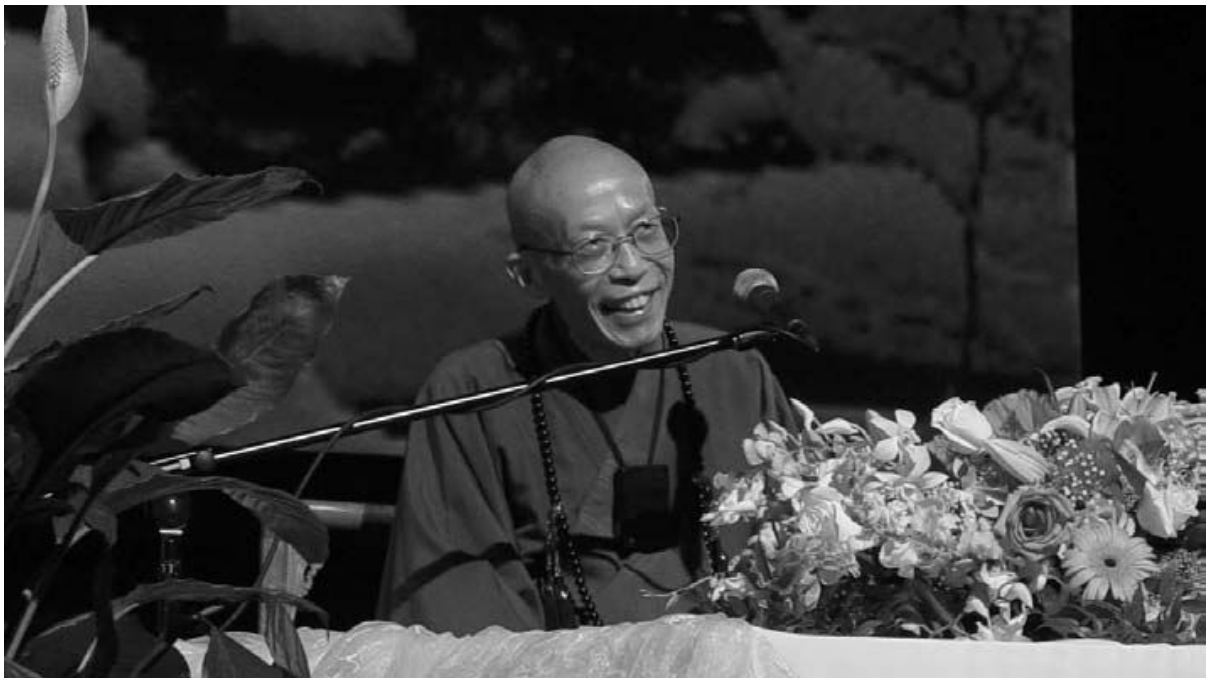


Título original: "Freedom and Liberation", publicado en la revista Chan Magazine en el Invierno de 2011

Libertad y Liberación

Del Maestro Chan Seng Yen (1930-2009)

Este artículo procede de una charla ofrecida por el Maestro Sheng Yen en el Shat Tin City Hall, en Hong Kong, el 18 de octubre en 1990. Fue traducido al inglés por el venerable Chang Luo del Dharma Drum Mountain en Taiwán y editado para el Chan Magazine por Ernest Heao.



Cuerpo y Mente

Existe la liberación del cuerpo y existe la liberación de la mente. Si estuviéramos en prisión, nuestros cuerpos estarían confinados y serían liberados después de que nos soltaran. No obstante, para un practicante budista, la liberación de la mente trasciende la liberación del cuerpo; si no tuviéramos vejaciones ni apegos seríamos libres aunque estuviéramos en prisión. Alguien me dijo alguna vez que una persona podría ir a prisión y la gente le dijo "este es una oportunidad para tí para hacer un retiro solitario". Yo dije: "Para alguien que

esté iluminado, estar en una prisión sería una oportunidad para practicar, pero para cualquier otra persona significaría simplemente sentarse en cautividad.” Después de haber estado en un retiro solitario durante seis años en la montaña, alguien me preguntó si había sido una experiencia formidable. Yo le dije: “Si hubiera estado en prisión, sí; pero esto fue un retiro solitario, así que me sentí bastante agusto”. Una diferencia entre estar en prisión y estar en un retiro solitario es si nuestra mente es libre.

