El Sutra Sobre Los Ocho Grandes Entendimientos de los Grandes Seres

Traducido al inglés por Thich Nhat Hanh

Tabla de Contenido

El Sutra Sobre los Ocho Grandes Entendimientos de los Grandes Seres 3
EL PRIMER ENTENDIMIENTO 3
EL SEGUNDO ENTENDIMIENTO 3
EL TERCER ENTENDIMIENTO 3
EL CUARTO ENTENDIMIENTO 3
EL QUINTO ENTENDIMIENTO 4
EL SEXTO ENTENDIMIENTO 4
EL SÉPTIMO ENTENDIMIENTO 4
EL OCTAVO ENTENDIMIENTO 4
Comentario del Sutra Sobre los Ocho Entendimientos 6
El origen del Sutra 6
El contenido del Sutra 6
Practicando y observando el Sutra 14
Epílogo 14

Traducido al español por Hugo Vega.
Corrector de la Primera Parte: José Luis Siguero Zurdo
Correctores de la Segunda Parte: Christian Gutiérrez Ferrada y Nanya Ruiz Espina

Todos los derechos reservados. Este documento sólo puede ser diseminado gratuitamente. No se puede vender ni comprar ni modificar ni hacer ninguna transacción comercial con él. Todos los derechos le corresponden al autor.

El Sutra Sobre los Ocho Grandes Entendimientos de los Grandes Seres

Traducido al inglés por Thich Nhat Hanh

De todo corazón, día y noche, un discípulo del Buddha debería recitar y meditar sobre los ocho entendimientos descubiertos por los mahasattvas, los grandes seres.

EL PRIMER ENTENDIMIENTO

El Primer Entendimiento es la consciencia de que el mundo es impermanente. Todos los regímenes políticos están sujetos a la caída; todas las cosas compuestas de los cuatro elementos [1] están vacías y contienen las semillas del sufrimiento. Los seres humanos están compuestos de los cinco skandhas, agregados [2], y existen sin un yo separado. Siempre están en proceso de cambio – constantemente naciendo y constantemente muriendo. Están vacíos de un yo, sin soberanía. La mente es la fuente de toda la confusión, y el cuerpo el bosque de todas las acciones impuras. Si meditamos en estos hechos, podemos ser gradualmente liberados del samsara, el círculo de nacimiento y muerte.

EL SEGUNDO ENTENDIMIENTO

El Segundo Entendimiento es la consciencia de que más deseo trae más sufrimiento. Todos los apuros en la vida diaria surgen del odio y del deseo. Aquellos con poco deseo y ambición son capaces de relajarse, sus cuerpos y mentes libres de enredos.

EL TERCER ENTENDIMIENTO

El Tercer Entendimiento es que la mente humana está siempre buscando posesiones y nunca se siente satisfecha. Esto da lugar a acciones impuras que aumentan por siempre. Los Bodhisattvas sin embargo, siempre recuerdan el principio de tener pocos deseos. Viven una vida simple en paz para poder practicar el Camino, y consideran la comprensión del entendimiento perfecto como su única labor.

EL CUARTO ENTENDIMIENTO

El Cuarto Entendimiento es la consciencia de hasta que punto la pereza es un obstáculo para la práctica. Por esta razón, debemos practicar diligentemente para destruir los factores mentales insanos

que nos ciegan, y para conquistar los cuatro tipos de Mara[3], para así liberarnos de las prisiones de los cinco agregados y los tres mundos[4].

EL QUINTO ENTENDIMIENTO

El Quinto Entendimiento es la consciencia de que la ignorancia es la causa del interminable círculo de nacimiento y muerte. Por lo tanto, los bodhisattvas siempre se acuerdan de escuchar y aprender para desarrollar su entendimiento y elocuencia. Esto les permite educar a los seres vivientes y conducirlos al reino de la gran alegría.

EL SEXTO ENTENDIMIENTO

El Sexto Entendimiento es la consciencia de que la pobreza crea odio e ira, lo cual crea un círculo vicioso de pensamientos y actividad negativos. Cuando practican la generosidad, los bodhisattvas consideran a todo el mundo, tanto a amigos como a enemigos, como iguales. Ellos no condenan las antiguas maldades de nadie, ni odian a aquellos que están actualmente causando daño.

