ninguna sustancia. Incluso, cuando están durmiendo, se mantienen pensando. Sus mentes nunca tienen una oportunidad de descansar en absoluto. Y cuando sus mentes se ven forzadas a mantenerse trabajando así, están propicias a cansarse y agotarse, y no darán ningún buen resultado cuando se ponen en uso. Cuando esto pasa, ellos sufren.

Pero si tenemos el discernimiento para estar alertas a los sucesos, podemos dejar ir lo que se debe dejar ir, detener lo que se debe detener, y pensar acerca de lo que se necesita pensar. Podemos hablar cuando debemos hablar, actuar cuando debemos actuar—o simplemente quedarnos quietos si eso es lo que es necesario. Las personas que trabajan día y noche sin dormir, sin darles a sus cuerpos una oportunidad para descansar, se están matando a sí mismas. En la misma forma, los pensamientos y conceptos son cosas que aceleran el final de nuestra vida y destruyen nuestra mente—porque ellos mantienen la mente trabajando, ya sea si estamos sentados, de pie, caminando o recostados. Algunas veces, cuando estamos sentados en soledad, nos mantenemos pensando—lo que significa que estamos matándonos, porque la mente nunca tiene un chance de descansar. Su fortaleza se mantiene desgastando y socavando; y eventualmente, cuando su fortaleza se pierde completamente, sus buenas cualidades tendrán que morir.

Así que cuando nos sentamos aquí centrando nuestras mentes, es como comer hasta llenarnos, bañarnos hasta que estamos completamente limpios,

y tomar una buena siesta. Cuando nos despertamos, nos sentimos relucientes, frescos y suficientemente fuertes para hacer cualquier trabajo que se nos presente.

Esta es la razón por la que el Buda fue capaz de desarrollar tal fortaleza de mente y fue capaz de hacerlo sin comida, por ejemplo, por siete días completos y no sentirse ni cansado ni débil. Esto fue porque su mente fue capaz de descansar y estar en calma/quietud en los cuatro niveles de absorción. Su concentración era fuerte y le dio una gran cantidad de fortaleza a su cuerpo, su habla y su mente. La fortaleza que le dio a su cuerpo es lo que le capacitó a deambular para enseñar a las personas en cada ciudad y pueblo a través del norte de la India. Algunas veces tuvo que caminar caminos ásperos y azarosos a través de lugares desolados, pero nunca se cansó en ninguna forma.

En cuanto a la fortaleza de su palabra, fue capaz de mantenerse enseñando, sin intervalos, desde el día de su Despertar hasta el día de su muerte—un total de 45 años.

Y en cuanto a la fortaleza de su mente, fue muy astuto, capaz de enseñar a sus discípulos de manera que miles de ellos devinieron arahants. Fue capaz de convencer un gran número de personas testarudas, orgullosas y arraigadas en puntos de vista erróneos, para que abandonaran sus puntos de vista y devinieran sus discípulos. Su corazón estaba lleno de gentileza, compasión y sinceridad, sin ningún sentimiento de enojo, odio o malicia hacia nadie en absoluto. Un corazón puro y sin mancha.

Todas estas cualidades vienen y llegan del **Dhamma** que había practicado—no de nada extraño o misterioso—el mismo Dhamma que nosotros estamos practicando ahora mismo. La cosa importante es que tenemos que tener la intención en lo que realmente estamos haciendo si queremos obtener resultados. Si cuando centramos la mente, lo hacemos genuina y verdaderamente, obtendremos los resultados verdaderos. Si de hecho no lo hacemos en verdad, no obtendremos nada más que 'juguetes/artefactos y muñecas'. **Así es como es con la práctica.**

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#centered>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Fecha: viernes, 29 de julio de 2011

FAMILIARIZARSE INTERNAMENTE

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

28 de septiembre de 1958

Las cuatro propiedades del cuerpo—la manera que se siente desde adentro, diríamos, tierra (sólido/compacto), agua (líquido), viento (acción) y fuego (calor) —son como cuatro personas. Si se mantienen tratando de familiarizarse con ellas, después de un rato, ellas devienen vuestras amigas.

Al principio ellas no tienen mucha confianza con ustedes, así que no tienen mucha fe y probablemente querrán probar vuestra determinación. Por ejemplo, cuando comienzan a sentarse en meditación, ellas tomarán un palo y les pegarán en vuestras piernas, así que estas le dolerán y estarán insensibles. Si te acuestas, ellas—las cuatro propiedades del cuerpo—te empujarán por la espalda. Si te recuestas de costado, te empujarán por la cintura. Si te levantas y te sientas de nuevo, te probarán de nuevo. O te pueden susurrar que desistas. Si les haces caso, el **Rey de la Muerte** se reirá hasta que sus cachetes le duelan.

Lo que tienes que hacer es sonreír en contra de las contrariedades/ infortunios, y ver a través de las cosas. Manténerte hablando las cuatro. Aunque ellas no respondan al principio, tienes que mantenerte hablando con ellas, preguntándoles esto y lo otro. Después de un tiempito, ellas te darán una palabra por respuesta. Si te mantienes hablándoles, entonces sus respuestas comienzan a ser más largas, hasta que eventualmente devienen camaradas y puedes tener una conversación verdadera. De ahí en adelante, devienen tus amigas. Ellas te amarán, ayudarán y te dirán sus secretos. Serás una persona con amigos y no tendrás que sentirte solo. Comerán juntos, dormirán juntos, y cualquier cosa que hagas, estarán juntos. Te sentirás seguro. No importa cuánto tiempo estés sentado, no habrá dolor. No importa cuánto camines, no te sentirás cansado—porque tienes amigos para hablar mientras caminas, así que disfrutarás y alcanzarás tu destino antes de que te des cuenta.

Esta es la razón por la que nos han enseñado a practicar meditación a través de mantener la atención inmersa firmemente en el cuerpo. Contempla tus temas de meditación—cuerpo, sentimientos, mente y cualidades mentales—sin dejar tu mente desviarse y perderse en los pensamientos externos y preocupaciones. Contempla el cuerpo de manera que puedas conocer como sus propiedades se armonizan, donde se siente agradable, doloroso o neutral. Nota como la mente se mueve en las variadas cosas que conoces hasta que alcanzas la cualidad mental de calma, solidez y verdad.

Esta forma es como tener amigos que te acompañan dondequiera que vas y en cualquier cosa que hagas. En otras palabras, cuando el cuerpo camina, la mente camina con él. Cuando el cuerpo descansa, la mente descansa con él. Cuando el cuerpo se siente, la mente se siente con él. Cada vez que el cuerpo se detiene, la mente se detiene también. Pero la mayoría de nosotros no somos así. El cuerpo da dos pasos, pero la mente da cuatro o cinco—así que, ¿cómo no puede estar cansada? El cuerpo descansa en un mosquitero rodeado por una cerca y siete paredes gruesas, pero la mente todavía puede salir corriendo hacia fuera. Cuando este es el caso, ¿dónde obtendrá cualquier felicidad? Tendrá que vagar exponiéndose al sol, el viento, y a toda clase de peligros, porque no tiene protección. Si no hay concentración para actuar como un refugio para el corazón, éste siempre estará expuesto a la miseria y al dolor.

Por esta razón, deben entrenar vuestro corazón para que permanezca firme en la concentración y desarrollen la fortaleza completa en ustedes, de manera que puedan ser ustedes mismos. De esta forma estarán inclinados a encontrarse con todas las cosas puras y buenas.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#getting>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: sábado, 30 de julio de 2011

DETENERSE Y PENSAR

Por Ajaan Lee Dhammadhara
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por

[Thanissaro Bhikkhu](#)

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

20 de julio de 1959

La agudeza o el discernimiento no es algo que pueda enseñar. Es algo que tienen que hacer surgir en vuestro interior. No es algo que simplemente memorizan o se habla de eso. Si la fuésemos a enseñar como para memorizarla, les puedo garantizar que **no** tomaría cinco horas. Pero si quisieran entender una palabra de eso, tres años no sería suficiente. La memorización hace surgir simplemente memorias. La acción es lo que hace surgir la verdad. Esta es la razón por la que se necesitan el esfuerzo y la persistencia para que entendamos y dominemos esta destreza por nosotros mismos.

