

Tocando la Energía de los Bodhisattvas

Por Thich Nhat Hanh

Retiro de invierno, 1997/ 98; 21 de diciembre de 1997

Traducido del vietnamita por la Hermana Annabel.
Traducido al español por el Upasaka Kumgang (Gonzalo Barreiros,
desde Buenos Aires, Argentina)

Querrida Sangha: hoy es 21 de diciembre de 1997 y estamos en el Hamlet superior.

La última vez hablamos sobre postrarse ante el Buddha Shakyamuni. La palabra *muni* significa "silente". La base de un monje es el silencio. Así que de hecho *muni* significa monje, y Shakyamuni significa el monje del clan Shakya. "En la mente de un punto me inclino por respeto al Buddha Maitreya". El nombre Maitreya significa la persona que ama; decimos Sr. Amor. Maitreya viene de la palabra *maitri*, que en sánscrito significa amor compasivo, ser capaz de ofrecer un sentimiento de gozo. Maitreya es el Buddha del futuro. Y en la tradición vietnamita el Año Nuevo es un aniversario simbolizando el día en que damos la bienvenida al futuro Buddha, Maitreya.

"Con una mente de un punto me inclino ante Manjusri". Manjusri es representado por los ojos de la comprensión. "Con la mente de un punto me inclino ante Samantabhadra". Samantabhadra es representado por la acción. "Con la mente de un punto me inclino ante Sadapaributha". Sadapaributha representa la sabiduría en la cual hay el reconocimiento de que en cada uno está la capacidad de volverse un Buddha; semillas suficientes, suficiente amor y comprensión para volverse un Buddha. Así que no despreciamos a nadie. Y finalmente nos inclinamos ante todos los maestros ancestrales comenzando en la India hasta el día de hoy en Vietnam. Esto contiene a todos nuestros maestros ancestrales desde Buddha hasta Mahakasyapa, Shariputra, Upali, Maudgalyana; todos los maestros de meditación chinos, indios, vietnamitas. Y cuando tocamos la tierra esta vez estamos en contacto con todos aquellos maestros ancestrales. Así que en el canto de los lunes a la mañana nos inclinamos ante Shakyamuni, Maitreya, Manjusri, Samantabhadra, Sadapaributha y todos los maestros esenciales de todos los tiempos.

En estas seis inclinaciones debemos tener un fruto. No debemos postrarnos mecánicamente. Después de habernos postrado debemos ser algo diferentes que antes de postrarnos. Debemos inhalar y exhalar tres veces cuando tocamos la tierra para ver profundamente, estar en contacto y recibir la energía de los Budas y bodhisattvas, porque éste es un método muy efectivo de transformación. El secreto de postrarse es que cuando nuestra cabeza, brazos y piernas están tocando la tierra, dejamos ir. Dejamos ir nuestra idea de nuestro yo, dejamos ir todo, lo que llamamos mi idea de mí mismo, mi persona, o mi valor. A veces pensamos que estamos solos y solitarios, pero cuando estamos tocando la tierra con cinco

miembros debemos abrir nuestro yo, abrir todas las puertas de nuestro cuerpo y nuestra mente, y la idea acerca del yo debe ser disuelta. Y luego postrarse es exitoso, y la energía de los Buddhas, bodhisattvas y maestros ancestrales puede entrar en nosotros. Esto no significa que la energía de los Buddhas, bodhisattvas y maestros ancestrales esté afuera, que debemos abrir la puerta para dejarla entrar. De hecho esa energía está presente dentro nosotros. Pero si no se lo permitimos, no se manifestará.

Por ejemplo, la energía de nuestro padre. La energía de nuestro padre está en nosotros. Está en cada una de las células de nuestro cuerpo. Nuestro padre tiene tanto energía física como espiritual, y esa energía está en cada célula de nuestro cuerpo. A veces la gente tiene un padre que ha vivido hasta los noventa años y ese padre nunca tuvo cáncer. Todas sus células están en nosotros. Y si tenemos miedo de tener dificultades en nuestra propia carne podemos llamar a la energía de nuestro padre para que vuelva a nosotros y penetre cada célula de nuestro cuerpo y haga su trabajo sanador. Nuestro padre tiene energía espiritual tal como gozo, habilidades, y capacidades. Pero a causa de que estamos enojados con nuestro padre, esa energía de nuestro padre está bloqueada en nuestras células. Cuando nos postramos dejamos ir toda esa rabia, dejamos ir nuestra idea del yo, y la energía de nuestro padre se vuelve real en nosotros y podemos beneficiarnos de esa energía. La energía de nuestros maestros es igual. Nuestro maestro tiene esa energía. Y la energía de nuestro maestro está en cada célula de nuestro cuerpo. Podemos estar enojados con nuestro maestro, o podemos sentirnos lejos de nuestro maestro. Y aquellos sentimientos significan que la energía de nuestro maestro está callada. Pero cuando nos postramos nos abrimos para que esa energía pueda emerger. La energía de los Budas está en cada célula de nuestro cuerpo. Y por lo tanto sólo necesitamos abrir la puerta de nuestra alma y la energía del Buddha se revelará a sí misma. Así que postrarse es una práctica muy importante y debemos aprender a practicarla correctamente.