EL SÉPTIMO ENTENDIMIENTO

El Séptimo Entendimiento es que las cinco categorías de deseo [5] provocan dificultades. Aunque estamos en el mundo, deberíamos intentar no ser alcanzados por asuntos mundanos. Un monje, por ejemplo, tiene en posesión solo tres togas y un cuenco. Él vive de forma sencilla para así poder practicar el Camino. Sus preceptos le mantienen libre de apegos a las cosas mundanas, y trata a todos por igual y con compasión.

EL OCTAVO ENTENDIMIENTO

El Octavo Entendimiento es la consciencia de que el fuego de nacimiento y muerte está ardiendo, causando sufrimiento sin fin en todos lados. Deberíamos tomar el Gran Voto para ayudar a todos, sufrir con todos, y guiar a todos los seres hacia el reino de la alegría.

Estos ocho entendimientos son los descubrimientos de los grandes seres, buddhas y bodhisattvas que han practicado diligentemente el camino de la compasión y el entendimiento. Ellos han navegado en el bote del Dharmakaya [6] hasta la orilla del nirvana [7], pero luego vuelven al mundo ordinario, habiendo abandonado los cinco deseos, con sus mentes y corazones dirigidos hacia el camino noble, usando estos ocho entendimientos para ayudar a todos los seres a reconocer el sufrimiento en este mundo. Si los discípulos del

Buddha recitan estos ocho entendimientos y meditan sobre ellas, pondrán fin a los incontables malentendidos y dificultades y progresarán hacia la iluminación, dejando atrás el mundo de nacimiento y muerte, habitando para siempre en la paz.

[1] Tierra, aire, agua, fuego.
[2] Forma, sensación, percepción, formaciones mentales y conciencia.
[3] Factores mentales insanos, los cinco agregados, la muerte, las distracciones (digamos, fantasías u olvidos).
[4] El mundo del deseo y la pasión, el mundo de la forma (sin deseo ni pasión), el mundo de la no-forma (solo funcionamiento mental).
[5] Ser rico, ser atractivo, ser ambicioso, deleitarse con la comida, ser perezoso.
[6] El cuerpo de la enseñanza del despertar.
[7] Liberación de nacimiento y muerte.

Digitado y traducido al español por Hugo Vega.
Tomado de: http://www.buddhanet.net/ebooks_ms.htm
http://www.buddhanet.net/pdf_file/beingssutra.pdf
Corrector: José Luis Siguero Zurdo
Presentado a 'Acharia' el miércoles, 07 de diciembre de 2005

Comentario del Sutra Sobre los Ocho Entendimientos

El origen del Sutra

Este sutra fue traducido del Pali al Chino por el monje de Parthia, An Shih Kao (Vietnamita: An The Cao), en la ciudad de Loyang en China durante el final de la Dinastía Han, 140-171 D.C. No es seguro si la versión en Pali existe. La antigua estructura de este sutra es la culminación de varios trabajos más pequeños combinados, igual que el Sutra de los Cuarenta y dos Capítulos y el Sutra Sobre Los Seis Paramitas. Este sutra está completamente de acuerdo con ambas tradiciones, la Mahayana y la Theravada.

Cada uno de los ocho puntos discutidos puede ser tema de meditación, y cada uno de estos temas puede ser a su vez dividido en otros. Aunque la apariencia de este del sutra es sencilla, su contenido es extremadamente profundo y maravilloso. El Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos De Los Grandes Seres no es un tratado analítico. Es un acercamiento realista y efectivo a la meditación.

El contenido del Sutra

El Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos De Los Grandes Seres contiene once temas importantes para la meditación. Trataré estos temas junto con los ocho entendimientos.