Cuando el discernimiento surge, sabrán qué es que, de donde viene, y a donde va—como cuando vemos un candelero iluminando brillantemente: Nosotros sabemos que “Esa es la llama... Ese es el humo... Esa es la luz”. Sabemos como estas cosas surgen de mezclar una cosa con la otra, y a donde la llama va cuando el candelero se apaga. Todo esto es la destreza del discernimiento.

Algunas personas dicen que la meditación de la tranquilidad y la meditación del discernimiento son dos cosas separadas—pero, ¿cómo puede ser eso verdad? La meditación de la tranquilidad es “detenerse”; la meditación del discernimiento es “pensar”, lo que guía al conocimiento claro. Cuando hay conocimiento claro, la mente se detiene tranquila y permanece así, quieta. Ellas son todas, partes de la misma cosa.

El ‘conocer’ o el ‘saber’ llega de detenerse. Si no se detienen, ¿cómo pueden saber? Por ejemplo, si están sentados en un automóvil o en un bote que

está viajando rápido y tratan de mirar a las personas o cosas que pasan por la derecha cerca de ustedes en el camino, no pueden ver claramente quién o qué es que. Pero si se detienen quietos en un lugar, serán capaces de ver las cosas claramente.

O incluso más cerca de casa. Cuando hablamos, tiene que haber una pausa entre cada frase. Si tratan de hablar sin ninguna pausa en absoluto, ¿será alguien capaz de entender lo que dicen?

Esta es la razón porque primero tenemos que hacer que la mente se detenga para que esté quieta y calmada. Cuando la mente permanece en quietud en un estado de normalidad, la concentración surge y el discernimiento se sigue. **Esto es algo que tienen que trabajar y hacer por ustedes mismos.** No es simplemente cree lo que otros dicen. Obtén y conoce "¡Oh! ¡Oh! ¡Oh!" desde adentro, y no simplemente "¿Oh? ¿Oh? ¿Oh?" de lo que las personas dicen. No es tomar las cosas buenas que ellos dicen y colocarlas en vuestros corazones. Tienen que hacer esas cosas por ustedes mismos dejándolas que surjan de vuestro interior⁵⁶. Gastar un dólar de vuestro dinero es mejor que gastar 100 dólares que han pedido prestado de alguien. Si usan el dinero prestado, tienen que preocuparse por la deuda. Si usan vuestro propio dinero, no hay de qué preocuparse.

Detenerse es lo que hace surgir la fortaleza. Si un hombre está caminando o corriendo, no puede pelearse con nadie, porque la ventaja descansa en la persona que esta parada, no en la que está caminando o corriendo. Esa es la razón por la que enseñamos a hacer que la mente se detenga para que pueda ganar fortaleza. Entonces será capaz de comenzar a caminar de nuevo con fortaleza y agilidad.

Es cierto que tenemos dos pies, pero cuando caminamos tenemos que pisar con uno (un pie) a la vez. Si tratan de pisar con ambos a la vez, no irán a ninguna parte. O si tratan de caminar con sólo un pie, tampoco lo pueden hacer. Cuando vuestro pie derecho se detiene, el izquierdo tiene que tomar un paso. Cuando el izquierdo se detiene, el derecho tiene que tomar un paso. Tienen que detenerse con un pie y adelantar con el otro si van a caminar con cualquier fortaleza, porque la fortaleza viene del pie que se ha detenido, no del que toma el paso para adelantarse. Un lado tiene que detenerse mientras que el otro toma el paso. De lo contrario, no tienen sustento y seguramente caerán. Si no me creen, traten con ambos pies al mismo tiempo y verán que lejos pueden llegar.

⁵⁶ Esfuerzo Correcto.



En la misma forma, la tranquilidad y el discernimiento tienen que ir a la par. Primeramente tienen que hacer que la mente se tranquilice y entonces tomar un paso en vuestra investigación: Esta es la meditación de discernimiento. El entendimiento que surge es el discernimiento. Dejar ir vuestro apego a ese entendimiento es la liberación.

Así que '**detenerse**' es el factor que hace surgir la fortaleza, el conocimiento y el discernimiento—la mente fija que sabe/conoce ambos, el mundo y el Dhamma en un estado de virtud intensificada o estado de alerta virtuoso, consciencia alerta, y discernimiento atento que guían a la trascendencia.

Final de Documento

Tomado de la Página Web:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#stop>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: domingo, 31 de julio de 2011

LA CONSCIENCIA ALERTA

**Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)**

Traducido del tailandés por

Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

25 de junio de 1959

El Buda enseñó que “La búsqueda de la consciencia alerta es el corazón de la enseñanza de los Budas”. La consciencia alerta es un estado de mente que descansa más arriba y más allá de la corrupción mental. Hay dos formas de alcanzarlo:

(1) La mente todavía no tiene ninguna cualidad interna, pero la agudizamos a través de nuestros esfuerzos.

(2) La mente ha desarrollado la cualidad interna propia y la usa para mantenerse protegida, por arriba y más allá de la corrupción.

El primer caso se refiere al estado mental de las personas ordinarias o comunes. Cuando ellas no están sentadas en meditación, sus mentes no están en ningún estado especial de concentración, así que si la corrupción surge en ellas, tienen que ser perceptivas y fuertes de mente—estar atentas de la corrupción y estructurar sus mentes para que ellas [las corrupciones] no las manipulen. A esto se le llama Actitud Correcta. Aunque la mente no está concentrada, esta técnica puede dar resultados.

Lo que esto significa es que estamos alertas a lo que está pasando. Por ejemplo, cuando estamos enojados, cuando nos encontramos con alguien indeseable, debemos estar alertas al hecho y tener la determinación de que pase lo que pase, vamos a mantener la corrupción del enojo bajo control, resistiéndola y presentando nuestro mejor lado en el asunto. En otras palabras, cuando estamos enojados, actuamos como si no lo estuviéramos. En lugar de dejar que el enojo se apodere de la mente, usamos nuestra bondad interna para dominar la mente. A esto se le llama consciencia alerta. Cuando nos encontramos con algo que no nos gusta, no enseñen el hecho



de que no les gusta. En su lugar, actúen como si estuvieran felices y calmados. Diríamos, usen su lado mejor. No dejen que vuestro lado malo se enseñe bajo ninguna circunstancia⁵⁷.

Si eres suficientemente prudente y sereno para sostener la mente en control antes de dejar que las corrupciones salgan en palabras y acciones, si puedes forzar las corrupciones para que se detengan y enseñar solamente vuestros buenos modales, pueden contar con tener una consciencia alerta. También son unos buenos miembros de cualquier grupo social, pueden trabajar hacia su propio progreso y del grupo en general.

En los textos, a esta cualidad se le llama compostura—un estado de mente que descansa por encima de las corrupciones. Esta es una forma de consciencia alerta y es algo que debemos tratar de desarrollar todos en nuestro interior a medida que seamos capaces.

La segunda forma de consciencia alerta se refiere a la mente libre de obstáculos y entrenada a un estado de Concentración Correcta. La mente está firmemente establecida en su cualidad interna. Cuando las corrupciones surgen, ellas no pueden dominar la mente porque no pueden alcanzarla para tocarla, porque la mente está protegida completamente por la cualidad interna.

Les pido que todos aspiremos a hacer surgir esta forma de consciencia alerta en nosotros a través de ser persistentes y perseverantes en apreciar nuestra propia bondad interna—en la misma forma que cuando tenemos una buena comida, estamos seguro de espantar las moscas y así podemos disfrutarla en buena salud.

