

# Sé un Buda en Mente, Palabra y Acción<sup>1</sup>

Por el Maestro Chan Sheng Yen

Esta charla sobre el Dharma fue ofrecida por el Maestro Sheng Yen al Grupo de Meditación en el Monasterio Nung Chan en el Dharma Drum Mountain en Peitou, Taiwán, el 5 de marzo de 1995. Fue incluido como un capítulo en el libro Clave Para el Chan (禪鑰), publicado en Taiwán. La Charla fue traducida por Chiacheng Chang y Robert Dougherty. La versión inglesa fue editada por Ernest Heau.



Foto por Jerry Roach

Ser un Buda en mente, palabra y acción es ser un Buda en la vida cotidiana, en nuestros pensamientos, en nuestros gestos, e en nuestras palabras y actos. Mucha gente estudia Chan para iluminar su mente, ver su verdadera-naturaleza, iluminarse y alcanzar la budeidad. ¿Pero dónde está el Buda en todo esto? El Buda está en nuestra propia-naturaleza, en la mente, de cada uno de nosotros. Como dice el dicho: “El Buda está en la mente; y no lleva una vida en vano.” Puesto que creemos que el Buda existe en

---

<sup>1</sup> Artículo original en inglés

<http://chancenter.org/cmcc/wp-content/uploads/2014/07/ChanM-Autumn-2014-web.pdf>

nuestra mente, sería una vergüenza perder nuestro tiempo pasando por la vida aturrido y confundido. Así que debemos aplicarnos diligentemente cada día.

Algunas personas creen que una vez que estén iluminados y alcancen la budeidad, todo estará hecho; tendrán mucha facilidad, muchas bendiciones y gran sabiduría. Como resultado, siempre están esperando expectantes y soñadores: "Espero que puede iluminarme y alcanzar la budeidad pronto." Tales personas no tienen idea de cómo hacer realmente la práctica espiritual. Muchas personas buscando la iluminación piensan que es probablemente mejor ir a meditar cuanto más mejor que mientras realicen algún progreso pueden iluminar la mente, ver la propia-naturaleza, iluminarse y alcanzar la budeidad. En sí mismo, estos pensamientos no están particularmente equivocados. Antes de alcanzar la budeidad bajo el Árbol Bodhi, el Buda Shakyamuni utilizó mucho tiempo practicando meditación en el Bosque Uruvilva, un lugar de reunión para ascetas en los Himalayas.

El Honrado Por Todo el Mundo tuvo que abrirse camino como mejor pudo durante tanto tiempo porque el Budismo todavía no había aparecido y no había nadie para predicarle a él la doctrina de que hay un Buda en cada uno (de nosotros). Nadie le habló sobre la impermanencia de los fenómenos condicionados en la cual no hay yo que pueda ser hallado; nadie le dijo que los que han nacido sufren a causa de que no realizan que todos los dharmas son sin yo. No siendo consciente de la impermanencia y del no-yo, los seres humanos se apegan a la vida y temen a la muerte, muestran odio y envidia y así no pueden iluminar la mente y ver la propia naturaleza. Pero hoy día conocemos el Dharma. El Honrado Por Todo el Mundo pasó mucho tiempo para revelar la verdad del sufrimiento, la vacuidad, la impermanencia y el no-yo. Sabiendo que todos los seres sintientes poseen la naturaleza de Buda, no necesitamos tardar tanto tiempo, ya que el Budismo nos dice que sólo necesitamos creer en la enseñanza de Buda y aplicarla en la vida cotidiana. Esta es la razón por la que la escuela Chan pone tanto énfasis en la experiencia y la práctica del Dharma en la vida cotidiana.

