

El Comienzo del Camino Chan: El Triple Refugio y los Preceptos

Por Rev. Chuan Zhi Shakya, OHY

Traducido al español, desde Buenos Aires, Argentina, por Facundo Larosa
(estudiante de la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY)

Fotografías por Dimitris Maras

Presentado el 25 de Enero de 2005



“Los fundamentos de nuestra práctica deberían ser primero, ser honestos y honrados; segundo, desconfiar de la maldad; y tercero, ser humildes dentro de nuestro propio corazón, ser reservados y contentarnos con poco. Si nos contentamos con poco respecto a nuestra habla y a todas las otras cosas, nos veremos a nosotros mismos y no estaremos distraídos. La mente tendrá un cimiento de virtud, concentración y sabiduría”.

“Virtud, concentración y sabiduría forman juntos el Camino. Pero el

Camino no es aún la verdadera enseñanza, sino meramente el Camino que te llevará a ella. Por ejemplo, digamos que viajaste por el camino de Bangkok a Wat Pah Pong; el camino era necesario para tu viaje, pero tú estabas buscando a Wat Pah Pong, el monasterio, no el camino. De la misma manera podemos decir que la virtud, concentración y sabiduría son exteriores a la verdad de Buda, pero son el camino que lleva hacia esa verdad. Cuando tu hayas desarrollado estos tres factores, el resultado es la más maravillosa paz”. - **No Ajahn Chah**

Algunos de nosotros llegamos al punto en nuestras vidas en el que sabemos que ya no podremos continuar como hasta ahora – nuestros dolores y sufrimientos son demasiado grandes. Sabemos que algo debe cambiar – y sabemos que es nosotros mismos. Comenzamos a buscar: no sabemos que, o donde, pero miramos en todas direcciones.

Debe haber un fin para este terrible sufrimiento, sabemos, y no pararemos hasta encontrarlo. Si somos afortunados, nuestra búsqueda puede guiarnos hasta el comienzo del camino Chan y, si somos lo bastante valientes, emprenderemos la más extraordinaria travesía. No sabremos hacia donde estamos yendo, pero procederemos con la fe de que seremos conducidos fuera de la ciénaga que tan desesperadamente dejamos detrás. A medida que avanzamos, descubriremos que otros han hollado el mismo camino antes que nosotros, dejando huellas que

podemos seguir. Su sabiduría nos dará señales que nos conducirán hacia delante y en ascenso. Comprenderemos cuan afortunados somos al no tener que caminar solos, ya que veremos cuan fácil es perder de vista la senda. Abrazaremos la sabiduría de aquellos que han ido antes que nosotros entendiendo que esto nos ayudará a hacer un progreso rápido de ascenso a la montaña – un viaje más corto a la cima.

“La gente sufre en un lugar, entonces ellos se van a alguna otra parte. Cuando el sufrimiento surge allí, salen corriendo nuevamente. Ellos creen que están escapando del sufrimiento, pero no lo están. El sufrimiento va con ellos. Acarrear el sufrimiento con ellos sin saberlo. Si no conocemos el sufrimiento, no podemos conocer la causa de él. Si no conocemos la causa del sufrimiento, entonces no podremos conocer su cesación. Así, no hay forma de escapar de él”. - No Ajahn Chah

¿Dónde comenzamos? No empezamos a escalar el monte Everest desde la plataforma de la tercera estación. Comenzamos desde abajo, ascendemos un poco, establecemos un campamento, esperamos unos pocos días para permitir que nos habituemos a la altitud, luego nos movemos un poco de nuevo, lentamente, paso a paso. Esta es la misma forma en que procedemos en el ‘Chan’. Comenzamos desde abajo, y trabajamos nuestro ascenso, lentamente, paso a paso. Hacer cualquier otra cosa nos guiará al fracaso. Un alpinista, si es trasladado por helicóptero a mitad de camino de la cima del Everest, sufrirá una severa hipoxia y podría perder la conciencia o incluso morir debido a la repentina reducción de oxígeno. Hay peligros de igual magnitud en el Camino Chan, pero estos peligros son predominantemente psicológicos. Nuestras mentes y psiques deben estar preparadas para cada avanzada que hacemos, a medida que ascendemos si queremos llegar con seguridad a la cima. Si no nos preparamos para nuestro viaje, antes de comenzar, probablemente nunca llegaremos a la meta. Y aquí es donde la sabiduría de nuestros ancestros Chan ofrece una guía invaluable.