Para hacer esto, tienen que ser observadores y hacer dos clases de esfuerzo: **el esfuerzo de abandonar vuestras corrupciones** y el esfuerzo de desarrollar vuestro tema de meditación, que es el medio para extinguir los Impedimentos mentales. Hay **cinco tipos** de Impedimentos u Obstrucciones: deseo sensual, rencor, apatía y letargo, inquietud y ansiedad, y duda. En cuanto a la meditación, hay dos forma de practicarla—en serie y aislamiento—como les explicaré ahora.

(1) Practicar en serie es practicar por el libro—siguiendo las instrucciones al pie de la letra/a raja tabla: contemplando la falta de atractivo del cuerpo,

⁵⁷ **Nota de Acharia:** Como dice la canción: El cielo gris se aclarará, pon tu mejor cara... Disemina el sol brillante por todas partes [En inglés: Gray skies are gonna clear up, put on a happy face...] Presionen el enlace para oír la canción en youtube.



por ejemplo, siguiendo las listas de sus partes sin saltar ninguna de ellas o mezclarlas. Cualquier tema que escojan, tienen que entender como el tópico se agrupa y en qué orden, para tratar con ellos propiamente. Esta clase de meditación puede dar grandes beneficios, pero al mismo tiempo puede causar gran daño. Por ejemplo, si contemplan la fealdad de un cuerpo, puede guiar a un sentido de desapego, desinterés y calma, pero hay momentos que los puede llevar a un estado en el que no pueden comer o dormir porque todo comienza a parecer sucio y repulsivo. Esta es una de las formas en que puede ser dañino. O algunas veces pueden contemplar el cuerpo hasta que una imagen mental surge, pero se atemorizan y se ponen nerviosos. En casos como estos, tienen que tratar de estar atentos/despertos de manera que vuestro tema los ayude en lugar de dañarlos.

(2) Practicar en aislamiento es enfocarse en un solo tema refinado/superior que no tiene muchos rasgos o perfiles. Diríamos, se enfocan en estar atentos a la inhalación y la exhalación, sin dejar perder la atención. Enfóquense en cualquier clase de respiración que se sienta cómoda y la mente se apaciguará. Traten de hacer la respiración cada vez más refinada, mientras mantienen la mente gentilmente con la respiración en la misma forma que **mantendrían algo muypreciado en la palma de vuestras manos**. Hagan esto hasta que sientan que no hay 'entrada' ni 'salida' en la respiración en absoluto. La mente no vagará; se mantendrá quieta y calmada, capaz de 'cortar' todos los pensamientos del pasado y futuro. En esta etapa, deviene incluso más refinada, sin ninguna inquietud en absoluto; está estable y no cambia junto con los objetos. Se encuentra firmemente establecida en el punto donde deviene fija y fuerte.

Cuando puedan desarrollar vuestra meditación hasta este punto, eso hará que la mente deje ir los apegos y gane u obtenga la convicción y en entendimiento en las verdades de la inconstancia/el cambio, la tensión/el estrés y el no-yo. Vuestras dudas se disolverán, y conocerán la forma/el camino del mundo y la forma/el camino de la Liberación, sin tener que pedir la confirmación de nadie. Cuando vuestro conocimiento esté claro y libre de dudas, la mente estará firme en su fortaleza. Aquí es cuando ustedes devienen vuestro propio refugio—cuando vuestra mente no está afectada por otras personas u objetos, y alcanza la felicidad, la comodidad, el alivio y el desahogo de la consciencia alerta.

Final de Documento



Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#heightened>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: lunes, 01 de agosto de 2011

RESPECTO POR LA VERDAD

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)
Traducido al español por Yin Zhi Shakya
© 1005-2011

En el cuerpo de cada ser humano hay cuatro clases de verdades: la tensión/el estrés, su causa, su disolución y el camino de su disolución. Esas cuatro son como el oro: no importa si tratan de hacer un brazalete con él—el oro—o un anillo, o aretes, o cualquier cosa, siempre el oro se mantiene a la par de su naturaleza. Vayan y traten de cambiarlo, y verán que siempre se mantiene como es. La misma verdad aplica a la naturaleza del cuerpo. No importa lo maravilloso que traten de hacerlo, siempre regresará a su naturaleza normal. Él tendrá que tener tensión y dolor, su causa, su disolución y el camino a esta última—a su disolución.

Se dice que las personas que no admiten la naturaleza normal del cuerpo están engañadas; esas que comprenden su naturaleza normal se dicen que son las que saben. Las personas sabias comprenden/entienden los principios de la naturaleza, y es por eso que no se quedan atrapadas en el enredo y la confusión. En otras palabras, digamos que el cuerpo es como un objeto que originalmente pesa cuatro kilogramos o nueve libras. Aunque podamos encontrar cosas para agregarle y hacerlo más pesado, lo agregado se caerá eventualmente, y nos dejará con los cuatro kilogramos originales. Simplemente no puede escapar de su naturaleza original.

La tensión o el estrés y el dolor que ocurre a la par con los principios de la naturaleza, de hecho no son todos problemáticos. Por ejemplo, el dolor y la enfermedad: si tratamos de pelear contra la naturaleza y evitar las enfermedades, o si queremos que desaparezcan en el momento, algunas veces hacemos que la enfermedad empeore. Pero, si tratamos la enfermedad sin preocuparnos si se irá o no, seguirá su curso natural y desaparecerá cuando debe ser, sin mucho problema o sufrimiento de nuestra parte. Esto es porque la mente no está luchando para pelear la naturaleza, y así el cuerpo tiene la suficiente fuerza para enfrentar la enfermedad. Algunas veces si tenemos esta actitud, podemos sobrevivir las enfermedades que de lo contrario nos matarían. Pero si la mente se desconcierta y se agita queriendo que la enfermedad se termine, entonces algunas veces una pequeña enfermedad se empeora tanto que nos puede



matar—como una persona con una picada de escorpión/alacrán que piensa que es una picada de cobra, y se atemoriza tanto que se trastorna y la cosa completa se le va de las manos. Algunas veces podemos tener una enfermedad que se supone sea terminar, pero el poder de la mente es tan grande que lucha contra el dolor y la enfermedad se desvanece.

Este es uno de los principios de la naturaleza—pero nosotros no debemos estar satisfechos por eso. Si nos complacemos, entonces cuando la enfermedad regresa será peor que antes, porque la verdad, cuando se llega a ella, es que 'no importa lo se haga, esas cosas no pueden escapar de su verdadera naturaleza'. Cuando la naturaleza normal de vuestro cuerpo es tener dolor y tensión, entonces traten como puedan de hacer que el dolor se vaya, él tendrán que regresar a tu verdadera naturaleza. Ya sea si lo curan o no, la verdad es todavía la verdad. En otras palabras, incluso cuando la enfermedad se cure, regresará.

Por ejemplo, supongamos que nos sentimos enfermos, tomamos alguna medicina y nos sentimos mejor. Pensamos que la enfermedad se ha ido. Sin embargo, las personas con discernimiento comprenden que la enfermedad no ha ido a ninguna parte. Simplemente se ha escondido por un rato hasta que regresa de nuevo. Podemos pensar que hemos hecho que la enfermedad se vaya, pero ella es más lista que nosotros. Cuando regresa de nuevo, usa un nuevo disfraz, como los actores en una compañía: si el público o la audiencia se cansa de la obra, ellos montan otra. De lo contrario, nadie gasta dinero para verlos trabajar. En otras palabras, la enfermedad es suficientemente lista para venir en una nueva dirección. Si presentan la obra vieja, no les dará beneficios. Primeramente la enfermedad se produjo en el estómago, esta vez es en la pierna. La tratan hasta que se va, pero entonces regresa en una nueva obra de teatro—en vuestros ojos. Tratan los ojos hasta que se va, y entonces aparece en el oído. Y entonces tratan el oído. Dondequiera que llegue, ustedes mantienen tratándola y su dinero se mantiene gastándose. En cuanto a la enfermedad, ella está contenta con la necedad de ustedes. Solamente hay una enfermedad pero sigue llegando en toda clase de disfraces. La vejez, la enfermedad y la muerte son listas. Ellas nos mantienen amarrados con una correa corta para que no podamos huir de ellas. Las personas que no entrenan sus mentes para entrar en el Dhamma por seguro pierden este punto, pero esas que entrenan sus mentes para conocer la verdad del Dhamma, entenderán este principio de la naturaleza por lo que es.

