

Relato #73
Reflexión #2

Por Yin Zhi Shakya – Basado en las [Reflexiones de Ajahn Chah](#)



Para comenzar les expongo unas citas de Ajahn Chah sobre 'el corazón y la mente':

El Corazón y La Mente

30

Solamente un libro vale la pena leer: **el corazón**

31

El Buda nos enseñó que **cualquier cosa que inquiete a la mente durante nuestra práctica da en el blanco**. Las impurezas son inquietantes. **¡No es la mente la que se inquieta!** No sabemos lo que son nuestras mentes e impurezas. Cualquier cosa con la que no estemos satisfechos, sencillamente no queremos saber nada con eso. Nuestro modo de vivir no es dificultoso. **Lo que es difícil es no estar satisfecho, no armonizarnos con ello. Nuestras impurezas son lo dificultoso.**

32

El mundo se halla en un estado de ajetreo febril. La mente cambia de gusto a disgusto con el ajetreo febril del mundo. **Si podemos aprender a aquietar la mente**, esto será la mayor ayuda para el mundo.

33

Si su mente es feliz, entonces usted es feliz en cualquier lugar al que vaya. **Cuando la sabiduría se despierte dentro de sí**, verá la Verdad

dondequiera que mire, en todo lo que hay. Es como cuando usted aprendió a leer —usted ahora puede leer dondequiera que va.

34

Si usted es alérgico a un lugar, será alérgico a todos los lugares. Pero no es el lugar externo el que le está causando problemas. Es el "lugar" dentro de usted.

35

Preste atención a su propia mente. El que acarrea cosas sostiene cosas, pero el que sólo las observa sólo ve la pesadez de las mismas. Deshágase de las cosas, suéltelas y encuentre claridad.

36

La mente es intrínsecamente tranquila. La ansiedad y la confusión nacen fuera de esta tranquilidad. Si uno observa y conoce esta confusión, entonces la mente se tranquiliza una vez más.

37

El budismo es una religión del corazón. Sólo eso. El que practica el desarrollo del corazón practica budismo.

38

Cuando la luz es tenue, no es fácil ver a las viejas telas de araña en los rincones de la habitación. Pero cuando la luz es brillante puede verlas con claridad y por lo tanto puede deshacerse de ellas. Cuando su mente esté brillante, podrá ver sus impurezas claramente y limpiarlas.

39

El fortalecimiento de la mente no se hace moviéndola de aquí para allá así como se hace para fortalecer al cuerpo, sino llevándola a detenerse, a aquietarse.

40

Debido a que la gente no se observa a sí misma puede cometer toda suerte o toda clase de malas acciones. No se fijan en sus propias mentes. Cuando la gente va a hacer algo malo tiene que mirar primero alrededor para ver si hay alguien observando: "¿Me verá mi madre?" "¿Me verá mi esposo?" "¿Me verán mis hijos?" "¿Me verá mi esposa?" Si no hay nadie observando siguen adelante y lo hacen. Esto es insultarse a sí mismos. Dicen que nadie está mirando y rápidamente terminan con su mala acción antes de que alguien los vea. ¿Y qué pasa con ellos? **¿No son ellos un "alguien" mirando?**

2



41

Use a su corazón para escuchar las Enseñanzas, no sus oídos.

42

Están aquellos que batallan contra sus impurezas y las conquistan. **Esto se llama combatir interiormente.** Los que combaten exteriormente se aferran a bombas y pistolas para arrojar y disparar. Conquistan y son conquistados. **Conquistar a otros es la manera en la que lo hace el mundo. En la práctica del Dhamma no tenemos que combatir a otros, sino conquistar nuestras propias mentes, resistiendo pacientemente todos nuestros estados de ánimo.**

43

¿De dónde viene la lluvia? Viene de toda el agua sucia que se evapora de la tierra, así como la orina y el agua que usted arroja después de lavarse los pies. ¿No es maravilloso que el cielo pueda tomar esa agua sucia y transformarla en agua limpia y pura? Su mente puede hacer lo mismo con sus impurezas si usted la deja.

44

El Buda habló de juzgarse solamente a usted mismo, y no de juzgar a los otros o a los demás, no importa cuánto bien o mal puedan hacer. El Buda sencillamente indica el camino diciendo: "La Verdad es así." Ahora bien, ¿es nuestra mente así, o no?