Cuando nos postramos nuestra frente debería tocar el suelo, y nuestras dos manos y nuestros dos pies deberían tocar el suelo. Debemos estar tan cerca del suelo como nos sea posible, no debemos dejar ningún espacio entre nuestro cuerpo y el suelo. Y debemos dejar ir todo. Debemos rendir nuestro yo y no retener nada, de lo que consideramos "mío". Todos mis complejos de inferioridad, mi orgullo, todo lo que pienso que soy, todo lo que creo que es mi valor, debo dejarlo ir y volverme vaciedad, y luego la puerta se abre y la energía de los Budas, bodhisattvas y maestros ancestrales puede ser transmitida. Si mantenemos nuestro orgullo, nuestros complejos de inferioridad, que hemos logrado esto, hemos logrado aquello, si nos aferramos a nuestra ira, nuestro odio, cuando estamos tocando el suelo, entonces esta coraza dura está aun ahí y la postración no tiene fruto. Así que tenemos que dejar ir todo y luego nuestro cuerpo y mente pueden estar abiertas. Cuando nuestra frente está tocando el suelo y nuestras dos manos están tocando el suelo, abrimos nuestras manos para mostrar que no estamos escondiendo nada, sosteniendo nada, debemos dejar ir todo. Y nuestras dos manos deben estar rectas, abiertas hacia arriba (y alguna gente levanta sus manos un poquito) para mostrar que no estoy sosteniendo nada, debo dejar ir completamente todo, todas mis ideas acerca de mí mismo. Y entonces puedes unirte a la corriente, la corriente

espiritual de la vida de tus ancestros. Porque estamos cortados de esa corriente cuando estamos solos y atrapados en ideas sobre nuestro yo.

Cuando nos postramos debemos estar totalmente ahí, y nuestro cuerpo debería ser uno con nuestra mente, de otro modo nos postramos como una máquina, mecánicamente. Estar totalmente ahí significa plenitud de presencia mental, correcta Atención, que significa la presencia de cuerpo y mente como una unidad. Nos paramos ante los Buddhas y los bodhisattvas. Nuestro corazón está atento, estamos real y auténticamente presentes, y nuestra mente no está en el pasado o en el futuro. No estamos ajenos o atrapados en nuestros pensamientos y preocupaciones. Traemos de vuelta nuestra mente y cuerpo a un lugar para estar presentes con los Buddhas, los bodhisattvas, y el objeto de nuestro respeto. Y la Correcta Atención da surgimiento a un campo de energía que es grande, y que nos permite estar en contacto.

El Buddha Shakyamuni representa nuestro objetivo, nuestro punto de destino; esto es, el absoluto, la dirección ascendente. Hay dos direcciones, Buddha representa la dirección más alta, y Mara representa la dirección más baja. Hay momentos en nuestra vida en que nuestro cuerpo y mente están yendo en la dirección de Mara, cuando estamos tristes, preocupados, cuando estamos marchando de un modo no constructivo. Por ejemplo, vemos en la mesa un plato verdaderamente apetecible. Tenemos suficiente claridad como para saber que si comemos eso, recibiremos consecuencias indeseables. Lo sabemos claramente. Nuestra sabiduría sabe que si comemos eso esta noche sabemos lo que ocurrirá. Pero hay otra fuerza que dice: "Vamos, cómelo, lo que ocurra después, sucederá, siempre hay una medicina que se puede tomar". Así que hay una diferencia entre los dos. La sabiduría dice: "No deberías comer eso". Y luego la otra dice: "Por qué no lo comes, vamos, cómelo, dale, viví el momento presente". Y en ese momento podemos elegir si vamos en la dirección superior o en la dirección inferior, es nuestra decisión. Y depende de si tenemos la energía de la atención correcta, si nuestro cuerpo y mente están juntos, porque esto nos dará la oportunidad para ir en la dirección superior. Pero si nuestra atención es débil, entonces no tenemos la fuerza para ir en la dirección superior. Y a veces vamos hacia atrás y hacia delante todo el día. Así que la atención nos ayuda a tener una energía estable para ir en la dirección superior. Shakyamuni Buddha representa la dirección superior. Cuando sabemos que nuestro cuerpo y nuestra mente están yendo en esa dirección tenemos fe y gozo, que nos nutre. Y cuando tocamos la tierra, una postración, dos, cinco, seis postraciones, sabemos que esta práctica nos está llevando a la dirección superior. Y cuando sabemos que estamos yendo en la dirección superior nos sentimos en paz en nuestra mente, tenemos estabilidad y somos felices. Y mientras estamos postrándonos nutrimos esa estabilidad, esa paz de mente y esa felicidad. Y somos exitosos a causa de la energía de la atención.

Tenemos un bodhisattva cuyo nombre es Manjusri. En la escuela Prajñaparamita la posición de Manjusri es muy alta, porque Manjusri es Gran Sabiduría, y Prajñaparamita significa la sabiduría, que nos lleva a través. Él puede ser simbolizado por un ojo, el ojo de la sabiduría. Manjusri es el ojo de la sabiduría del Buddha. Según sea concebida la historia, puede

ser diferente, pero según sea concebida la dimensión suprema, debemos saber que el elemento de Manjusri es el elemento de sabiduría en el Buddha Shakyamuni. Así que el Buddha Shakyamuni y Manjusri son lo mismo. Y cuando tocamos la tierra ante Manjusri estamos volviéndonos también hacia nuestra propia capacidad de despertar y volvernos Buddha. El objeto de nuestra postración no es la estatua de Manjusri en el altar. El objeto de nuestra postración es estar en contacto con el elemento de Manjusri, que está en nosotros, esto es, la sabiduría de Buddha. "Con una mente me inclino ante Manjusri, el bodhisattva de Gran Sabiduría". Y vemos claramente que estamos yendo en la energía de Gran Sabiduría cuando lo hacemos, y nuestra Correcta Atención nos ayuda a estar en contacto con el bodhisattva Manjusri.