Si no comprendemos la verdad, perdemos en dos formas. Por una parte, perdemos en términos del mundo: despilfarramos el dinero porque no

comprendemos lo que es necesario y lo que no, así que trabajamos y nos preocupamos y enfadamos fuera de la proporción de la realidad. Por otra parte, perdemos en términos del Dhamma, porque nuestra virtud, concentración y meditación sufrirán. La enfermedad nos hace perder y atrasarnos o retroceder en estas formas porque carecemos de discernimiento. Por esto el Buda nos enseñó a usar nuestros ojos. Vivimos en este mundo, así que tenemos que buscar por nuestro bienestar en el Dhamma. Los resultados entonces se desarrollaran de acuerdo a eso. Si usamos el discernimiento para evaluar las cosas hasta que conocemos lo que es necesario y lo que no, el tiempo no será muy largo antes que prosperemos en términos del mundo y del Dhamma. No tendremos que perder dinero ni tiempo, y no habrá obstáculos en nuestra práctica.

En otras palabras, cuando vean algo que es **verdad** no se interpongan en su camino. Dejen que siga su curso. Aunque la mente no envejece, ni se enferma o muere, todavía el cuerpo tiene que envejecer, enfermar y morir. Esta es una parte de su naturaleza que ustedes no pueden combatir. Cuando el cuerpo se enferma, tienen que ocuparse de él lo suficiente para mantenerlo funcionando. Ustedes no estarán expuestos a dificultades en términos del mundo y vuestra práctica del Dhamma no sufrirá.

El sufrimiento que sentimos por estas cosas, llega de la causa de la tensión/estrés: el engaño y la ignorancia de la verdad. Cuando la mente está engañada ella no sabe la causa de la tensión o estrés o el camino a su disolución. Cuando ella sabe/conoce, no se queda enredada en el dolor natural y la tensión del cuerpo. El sufrimiento mental llega de la acumulación de corrupción, no de la vejez, la enfermedad y la muerte. Una vez que la tranquilidad del camino surge en nosotros, entonces la vejez, la enfermedad y la muerte no harán que la mente esté ansiosa. La infelicidad, la desesperación, la agonía y la lamentación no existirán. La mente estará separada. Podemos comparar esto al agua en el mar cuando está llena de olas. Si tomamos un contenedor grande y profundo con agua del mar y lo colocamos en la playa, no habrá olas ahí en absoluto, aunque sea profundo. Las olas llegan del oleaje. Si no lo revolvemos, no habrá olas. Por esa razón, tenemos que fijar la mente para que esté firme en su meditación, sin dejar que nada se filtre en ella. Entonces ganará claridad: **el discernimiento que ve la verdad.**

El estado mental de la causa del estrés nos guía al dolor; el estado mental del camino nos guía a la felicidad. Si no quieren estrés/tensión o dolor, no permanezcan en la corriente de su causa. El sufrimiento mental es algo no-natural para la mente. Llega de dejar que las corrupciones se cuelen. Las

enfermedades surgen en el cuerpo, pero dejamos que sus efectos se diseminen en la mente. Tenemos que aprender cuales son los fenómenos que mueren y los que no. Si nuestras corrupciones son densas y tenaces, habrá mucho envejecimiento, enfermedad y muerte. Si son escasas, no habrá mucho envejecimiento, enfermedad y muerte.

Por esta razón, debemos desarrollar cualidades internas—la habilidad de darse cuenta de la verdad—en nosotros mismos. No obstante lo mucho que el cuerpo se desarrolle, en ese punto se va a deteriorar, así que no estén muy satisfechos. El punto importante es que desarrollen la mente. Si la mente se desarrolla hasta el punto de la madurez verdadera, ella no retrocederá. En otras palabras, si vuestra concentración es fuerte y han desarrollado el discernimiento, las corrupciones que envuelven vuestra mente desaparecerán en la misma forma que los pétalos de las flores de un árbol se caen, dejando al descubierto el fruto. Cuando el fruto se desarrolla hasta su madurez, la piel y la masa se caerán dejando las semillas que contienen todo lo necesario para crecer un nuevo árbol. Cuando la mente está completamente desarrollada, la vejez, la enfermedad y la muerte declinarán y la tensión mental y el sufrimiento disminuirán, dejando la mente en la Concentración Correcta.

Cuando la Concentración Correcta llega a su madurez, sabrán el lugar de lo que muere y lo que no. Si quieren morir, entonces permanezcan con lo que muere. Si no quieren nacer, no permanezcan con lo que nazca. Si no quieren envejecer, no permanezcan con lo que envejece. Si no quieren enfermar, no permanezcan con lo que se enferma. Si no dejan esas cosas, tendrán que vivir con ellas. Si las dejan, vuestra mente no envejecerá—no será capaz de envejecer; no se enfermará—no será capaz de enfermarse; no morirá; no será capaz de morir. Si pueden alcanzar este punto, están diciendo que tienen respeto por la verdad—por las enseñanzas del Buda.

El respeto por la verdad no es un asunto de inclinarse y rendir homenaje. Significa tener un sentido del tiempo y el lugar. Si algo es posible, lo hacen. Si no es posible, no lo hacen—y tampoco tratan de enderezarlo. Las corrupciones de la ignorancia y la falta de atención, el deseo y el apego son cosas que nos conectan con el sufrimiento, así que no dejen que ellas les enreden la mente.

La ignorancia es el estado mental engañoso acerca del pasado, presente y futuro. La habilidad verdadera de darnos cuenta o la atención alerta sabe lo que es el pasado y lo deja ir; sabe lo que es el futuro y lo deja ir, sabe lo que es el presente y no se deja arrastrar por él. Puede remover todos los

apegos. La ignorancia sabe, pero se deja arrastrar por esas cosas, y por lo tanto forma el combustible para el sufrimiento—lo estimula. **La atención-alerta verdadera sabe que cosas son pasadas, presentes y futuras, pero no corre detrás de ellas.** Sabe, conoce, pero se queda quieta y calmada. No se agita de arriba-abajo o de un lugar a otro. No filtra nada hacia fuera o hacia dentro. Conoce el pasado, el presente y el futuro en términos de los principios de la naturaleza, sin tener que razonar o pensar. Las personas que tienen que razonar y pensar son las que no conocen. Con el conocimiento y la sabiduría no hay nada que pensar ni razonar, y no obstante la mente sabe todo en detalle, meticulosamente. Esta es la habilidad de darse cuenta, la atención alerta correcta. La vejez, la enfermedad y la muerte, todas devienen un asunto de dejar ir. En otras palabras, nada está de moda en la mente, y cuando nada está de moda, no hay vejez, enfermedad o muerte.

En cuanto al apego, nos agarra y nos ata a una estaca, como una persona que va a su ejecución sin ninguna probabilidad de liberarse. Estamos atados con un alambre que se alarga al pasado y al futuro. Deseando alargarlo pulgada por pulgada, virando los ojos hacia arriba con muecas horribles, preocupándonos del pasado y del futuro. Detrás de nosotros éste se divide en tres: deseos sensuales, deseo por posibilidades y deseos por imposibilidades. Frente a nosotros, se divide en tres: las mismas tres clases de deseos—y en el presente se divide en los mismos tres. Con los nueve de ellos y sólo uno de nosotros, ¿cómo esperamos poder competir con ellos? Al final, no hay competencia que valga en absoluto.