1. El Primer Entendimiento explica y clarifica los cuatros puntos básicos de la meditación Budista:
(a) impermanencia, (b) sufrimiento, (c) no-yo, y (d) impureza. Debemos siempre recordar y meditar sobre estos cuatro principios de la realidad. Como se menciona en el sutra, si alguien medita en estos hechos, él o ella conseguirá liberarse gradualmente del samsara, el círculo de nacimiento y muerte.

   a) Impermanencia - La naturaleza impermanente de todas las cosas: De momento a momento, todas las cosas en el mundo, incluida la vida humana, montañas y ríos, y sistemas políticos están en constante transformación. A esto se le llama impermanencia en cada momento. Todo pasa por un periodo de nacimiento, madurez, transformación, y destrucción. A

esta destrucción se le llama impermanencia en cada ciclo. Para ver la naturaleza impermanente de todas las cosas, debemos examinar esto de cerca. Haciéndolo evitamos el estar atrapados por las cosas de este mundo.

b) Sufrimiento - La vacuidad de todas las cosas: Antiguamente en la India la gente decía que todas las cosas están compuestas de cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. Reconociendo esto, Los Buddhas y Bodhisattvas entienden que cuando hay una relación armoniosa entre los cuatro elementos, hay paz. Cuando los cuatro elementos no están en armonía, hay sufrimiento.

   Debido a que todas las cosas son creadas por combinación de estos elementos nada puede existir independientemente o permanentemente. Todas las cosas son impermanentes. Por consiguiente, cuando estamos atrapados en la naturaleza de las cosas, también sufrimos por su naturaleza impermanente. Y como todas las cosas están vacías, cuando estamos atrapados por las cosas, también sufrimos por su vacuidad. Ser conscientes de la existencia del sufrimiento nos lleva a poder practicar el camino de la realización. Esta es la primera de las Cuatro Nobles Verdades[8]. Cuando perdemos la consciencia de y no meditamos en la existencia del sufrimiento en todas las cosas, podemos ser fácilmente manipulados por pasiones y deseos por las cosas mundanas, destruyendo cada vez más nuestras vidas en persecución de estos deseos.

   Solo siendo conscientes del sufrimiento podemos encontrar su causa, confrontarla directamente, y eliminarla.

c) No-yoidad - La naturaleza de nuestros cuerpos: El Budismo enseña que los seres humanos están compuestos de cinco agregados, llamados skandhas en Sánscrito. Si la forma creada por los cuatro elementos está vacía y sin yo, entonces los seres humanos, creados por la unificación de los cinco skandhas, deben también estar vacíos y sin yo. Los seres humanos están involucrados en un proceso de transformación de segundo a segundo, de minuto a minuto, constantemente experimentando la impermanencia en cada momento. Examinando muy profundamente los cinco skandhas, podemos experimentar la naturaleza de la ausencia de un yo en nuestros cuerpos, nuestros pasos a través del nacimiento y muerte, y nuestra vacuidad, destruyendo de ese modo la ilusión de que nuestros cuerpos son permanentes. En el Budismo, el no-yo es el tema más importante para la

meditación. Meditando en el no-yo, podemos atravesar la barrera entre yo y otro. Cuando no estamos nunca más separados del universo, una existencia completamente armónica con el universo se crea. Vemos que todos los demás seres humanos existen en nosotros y que nosotros existimos en todos los demás seres humanos. Podemos ver que el pasado y el futuro están contenidos en el momento presente, y podemos penetrar y estar completamente liberados del ciclo de nacimiento y muerte.

La ciencia moderna ha descubierto también la verdad de la naturaleza de la ausencia de un yo en todas las cosas. El enfoque del biólogo Inglés Lyall Watson, por ejemplo, se corresponde plenamente con el principio del origen dependiente y el no-yo. Los científicos que meditan continuamente en la naturaleza de la ausencia de un yo en sus propios cuerpos y mentes, así como en la naturaleza de la ausencia de un yo en todas las cosas, podrán un día fácilmente lograr la iluminación.

d) Impureza - la naturaleza de nuestros cuerpos y mentes: Impureza significa la ausencia de un estado inmaculado de ser, alguien que no es ni santo ni bonito. Desde un punto de vista psicológico y fisiológico, los seres humanos son impuros. Esto no es negativo o pesimista, sino una perspectiva objetiva sobre los seres humanos. Si examinamos los constituyentes de nuestros cuerpos desde el pelo de nuestra cabeza hasta la sangre, el pus, las flemas, los excrementos, la orina, las muchas bacterias que habitan en los intestinos, y las muchas enfermedades esperando para desarrollarse, podemos ver que nuestros cuerpos son bastante impuros y sujetos a la decadencia. Nuestros cuerpos permiten crear la motivación para perseguir la satisfacción de nuestros deseos y pasiones. Por esto es por lo que el sutra considera el cuerpo como un lugar donde las maldades se reúnen.