Hasta aquí las citas de Ajahn Chah

Ahora comencemos a reflexionar:

"Todo en el universo infinito es Buda, y cada nación es una Tierra de Buda. Si ustedes miran dentro de la naturaleza verdadera de la Realidad, no encontrarán un rastro de miseria/desesperación/sufrimiento o melancolía. Solamente encontrarán felicidad eterna por todas partes." Cita del Ven. Maestro Chan/Seon Seongcheol

¿Qué es la mente? Mirándolo desde el punto de vista **absoluto**, 'la Mente es el Buda y el Buda es la Mente'. Mirándolo desde el punto de vista '**relativo**' de la dualidad, la mente—diríamos con letra minúscula o la mente mortal o

3



la mente falsa—es el ego, el 'yo' **imaginario** que **creemos** es uno mismo y que usamos para 'pensar' o **imaginar**. Esa mente con **minúscula** está acondicionada desde tiempos sin principios con hábitos arraigados firmemente, ideas que se han establecido como 'Verdad', pero que no lo son en absoluto, esa es la mente falsa/la mente mortal. Los objetos sensoriales sacuden a la mente poderosamente en la forma de sufrimiento (**dukkha**). Verdaderamente, la Mente—el Buda—es intrínsecamente tranquila. La ansiedad y la confusión nacen **fuera de** esta tranquilidad. Si uno observa y conoce esta confusión, entonces la mente se tranquiliza **una vez más**.

"El Buda dijo, 'La Mente Original es Luminosa: se mancha solamente cuando está saturada por corrupciones'. Las corrupciones pueden surgir en cualquier momento, guiando al Sufrimiento. Cuando las corrupciones desaparecen, **allí permanece el 'hábito de la corrupción'**, que fácilmente permite que 'ella' surja otra vez en el futuro..." Cuando el Mundo ya no esté más controlado por la corrupción, la verdadera felicidad y la auténtica paz serán experimentadas." - Ajahn Varasak Varadhammo.

"La Mente en términos de lo Absoluto es el Mundo de la Realidad (**Dharmadhatu**) y la esencia de todas las fases de la existencia en su totalidad. Esa que es llamada "la naturaleza esencial de la Mente" no nace y es imperecedera. Es sólo a través de ilusiones que todas las cosas llegan a ser diferenciadas. **Si uno es libre de ilusiones**, entonces para esa persona no habrá más apariencias (**lakshana**) de objetos mirados como existencias absolutamente independientes; por lo tanto todas las cosas desde el principio trascienden todas las formas verbales, descriptivas, y conceptuales, y son en el análisis final, indiferenciadas, libre de alteración e indestructibles. Ellas son solamente la Mente Única; Por lo tanto su nombre es **la Semejanza**". (Tomado del Despertar de la Fe en el Mahayana).

"Si las personas entienden, que con relación a todas las cosas, aunque ellos han hablado, no hay eso que habla, ni eso que puede ser hablado, y aunque ellos piensan, no hay eso que piensa, ni eso que puede ser pensado, y entonces ellos dicen que están conforme con eso. Y cuando ellos están libres de sus pensamientos, ellos dicen que han entrado a eso. Subsecuentemente, **la Semejanza tiene dos aspectos si se predica en palabras**. Uno es ese que está verdaderamente vacío (sunya), porque este aspecto puede, en el entendimiento final, revelar lo que es real. El otro es ese que es verdaderamente no-vacío (a-sunya), porque su esencia misma está dotada con cualidades incorruptas y excelentes". (Tomado del Despertar de la Fe en el Mahayana).

“Por no realizar verdaderamente la unidad con la **Semejanza**, surge una mente no iluminada y consecuentemente, sus pensamientos. Estos pensamientos no tienen validez para ser confirmados; por lo tanto, ellos no son independientes de la iluminación original. Es como el caso de un hombre que ha perdido su camino: él está confundido por su sentido erróneo de dirección”. (Tomado del Despertar de la Fe en el Mahayana).

El Buda dijo: “Lo que creemos es nuestra mente es nuestro pensamiento falso que surge de los objetos externos, engaña tu naturaleza verdadera embaucándote en el error, desde el tiempo sin principio, un ladrón de tu propio hijo, de tal modo, perdiendo (la vista de) lo que es básicamente permanente; de ahí la rueda del nacimiento y la muerte. (**Shurangama Sutra**)”

Si podemos aprender a aquietar la mente, esto será la mayor ayuda para nosotros mismos y para el mundo.

El que acarrea cosas sostiene cosas, **pero el que sólo las observa sólo ve la pesadez de las mismas**. Deshágase de las cosas, suéltelas y encuentre claridad. Preste atención a su propia mente. A eso se le llama ‘atención correcta’. Y... use a su corazón para escuchar las Enseñanzas, no sus oídos.