A pesar de todo, si practicamos la concentración y desarrollamos el discernimiento, seremos capaces de cortar el alambre de la Muerte. Cuando el estado mental que forma el camino surge, nuestros pensamientos del pasado y el futuro se dispersarán todos. Esta es la dispersión del estrés, de la tensión. El apego y el deseo no existirán—así que, ¿dónde el apego y el deseo tienen la oportunidad de surgir? Las personas que tienen corrupciones—incluso si ganan \$3,000.00 diarios—no pueden mantenerse ellos mismos de caer en el 'infierno'. Pero las que no tienen corrupciones, incluso si no tienen nada en absoluto, de todas formas están felices y contentas—porque la mente tiene suficiente para comer, suficiente para beber, suficiente para todo. Ella no está pobre. Cuando puede pensar correctamente en esta forma, a eso se le llama respeto por el Dhamma—y nos puede hacer felices.

Respeto por el Dhamma significa tomar seriamente todas las cosas que llegan y se van de la casa de vuestra mente.

(1) La puerta del cuerpo: tienen que ser cuidadosos y estar seguros que ninguna de vuestras acciones se desvíen en formas dañinas.

(2) La puerta del habla—la puerta de la boca—es muy grande. La lengua puede ser solamente una pieza pequeña de carne, pero es muy importante, porque lo que decimos hoy, puede continuar en un 'eco' por un eón después que morimos. Cuando el cuerpo muere, después de un poco tiempo no hay nada de él, y por lo tanto no es tan importante como nuestra habla, porque la piedra grabada que hacemos con nuestra lengua dura mucho, pero mucho tiempo. Por esta razón, deberíamos demostrar un gran respeto por nuestras bocas diciendo solamente cosas meritorias.

(3) La puerta del intelecto: Tenemos que ser cuidadosos con los pensamientos. Si algo es dañino para nosotros cuando pensamos acerca de eso, entonces no deberíamos pensarlo. Deberíamos pensar solamente acerca de cosas que son beneficiosas y buenas.

Estas tres puertas están siempre recibiendo invitados en la mente, así que tenemos que prestar atención y ver quien llega con buenas intenciones y quien con malas. No bajen la guardia. Cualquiera que llegue con buenas intenciones les traerá felicidad y prosperidad. En cuanto a los problemáticos y ladrones, ellos te robarán y matarán y te causarán toda clase de problemas.

En cuanto a vuestros ojos y nariz, esos son como ventanas que también tienen que cuidar mucho. Tienen que saber cuándo abrirlas y cuando cerrarlas. Si no disciernen, pueden estar invitando a los ladrones a vuestra casa para que les roben y maten, saqueando todas las riquezas que vuestros padres y maestros les han dado. A esto se le llama ser ingrato—no saber lo suficiente para cuidar por los legados que otros le han concedido. Los legados de vuestros padres son vuestra vida, salud y fortaleza. Los legados de vuestros maestros son todas las cosas que ellos les han enseñado para que sean unas buenas personas. Si dejan al descubierto vuestros pensamientos, palabras y acciones de forma que la maldad pueda fluir en ustedes, ella continuará entrando y gastando vuestra salud y fortaleza de vuestro cuerpo y la mente. A esto se le llama no apreciar la gentileza de vuestros padres y maestros.

Algunas veces no dejamos solamente las puertas abiertas—sino también las ventanas. Las lagartijas, las culebras, los escorpiones, los pájaros y los vampiros entrarán por las ventanas y tomarán nuestra casa como residencia. Después de un rato ellos la poseerán como suya—y se la cedemos. Así que ellos dejan sus inmundicias por todas las partes y hacen un desorden del

lugar. Si no ejercitamos nuestro auto-control, nuestro cuerpo y nuestra mente se arruinarán y esto destruirá las riquezas que nuestros padres y maestros lucharon tanto para darnoslas.

Por lo tanto, si cualquiera trata de entrar en vuestra casa, tienen que examinarlo completamente para ver sus intenciones y por lo que vienen—por bueno o por malo. Mírenlos directo a los ojos. En otras palabras, tienen que estar atentos/alertas y reflexionar en todas vuestras acciones. Cualquier cosa que no sea buena tienen que sacarla de sus actividades. Incluso si les ayuda económicamente o los hace popular o bien-conocidos, no tengan nada que ver con eso. Lo mismo es cierto para vuestra habla. Si hay algo que ustedes están a punto de decir y sirve para un buen propósito, entonces abran la boca y díganlo. Digan lo que deben decir y no lo que no deben. Si algo no sirve para un buen propósito o no tiene un propósito verdadero, entonces no importa que fantástico pueda ser, no lo digan. Tienen que saber cómo responder a todas las actividades que se presentan a sí mismas para que ustedes hagan. Dejen las buenas y boten las malas.

En cuanto a la mente, tienen que demostrar también el auto-control. Si un pensamiento los guía a resultados buenos y felices, deben permitirse pensar. Pero en cuanto a los pensamientos que les causan daño, no les permitan entrar/pasar. Si van engullendo todo lo que les gusta, morirán. Diríamos, (1) Vuestras cualidades internas se deteriorarán. (2) La riqueza que vuestros padres y maestros les han dado, desaparecerá.

En cuanto a vuestros sentidos—la vista, el oído, el olfato, el gusto, el sentimiento—deberían demostrar un interés en todo lo que les beneficie. Desháganse de todo lo malo y traigan lo que es bueno. Cuando puedan hacer esto, a esto se le llama demostrar respeto por vuestros padres y maestros, como también a ustedes mismos.

Vuestra casa estará limpia y ustedes podrán reclinarsse y descansar en comodidad sin tener que preocuparse en sentarse sobre las inmundicias dejadas por los pájaros, las culebras o los escorpiones.

Pero si no ejercitan el auto-control, vuestras acciones estarán corruptas, vuestras palabras corruptas, así que, ¿cómo puede estar cómoda vuestra mente? Como en una casa inmunda: Ningún invitado querrá entrar, e inclusive el dueño no estará cómodo. Sin embargo, si mantienen vuestra casa limpia y bien barrida, será agradable vivir en ella, y las personas buenas estarán felices de visitar. Cuando las buenas personas llegan a visitar, ellas no les causaran ningún daño. En otras palabras, las cosas que

llegan a través de los sentidos son como invitados, y no causaran ningún daño a la mente. La mente estará bien y será obediente permaneciendo donde ustedes le digan. Pero incluso si vuestros sillones y sillas están contruidos de mármol: si están polvorientos y sucios, ningún invitado querrá sentarse ahí, y ustedes tampoco.

Así que si mantienen vuestra virtud brillante y clara, en referencia a vuestros sentidos de la vista, oído, olfato, gusto, sentimientos e ideas, vuestra mente encontrará fácil alcanzar la concentración. Entonces, inclusive, cuando las corrupciones lleguen a visitarte de tiempo en tiempo, no serán capaces de hacerte ningún daño—porque tienes más que suficiente riqueza para compartir con ellas. Si los ladrones llegan, les puedes tirar un gran pedazo de diamante en bruto y ellos desaparecerán. Si la vejez, la enfermedad y la muerte llegan suplicándote, les puedes tirar otro pedazo, y se detendrán persiguiéndote.

Si las deudas de tu viejo karma llegan a ti cuando estás pobre, ellas no tendrán suficiente para satisfacerse, así que terminarán tomando tu vida. Pero si ellas llegan cuando estas rico, simplemente comparte tu mérito—toda tu riqueza interior que has acumulado—y te dejen tranquilo. Si tu bondad no está completa todavía, entonces la maldad tendrá una apertura para penetrar; pero si tus manos, pies, ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente están llenos de bondad, la maldad no podrá asirte, así que saldrás intacto.