Vamos a considerar ahora nuestro estado psicológico. Ya que somos incapaces de ver la verdad de la impermanencia, el sufrimiento, y la ausencia de yo en todas las cosas, nuestras mentes suelen convertirse en víctimas de la codicia y el odio, y actuamos de forma equivocada. Así que el sutra dice, " La mente es la fuente de toda confusión."

2. "Más deseo trae más sufrimiento" es la base del segundo entendimiento. La mayoría de la gente define felicidad como la satisfacción de todos los deseos. Hay cinco tipos de deseo[9]. Estos

deseos son ilimitados pero nuestra habilidad para llevarlos a cabo no, y los deseos insatisfechos siempre crean sufrimiento. Cuando los deseos son solo satisfechos parcialmente, continuamos buscando el satisfacerlos completamente, y creamos más sufrimiento. Incluso cuando un deseo se satisface, sufrimos cuando la satisfacción que nos da se termina. Es solo después de que llegamos a estar completamente exhaustos de esta incesante búsqueda cuando comenzamos a darnos cuenta de hasta que punto estamos atrapados en la insaciable red de deseos y pasiones. Entonces podemos darnos cuenta de que la verdadera felicidad es en realidad un estado pacífico de cuerpo y mente, y esto solo puede darse cuando nuestros deseos son pocos. El tener pocos deseos y no buscar su satisfacción a través de la persecución de los cinco deseos son grandes pasos hacia la liberación.

3. El Saber como sentirse satisfecho con pocas posesiones destruye el deseo y la codicia. Esto significa estar contento con las condiciones materiales que nos permiten estar lo suficientemente sanos y fuertes para practicar el camino. Esta es una forma efectiva de atravesar la red de pasiones y deseos, alcanzando un estado pacífico de cuerpo y mente, teniendo más para ayudar a otros, y estando libres para realizar la más alta meta: el desarrollo de concentración y entendimiento para alcanzar la comprensión. El saber cómo sentirse satisfecho con pocas posesiones nos ayuda a evitar comprar innecesariamente y llegar a ser parte de un sistema económico que se aprovecha de otros, y nos permite disminuir nuestra participación en la contaminación del medio ambiente.

4. La práctica diligente destruye la pereza. Después de dejar de buscar alegría en los deseos y pasiones y aprender como sentirse satisfecho con pocas posesiones, debemos no ser perezosos, dejando que los días y meses pasen negligentemente. Se necesita gran paciencia y diligencia continuamente para desarrollar nuestra concentración y entendimiento en un esfuerzo de comprensión propia. Debemos usar todo nuestro tiempo en meditar en las cuatro verdades de impermanencia, sufrimiento, ausencia de yo, e impureza, los cuatro primeros temas de meditación. Debemos penetrar profundamente en el significado profundo de Los Cuatro Fundamentos de la Atención[10], practicando, estudiando, y meditando en la postura y los ciclos (nacimiento, maduración, transformación, y destrucción) de nuestros cuerpos, así como de nuestros sentimientos, sensaciones, formaciones mentales y consciencia. Deberíamos leer sutras y otras escrituras que expliquen la meditación - la correcta forma de sentarse y de controlar la respiración, como el Satipatthana Sutra y el Maha Prajna Paramita Heart Sutra (Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Atención y el Sutra del Corazón). Tenemos que seguir las enseñanzas de estos

sutras y practicarlas de forma inteligente, encogiendo los métodos, que mejor se ajustan a nuestra propia situación. Si es necesario, podemos modificar los métodos sugeridos para acomodarlos a nuestras propias necesidades. Nuestra energía debe ser también regulada hasta que todos los deseos y pasiones básicas - codicia, odio, estrechez mental, arrogancia, duda, e ideas preconcebidas - sean arrancados de raíz. En este momento sabremos que nuestros cuerpos y mentes están liberados del encarcelamiento del nacimiento y muerte, los cinco skandhas, y los tres mundos.