Tenemos otro bodhisattva cuyo nombre es Avalokitesvara. Avalokitesvara simboliza otra mano del Buddha, y esta es la mano del amor y la compasión. Podemos decir que Avalokitesvara es Buddha; Avalokitesvara es la mano de amor del Buddha, porque el Buddha es completo amor y conocimiento. Usualmente Avalokitesvara es simbolizado por una oreja, porque Avalokitesvara tiene la capacidad de escuchar el sufrimiento de la gente, de comprender, y de encontrarlos y ayudarlos. Cuando nos postramos ante Quan Te Am (Avalokitesvara) estamos en contacto con la energía de amor en nuestro propio ser. Vemos que tenemos la capacidad de escuchar profundamente, de amar y comprender. Primero debemos escucharnos a nosotros mismos, escuchar a nuestro ser y amar nuestro ser. Porque si no podemos comprender y amar a nuestro ser, ¿cómo tendremos la energía para amar y comprender a otros? Así que estas fuentes de energía son todas energías del Buddha, y están todas en nosotros. Manjusri es Buddha, Avalokitesvara es también Buddha. Por consiguiente puedes comprender que en el sutra dice que Manjusri llegó a ser un Buddha hace mucho tiempo, y Avalokitesvara llegó a ser un Buddha mucho tiempo atrás, antes de que el "Buddha" se volviera un Buddha; esto es porque ellos son Buddha.

Otro bodhisattva es llamado Samantabhadra, que significa amabilidad universal. Es la energía del Gran Voto, la Gran aspiración, y Gran Acción. Por lo tanto Samantabhadra es simbolizado por una mano, la mano de acción. Y cuando nos postramos ante Samantabhadra estamos en contacto con la energía de la aspiración y la acción de Buddha, y Samantabhadra es la mano del Buddha. Buddha es la Gran Comprensión, la Gran Compasión y la Gran Acción.

Junto a ellos tenemos otro bodhisattva cuyo nombre es Ksitigarbha. Ksitigarbha es un bodhisattva que tiene una gran aspiración. Su aspiración es estar presente dondequiera que haya sufrimiento, dondequiera que haya infierno; podría ser en nuestra oficina. Por lo tanto Ksitigarbha representa un Gran Voto, Gran Aspiración. Un Gran Voto es una Gran Energía, y cuando tenemos la energía de Gran Voto, somos fuertes, no caeremos ante cualquier dificultad. Aun cuando haga un frío bajo cero, salimos. Si hay miles de obstáculos en nuestro camino aun los venceremos. Cuando las montañas caigan, aun continuaremos. Porque en nosotros tenemos un gran voto. Así que tenemos Gran Compasión, Gran Comprensión, Gran Voto y Gran Acción, y esas cuatro cosas son las que caracterizan a los Buddhas. Y

en nosotros está lo mismo, todos nosotros tenemos estas esencias en nosotros, Buddha en nosotros. Y cuando tocamos la tierra, nos postramos, estamos en contacto con esas cosas en nuestro ser.

Sadapaributha significa siempre no despreciar; él desafía a no despreciar nunca a un ser vivo. Él no desafía a despreciar a una persona profana, porque aquellas personas profanas también tienen la materia del despertar en ellos. Los materiales crudos del despertar en esas personas aun no han sido lavados y cuidados, así que ellos no los han desarrollado. Este es el motivo por el cual esas personas son personas profanas. Pero cuando miramos a una persona profana deberíamos ver esas otras cosas en ellos. Recuerdas en el Vajracchedika Sutra (Sutra del Diamante) que dice: "Porque el Tathagata no ve a una persona profana como una persona profana, este es el motivo por el cual ellos son una persona profana". Así que cuando vemos a alguien lo vemos con esa sabiduría. Podemos unir nuestras palmas e inclinarnos ante cualquier ser vivo. Sadapaributha, nunca despreciativo, no desafía a despreciar a cualquiera.

Si no tenemos la energía de la atención no podemos estar en contacto con los grandes bodhisattvas. Así que mientras estamos en contacto cuando nos postramos nuestra atención debe ser completa, siempre fluyendo. Si no sabes cómo postrarte, entonces esta noche cuando tengas un momento por favor, practica y aprende cómo hacerlo. Cuando estamos parados y juntamos nuestras palmas y oímos las palabras: "Con mente de un punto me inclino ante Manjusri" nosotros ya comenzamos a visualizar, a ver ese material crudo, esa mano de Buddha, esa energía de sabiduría. Traemos todo nuestro cuerpo y mente a un punto, y estamos en contacto con esa energía. Nuestras manos son como un capullo de loto, tocamos nuestra frente: "Con todo nuestro cerebro". Traemos nuestras manos hacia abajo hasta nuestro corazón y estamos en contacto con nuestro corazón: "Con todo nuestro corazón". Esto significa que tomamos nuestro cerebro, y luego ponemos nuestras dos manos al costado y tocamos la tierra. Y cuando nuestros dos pies, nuestras dos manos y nuestra cabeza están tocando la tierra volvemos nuestras manos arriba muy derechas, para demostrar que no retenemos nada, no hemos mantenido nada de nuestro yo de vuelta. Y abrimos las puertas de nuestra alma, nuestro cuerpo, todas las células en nuestro cuerpo, para recibir la energía de los Budas y bodhisattvas, que ya está en nuestro cuerpo, para que pueda circular en nuestro cuerpo. Y mientras tocamos la tierra inhalamos y exhalamos tres veces para ver profundamente. Mientras estamos sobre la tierra necesitamos estar realmente ahí, necesitamos seguir nuestra respiración, necesitamos permitir a la energía de los Buddhas, los bodhisattvas, los maestros ancestrales, que se manifieste. Y después de postrarnos así seremos personas diferentes. Después de tres inhalaciones y exhalaciones habrá una detención en la campana, y en ese punto volvemos nuestras dos manos alrededor para ponerlas sobre la tierra, y nos levantamos.