El Chan comienza con la comprensión de las [Cuatro Nobles Verdades](#) de Buda. Éstas contienen el Camino Óctuplo, que, a su vez, contiene los Preceptos. Nosotros hemos discutido ya las Nobles Verdades y el [Camino Óctuplo](#), así que si nuestras opiniones y comprensión están alineadas con estas enseñanzas fundamentales, podemos estar inspirados para tomar el Triple Refugio y recibir los Preceptos. Si nuestros motivos se deben a otras razones: si nos sentimos solos y queremos unirnos a un grupo social acorde a nuestros intereses; si queremos una situación para podernos sentir “importantes” y ganar prestigio o poder sobre otros; o si queremos afiliarnos a una organización para ganar dinero, entonces **no estamos listos** para el

camino espiritual que requiere, desde el corazón, **soledad, humildad, desapego y reflexión**. Sólo nosotros podemos conocer nuestros verdaderos motivos para convertirnos en Budistas. Si nuestros motivos son más externos que internos, una membresía en una organización de cualquier clase no nos ayudará en nuestra búsqueda de transformación espiritual.

Convertirse en un Budista Chan no requiere de ningún número específico de años de estudio, la memorización de textos canónicos, o la recitación de credos religiosos, pero ayuda el tener conocimiento de algunos importantes textos históricos del Chan ([Presionar para llegar a 'Lecturas relacionadas'](#)).

“¿Es necesario tomar los Preceptos?” nos preguntamos. Cuando por primera vez aprendemos a conducir un auto, lo hacemos con entusiasmo porque deseamos fuertemente alcanzar la libertad y la independencia que el conducir simboliza. Esto es, de alguna forma, como tomar el Triple Refugio. Tenemos fe de que si seguimos las reglas y nos hacemos “buenos conductores” tendremos una nueva clase de libertad que no habíamos tenido previamente. Las reglas de conducir son como los Preceptos – para alcanzar nuestra meta debemos trabajar dentro de las reglas. Las reglas nos protegen – nos guardan contra las colisiones – y nos mantienen andando en la dirección correcta. Al principio, pueden ser difíciles de seguir, pero con práctica y perseverancia se vuelven automáticas y nos ayudan a lograr las recompensas que estamos buscando.

Existe un antiguo proverbio Chan que dice: **“Cuando el estudiante está listo, el maestro aparecerá. Cuando el maestro está listo, el estudiante aparecerá”**. Aceptar los Preceptos y el Triple Refugio de un sacerdote puede ser una forma de establecernos firmemente en el Camino Chan. Cuando los Preceptos son dados y recibidos, el sacerdote se convierte en un recurso confiable para el discípulo. Como esta relación voluntaria entre sacerdote y discípulo evoluciona luego de que los Preceptos son dados estará determinado por las necesidades y el desarrollo espiritual de ambos, el discípulo y el sacerdote.

El Triple Refugio

**Buddham saranam gacchami, Tomo refugio en el Buda
Dhammam saranam gacchami, Tomo refugio en el Dharma
Sangham saranam gacchami, Tomo refugio en la Sangha**



Tomar refugio es una forma de desplazar nuestras mentes lejos de sus ataduras. Es una forma de comprometernos con el Camino, de alentarnos a poner nuestras propias ideas y opiniones a un lado para ser guiados por algo más grande. La naturaleza de la psique humana es apearse en alguna parte, lo cual parece, inicialmente, no

concordar con las Cuatro Nobles Verdades del Buda que proclaman el desapego como la clave del éxito. Pero es exactamente porque la naturaleza de la psique es apearse que nosotros debemos, primero y principalmente, tener un lugar seguro para que pueda aferrarse; esto es, debemos poseer un refugio para ella. Tomando refugio en el Buda abrazamos nuestra propia Naturaleza Búdica, abrazamos las enseñanzas del Buda y el Camino del Buda a la iluminación; tomando refugio en el Dharma, reconocemos la Naturaleza Universal de todas las cosas, la perfección de todos los seres, y reconocemos la naturaleza ilusoria de las imágenes mentales y apegos; tomando refugio en la Sangha, nos unimos a todos los otros quienes, como nosotros, buscan la iluminación en el Camino Dhyana/Chan/Zen.