Eventualmente, serás tan rico en cualidades internas que podrás ir más allá del bien y el mal. Ahí es cuando podrás estar verdaderamente feliz y libre de peligro. Por lo tanto te pido que recuerdes esto y trates tus pensamientos, palabras y acciones en una forma que demuestre respeto por el Dhamma como te he explicado. Entonces te encontrarás con la felicidad que has esperado.

Traducción al inglés de Thanissaro Bhikkhu

"Food for Thought", by Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 23 August 2010,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html>

“Alimento para el Pensamiento” por Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiredhacariya), traducido del tailandés por Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 23 August 2010,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html>

Este documento es solamente para su disseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Terminado de traducir al español por el miércoles, 13 de julio de 2011 Miami, Florida, USA

Traducción al español por Yin Zhi Shakya, OHY

SIRVIENDO A UN PROPÓSITO

**Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)**

**Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu**

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

4 de noviembre de 1958

Mi refrán es: “Hazte a ti mismo tan bueno como sea posible, y todo lo demás tendrá que seguir el mismo paso, siendo bueno todo el tiempo”. Si no te descuidas o desatiendes por el bien de las cosas externas, tendrás que ser bueno. Así que, no se descuiden. Desarrollen vuestro mérito interno para vuestra propia satisfacción.

El mundo dice: “No se preocupen acerca de si son buenos o malos, mientras que tengan dinero”. Esto es justamente lo opuesto al Dhamma, que dice: “No se preocupen si son ricos o pobres, mientras que sean 'una buena persona'”.

Si no saben cómo usar vuestras buenas cualidades, puede que ellas les dañen—como el dinero, que algunas veces es bueno pero, si no saben cómo gastarlo sabiamente, les puede guiar a la ruina; o como un cuchillo bien afilado que si no saben cómo usarlo propiamente, les puede dañar. Digamos por ejemplo, que usan el cuchillo para matar a alguien. Cuando los agarren, tendrán que ir a la cárcel o ser ejecutados, lo que significa que usaron el cuchillo para matarse a ustedes mismos.

Cada uno de nosotros tiene cuatro clases de valores: la bondad de nuestras acciones, la bondad de nuestras palabras, la bondad de nuestras maneras o conductas y la bondad de nuestros pensamientos. Por esta razón, tenemos que cuidar estos valores lo mejor que podamos.

La mayoría de nosotros tiene agregado a nuestro nombre cosas buenas, pero difícilmente las traemos a la superficie y las ponemos en uso. En vez de eso, nos gusta manifestar y usar nuestras peores cosas. En otras palabras, guardamos nuestra bondad para nosotros mismos y demostramos o enseñamos solamente nuestra peor parte—como los platos, las copas y las



bandejas en nuestras casas: Los buenos los guardamos en el gabinete y sólo los escachados y medios rotos los usamos en la mesa, porque tememos que los buenos se nos rompan. En cuanto a la mejor ropa, ni siquiera la usamos porque tememos o no queremos que se nos pongan viejas, desteñidas/manchadas o rpiadas. Así que terminamos guardándolas hasta que están tan mohosas o el moho se las ha comido, que ya no se pueden usar y devienen harapos. Como resultado, no le damos ningún buen uso a nuestros tesoros de acuerdo a su función. En la misma forma, si tenemos alguna bondad, ya sea para nosotros o para los demás, pero no la usamos, el tenerla, no sirve a ningún propósito en absoluto—como un cuchillo que mantienen empaquetado hasta que se oxida: si finalmente lo desenvuelven para cortar alguna comida, el oxido les envenenará. Si por casualidad se cortan la mano con él o cortan alguna comida, puede que se infecten con tétano y se mueran.

Una persona inteligente sabe cómo usar ambos, el bien y el mal sin causar daño. Los arahants incluso saben cómo usar sus corrupciones para que sean de beneficio. Cuando los sabios usan el lenguaje común, eso puede servir a un buen propósito. Pero cuando **los tontos** usan el lenguaje fino, puede que sea malo; y si usan el lenguaje malo, eso es todavía peor. Un ejemplo de una persona que usa el lenguaje común para servir a un buen propósito es Chao Khun Upali (**Siricando Jan**). Una vez lo invitaron a dar un sermón en el palacio durante las observancias de la semana de los funerales, para un príncipe que su muerte había causado una gran pena a sus familiares reales. En las semanas anteriores, algunos monjes de altos rangos del monasterio **Wat Debsirin** se les había invitado para que dieran sermones y todos ellos habían expresado lo buen hombre que el príncipe había sido y que tristes estaban de que su muerte no lo había dejado hacer más bien en el mundo. Esto había causado mucho más llanto a sus familiares.

Sin embargo, cuando le llegó el turno a Chao Khun Upali de pronunciar su sermón, él no siguió el mismo 'discurso'. En su lugar, comenzó con el tema de la atención sobre el cuerpo, describiendo la fealdad e inmundicia del cuerpo, que está lleno de cosas repulsivas y nauseabundas: mocos, saliva, sudor, caspa, etc. "Cuando el cuerpo muere, no hay una sola cosa buena de él", el dijo, "pero las personas se sientan alrededor llorando y lamentándose con chorros de lágrimas corriéndoles por las mejillas, mocos saliendo de sus narices y babeando de sus mentones. Con sus caras así asquerosas, ellas no lucen nada bien".

Esto hizo que los parientes, que habían estado llorando, se desconcertaran y humillaran, deteniéndose inmediatamente de llorar; después de lo cual

expresaron una gran admiración por Chao Khun Upali y su sermón. Esta es la razón por la que se dice que una persona que usa una lengua aguda con gran destreza es un gran sabio. Si las personas son sabias, entonces, no importa lo que digan, siempre servirá a un buen propósito, porque ellas tienen un sentido del tiempo, del lugar y de las personas con las que hablan. **Si algo sirve para un propósito bueno, incluso si es un sonido desagradable, se debe decir. Si no sirve a un propósito bueno, incluso si es un sonido agradable, no se debe decir.**

Los asuntos de la religión son un asunto del corazón. No vayan por ahí buscándolos en lo sucio, en la hierba, en los templos o en los edificios de los monasterios. **Aunque las personas puedan hacer bien con sus palabras y acciones, todavía es un asunto del mundo.** Los asuntos de la religión están en quietud y en calma, sin ninguna conmoción o ansiedad. Ellos apuntan o se dirigen a una mente que es pura, incorrupta y brillante. Con la bondad no hay necesidad de hacer nada más en absoluto. Simplemente sentarse en calma, y ahí está la pureza.

Tomen el ejemplo de un pequeño monje novicio con maneras calmadas y compuestas, que a medida que caminaba en busca de donaciones para su comida, pasó y entró una mañana en la mezquina vivienda de un usurero/prestamista y su mujer. Ya sea si le pusieron comida en su cuenca o no, él no demostró la menor preocupación y no abrió su boca para decir una palabra. Cuando se fue—su cuenca estaba vacía—siguió calmado y despacio a lo largo del camino. La mujer del garrotero, mirándolo ir, devino curiosa y le siguió a una distancia prudente, hasta que él alcanzó un punto donde sintió deseos de usar el baño. Entonces él, cuidadosamente colocó su cuenca sobre el suelo y usando su pie limpio las hojas que había sobre la tierra para hacer un hueco y que la orina no fluyera por todas partes. Después de mirar a la derecha y a la izquierda y alrededor para estar seguro de que nadie estaba pasando por el camino, se puso en cuclillas para orinar discretamente en una forma propia. Cuando hubo terminado, uso de nuevo su pie para cubrir el hueco con tierra y hojas, como había estado antes, recogió su cuenca y siguió calmadamente su camino.

En cuanto a la mujer del usurero prestamista, que había estado observando a distancia, cuando vio las maneras en las que el novicio estaba actuando, pensó para ella misma que él probablemente había enterrado algo de valor. Así que cautelosamente se dirigió al lugar y usando su mano, escarbó la tierra del hueco que había hecho el novicio para 'olfatear' o ver lo que había—y ahí es cuando se dio cuenta que era orina. El pequeño novicio había cuidado su orina como si fuera oro. "Si fuera algo que tuviera más valor que

esto”, pensó ella, “no habría duda que lo cuidaría muy bien. Con comportamientos como este, deberíamos acogerlo como nuestro hijo adoptivo. Él se asegurará de cuidar nuestra fortuna y estará seguro que no se despilfarrará”.