Aquellos de ustedes que hacen sonar la campana (en las reuniones) deberían practicar de hacerlo sólidamente para que las tres respiraciones sean permitidas mientras alguien está tocando la tierra. Podemos medir las tres respiraciones de la Sangha por nuestra propia respiración, y si quieres estar seguro puedes agregar otra respiración, porque alguna gente tiene

una respiración más larga que otros. Esta tarde si tienen una oportunidad pueden practicar juntos, especialmente aquellos de ustedes que no saben cómo postrarse aun, pueden llamarle tocar la tierra. Y de ese modo no perdemos nuestro tiempo. No usamos las postraciones para rogar a pedir por algo, sino para ayudarnos a madurar, a crecer, y a hacernos fuertes; esto es no disminuir nuestro valor. Y el éxito de nuestra postración depende de si hemos sido capaces de dejar ir todas nuestras ideas y todo el valor que ponemos en nosotros mismos. Y el toque final de la tierra es tocar la tierra ante los maestros esenciales desde la India hasta Vietnam. Tenemos maestros ancestrales, y sufrimos y estamos solos cuando nos separamos de esa corriente de maestros ancestrales. Entonces cuando ponemos nuestro yo en la posición de tocar la tierra, abrimos nuestro corazón y nuestro cuerpo para recibir la corriente de los maestros ancestrales, y esa soledad, ese sufrimiento será disipado, y esta es una postración muy curativa.

Sabemos que el bodhisattva Manjusri está presente en el Sutra **Mahaprajñaparamita** y en el **Ratnakuta Sutra** (este es uno de los Sutras más antiguos, que pertenece al grupo Vaipulya de cuarenta y nueve sutras independientes. Sumario: se desarrolla la filosofía del medio, la que más tarde se convertiría en la base de las enseñanzas Madhyamika de Nagarjuna. (Contiene sutras sobre la sabiduría trascendental como el Prajñaparamita Sutra- y el Sutra largo de Amitabha). Y que Samantabhadra está en el Sutra Avatamsaka, y Sadapaributha está presente en el Sutra del Loto. Si queremos saber más sobre estos bodhisattvas debemos estudiar el Prajñaparamita, el Avatamsaka y el Sutra del Loto.

Ahora vamos a ver el Canto de Refugio. En el texto vietnamita tenemos las palabras "volver", "tomar refugio", y también "hacer surgir la aspiración". Necesitamos tomar refugio para tener seguridad y estar a salvo, y necesitamos hacer un voto para tener fuerza; necesitamos estas dos cosas. Así, volvemos a nuestro ser y luego tenemos la energía para avanzar. Esta es la atmósfera en la cual nutrimos a nuestro ser, donde el salón de meditación está "lleno de la esencia de sándalo, y el Loto se abre para que el Buddha pueda aparecer". Esta atmósfera es gracias a la persona que cuida el salón del Buddha y lo hace hermoso. Y esta virtud de cuidar el salón del Buddha nos ayuda en nuestra visualización. Tenemos que visualizar las condiciones y el ambiente; tenemos que ser capaces de ver por medio de las imágenes y no por medio de las ideas. Sabemos que la base de la poesía es la imagen. Si escribes un poema y sólo usas palabras ordinarias, no es suficiente, los poemas son escritos por imágenes. Si dices: "esta tarde estoy triste" no es suficiente. Debes decir: "Hoy soy una nube gris" o algo así. Así, cuando juntas tus palmas, debes construir la clase de entorno donde serás capaz de realizar tu aspiración. Así que hacemos al salón del Buddha muy fragante para que sea merecedor de la presencia de un Buddha o un bodhisattva. "El loto se abre y el Buddha es revelado". En nuestra liturgia antigua dice: "Cuando la flor se abre vemos al Buddha". Esta es la enseñanza de la Tierra Pura. Sobre el altar hay flores. Si no hay lotos, visualizamos lotos. Pero Buddha es revelado no sólo cuando el loto está abierto. El Buddha Shakyamuni puede revelarse en cualquier flor, en una pequeña flor púrpura en el camino, la minúscula flor cercana a la tierra. Hay muchas oportunidades para que el Buddha se revele. Es sólo que

nuestros ojos no son capaces de ver el Buddha; el Buddha puede revelarse a sí mismo en cualquier momento. Es por nuestra ignorancia, a causa de que estamos atrapados en nuestras preocupaciones y nuestras dificultades que no podemos ver al Buddha en la flor. Especialmente cuando esa flor está en nuestro corazón. Porque nuestro corazón es una flor, y nuestro corazón puede abrirse en cualquier momento. "El loto se abre y el Buddha aparece". Esta es una imagen muy hermosa del Buddha. Y cuando unimos nuestras palmas y visualizamos, el Buddha estará ahí, porque nuestra atención está ahí. Y no debemos quejarnos de haber nacido demasiado tarde, dos mil seiscientos años después del Buddha. No nos quejemos, porque sabemos muy bien que cuando estamos realmente allí, el Buddha también está allí.