Tomar refugio es como fundar los cimientos para una casa que estamos construyendo – una casa en la cual intentamos vivir por el resto de nuestras vidas. Si los cimientos son débiles, podríamos terminar con una estructura que se desploma con la primera lluvia o viento fuerte. Si la fe en nuestro Camino Chan es débil, podemos encontrar que nuestra habilidad de seguir el Camino desaparece la primera vez que encontramos dificultades con nuestra práctica o sobrevienen tiempos difíciles. Nuestra motivación debe ser elevada, y nuestro entusiasmo para tener éxito debe ser lo suficientemente grande como para resistir errores y obstáculos inevitables.

Si nos acercamos al Triple Refugio con una actitud de **“ver si nos gusta”**, la duda con la que nos aproximamos saboteará nuestro propio esfuerzo. Esta clase de acercamiento es como fundar los cimientos de una casa antes de conocer donde queremos vivir.

Ultimadamente, ya sea de forma pública o privada, tomar refugio es un compromiso que hacemos **con nosotros mismos**. Si no estamos

comprometidos dentro de nuestros propios corazones y mentes, las palabras que recitamos al tomar refugio no tendrán significado.

Los Preceptos

El conjunto de cinco preceptos es para nosotros lo que una hoja de ruta es a un excursionista: si la seguimos, probablemente arribaremos a nuestra meta. El Buda Shakyamuni resumió el objetivo general de la moral Budista: **“No hacer el mal, cultivar el bien, y purificar la mente de uno: esta es la enseñanza de los Budas.”** Nosotros debemos entender los preceptos en relación con este propósito. Los preceptos no son un fin en sí mismos: no triunfaremos en Chan si somos meros seguidores de un credo religioso.

Los preceptos están contenidos en el cuarto paso del Camino Óctuplo como un arreglo de cinco votos:

Precepto 1) Nos comprometemos a no ser violentos

Esto significa que nos abstenemos de iniciar acciones violentas contra nosotros o contra otros; lo cual implica, que nosotros no podemos ser una causa generadora de daño. Incluimos actos físicos de violencia tanto como actos abusivos verbales, hostilidad o ira hacia otra persona, e incluso pensamientos de violencia o ira contra nosotros mismos o contra otra persona.

Este puede parecer un precepto imposible de mantener. Existen tantas cosas que nos hacen enojar que eliminar la ira de nuestras vidas parece ser una dificultad insuperable.

Y hay incontables formas de dañar a otro, sin incluso intentar hacerlo. Por ejemplo, podemos elegir ayudar a alguien solo para descubrir que lo hemos dañado en lugar de ayudarlo. Hay veces en que una persona debe encontrar su propio camino, independientemente. Permitirles cometer sus propios errores puede ser una forma indirecta de ayudarles. La interferencia de una “amable mano” puede a veces generar más problemas que los que resuelve.

El precepto de la no-violencia es tomado de forma extrema por algunas tradiciones religiosas: por temor a matar microbios en el aire al respirar, ellos visten máscaras; por temor a decir algo que pueda dañar a alguien, ellos se niegan a hablar. Hay otros que se inclinan al extremo opuesto, matando otra persona sin vacilar simplemente porque se convencieron a si mismos que su causa es Correcta, Buena, y Justa: que

sus acciones están "aprobadas por Dios" y por lo tanto, son representativas de la Suprema Rectitud. Claramente, ninguno de estos extremos es distintivo de la intención de este precepto.