Ella inmediatamente se fue a la casa a decírselo a su esposo, que impresionado con el relato hizo que uno de sus sirvientes fuera a invitar al novicio a su casa para poder informarle de sus intenciones. Sin embargo, el novicio declinó la oferta de hacerle su heredero, y les enseñó el Dhamma, haciendo que vieran la recompensa de practicar la generosidad, la virtud y la meditación. El usurero y su esposa se emocionaron profundamente, superando su mezquindad y pidiéndole tomar refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha de ahí en adelante. Eventualmente, ellos progresaron en virtud, meditación y practicaron correctamente al punto que ambos ganaron un vistazo de Liberación. Después hicieron una gran donación para construir un monumento donde el novicio había orinado, como recordatorio de la bondad que había crecido en ellos de un charco de orina que el pequeño novicio les había otorgado a ellos ese día.

Los asuntos de la religión se resumen a **"sacitta-pariyodapanam"**—limpia, clarifica y purifica completamente tu corazón. **"Etam buddhana-sasanam"**—Este es el corazón de las enseñanzas de los Budas.

Del Dhammapada:

**"SABBA PAPASSA AKARANAM
KUSALASSA UPASAMPADA
SACITTA PARIYODAPANAM
ETAM BUDDHANA SASANAM"**

Eviten la maldad;
Sólo hagan el bien;
Purifiquen vuestras mentes,
¡Estas son las enseñanzas de los Budas!

[Sabba (Todo) papassa (maldad) a (no) karanam (hacer)
Kusalassa (Bondad) upasampada (hacer, cultivar)
Sacitta (la mente de uno) pariyodapanam (purificar)
Etam (Este es) Buddha (de Buda) anusasanam (el consejo)⁵⁸]

⁵⁸ Tomado de: <http://www.glbvihara.org/tut3.htm> Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY
214



Final de Documento

Tomado de la Página Web:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#serving>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: miércoles, 03 de agosto de 2011

Nota: Este libro de traducciones al español, no se puede copiar, ni cambiar, ni modificar de ninguna manera, ni mucho menos publicar su contenido en ninguna forma, a no ser que se tenga permiso escrito de Acharia (Hortensia De la Torre/Yin Zhi Shakya) y de los autores originales de cada uno de las traducciones: charlas, sermones, conferencias, poemas, etc. Todos los 'derechos de autor' pertenecen al escritor original en toda su extensión.

LIBRE AL FIN

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)

Traducido del tailandés por
Thanissaro Bhikkhu

© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

13 de julio de 1958; 11 de mayo de 1957; 12 de octubre de 1957

Cuando el corazón es un esclavo de sus apetitos y corrupciones—el egoísmo, la aversión y el engaño—es como ser el esclavo de los pobres, los problemáticos y los deshonestos, todos esos a los que no debemos esclavizarnos. Las “personas pobres” aquí son egoístas: hambrientos, deseosos y nunca teniendo suficiente. El sentimiento de “no suficiencia” o “insuficiencia” es lo que significa ser pobre.

En cuanto a la aversión, esto no significa necesariamente antagonismo. También significa estar irritado o de mal humor. Si cualquiera nos molesta o fastidia o hace algo que nos desagrada, nos irritamos y resentimos. A esto se le llama ser un esclavo de los problemáticos.

El engaño significa ver la bondad como maldad o la maldad como bondad, lo correcto como incorrecto y lo incorrecto como correcto, pensar que son buenos cuando son malos, o malos cuando son buenos. A esto se le llama esclavo de los bandidos o sinvergüenzas.

Pero si la mente deviene una esclava de la bondad, a esto se le llama ser un esclavo del **Buda**, del **Dhamma** y de la **Sangha**, en lo cual o en este caso estamos en abundancia o somos solventes porque el Buda es una persona gentil. Él no nos hará trabajar todas las horas del día y en su lugar nos permitirá tiempo para descansar y encontrar la paz mental.

Pero todavía, mientras somos esclavos, no podemos decir que eso es verdaderamente bueno, porque los esclavos no tienen libertad. Ellos todavía tienen un precio por sus cabezas. Solamente cuando ganamos o alcanzamos la liberación de la esclavitud es que podemos ser completamente libres y felices. Así que por esta razón, sea diligentes/atentos en vuestro trabajo: Mediten mucho cada día. Ganarán/obtendrán mucho de eso; compren



vuestra libertad de la esclavitud al Buda, al Dhamma y a la Sangha, y obtendrán la Liberación. No dejen que haya nadie sobre ustedes que les den órdenes. **¡Eso es lo que realmente es ideal o perfecto!**

De hecho, el Buda nunca nos quiso decir que tomáramos como puntal de apoyo nada o nadie fuera de nosotros mismos. Incluso cuando tomamos refugio en el Buda, el Dhamma y la Sangha, él nunca elogio eso como siendo verdaderamente el ideal. Él quería que nosotros nos refugiáramos en nosotros mismos. “El yo es su propio apoyo”. No tenemos que tomar nuestra autoridad de nadie más. Podemos depender de nosotros mismos y gobernarnos igualmente también. Nosotros somos libres y no tenemos que recurrir a nadie más. Cuando podamos alcanzar este estado, es cuando estaremos libres de la esclavitud—y verdaderamente felices.

Cuando somos esclavos del Buda, el Dhamma y la Sangha, nos dicen que seamos generosos, que observemos los preceptos y que practiquemos meditación—todo lo cual son cosas que surgirán del mérito interno en nosotros. Siendo generosos, tenemos que sufrir y trabajar por el esfuerzo involucrado en encontrar la riqueza y las cosas materiales que después ofrecemos como donaciones. Observando los preceptos, tenemos que renunciar a las palabras y acciones que comúnmente sentiríamos o haríamos. Ambas de estas actividades son formas en las que beneficiamos a los demás mucho más que a nosotros mismos. También cuando practicamos meditación, sacrificamos los objetos internos—pensamientos inhábiles y estados mentales—haciendo nuestras mentes firmes, soberanas y puras.

A esto se le llama “prestarle homenaje/respeto al Buda, al Dhamma y a la Sangha a través de la práctica”—lo cual el Buda elogió como mucho mejor que prestarle homenaje con objetos materiales. Aunque el Buda se habría beneficiado personalmente del homenaje demostrado con objetos materiales, nunca elogio eso como siendo mejor que el homenaje demostrado con la práctica que da todos los beneficios a la persona que presta el homenaje. Esa fue la clase de respeto que satisfizo al Buda, porque la práctica de entrenar al corazón para alcanzar la pureza es la forma a través de la cual una persona puede ganar la liberación del sufrimiento y el estrés. El Buda tenía la gentileza y la compasión de querer ayudar a los seres vivientes a obtener la libertad de todas las formas de sufrimiento, lo cual es la razón por la que nos enseñó a meditar, de forma que podamos liberar nuestros corazones de la esclavitud de las corrupciones del mundo.

Cuando devenimos esclavos de la religión—al Buda, al Dhamma y la Sangha—todavía no estamos liberados del sufrimiento mientras nuestras

mentes todavía tengan preocupaciones e inquietudes. Ser un esclavo de nuestras preocupaciones es estar en deuda con ellas. Cuando estamos en deuda, no tenemos libertad verdadera en nuestros corazones. Solo cuando podemos encontrar el dinero para pagar nuestras deudas es que podemos ser felices, libres y en calma. Mientras más pagamos nuestras deudas, más ligeros de corazón nos sentimos. En la misma forma, si podemos dejar ir nuestras variadas preocupaciones y desvelos, la paz surgirá en nuestros corazones. Estaremos liberados de nuestra esclavitud a los deseos y corrupciones, y encontraremos la felicidad; porque la paz es la que brinda la libertad del sufrimiento. Esta es la razón por la que el Buda nos enseñó a centrar nuestros corazones en la concentración, de forma que podamos hacer surgir la quietud, la paz y la riqueza interna con las que seremos capaces de pagar todas nuestras deudas. Ahí es donde alcanzamos la felicidad y el alivio. Todas nuestras cargas y sufrimiento desaparecerán de nuestros corazones y entraremos completamente en la liberación.