"El reino del Dharma se vuelve purificado". Esto significa que el reino de sufrimiento desaparece y el reino del Dharma puro aparece. El reino de los sufrimientos desaparece porque el Buddha ha aparecido. Y cuando el Buddha aparece el reino del Dharma aparece. Y podemos distinguir entre lokadhatu y Dharmadhatu. Loka es el mundo; el mundo mundano Dhatu es el reino. Así que este es el campo del sufrimiento, de separación, donde la sangre es derramada a causa de la separación, es el mundo donde podemos ver que esto yace afuera de aquello; donde el hermano mayor no es el hermano menor, el padre no es el hijo, los árboles no son humanos, este es el mundo donde separamos una cosa de la otra, donde discriminamos. Y este es el motivo por el cual la rabia y la división toman lugar y hay heridas. Y luego está el Dharmadhatu. Este es el mundo donde está Buddha, y por consiguiente el hermano mayor es el hermano menor, el padre es el hijo, la gente son árboles, puedes ver gente en el pasto, y puedes ver pasto en la gente, puedes ver al padre en el hijo, puedes ver hijo en el padre, puedes ver al hermano mayor en el hermano menor. Porque la luz de Buddha está ahí para que podamos ver a través de ella. Y cuando no hay el camino de división, no hay la barrera de separación, cuando no hay el sufrimiento de la división hay felicidad. Y unimos nuestras palmas para visualizar, para ver el salón del Dharma pleno de perfume de sándalo, para ver al loto abierto con el Buddha, y para ver el mundo de sufrimiento volverse los reinos del Dharma. Esto significa que vemos los reinos de dharma puros. El karma que ha traído sufrimiento a los seres vivos en el mundo se calma, y entre aquellos seres vivos nos incluimos. Esto quiere decir que la energía de nuestra acción nos ha guiado al sufrimiento pero ahora nos sentimos iluminados por esto. En vietnamita decimos: "la calma del polvo del mundo". En el canto llamado "Tomando refugio con mi vida" tenemos una frase que dice: "El karma del mundo polvoriento no nos hiera". El polvo mundano con todos sus obstáculos, todas sus heridas. El mundo de los hombres tiene heridas y obstáculos y es llamado el mundo del polvo por esta razón. Y el polvo tiene su color; es llamado el polvo rojo. Cuando nos hacemos monjes o monjas vamos en la dirección de la belleza. Entonces por qué aun estamos atrapados por el polvo rojo? El polvo rojo es el fuego del apego, el fuego del placer sensual. Cuando nos hacemos monjes o monjas tenemos frescura, así que por qué volvemos y pisamos el polvo del deseo? Debemos practicar la visualización en este canto para que los entornos aparezcan. Muchas cosas hay en esta línea. Si las cantamos como un loro es un gran desperdicio.

“El discípulo con mente de un punto gira hacia la dirección de los Tres Tesoros. Buddha es el maestro mostrando el camino”. Esto es meditar en el Buddha. Es llamado la recordación o recolección de Buddha. Es una práctica de meditación. Cuando estamos cantando el sutra, también es una práctica de meditación. Algunas personas practican el cantar como un loro y eso no es meditación. Pero si practicamos ver profundamente mientras cantamos, eso es meditación. Entonces, “con una mente concentrada giro hacia los Tres Tesoros”. Aquí la palabra “concentrado” significa estar plenamente presentes. Si no estás realmente allí, estás fingiendo. Si estás uniendo tus palmas con tu cuerpo, y tu mente está pensando en mañana o en pasado mañana, eso es fingir. Significa estar completamente allí, la atención está allí y la concentración está allí. A veces no estamos concentrados y pensamos que lo estamos. Creemos que no estamos engañando a nadie. Pensamos: “soy genuino, estoy realmente aquí”. Pero tal vez no estoy realmente allí, porque no tengo concentración y atención. “Mi cuerpo y mi mente son uno”, significa que no estoy pensando en otras cosas, no estoy enojado con mis hermanos y hermanas, no estoy preocupándome por mañana, no estoy regresando a ayer. Y esto es llamado mente concentrada, mente de un punto. Cuando tenemos una mente de un punto podemos volvernos hacia los Tres Tesoros. En sánscrito esto es triratna. Tri significa tres, ratna significa una joya. “Buddha es el maestro mostrándome el camino”. Buddha es sobre todo un maestro. Esto es importante. Buddha no es un dios. Buddha no es el dios creador. Buddha es un ser humano como nosotros. Pero a causa de que en esa persona está la esencia de la sabiduría, de compasión, de gran acción, de gran voto, esa persona merece ser nuestro maestro, y por lo tanto debemos llamarlo Buddha, “maestro”. Buddha no es un dios que nos da felicidad, ni un dios al que le podemos ofrecer flores. Buddha es la persona que nos muestra el camino, así que no caemos en el abismo de cometer errores. En chino es **dao shi**, maestro del camino. El carácter de arriba significa “camino”, y en el fondo está el carácter para “mano”, y juntos significan la mano que nos muestra es camino o “guía”. Así que cuando hablas de alguien como nuestro maestro mostrándonos el camino, él es uno que está completamente despierto, completamente iluminado. En sánscrito iluminado es bodhi. Aquí vemos que la base de nuestro maestro mostrando el camino es Gran Sabiduría, completo despertar. En lo que concierne a la forma, es algo muy hermoso, esto es hablando del cuerpo del Buddha. En lo que concierne a la mente, está llena de comprensión y compasión. La palabra vietnamita para plenitud significa completo y lleno.. Entonces decimos que él es el completamente lleno despierto, el Buddha, grande, lleno, despierto. ¿Qué es lleno? ¿Qué es completo? La compasión y la comprensión son plenas y completas. Entonces, tenemos cuatro líneas para leer acerca del Buddha. Y cuando leemos esas cuatro líneas debemos ser capaces de tener una imagen, una visualización del Buddha, en términos de energía y no en términos de bronce o madera. Y entonces podemos estar en contacto con esa energía. Y eso que es llamado buddhanusmrti, visualización del Buddha, presencia mental del Buddha. Dharma es el camino correcto llevando a la gente fuera del mundo de la ignorancia, llevándonos de vuelta a vivir una vida despierta. Así que ahora en lugar de meditar sobre el Buddha estamos meditando sobre el Dharma, concentrándonos en el Dharma. Y finalmente tenemos concentración de la Sangha.