5. La concentración y el entendimiento destruyen la estrechez de mente. De entre los deseos y pasiones básicas, la estrechez de mente tiene las raíces más profundas. Cuando estas raíces se sueltan, todos los demás deseos y pasiones - codicia, odio, duda, e ideas preconcebidas - también se arrancan. Sabiendo esto, podemos hacer un gran esfuerzo en meditar en las verdades de la impermanencia, de la ausencia del yo, y la originación dependiente de todas las cosas. Una vez que las raíces de la ignorancia están cortadas, no solo podemos liberarnos a nosotros mismos, sino que también enseñar a otros a pasar a través del encarcelamiento del nacimiento y muerte.

Los primeros cuatro temas de meditación están para ayudarnos a lograr la liberación. Los siguientes cuatro temas tienen como objetivo el ayudar a los otros a lograr la liberación, uniendo de forma clara y sólida el pensamiento de Budismo Theravada y Mahayana.

6. Cuando practicamos la generosidad, deberíamos considerar a todos por igual. Alguna gente piensa que solo pueden practicar la generosidad si son ricos. Esto no es cierto. Alguna gente que es muy rica sí practica la generosidad, pero muchos dan limosna con el objetivo de ganar mérito, sacar provecho, o complacer a otros. La gente cuyas vidas están basadas en la compasión es raro que sean ricas, ya que comparten cualquier cosa que tengan con los demás. No quieren enriquecer sus vidas financieramente a costa de la pobreza de otros. Mucha gente no entiende la expresión Budista "practicar la generosidad" dándole el significado de dar de forma casual cinco o diez céntimos a un mendigo en la calle. De hecho, la practica de la generosidad es incluso más bonita que eso. Es a la vez modesta y grandiosa.

Practicar la generosidad significa actuar de forma que ayude a igualar la diferencia entre rico y pobre. Cualquier cosa que hacemos para aliviar el sufrimiento humano y crear justicia social puede ser considerado practicar la generosidad. Esto no significa que nos comprometamos con algún sistema político. Comprometerse con la

acción política partidaria que lleva a la lucha de fuerza contra los partidos de la oposición causando muerte y destrucción no es lo que queremos decir con practicar la generosidad. Practicar la generosidad es el primero de los seis paramitas[11]. Paramita significa ayudar a los otros a alcanzar la otra orilla, la orilla de la liberación de la enfermedad, la pobreza, el hambre, la ignorancia, los deseos y pasiones, nacimiento y muerte.

¿Cómo puede una persona que practica "Saber como sentirse satisfecho con pocas posesiones" también practicar la generosidad?. Viviendo de forma sencilla. Casi todo el mundo que pasa su vida sirviendo y ayudando a los demás, sacrificándose por el bien de la humanidad, vive de forma sencilla. Si viven sus vidas preocupándose por hacer dinero y ganar méritos, ¿cómo pueden practicar la generosidad?. Mahatma Gandhi vivió una vida muy sencilla; sin embargo su mérito ayudando a la humanidad y salvando seres humanos fue inmensurable. Hay miles de personas entre nosotros que viven de forma sencilla, mientras son de mucha ayuda para muchos, muchos otros. No tienen una reputación tan grande como Gandhi, pero su mérito no es menor que de éste. Es suficiente para nosotros con mirar de forma más atenta y consciente de la presencia de gente como esta. Ellos no practican la generosidad dando dinero, el cual no poseen, sino más bien dando su tiempo, energía, amor, y cuidados - su vida completa.

