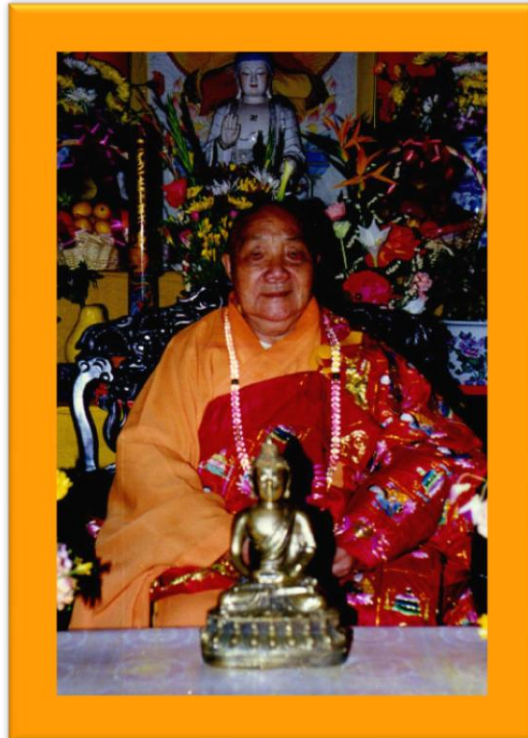


La Enseñanza del Dharma del Viejo Maestro, Venerable Ben Huan Partes 1 y 2



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 Shakya, 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

8



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)¹ 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 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

¹ **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.



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 aparecen 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' (虛空—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 oscurece 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; olvídese 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 que 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 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 que 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 no 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—un viaje 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. No, 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 fue 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. Incidentalmente, 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

23



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 fijadas 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 Sutras 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 lágrimas, 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 (禪七第一天—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. Dependier 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

27



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.) 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-engañososa 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 Yama² (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 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— en 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 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

² 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))



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? **iPorque 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! — ¡ya 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?

38



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 Budadharmá—que puede ayudarnos en esta tarea. Sin el seguimiento al Budadharmá, 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 reformar 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 que 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 que 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 una 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— ¡él 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)³, un pequeño instrumento musical hecho de piedra. Aunque su cuerpo



³ 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.

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 (禅七第六天—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 vivos. Su logro, motivado por la compasión, es por el beneficio de todos los seres vivos que son nuestros amigos sin 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.

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



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 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 alcanzarán 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 afeitense vuestras cabezas (y devengan budistas)! ¡Vuestro cabello no es necesario! ¡Rápidamente afeitenselo! 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; esta 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 (浣山禅师—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— ¡rápidamente 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:

<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

• Para leer algo más—de la autoría de Adrian Chan-Wyles (Shi Da Dao) —presione el enlace:
 [Las Implicaciones de la Meditación Ch'an - 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/implications-of-chrsquoan-meditation.html](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. In 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. Laiguó 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. Laiguó 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 1948m 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