Una vez que hemos estado en contacto con el Buddha, estamos en contacto con el Dharma como el camino brillante que nos lleva afuera de los reinos de ignorancia donde no estamos despiertos, donde estamos dormidos, donde no podemos ver la verdad. Y ese camino puede llevarnos de vuelta a vivir una vida de despertar. Antes vivíamos una vida de olvido. Entonces la vida de despertar es sobre todo la vida de atención plena. Estamos presentes, realmente allí en cada momento. Y en este punto podemos estar en contacto con todas las cosas, lo que sucede, profundamente. Esto es llamado vida de plenitud mental. Cuando tenemos plenitud mental, siguen bastante concentración y comprensión naturales, y nuestra vida debe ser una despierta. Y la vida de despertar no es algo que esperemos tener mañana, es algo que tenemos exactamente ahora.

“La Sangha es una hermosa comunidad que va junta por el camino del gozo”. Es una imagen muy hermosa, que nos ayuda a reconocer qué es la Sangha real. Si una Sangha no es hermosa, no tiene felicidad, no puede ser llamada una Sangha. Esta es quizás la mejor línea de este canto. “Sangha es una hermosa comunidad que va junta por el camino de la felicidad”. No estamos yendo por nuestra cuenta. Si todos nosotros estamos yendo por cuenta propia no podemos llamarle Sangha. Sangha no es una pequeña gota de agua. Sangha es un río. Sólo un río puede ir al mar. Y debemos ser uno con la Sangha. Debemos tomar a la Sangha como nuestro cuerpo. Y entonces tenemos un cuerpo Sangha. “Tomo el voto de ser un río y no una pequeña gota de agua”... Puedes hacer los dos siguientes versos de este poema, porque cada uno tiene un poeta dentro de sí. “Tomo el voto de ser un río y no una pequeña gota de agua”...debes hacer la dos siguientes líneas. “La Sangha es la hermosa comunidad”, y la belleza de esta comunidad está hecha de la esencia de los preceptos, modales finos y armonía. Y observando en los preceptos, los modales finos y la armonía, la gente tiene fe. En cualquier lugar donde haya preceptos, modales finos y armonía, hay belleza y felicidad, y esta es la razón por la cual decimos que la Sangha es la hermosa comunidad que toma junta el sendero gozoso.

Cuando fuimos a los Estados Unidos y fuimos convocados al Instituto Omega, allí había hermosas hojas rojas y amarillas de otoño, y tuvimos la oportunidad de ver las ramas de los árboles de maple. Y se veían tan hermosos, porque cada hoja de las ramas estaba en su lugar. En sí misma cada hoja no era perfecta, parecían haber sido comidas por orugas. Pero se veían muy hermosas cuando las veías en las ramas, porque cada hoja estaba en su lugar. La belleza de la rama era porque cada hoja estaba en su lugar. Una Sangha es lo mismo. Viendo la armonía de la Sangha podemos ver su belleza. Esta belleza está hecha de lo que se llama las Seis Armonías. “La Sangha es la hermosa comunidad yendo junta por el camino gozoso, practicando la liberación y ayudando a que la paz y el gozo vengan a la vida.” El negocio de la Sangha es practicar la liberación. No es construir templos o hacer trabajo social, sino practicar hacia la liberación, y entrenar en la liberación. Ese entrenamiento, esa práctica tiene sólo un objetivo, que es deshacer los nudos de las sogas que atan a nuestro cuerpo y mente: nuestra ira, codicia, ignorancia son sogas, los celos son sogas, etc. , y nos atan. Debemos ser liberados de esas cosas. El objetivo de nuestra práctica es la liberación, y este entrenamiento es para traernos libertad. ¿Para quién están ustedes practicando la liberación? Para ustedes. Y para ayudar a otros

a liberarse a sí mismos. Y eso te traerá paz y gozo, y traerá paz y gozo a la vida. Felicidad, si no tienes paz no tienes felicidad. Tenemos una oportunidad para meditar en el Buddha, el Dharma y la Sangha, y cada una de estas meditaciones ocupa cuatro líneas. Más tarde tendremos otro canto, que es más completo en lo concerniente a la meditación de estas tres cosas. Tomo refugio en los Tres Tesoros. Y si dejamos uno de esos tres tesoros no seremos capaces de practicar.