La mente tiene dos clase de pensamientos, **diestros** e **incompetentes**. Los pensamientos **incompetentes** suceden cuando la mente piensa en formas malas o erróneas—con avaricia, enojo o engaño—acerca de cosas del pasado y del futuro. Cuando esto ocurre, se dice que la mente es esclava de las corrupciones. En cuanto a los pensamientos **diestros**, ellos se relacionan con formas buenas y útiles de cosas del pasado y del futuro. Tenemos que tratar de dejar ir esas dos clases de pensamientos, para que no existan ya más en la mente, si queremos obtener la liberación de la esclavitud.

Si queremos comprar totalmente nuestra esclavitud, tenemos que sembrar nuestros cuatro acres⁵⁹ de forma que produzcan frutos en abundancia. En otras palabras, tenemos que desarrollar las cuatro propiedades del cuerpo—tierra, agua, fuego y viento—hasta el punto de la plenitud a través de practicar la meditación y usar las sensaciones de la respiración pura para calmar y nutrir cada parte del cuerpo. Cuando la mente es pura y el cuerpo está calmado, es como si nuestras fincas tuvieran cantidad de lluvia y agua subterránea para nutrir nuestras cosechas. En otras palabras, nuestra concentración es sólida y entra en la primera etapa de la absorción, con sus cinco factores: pensamiento directo, evaluación, éxtasis, placer y una-sola-preocupación. El pensamiento directo es como remover nuestra tierra. La evaluación es como ararla y diseminar la semilla. El éxtasis es cuando nuestra cosecha comienza a brotar, el placer es cuando las flores florecen, y la-sola-preocupación es cuando los frutos se desarrollan hasta que están maduros y dulces—y al mismo tiempo, sus semillas contienen todos sus

⁵⁹ De Wikipedia: Un acre es el área de un cuadrado de 63,6149 metros de lado.

ancestros. Lo que esto significa es que en cada semilla hay otra planta completa con ramas, flores y hojas. Si cualquiera planta la semilla, brotará en otra planta, igual a la planta que la originó.

En la misma forma, cuando centramos nuestra mente hasta el punto de la absorción, podemos obtener el discernimiento en nuestro pasado—quizás incluso mucho más atrás en nuestras vidas pasadas—buenas y malas, felices y tristes. Este discernimiento nos causará sentirnos consternados y desapasionados, y perder el gusto por todos los estados del ser y el nacimiento. La mente dejará ir sus apegos al 'yo', a los fenómenos físicos y mentales, y a todos los pensamientos y conceptos—pasados y futuros, buenos y malos. Ella entrará en un estado de ecuanimidad neutral. Si entonces trabajamos para desarrollarla cada vez más, seremos capaces de remover cada vez más nuestros estados de ser y nacimiento. Cuando la mente obtiene la oportunidad del conocimiento-de-linaje, que pasa de lo mundano a lo trascendente, ella verá que muere y que no. Florecerá como **buddho**—la atención que no conoce la cesación—brillante y fuerte en su aislamiento de pensamientos y cargas, de las fermentaciones mentales y preocupaciones. Cuando practicamos en esta forma, llegamos a darnos cuenta del no-nacimiento y no-muerte—la felicidad suprema—y sobre la Liberación.

Así es como devolvemos o cancelamos nuestras deudas sin el menor residuo. Como dicen los textos: "En la liberación, hay conocimiento, la Liberación del nacimiento no es nada más que la vida santa se ha cumplido, la tarea se ha terminado".

Por esta razón, debemos intentar limpiar y pulir nuestros corazones para que puedan obtener la liberación de sus preocupaciones y dudas, que son la causa del dolor y el descontento. La paz, el desapego y la felicidad brillante surgirán en nosotros, en la misma forma que cuando nos desprendemos de las cargas y deudas que nos estorban. Estaremos libres—más allá del alcance de todo sufrimiento y estrés.

Final de Documento

Tomado de la Página Web:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#serving>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY
Miami, Florida, USA
Fecha: 4 de agosto de 2011

Sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino

katam puñña-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te

Que todos los seres vivan siempre felices
y libres de animosidad.

Que todos compartan estas bendiciones
brotando del bien que yo haya hecho.

http://www.acharia.org/Ajaan_Lee/Alimento_Pensamiento_Indice.htm

FINAL DEL LIBRO

El Sutra del Corazón

El Sutra sobre el Corazón de la Comprensión de la Sabiduría más allá de la Sabiduría

**Traducido al Inglés por ©2007, Kazuaki Tanahashi and Joan Halifax
Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY**

**Tomado de:
SABIDURÍA MÁS ALLÁ DE LA SABIDURÍA
Explorando el Sutra del Corazón
Por ©2007, Kazuaki Tanahashi and Joan Halifax**

Por favor noten: el texto de esta versión de Sabiduría del Sutra del Corazón en sí, intenta el uso gratuito en el dominio público, con la condición de que este libro se cite como su fuente.

Avalokiteshvara, que ayuda a todos a despertar,
se mueve en el curso profundo de
la comprensión de la sabiduría más allá de la sabiduría,
ve que todas las cinco corrientes
del cuerpo y la mente no tienen límites
y libera a todos de las angustias.

Oh Shariputra,

[que escuchas las enseñanzas del Buda],
la forma no está separada del vacío/infinito;
el vacío/infinito no está separado de la forma.
La forma es el vacío/infinito; el vacío/infinito es la forma.
Lo mismo es cierto de los sentimientos, las percepciones, las inclinaciones y el discernimiento.
Oh Shariputra,
el vacío/el infinito es la naturaleza de todas las cosas.
El vacío/el infinito ni surge ni perece,
ni mancha ni purifica,
ni aumenta ni disminuye.
El vacío/el infinito no está limitado por la forma.



Ni los sentimientos, las percepciones, las inclinaciones y el discernimiento.
Él es libre de los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente;
libre de la visión, el sonido, el olor, el gusto, el toque y cualquier objeto de la mente;
libre de los dominios sensoriales, incluyendo el dominio de la mente.
Es libre de la ignorancia y el final o terminación de la ignorancia.
El vacío/el infinito es libre de vejez y muerte,
y libre del final de la vejez y la muerte.
Es libre de sufrimiento, de surgimiento, de cesación, de un camino,
y libre de sabiduría y de logro o cumplimiento o adquisición.

Siendo libre de logro, esos que ayudan a todos a despertar
habitan en la comprensión de la sabiduría más allá de la sabiduría
y viven con una mente libre.
Sin dificultad ni entorpecimiento, la mente no tiene temor.

Libre de confusión, esos que guían a todos a la liberación
representan y expresan la serenidad profunda.
Todos esos en el pasado, presente y futuro,
que comprenden la sabiduría más allá de la sabiduría,
manifiestan lo insuperable y el despertar completo/total.

Sepan que la comprensión de la sabiduría más allá de la sabiduría
No es otra cosa que este mantra maravilloso, luminoso, inigualable y
supremo.
Él alivia/calma todo el sufrimiento.
Es genuino y no ilusorio.

Así que, expongamos este mantra de la comprensión de la sabiduría más
allá de la sabiduría.
Expongamos este mantra que dice:

iGaté, gaté, paragaté, parasamgaté, bodhi! Svaha!



Wei Tuo Protector de los Templos y Escrituras Budistas