¿Puede un Budista Chan servir en una guerra? Si reconocemos que existimos como especie debido a nuestra habilidad a lo largo de la historia de defendernos a nosotros mismos, la respuesta a esta pregunta no será del tipo "blanco o negro". Podemos hallar que no podemos ni condenar ni justificar esto de ninguna forma universalmente objetiva. Guerras y batallas son la razón para nuestra existencia continuada tanto como la razón para mucho del sufrimiento que hemos soportado a lo largo de los milenios. Hay algunas guerras que deben ser peleadas: sólo necesitamos considerar la Segunda Guerra Mundial y la batalla global contra Hitler y sus tropas. Haber tomado un actitud pacifista hacia los Nazis podría equivaler a aceptar, a justificar, el genocidio de más de un millón de judíos y otros que él consideró no acordes para vivir en su futura "Nación Aria".

Pero obviamente no todas las guerras son dignas de participación violenta; la línea de demarcación puede sólo ser dibujada desde nuestra conciencia moral. Cuando una cuestión se alza acerca de hacer lo correcto, recordemos que el Chan, como el "**Camino Medio**", nos alienta a evitar extremos y a elegir el curso de acción basado en su mérito luego de considerar todos los "bandos" participantes en la situación. Pero esto no es infalible tampoco. Es de ayuda reconocer que por su naturaleza, la psique antes de completar el proceso de individuación, proyectará ira, violencia, y odio, sobre los otros cuando se sienta amenazada o confrontada con una situación que genera miedo. El resultado es el tratamiento deshumanizado, tortura, o incluso la muerte de otros. Cuando es llevada a cabo colectivamente, la proyección puede resultar en la devastación de la guerra. Cuando nuestras acciones son reacciones a esta "fuerza oscura" – la sombra enemiga – dentro de nosotros, necesitamos reconocerlo y detener esta respuesta. El estudiante de Chan busca la completa integración de todos los componentes de su psique [[ver "Integrando los Arquetipos" en este sitio web y "Proceso de Individuación" \(inglés\)](#)]. Sólo una persona completamente iluminada puede liberarse de las proyecciones involuntarias de la Sombra Enemiga. Podemos estudiar los famosos "[Cuadros del Pastoreo del Buey](#)" o el [Tao Te Ching de Lao Tzu](#) o el [Secreto de la Flor de Oro](#) (traducido por Richard Wilhelm) para ayudarnos a comprender la Individuación en el contexto chino, o, en el contexto occidental, podemos estudiar los trabajos de Carl Jung y D. T. Suzuki (por ejemplo, "Estudios Alquímicos" y "Símbolos de

Transformación” de Carl Jung y los “Ensayos sobre Budismo Zen” de D. T. Suzuki).

Hasta que las fuerzas inconscientes enterradas en los profundo de nuestra psique se vuelvan conscientes, estamos a su merced. Cuando nos enojamos podemos acometer venenosamente. La ira puede consumirnos. Pero la ira es siempre eliminada con la comprensión; esto es, integración consciente de sus orígenes emocionales. Una persona Chan puede aún enojarse, pero rápidamente identificará la fuente de la ira, haciendo consciente su causa, y siendo capaz de evitar actuar de acuerdo a lo que la emoción provoca.

Así las emociones entran en erupción y se desvanecen con igual facilidad. Debemos ser especialmente cuidadosos de no enterrar la ira o el resentimiento u otra forma de hostilidad dentro de nosotros. Esta forma de represión es especialmente dañina.

De igual importancia en este primer precepto es que no debemos dañarnos a nosotros mismos. Esto significa evitar conductas excesivas que podrían dañarnos, y perseguir conductas beneficiosas y moderadas como consumir una dieta saludable, meditar, y ejercitarse (tai chi, yoga, nadar, caminar y correr son todas formas excelentes de ejercitación).

También debemos ser respetuosos con nosotros mismos y recordar que somos seres humanos, no proyecciones arquetípicas, y que, como seres humanos, “perfección de acción y pensamiento” es una meta a la que aspiramos más que algo que esperamos de nosotros mismos: la culpa no es beneficiosa, pero reconocer nuestra propia falibilidad nos brinda humildad la cual es un requisito esencial para el crecimiento espiritual.