Cuando tomamos refugio en las Tres Joyas y aprendemos utilizar el Dharma, ya estamos embarcados en el Gran Camino Bodhi de perfección. Nosotros ya conocemos los métodos y conceptos de la práctica Budista, aunque todavía nos falta habilidad en la práctica real. Así que precisamos practicar más de acuerdo con el Dharma y seguir las enseñanzas. Esto significa que debemos aceptar y mantener las enseñanzas de Buda y continuar ejercitando la energía y el esfuerzo. Antes de alcanzar el Camino, los practicantes no precisan pasar seis años sentados en meditación como el Honrado por Todo el Mundo, para iluminar la mente y ver la propia-naturaleza. La escuela Chan mantiene que mientras sigamos las enseñanzas de Buda y pongamos de lado constantemente el apego al yo, esto puede ser alcanzado aquí y ahora.

Así que Buda enseñó que nuestra propia mente es la mente-búdica y si nuestra propia naturaleza búdica no se manifiesta, es sólo porque nuestra mente búdica está oscurecida por nuestras aflicciones, así que sólo vemos aflicciones y no bodhi. No obstante, cuando tomamos refugio en las Tres Joyas, aprendemos sobre el Dharma y mantenemos las Tres Joyas para siempre en nuestra mente, estamos en acuerdo con la mente búdica.

En cuanto a ser un buda en el habla, las palabras de Buda son palabras de sabiduría, compasión, amabilidad, confort, estímulo y elogio; son palabras de guía y educación, palabras que influyen e inspiran. ¿Qué ocurre con nuestras palabras? Si aprendemos y practicamos el Dharma, todavía podemos tener aflicciones y no realizar bodhi, pero al menos sabemos que en los sutras, el Buda habló con las palabras de la gente. Puesto que sabemos esto, ¿por qué no podemos seguirle y hacer lo mismo? Pero la gente tiene muchas excusas; dice que tiene muchas aflicciones y pesadas obstrucciones kármicas, o, que no han iluminado su mente, estando su ojo de sabiduría cerrado. Así que no pueden ser como el Honrado por Todo el Mundo o los grande Bodhisattvas usando palabras de sabiduría, compasión, amabilidad, confort, apoyo, elogio, guía y educación; palabras que influyen e inspiran, palabras de gratitud. Estas son en realidad maneras de perdonarnos por todas las malas acciones y evitar la vergüenza. Lo que deberíamos hacer no nos sentimos capaces de hacerlo y no tenemos un gran deseo de hacerlo. Lo mismo lo que decimos sin pensar es áspero y tosco, induce a la discordia, es engañoso o frívolo y es raramente el lenguaje de Buda, violando el principio de que el Buda está en nuestro lenguaje.

Así que Buda está en nuestra mente y en nuestro lenguaje. Al mismo tiempo Buda está en nuestros actos. Incluso si estuviéramos ya iluminados, hubiéramos iluminado la mente y visto la propia naturaleza, aún así deberíamos actuar como Buda. Así pues, practicar Budismo debe significar emular el comportamiento mental, verbal y físico de Buda. Hacer esto constantemente es practicar Budismo en su más verdadero sentido. De otra forma, si simplemente nos sentamos en meditación, imitando a Buda, esto es aprender sobre sentarse (en meditación), no aprender sobre el Buda y no es consistente con el Dharma. Si queremos que nuestros actos estén en armonía con el Dharma, entonces necesitamos expresar el Dharma en la vida cotidiana. Nuestro comportamiento diario debe aspirar a las Cuatro Virtudes Universales, dar, lenguaje amable, ayudar a los demás y cooperar. También debemos practicar los Seis Paramitas de la generosidad, disciplina, paciencia, diligencia, meditación y sabiduría. De esta forma estamos haciendo lo mejor para beneficiarnos a nosotros mismos, a los demás y a todos los seres vivos. Esto es lo que realmente significa emular el comportamiento de Buda y de los bodhisattvas.

Si no examinamos nuestro comportamiento diario y no tenemos estándares definidos para las tres formas de actividad, creamos desastres para nosotros mismos mientras también creamos aflicciones para otras personas. Esto estaría muy lejos de una vida que emula a Buda. ¿Actuamos precipitadamente e irreflexivamente de la mañana a la noche? ¿Beneficia cada acción nuestra a los demás o solamente a nosotros mismos? En realidad, si podemos realmente beneficiarnos a nosotros mismos, podemos influir en los sucesos futuros para que también beneficien a otros.