Practicar la generosidad en un contexto Budista significa no discriminar a nadie. Incluso entre los pobres y los indigentes hay personas crueles y amables, no debemos excluir a los crueles de nuestra práctica. Debido a que la pobreza provoca ira y odio, la gente pobre está más inclinada a crear mal. Como declara el sutra "Los Bodhisattvas consideran a todo el mundo, tanto a amigos como a enemigos, como iguales. Ellos no condenan las antiguas maldades de nadie, ni odian a aquellos que están actualmente causando daño." Esto expresa el espíritu de Budismo Mahayana. La pobreza crea ira, odio, y maldades. Si enseñamos filosofía Budista a través de las lecturas, pero no practicamos la generosidad para aliviar el sufrimiento de los demás, no hemos alcanzado la esencia del Budismo. Deberíamos practicar la generosidad con compasión y no con desprecio, sin discriminar a la gente que, debido a su pobreza, han causado ira y odio.

7. Mientras vivimos en sociedad, no deberíamos ser contaminados por ella. Debemos vivir en armonía con la sociedad para ayudar a los demás, sin quedar atrapados por los cinco deseos; viviendo como la flor de loto que florece en el barro y todavía se conserva pura y sin mancha. Practicando el camino de la liberación no significa evitar la sociedad, sino ayudar en ella. Antes

que nuestra capacidad para ayudar se vuelva fuerte y sólida, podemos contaminarnos por vivir en sociedad. Por esta razón, los Bodhisattvas meditan en la naturaleza perjudicial de los cinco deseos y deciden firmemente vivir una vida sencilla para así practicar la generosidad sin discriminación. Así, vivir en sociedad y no ser contaminado por ella es practicar los seis paramitas.

8. Deberíamos generar en nosotros mismos la firme decisión de ayudar a los demás. Debemos hacer un voto profundo y solemne para superar las dificultades, los peligros, y el sufrimiento que ocurren mientras ayudamos a otros. Ya que el sufrimiento en la sociedad es ilimitado, la buena voluntad y devoción de practicar el camino de ayudar a los demás deben ser también ilimitadas. De esta forma, el espíritu del Mahayana es una fuente interminable de energía que nos inspira a practicar la generosidad sin discriminación. Con el espíritu del Mahayana, podemos resistir a los muchos retos y humillaciones encontrados en la sociedad y ser capaces de continuar practicando el Camino. Esto traerá una gran felicidad a los demás. Solo con el espíritu del Mahayana podemos entender los siguientes temas enseñados por el Po Lun San Mi Lu (en vietnamita: Bao Vuong Tam Muoi Sastra):

1. Mientras meditas en el cuerpo, no esperes o reces para estar exento de enfermedad. Sin enfermedad, los deseos y las pasiones pueden surgir fácilmente.

2. Mientras actúas en la sociedad, no esperes o reces para no tener dificultades. Sin dificultades, la arrogancia puede surgir fácilmente.

3. Mientras meditas sobre la mente, no esperes o reces para no encontrar obstáculos. Sin impedimentos, el conocimiento actual no será desafiado o ensanchando.

4. Mientras trabajas, no esperes o reces para no encontrar obstáculos. Sin obstáculos, el voto de ayudar a los demás no profundizará.

5. Mientras desarrollas un plan, no esperes o reces para conseguir el éxito fácilmente. Con un éxito fácil, la arrogancia puede surgir fácilmente.

6. Mientras interactúas con los demás, no esperes o reces para conseguir beneficio personal. Con la esperanza de la ganancia personal, la naturaleza espiritual del encuentro se reduce.

7. Mientras hablas con los demás, no esperes o reces para no estar en desacuerdo con ellos. Sin desacuerdos, los aires de superioridad pueden florecer.

8. Mientras ayudas a otros, no esperes o reces para ser pagado. Con la esperanza de la remuneración, el acto de ayudar a los demás no será puro.

9. Si ves beneficio personal en una acción, no participes en ella. Incluso una mínima participación provocará deseos y pasiones.

10. Cuando seas acusado injustamente, no intentes exculparte. Intentando defenderte crearás ira y rencor innecesarios.

11. El Buddha habló de la enfermedad y el sufrimiento como medicinas eficaces; los tiempos de dificultades y accidentes como tiempos de libertad y comprensión; los obstáculos como liberación; el ejercito del mal como los guardianes el Dharma; las dificultades como necesarias para el éxito; la persona que te maltrata como tu buen amigo; tus enemigos como un huerto o jardín; el hecho de hacer a alguien un favor tan común como el acto de tirar un viejo par de zapatos; el abandono de las posesiones materiales como riqueza; y ser acusado injustamente como la fuente de la fuerza para trabajar por la justicia.