Precepto 2) Nos comprometemos a ser verídicos

La importancia de la veracidad es universal a todas las religiones del mundo. “Se verídico, porque la veracidad conduce a la rectitud y la rectitud conduce al Paraíso” dice Mahoma. El Salmo 15 del Viejo Testamento (Ezra, Haggai, James) dice: “Señor, ¿Quién habitará en tu tabernáculo? ¿Quién morará en tu monte santo? El que anda en integridad y hace justicia, y habla verdad en su corazón. El que no calumnia con su lengua, ni hace mal a su prójimo, ni admite reproche alguno contra su vecino.” El Buda dijo: “Uno debería conquistar la ira a través de la amabilidad, la perversión a través de la bondad, el egoísmo a través de la caridad, y la falsedad a través de la veracidad.” (Dhammapada, XVII, 3).

No ser verídico conlleva un gran precio. Una vez que decimos una mentira o engañamos a alguien debemos seguir un camino siempre cuesta abajo, un camino de descenso para mantener la mentira. Nuestras historias se vuelven más y más elaboradas hasta que se vuelve obvio para todos que estamos fabricando el escenario entero y que ya no somos confiables: nuestra credibilidad está destruida. Incluso peor, perdemos nuestro propio respeto, nuestro sentido de que somos seres humanos dignos. No sólo menospreciamos a otros cuando mentimos, hacemos trampa, robamos, coaccionamos o engañamos; nosotros mismos nos ensuciamos y sufrimos las consecuencias.

Precepto 3) Nos comprometemos a no robar

Un hombre me contó una vez que durante una visita al gimnasio local, él se dio cuenta de que alguien se había olvidado de cerrar su casillero donde había puesto sus ropas. Él vio que había una billetera en el bolsillo del pantalón y decidió que era su deber tomar el dinero que había en ella. "Eso le enseñará una lección, espero." Me dijo. "Quizás la próxima vez no será tan tonto como para dejar su casillero abierto." El grado al que racionalizaremos nuestras acciones cuando sentimos que podemos ganar algo de ellas es ilimitado si somos negligentes acerca de este importante precepto. Nada justifica tomar la propiedad de otras personas.

En el mismo tono, si tomamos prestado algo de alguien, es nuestra obligación devolverlo, y si lo dañamos, es nuestra obligación repararlo, o compensar al propietario de alguna forma apropiada por el daño que hemos causado.

Igualmente, este precepto va más allá del simple robo y no permite usar el engaño y la mentira para causar que otros den involuntariamente lo que no tienen, o para ganar algún beneficio o ventaja que no son propiamente legítimas.

Precepto 4) Nos comprometemos a ser sexualmente morales

El sexo es un impulso natural para todas las formas de vida y no existiríamos sin él, por ello no hay bases para considerar que es inherentemente inmoral. Pero el impulso sexual, cuando está combinado con el deseo egoísta puede descarrilarnos del Camino. Debemos ser especialmente vigilantes para evitar las dificultades que vienen con la conducta sexual imprudente y descuidada. "Moralidad sexual" significa que actuamos responsablemente – que no dañamos a otra persona, o a nosotros mismos, por causa de nuestro deseo de sexo. Este precepto

pone énfasis en que debemos ser considerados, compasivos y serios en nuestros encuentros sexuales. Nunca debemos involucrar a menores en actos sexuales. Y seducir a otra persona a través del engaño, drogas (como alcohol), u otros medios también viola este precepto. Cualquier actividad que explota otra persona de esta manera – la utiliza para motivos egoístas – le roba su humanidad. ¿Cómo puede esto ser de ayuda para alguien?

El punto importante que debemos recordar es que necesitamos tratar a la gente respetuosamente, compasivamente, y como seres humanos en todas las situaciones. Debemos estar atentos de las consecuencias de nuestras acciones: ¿Causan daño a alguien? Consideramos tanto el daño psicológico como el daño físico y emocional. Si la respuesta es “sí”, nuestra conciencia debería decirnos que nos detengamos.

Este es un precepto duro de mantener como puede parecer a primera vista. Incluso el Buda se dice que reconoció esto, de una forma humorística cuando dijo: “Si hubiera tenido otro obstáculo tan dificultoso para trascender como mi sexualidad, nunca lo hubiera logrado”.