“Yo sé que los Tres Tesoros están en mi corazón”. Sé que los Tres Tesoros me protegen desde el exterior, pero también están en mí. Esta es la enseñanza de tomar refugio en el Buddha, el Dharma y la Sangha en uno mismo. Y la materia del Buddha, del Dharma, y de la Sangha en nuestro ser, es lo que hace surgir el Buddha, el Dharma y la Sangha alrededor nuestro.

“Tomo el voto diligentemente de permitir a estos Tres Tesoros crecer más brillantes en mi corazón”. Los Tres Tesoros son tres cosas preciosas. “Tomo el voto de seguir mi respiración, de sonreír la media sonrisa, frescamente”. Respirar aquí significa respirar conscientemente. Si bien estamos cocinando, lavando ropas, cuidando el jardín, estamos siguiendo nuestra respiración. Porque si no seguimos nuestra respiración perdemos el momento presente. “Abro la media sonrisa frescamente”. Esta sonrisa es un signo de que estoy practicando la presencia mental; es una sonrisa de presencia mental. Cuando alguien practica y sonríe, el practicante debe saber si la sonrisa es una sonrisa mundana o si esa sonrisa proviene de la presencia mental, una sonrisa que reconoce que estoy yendo por el camino del Dharma correcto. Tengo mucha felicidad, tengo un montón de buena suerte por esto. Y si tenemos una sonrisa, que surge de eso, esa sonrisa puede refrescar nuestra mente y cuerpo, y también refrescar a aquellos a nuestro alrededor. Pero hay toda clase de risas y sonrisas en las que no debemos tomar parte. Sonrisas que son discriminatorias, que están llenas de ignorancia, no debemos usar esa clase de sonrisa. Debemos usar sólo la sonrisa del despertar. Y cuando podemos sonreír así, la gente verá claramente que la Sangha es una comunidad hermosa. Estamos yendo juntos por el camino de la belleza, el camino de la felicidad.

“Tomo el voto de aprender a ver la vida con los ojos de profunda mirada”. Tenemos dos ojos como otras personas. Pero usualmente cuando otras personas miran, ellas miran superficialmente. Nosotros miramos profundamente, con ojos de mirar profundo. Y cuanto más miramos así, más comprendemos. Y cuánto más comprendemos más amamos. Por consiguiente decimos “ver la vida con ojos de amor”, esta es una oración que podemos ver en el *Sutra del Loto*. La razón por la cual podemos ver con ojos de amor es porque sabemos cómo mirar profundamente.

“Tomo el voto de intentar comprender el sufrimiento de todos los seres”. La primera enseñanza Dharma del Buddha fue acerca de las Cuatro Nobles Verdades. La primera noble verdad, sobre la que habló el Buddha, fue sobre la presencia de sufrimiento en el mundo. En el cuarto precepto de la Orden Tiep Hien dice que no debemos cerrar los ojos ante el sufrimiento. Debemos estar presentes con aquellos que están sufriendo, aceptar la presencia del sufrimiento, y ver profundamente en las bases de ese sufrimiento. Porque

mirar profundamente en las bases del sufrimiento es la única manera de ver la salida del sufrimiento. "Tomo el voto de intentar comprender el sufrimiento de todas las especies, de practicar el amor, compasión, y de poner en acción el gozo y la ecuanimidad". El amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad son las verdaderas bases del amor auténtico. Y tendremos una oportunidad de aprender más acerca de esas cuatro cosas más tarde. Cuanto más practiquemos esto, más se desarrollarán, y más se incrementará nuestra felicidad y la felicidad de aquellos que nos rodean también se incrementa. "Por la mañana daré a alguien una sensación de gozo, y quiero por la tarde ayudar a que alguien sufra menos". Esto es algo que está dentro de nuestro alcance, algo que podemos hacer. Podemos hacerlo cuidando a esa persona, por el modo de mirarla, por algo que digamos; esto es una práctica. No deberías decir: "Yo practico el amor, la compasión, el gozo y la comprensión". Debes practicarlos realmente con aquellos a tu alrededor. Porque están aquellos alrededor de ti que aun no tienen suficiente felicidad. Y entonces por la mañana puedes hacer algo para hacer al menos a una persona más feliz, y por la tarde al menos una persona sufre menos. En las versiones en inglés y español decimos: "Tomo el voto de ofrecer gozo a una persona por la mañana". Usas la palabra "una" que no usamos en la versión vietnamita. Entonces puedes decir cada día: "Los seres son ilimitados, tomo el voto de liberarlos a todos", y entonces no ayudarás sólo a una persona por la mañana y a una persona por la tarde. En vietnamita ellos no ponen la palabra "una" si bien significa una persona. Significa al menos una persona por la mañana y al menos una por la tarde.