En los monasterios Chan no hay mucho tiempo para practicar la meditación sentado, ya que un tiempo significativo es dedicado al trabajo. Sentarse en meditación y escuchar las charlas sobre el Dharma tiene lugar por las mañanas y las noches. Los monjes y las monjas se levantan bastante temprano y se acuestan bastante tarde. “Trabajar desde que el sol se levanta y descansar a la puesta del sol”, viviendo más bien como un campesino, ha sido una tradición Chan desde el Maestro Baizhang Huaihai (720-814) de la Dinastía

Tang-media. Los monasterios Chan de esa época eran construidos en las montañas y los monjes y las monjas pasaban tiempo cada día cultivando cosechas en las montañas. Este trabajo llegó a ser conocido como *chu po* (“ir a las colinas”). Todos, desde es abat hasta los monjes residentes, incluso los novicios y los practicantes laicos se suponía que iban a las colinas. Todos participaban de una forma comunitaria del trabajo conocido como *pu quing* (“invitado universal”).

El trabajo diario en los campos era parte del cultivo de beneficios para sí mismo y para los demás, haciendo a la sanga autosuficiente, mientras desarrollaban la armonía a través del apoyo mutuo y la cooperación. Con esfuerzo comunitario y el compartir mantenían el monasterio y las Tres Joyas, así que el Dharma genuino podía habitar en el mundo y la luz del Buda brillar para siempre sobre nosotros. Así pues, este trabajo de servicio era indispensable en una vida de cultivo Chan. Aún hoy día, el trabajo constituye una buena parte de un día normal en los monasterios Zen Japoneses y Son Coreanos, mientras no hay mucho tiempo dedicado a sentarse en las salas de meditación. No obstante, hacen varios retiros de meditación de siete días al año, llamados “periodo de meditación”, también conocidos como *jie xin* (“conectando con la mente”), o *she xin* (“reuniendo la mente”), para sesiones intensivas de meditación, programando un marco temporal para alcanzar la realización.



Maestro Dongchu y discípulos cosechando en el Monasterio de Nung Chan

En China habían dos periodos de retiro de este tipo: uno durante el duro invierno, cuando el hielo puede ser de un grosor de tres pies y el fango de los campos helados tan sólidos como una roca. Puesto que no es posible trabajar en los campos, se quedaban en el interior

y practicaban la meditación sentados durante este periodo de retiro de invierno. El otro período es durante el calor del verano, cuando el sol es feroz y el tiempo conveniente para el trabajo en el campo es extremadamente corto. Si se quiere trabajar, solo se puede hacer un poco por la mañana, o tarde por la tarde. El verano también tiene más frecuentes tormentas y lluvias y más gusanos y hormigas excavando el suelo, haciendo el trabajo agrícola más problemático. Los practicantes Chan desarrollaron así un método de práctica Chan similar a los antiguos retiros de verano. En la India hay un retiro en la época de lluvias desde mediados de abril hasta mediados de julio y de acuerdo con las costumbres locales, a los monjes no se les permite viajar para divulgar el Dharma.

Pero hoy día, la sociedad ha cambiado de la agricultura a la industria y el comercio, así que independientemente de la estación, la gente puede trabajar en un entorno caliente o con aire acondicionado. Y pueden trabajar día y noche. El entorno y las condiciones de vida en un monasterio de Chan moderno de los practicantes Chan modernos es diferente es diferente al pasado. Para adaptarse a los estilos de vida modernos, a traer y beneficiar a la mayor cantidad de practicantes laicos que vienen a los monasterios Chan a practicar los fines de semana, tenemos grupos de meditación Chan Dominicales. Nuestros retiros de meditación de siete días, ya sea en Taiwán o en los Estados Unidos están siempre coordinados con los programas de vacaciones escolares de invierno y verano y fines de semana largos. Aunque los trabajadores no tienen vacaciones de verano e invierno, tienen su propio tiempo libre anual, así que les animamos a utilizar sus vacaciones para participar en los retiros Chan de siete días.