Debido a que las personas no se observan a sí mismas (introspección y retrospección) pueden cometer toda clase de malas acciones. El Buda (y también Jesucristo) habló de juzgarse solamente a uno mismo, y no de juzgar a los otros o a los demás. **Conquistar a otros es la manera en la que lo hace el mundo**. En la práctica del Dharma no tenemos que combatir a otros, sino conquistar nuestras propias mentes, **resistiendo pacientemente todos nuestros estados de ánimo**.

“No juzgues para que no seáis juzgados”. No te involucres, para que no te involucren. No te comprometas, para que no te comprometan. No traiciones, para que no te traicionen. ¡Acuérdate que sólo hay **UNA MENTE!** ¡Qué la Ley de Causa y Efecto está ahí todo el tiempo! ¡Qué en lo relativo, el ‘karma’, bueno o malo, tarde o temprano te agarrará! Vive libre de ataduras y comprenderás o te darás de nuevo cuenta de lo que es ‘ser la manifestación divina’.

La mente es el Buda y el Buda es la mente. Como he señalado anteriormente en este ensayo: “Verdaderamente, (**LA MENTE ES EL BUDA**), la mente es intrínsecamente tranquila. La ansiedad y la confusión nacen fuera de esta tranquilidad. Si uno observa y conoce esta confusión, entonces la mente se tranquiliza una vez más.

5



El Buda dijo en el Sutra Shurangama:

“El Tathāgata ha dicho siempre que todos los fenómenos son manifestaciones de la mente y que todas las causas y efectos incluyendo (**todas las cosas**) del mundo hasta su polvo, toma forma (solamente) por la mente. Ānanda, si nosotros miramos a los mundos y a todas (las cosas) existentes, incluyendo hasta la hierba y las hojas, e investigando sus raíces, ellos están hechos de materia y tienen cualidades, e incluso el vacío claro tiene su nombre y apariencia; entonces, ¿cómo puede la Mente Brillante clara y profunda, que es la naturaleza (fundamental) de cada mente (**discriminatoria**) estar sin su propia sustancia? **Si te agarras firmemente al conocimiento** que viene de tu discriminación entre el sentimiento y lo que ves **como tu mente verdadera**, él debe tener su propia naturaleza independiente de toda (la data informativa tales como) forma, olor, gusto, y tacto. A medida que ahora estás escuchando mi sermón sobre el Dharma, tú diferencias porque oyes mi voz.”

“Incluso si (tienes éxito) al poner un final al ver, al oír, a los sentimientos y al conocimiento, y de esa forma preservas la paz interna, la sombra de (tu) diferenciación de las cosas (**dharmas**) todavía permanece. **Yo no quiero que sostengas que eso no es una mente, sino que deberías examinar cuidadosa y minuciosamente:** eso que continúa poseyendo una naturaleza de discernimiento incluso en la ausencia de la data sensorial, es realmente tu mente; (o por otra parte) si esta naturaleza de discernimiento cesa con la data sensorial, esto es meramente la sombra de (tu) diferenciación de la data sensorial, **porque ella no es permanente y cuando cesa de existir, así también lo hace esa (llamada) mente, como el pelo de una tortuga o los cuernos de una liebre.** Si tu **Dharmakaya**¹ puede cesar de ser tan fácilmente, ¿quién entonces practicará y comprenderá la tolerancia paciente de lo No-Creado?”

¹ El **Dharmakaya** (sánscrito: ; pali: , lit. "el cuerpo verdadero" o el cuerpo de la realidad") es uno de los tres cuerpos (Triakaya) del Buda en el Budismo Mahayana. El **Dharmakaya** constituye el aspecto Inmanifestado, inconcebible (*acintya*) de un Buda, del cual los Budas surgen y al cual regresan después de su disolución. Los Budas son manifestaciones del **Dharmakaya** llamadas Nirmanakaya ("cuerpo de transformación). Un erudito budista escribe sobre eso como "el cuerpo de la realidad misma sin una forma y límite específicos, donde el Buda se identifica con la naturaleza cargada de espiritualidad de todo lo que es.

Ānanda replicó: "A medida que el Tathāgata pregunta acerca de la mente y dado que estoy usando la mía propia para buscar por eso en detalle, concluyo que lo que busca es mi mente".