Precepto 5) Nos comprometemos a abstenernos del abuso de alcohol y otros intoxicantes

Un hombre recientemente me hizo una confidencia. Me contó que una vez el bebía y fumaba intensamente. Esto sucedió durante un momento de su vida, en que las cosas eran muy difíciles. “Mi esposa era una persona iracunda y tiránica y mis hijos estaban asustados. Ella tenía un desorden mental que no había podido tratar y había convertido nuestra casa en un infierno. Fue un tiempo difícil para mi que no terminó hasta que me divorcié. Pero me quedé con ella hasta que los chicos se mudaron fuera de casa y fueron a la Universidad. Luego de que no estuviéramos más juntos, espontáneamente dejé de fumar y beber. Incluso, no tuve ni que intentarlo... y lo extraño de todo esto fue que no me pareció para nada difícil – Yo sólo no necesité cigarrillos o alcohol nunca más, entonces dejé de usarlos. Este fue el primer momento en que me sentí feliz en muchos años. Supongo que no necesité ahogar mis penas en la bebida nunca más, porque no había más penas que ahogar.”

La felicidad requiere que pongamos nuestra mente en el trabajo de ser felices. La felicidad, en sí misma, elimina la necesidad – la causa – de utilizar drogas intoxicantes. Toma un extremo esfuerzo ser felices a veces, especialmente si vivimos con una esposa infeliz, trabajamos con un jefe o un colega difícil, o estamos física o mentalmente enfermos de

alguna manera. Pero cuanto más grande es nuestro esfuerzo, más grande será nuestro éxito.

El Nirvana está en el Corazón tanto como en la Mente. Requiere un esfuerzo implacable para reagrupar y enfocar las bellezas y alegrías que la vida nos ofrece en lugar de las penas que son siempre descaradamente obvias. No podemos movernos adelante en un camino espiritual si sucumbimos a nuestros deseos de escapar a las penurias de la vida a través de las drogas. Debemos enfrentar frontalmente las penurias, y esto sólo puede ser hecho a través de enfocar propiamente nuestra atención con un ojo claro y sobrio.

El Chan no tiene un sistema de castigo/recompensa. Seguir los preceptos es voluntario, así como no seguir los preceptos es también voluntario. Nos movemos por el Camino dando pequeños pasos. Tratar de hacer todo perfectamente de una vez, resultará en el fracaso y rápidamente nos daremos por vencidos. Si elegimos romper un precepto, esto necesita hacerse con la elección consciente de que lo estamos haciendo y que estamos preparados para enfrentar todas las posibles consecuencias.

El reino samsárico de causas y consecuencias – karma – determinará la dirección y resultado de nuestras acciones. Si tomamos alcohol podemos levantarnos la mañana siguiente con un dolor de cabeza; si somos alcohólicos en recuperación, podemos encontrarnos de vuelta todo el tiempo con la botella; si tenemos una aventura extra-marital, podemos terminar en la corte. Si elegimos matar a otra persona, o tener un aborto, deberemos vivir con el daño inevitable que causará a nuestra psique (este puede ser consciente, inconsciente o ambos) – y a veces este daño puede ser ciertamente insuperable de trascender. Esta es nuestra vida y es nuestra elección como la vivimos. Los preceptos no son aleatorios o arbitrarios, sino que sirven a un propósito – nos ayudan a liberarnos de los desafíos de la vida en el sámsara. Un maestro Chan prominente dijo: “Es mejor haber tomado los preceptos y haberlos roto a veces, que no haberlos tomado nunca”.

La gente a menudo me pregunta cuan seriamente deben tomar los preceptos. ¿Significa la abstinencia de alcohol, por ejemplo, que nunca deberíamos “compartir una bebida” con un amigo? ¿Significa que no podemos usar vino para cocinar, o etanol en preparaciones medicinales? Yo les recuerdo que el Chan es el camino místico del Budismo y nos referimos a él como el “Camino Medio” por una buena razón. Tanto como actuamos responsablemente y cuidadosamente hacia nosotros y

los otros, somos libres de actuar libremente. A menos de que seamos libres de actuar libremente, ¿Cómo podemos volvernos libres? Los preceptos no son dogmas sino dharmas – sabiduría en la forma de guías que nos ayudan a perseguir la vida espiritual – una vida que conduce a la sabiduría, emancipación y liberación. Los preceptos son también guías que nos ayudan en tiempos de imprecisión. Ellos nos sirven, no para juzgar a otros, sino a nosotros mismos. Y si no hallamos ningún valor en tomar los preceptos, deberíamos preguntarnos a nosotros mismos porqué buscamos seguir el Camino Budista, un Camino cuyo comienzo es la disciplina moral.