"Tomo el voto de vivir una vida simple", esto significa una vida de pocos deseos. Este es el principio de nuestra vida diaria. Porque en la sociedad de consumo creemos que la felicidad es tener muchas cosas materiales, pero de hecho en nuestro camino cuanto más simple vivamos más felicidad tendremos. Para tener felicidad debemos tener pocos deseos. Así que debemos decirnos: "Ahora tengo suficiente, no hay necesidad para mí de ir y obtener más". "Yo sé que ya tengo suficiente, no tengo que salir corriendo y comprar algo más". Este es el principio para la gente que va de compras. "Una vida que es rica". Una vida simple va con la buena salud. Cuanto más consumes más dañas a tu cuerpo y a tu mente. ¿Cómo puede tener cada momento de nuestra vida paz y armonía en eso? Armonía en nuestro corazón, armonía entre nosotros y los demás, y paz. Esto conlleva a que nuestro cuerpo sea más fuerte. Tenemos que practicar de modo que nuestro cuerpo sea fuerte también. Si tenemos dificultades con nuestros intestinos, debemos ser cuidadosos sobre lo que comemos y bebemos. Debemos saber cómo limpiar nuestros intestinos, esa es nuestra práctica. Y eso proviene de la plenitud mental.

"Tomo el voto de abandonar la ansiedad, y practicar el perdón y la tolerancia". Tenemos preocupaciones y ansiedades en nuestra mente, que le agregan kilos de peso a nuestro corazón. Así que debemos abandonar esas preocupaciones. Si no puedes hacerlo por ti mismo deberías pedir ayuda a tu maestro, tus hermanos y tus hermanas: "Ayúdenme a dejar ir este peso". Si nos mantenemos cargando esos pesos alrededor de nosotros todo el día y los llevamos a la cama con nosotros cuando dormimos entonces no está bien, así que necesitamos barrerlos fuera de nuestro saco

para tener liberación y sentirnos livianos con nuestro ser. Y cuando nos sentimos livianos y libres en nuestro ser, entonces nuestros hermanos y hermanas nos agradecerán y ganarán de nosotros.

“Tomo el voto de mantener gratitud profunda”. Esto es que siento que necesito ayudar a mi madre y a mi padre, ya sea que estén vivos o hayan muerto. Practico para que ellos puedan estar livianos y ser libres. Ellos están en nosotros y fuera de nosotros. Y nuestra práctica diaria es ayudarnos a estar livianos y libres, ayudar a madre y padre en nosotros también a estar livianos, libres y liberados. Quienquiera que practique constantemente estabilidad y libertad está siempre ayudando a su familia. Gratitud a mi padre y madre, gratitud a mi maestro, gratitud a mis amigos espirituales y a todos los seres. Estas son las cuatro gratitudes. “Tomo el voto de practicar diligentemente para que el árbol de la compasión y comprensión pueda florecer”. Cada día debemos ser diligentes, poner toda nuestra mente en la práctica de liberación y no permitirle a nuestra mente preocuparse acerca de otras cosas, cosas que no son importantes. Lo más importante es la práctica de la liberación. Diligentemente significa poner toda nuestra energía en una dirección, la dirección del desarrollo de la liberación. Hay un árbol en nosotros, y ese árbol es un árbol floreciente, esa es nuestra práctica. Y si sabemos cómo cuidar ese árbol floreciente tendrá muchas flores. Las flores de compasión y las flores de la sabiduría. Y un día florecerá la capacidad de ayudar a todas las especies. Puede que aun no seamos el Buddha, pero mientras tanto podemos ayudar a la gente. Podemos ayudar a nuestros hermanos y hermanas, y ayudar a los practicantes que vienen a practicar con nosotros. Y luego sabemos que en el futuro seremos capaces de hacer lo mismo que el Buddha. Porque hemos comenzado a hacerlo hoy. “Le pido al Buddha, al Dharma y a la Sangha ser mis testigos, apoyarnos, darnos más energía, protegernos, para que podamos realizar completamente nuestro gran voto”. Esta es la energía de Samantabhadra y Ksitigarbha, la energía del Gran Voto.

Nuestra próxima charla será la tarde de lunes. Si ya han estudiado los Votos de Samantabhadra, eso los ayudará mucho. Sé que han estudiado el Nuevo Hamlet, no sé cuánto han estudiado el Hamlet Superior. En el Nuevo Hamlet se ha estudiado doce secciones. La próxima charla Dharma será en inglés, el 24, y quizás las próximas dos también. Así que después de que hayamos tenido dos o tres Charlas Dharma en inglés, volveremos a estudiar esto en vietnamita.

Queridos amigos:

Esta transcripción de charlas Dharma son de enseñanzas ofrecidas por el Venerable Thich Nhat Hanh en Plum Village, o en varios retiros alrededor del mundo. Las enseñanzas cubren todas las áreas de interés para los practicantes, desde manejarse con las emociones difíciles, hasta realizar la naturaleza de inter-ser de nosotros mismos y todas las cosas, y mucho más.

Este proyecto opera desde “Dana”, la generosidad, así que estas charlas son accesibles para todo el mundo. Pueden enviarlas y redistribuirlas vía mail, y

pueden también imprimirlas y distribuirlas a los miembros de su Sangha. El propósito de esto es hacer accesibles las enseñanzas de Thay a tanta gente que quiera recibirlas como sea posible. Lo único que les pedimos es que por favor las hagan circular como son, por favor no las distribuyan o reproduzcan de una forma alterada o las editen de ningún modo. Si quieren apoyar la transcripción de estas charlas Dharma o si desean contribuir a los trabajos de la **Iglesia Budhista Unificada**, por favor hagan clic en el link de abajo.

Para información acerca del Proyecto de Transcripción y para archivos de charlas Dharma, por favor visiten nuestro sitio:
<http://www.plumvillage.org>

Final de: Tocando la energía de los Bodhisattvas