En el párrafo que explica el octavo entendimiento, debería destacarse también que la práctica del Budismo Mahayana de los 6 paramitas está contenida en este sutra:

1º Pāramitā El paramita de dar - entendimiento 6to

2º Pāramitā El paramita de observar los preceptos - entendimientos 2do, 3ro, y 7mo

3º Pāramitā El paramita del esfuerzo diligente - entendimiento 4to

4º Pāramitā El paramita de la paciencia - entendimiento 8vo

5º Pāramitā El paramita de la concentración - entendimiento 1ro

6º Paramita - El paramita del entendimiento - entendimiento 5to

El estilo, contenido, y metodología del Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos es consistente y lógico. Es un sutra muy práctico y conciso. Pero esta discusión del contenido solo pretende servir como unas indicaciones preliminares. Para beneficiarnos completamente de este sutra, también debemos practicar y observar sus enseñanzas.

Practicando y observando el Sutra

Para practicar y observar el Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos De Los Grandes Seres elige un tiempo en el que tu cuerpo y mente estén completamente relajados, por ejemplo después de darte un confortable baño. Puedes empezar por encender una barra de incienso para dar a la habitación una fragancia agradable. Luego, coge el sutra y reléelo lentamente para descubrir sus significados más profundos. Relaciona las palabras del sutra con tus experiencias en la vida. Es a través de tus propias experiencias como puedes entender el contenido de cualquier sutra antes que a través de la explicación que te dé sobre él otra persona.

Cada vez que te sientes en meditación, examina a fondo cada tema del sutra. Mientras más medites en cada tema, más profundamente descubrirás el significado profundo de la sabiduría contenida en el sutra. Sería de utilidad para ti leer también otros sutras, como el Sutra Ânâpânasati de la Plena Consciencia en la Respiración y el Sutra Satipatthana. Ambos son trabajos profundos y concisos que complementarán el Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos. Estos dos sutras explican en detalles prácticos como progresar paso a paso hacia el entendimiento. Si combinas el método de seguir y relajar tu respiración, como se describe en el Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos, tendrás fácilmente éxito en conseguir el objetivo de entender tu propia naturaleza.

Epílogo

El contenido del Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos está basado en ambos puntos de vista, los del Mahayana y los del Theravada. Por favor aprecia este sutra como un tesoro. Cuando tenía diecisiete años, y en mi primer año como estudiante novicio en un Monasterio Budista, tuve que estudiarlo y memorizarlo. Esto me dio la posibilidad de combinar fácilmente el significado del Sutra con la

meditación de contar las respiraciones. Desde aquel periodo hasta ahora, 44 años han pasado y este Sutra es todavía una inestimable antorcha que ilumina mi camino. Hoy tengo la oportunidad de presentártelo. Estoy agradecido a este profundo y milagroso Sutra. Uno mis manos y recito respetuosamente, "Rindo homenaje al precioso Sutra Sobre Los Ocho Entendimientos."

En 1978, pedí a La Boi Press que regalara este Sutra para rezar por la gente de los botes que se ahogaron en el Mar del Sur de China y en el Golfo de Siam durante los tres años previos, y también por aquellos que habían tenido la suerte de sobrevivir para que pudiesen encontrar una nueva casa en algún lugar del mundo. En 1987, pedí a Parallax Press que publicara una edición Inglesa para hacer que este Sutra estuviese disponible para los lectores occidentales y para los refugiados en el oeste.

[8] El Sufrimiento, La Causa del Sufrimiento, El Fin del Sufrimiento, y El Noble Camino Óctuplo.
[9] Ver nota [5]
[10] Cuerpo, sentimiento, estado de la mente, contenidos mentales.
[11] Dar, observar los preceptos, esfuerzo diligente, paciencia, concentración y entendimiento.

http://www.buddhanet.net/pdf_file/beingssutra.pdf
Traducido por Hugo Vega
Corrector: Christian Gutiérrez Ferrada y Nanya Ruiz Espina desde Chile
Presentado a Acharia el martes, 14 de febrero de 2006