El Buda dijo: "¡Hey! Ānanda, eso no es tu mente". Ānanda clavándole la vista intensamente con asombro, unió las palmas de sus manos, se levantó de su asiento y le preguntó: 'Si esta no es mi mente, entonces, ¿qué es?' El Buda replicó: Ānanda, **eso es tu pensamiento falso que surge de los objetos externos, engaña tu naturaleza verdadera embaucándote en el error**, desde el tiempo sin principio, un ladrón de tu propio hijo, de tal modo, perdiendo (la vista de) lo que es básicamente permanente; de ahí la rueda del nacimiento y la muerte. '**Pensar es irreal**'.

"Después de escuchar la instrucción profunda del Buddha, ānanda y la asamblea realizaron que sus cuerpos y mentes estaban libres ahora de todas las obstrucciones. Cada uno entendió que su mente-misma contiene las diez direcciones del espacio, que él vio claramente como una hoja sostenida en su propia mano, y que todas las cosas eran la mente fundamental maravillosa y brillante de la Bodhi. Mientras que su esencia de la mente lo abarca todo y contiene las diez direcciones, él regresaba su mirada a su propio cuerpo dado lo sus padres, que era como una mota del polvo que bailaba en el gran vacío, a veces visible y a veces no, y como una burbuja que se levantaba y que caía sin objetivo en un océano claro ilimitado". Después de ver todo el esto claramente, ellos todos comprendieron sus mentes fundamentales, profundas, permanentes e indestructibles (de uno mismo), y unieron las palmas de sus manos para rendir reverencia al Buda (agradeciéndole) por haberles (demostrado) lo que nunca habían visto antes." Aquí termina la cita del Sutra Shurangama.

Y por favor, no olviden que ser un budista significa "uno que sabe, está despierto, y ha florecido en la perfección".

Hui Neng dijo: "Ahora les voy a dejar un himno como despedida llamado el '**Himno del Buda Verdadero de la Naturaleza Interna**'. Si las personas de las generaciones posteriores conocen el significado de este himno, ellas espontáneamente verán la mente original y espontáneamente lograrán la budeidad. El Himno es el siguiente:

“La Esencia de la Mente o Tathata (la Cualidad Esencial) es el verdadero Buda,

Mientras que los puntos de vista herejes y los tres elementos venenosos son Mara (Satán).

Iluminados a través de los puntos de vista correctos, llamamos al Buda en nuestro interior.

Cuando nuestra naturaleza está dominada por los tres elementos venenosos como resultado de los puntos de vista herejes,

Se dice que estamos poseídos por Mara;

Pero cuando los Puntos de Vista correctos eliminan de nuestra mente esos elementos venenosos

Mara se transformará en el verdadero Buda.

El Dharmakaya, el Sambhogakaya, y el Nirmanakaya -

Estos tres Cuerpos emanan de uno (ejemplo, Esencia de la Mente).

Aquel que es capaz de realizar este hecho intuitivamente

Ha sembrado las semillas, y cosechará la fruta de la Iluminación.

Es desde el Nirmanakaya que emana nuestra 'Naturaleza Pura';

Guiada por nuestra 'Naturaleza Pura', el Nirmanakaya marcha por el Camino Correcto,

Y algún día llegará al Sambhogakaya, perfecto e infinito.

La 'Naturaleza Pura' es un crecimiento externo de nuestros instintos sensoriales;

Desprendiéndose de la sensualidad, logramos el Puro Dharmakaya.

Cuando nuestro temperamento es tal que ya no somos más esclavos de los cinco objetos sensoriales,

Y cuando hemos realizado la Esencia de la Mente incluso por una sola Ksana, entonces conocemos la Verdad.

Si somos afortunados como los seguidores de la Escuela de la Inmediatez en esta vida,

De inmediato veremos al Bhagavat de nuestra Esencia de la Mente.

Aquel que busca al Buda (en su interior) practicando ciertas doctrinas

No conoce donde el verdadero Buda debe ser encontrado.

Aquel que es capaz de realizar la Verdad en su propia mente

Ha sembrado la semilla de la Budeidad.

Aquel que no ha realizado la Esencia de la Mente y busca al Buda en el exterior

Es un tonto motivado por deseos erróneos.

Para la posteridad, he dejado aquí, las enseñanzas de la Escuela de la Inmediatez

Para la salvación de todos los seres sintientes que se preocupan por practicarla.

¡Escúchenme ustedes discípulos del futuro!

Su tiempo habrá sido fatalmente malgastado si ustedes descuidaran poner estas enseñanzas en práctica.”

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

Deseándoles una lectura y práctica fructífera,

La Maestra
18 de octubre de 2014

Nota: Para cualquier pregunta sobre este tema, escriba un e-mail a:
yinzhishakya@acharia.org