El Budismo Chan no es una “filosofía de vida” como es popularmente retratado, sino un camino místico de salvación que ofrece libertad del eterno sufrimiento del Sámsara. Requiere un gran acuerdo de compromiso, auto-disciplina, y motivación, así como humildad. El Chan no es acerca de lo que pensamos acerca de la vida, sino acerca de cómo vivimos

la vida. Es acerca de investigar dentro de nuestra propia naturaleza como seres humanos y acerca de hacer contar cada momento de nuestras vidas. Con agradecimiento, el Chan conduce a una siempre creciente conciencia del Yo y a una simultánea elevación de la alegría en nuestras vidas. Joan Sutherland Roshi, de “The Open Source Project”, dice:

“El significado de nuestros votos surge de una exploración de nuestro propio sentido de la integridad, y de nuestra propia sombra, así como comprendemos que es una práctica de por vida. Es un proceso que es paradójico, frustrante, mágico y a veces desagradable. Justo como la vida. Aceptamos que cometeremos errores a lo largo del camino, pero que ello no nos detendrá de seguir tratando. Esto es el loto en el fuego, y es un proceso lleno de nuestro sudor, nuestras lágrimas, nuestras dudas, nuestras generosidades, y a veces de remordimiento.”

“Afortunadamente, tenemos ayuda, porque también tomamos refugio en nuestra práctica y en nuestros compañeros. Para algunas personas, esto sucede la primera vez que caminan en una sala de meditación, cuando sienten que han arribado a casa. Para otros, el sentido de retornar a

casa crece lentamente a lo largo del tiempo, cuando la práctica se profundiza, cuando se vuelven cada vez más íntimos con su propia naturaleza verdadera, y la naturaleza verdadera del mundo. Para una persona Zen, esta es la vuelta a casa definitiva, la que ninguna circunstancia puede apartar de nosotros.”

Nota del autor: Si estás considerando vivir una vida en el Chan, escucha las enseñanzas de nuestros ancestros y considera tomar un gran salto hacia lo desconocido. Serás conducido a recompensas inimaginables y a una vida rica de bellezas y alegrías, tristezas y penas. Esta es una vida en el Mundo Real, de conocimiento interno sobre nosotros mismos y acerca de cómo es ser completamente humano, y completamente vivo. Ninguna actividad mundana les conducirá a este lugar de gloriosa paz. Por medio de tornarte hacia lo interior con un audaz salto de fe, encontrarás que todo está allí, esperando a que llegues.

Lecturas Relacionadas en inglés y español

Psicología

[An Outline of Analytical Psychology](#) - inglés

[Archetypal Integration](#) - inglés

[Process of Individuation](#) - inglés

Budismo

[Chan y el Camino Óctuple](#) - español

[True Atonement](#) - inglés

[Curso de Budismo en Acción: El Sufrimiento y el No-Sufrimiento](#) - español

[Virtual Reality: On Creating a Real Practice From a Virtual Temple](#) - inglés

[Transcending The Profane Through Dharma](#) - inglés

[La Respiración Saludable Revisada](#) - español

Sutras Mahayana y otros textos Canónicos

[Using the Sutras](#) - inglés

[El Sutra Diamante](#) - español

[El Sutra del Corazón](#) - español

[El Metta Sutra](#) - español

[El Himno de la Iluminación](#) - español

[Fe en la Mente - Versos de Seng T'san](#) - español

[Fe en la Mente](#) - Segunda Versión

Ensayo en inglés 'Chan's Trailhead: The Triple Refuge and the Precepts':

<http://www.hsuyun.org/Dharma/zbohy/Literature/essays/czs/precepts.html>

Final del Ensayo: El Comienzo del Camino Chan: El Triple Refugio y los Preceptos – Por Rev. Chuan Zhi Shakya, OHY