¿Cuándo se dedican los monjes en el Monasterio Nung Chan a la práctica del Chan? Intentamos programar los retiros de siete días para los monjes y monjas coordinándolos con la mayoría con los programas vacacionales de nuestros miembros laicos. También organizamos Campamentos de Bodhisattvas para monjes y monjas. Normalmente, solo tenemos sesiones de meditación sentado por las mañanas y por las noches. Durante el día estamos todos recibiendo o dando clases, haciendo trabajos administrativos, atendiendo reuniones, contribuyendo con nuestro centro de práctica, a los laicos y a nuestro país y sociedad, trabajando para beneficiar a otros y para nosotros mismos y compartiendo y apoyando el Dharma. ¡Ciertamente no estamos todo el día sentados (en meditación)! En este tipo de entorno viviente los monjes y monjas aplican las pautas de la enseñanza Chan en su vida cotidiana.

Practicamos Chan con una actitud que actualiza la idea de que Buda está en nuestra mente, en nuestro lenguaje y en nuestras acciones. Mientras los monjes y monjas preparan verduras, lavan vajillas, transportan tazas y sartenes, preparan mesas y sillas, barren el patio, conducen, limpian el coche. trabajan con ordenadores, usan calculadoras, escriben artículos, toman o dan clases de Chan, publican libros y revistas, también experimentan unidad de cuerpo y mente, pureza de palabra, pensamiento y actos. También emulan la compasión, la sabiduría, las aspiraciones y las prácticas de Buda. Aunque los trabajos puedan parecer similares a la mayoría de los trabajos en la sociedad, nuestra intención no es nunca la persecución de fama, ganancia y deseos materiales. Al realizar estos trabajos intentamos emular al Buda y practicar el Dharma, así como contribuir en nuestra época.

Utilizamos este método de cultivo para ayudar a los seres vivos y beneficiar nuestros monasterios, que nos ayuda en nuestro propio camino hacia la iluminación.

Los tres aspectos de beneficiar a los seres vivos, beneficiar al monasterio y ayudarnos en nuestro camino hacia la iluminación, representa el dicho Chan: “Se útil en la vida cotidiana.” Puesto que Buda está en nuestra vida cotidiana, aunque no hayamos visto nuestra propia naturaleza ni iluminado la mente, no estemos iluminados y alcanzado la budeidad, hemos oído las enseñanzas de Buda. Así que lo utilizamos como una norma para nuestros actos, palabras y pensamientos, reflejando la idea de que “el Buda está en nuestra mente, en nuestro lenguaje y en nuestros actos.” Cuando nuestros pensamientos, palabras y actos no son consistentes con el Dharma, debemos sentir vergüenza y arrepentirnos sinceramente.

En nuestra práctica, “Chan” y “Buda” deben tener el mismo significado. Chan consiste en los conceptos y métodos que nos ayudan a iluminar nuestra mente y ver nuestra propia naturaleza, iluminarnos y alcanzar la budeidad. Así pues, la mente Chan es equivalente a la mente de Buda: “el Buda está en nuestras mentes, en nuestro lenguaje y en nuestros actos.” Esto significa utilizar el Chan en nuestra vida cotidiana. Lo que el linaje de los maestros de las antiguas escuelas Chan dijeron como: “el significado de Budadharma viniendo del oeste” se refiere a la mente de Buda, sus palabras y sus obras tal como fueron reveladas en la vida cotidiana. Cuando cada uno de nuestros actos y de nuestros pensamientos revelan la compasión y la sabiduría de Buda, esto es cultivo verdadero.

Ahora os pregunto: Cuando discutís con alguien, ¿Dónde está el Buda?. Cuando os quejáis, ¿Dónde está el Buda? Cuando trabajáis, ¿Dónde está el Buda? Cuando estáis descansando o durmiendo, ¿Dónde está el Buda? En esos momentos ¿estáis escondiendo el Buda en algún lugar, o es Buda claramente una parte integrante de vuestra vida? Por favor, preguntaros siempre: ¿Dónde está el Chan? ¿Dónde está el Buda?



Maestro Sheng Yen y discípulo cultivando el huerto en Centro Chan de Meditación.