La liberación depende de la mente

Cuando el monje de 14 años Daoxin encontró el Tercer Patriarca Sengcan, le dijo “por favor Maestro tenga compasión y enséñeme cómo conseguir la liberación”. Sengcan le preguntó: “¿Quién te está impidiendo que te liberes?” El joven monje contestó: “Nadie”. Entonces el Tercer Patriarca contestó: “¿Entonces por qué necesitas pedir la liberación?” Al escuchar esto Daoxi alcanzó la liberación. Bien, ¿os habéis iluminado al oír esta historia?. Sino, ¿quién os lo está impidiendo?. Si no habéis obtenido la liberación, tal vez es porque no la habéis pedido. La gente puede pensar que no están iluminados porque algo se lo está impidiendo. Pero si reflexionamos atentamente, nos daríamos cuenta que nadie nos lo impide mas que nosotros mismos. Así tal vez, igual que Daoxi, uno podría iluminarse al darse cuenta de esto. La situación de Daoxi se llama “Caer en la propia trampa”. Hay un dicho: “Bajo el firmamento nada importa; aun así el ignorante se preocupa por su enfermedad”.

Un Maestro Chan dijo: “Ver, oír, sentir y saber son todo causas del (ciclo de) nacimiento y la muerte.” Pero también dijo: “Ver, oír, sentir y saber son las raíces de la liberación.” Ver, oír y sentir significa percibir con nuestros órganos de los sentidos, saber significa comprender con la mente. Así pues, si usamos nuestros sentidos y nuestra mente para discriminar las cosas, creyendo que son reales y aferrándonos a ellas, se convierten en condiciones y causas para continuar (el ciclo de) el nacimiento y la muerte. No obstante, si pudiéramos percibir objetivamente lo que vemos, oímos y sabemos sin contar nuestras pérdidas y ganancias, entonces habríamos asegurado el terreno para la liberación. Cuando inyectamos el sentido del yo en nuestros asuntos, esto crea problemas; cuando descartamos cualquier sentido de pérdida o ganancia, la liberación es posible.

Una vez cuando el Buda y su discípulo Ananda fueron a por limosnas, Ananda vió algunas monedas de oro debajo de un árbol. Ananda dijo, “Honrado por todo el mundo, mire este monto de monedas de oro.” El Buda dijo: “No, esto es una serpiente venenosa. No la mires.” Más tarde un hombre pasó por ella, cogió las monedas de oro y corría con ellas. En ese tiempo la policía buscaba al ladrón que había robado el oro y que, mientras escapaba arrojó las monedas bajo el árbol. Pero el hombre inocente que cogió el oro fue atrapado y castigado, igual que si hubiera sido el ladrón. Esta historia cuenta si estamos apegado a algo que parece oro, podría convertirse en una serpiente venenosa, pero si lo vemos como una serpiente venenosa, nos mantendremos fuera de peligro.

Percibiendo la vacuidad de los fenómenos

Al empezar el Sutra del Corazón dice: “El Bodhisattva Avalokiteshvara, practicando el profundo Prajnaparamita, percibió que los cinco skandhas eran vacíos trascendiendo así todo sufrimiento.” Estas líneas dicen que para ser liberado uno debe ser como el Bodhisattva de la Compasión Avalokiteshvara. Así, cuando Avalokiteshvara manifiesta la profunda sabiduría y percibe la vacuidad de todos los fenómenos, todo sufrimiento es trascendido. “Practicar el profundo Prajnaparamita” significa usar la profunda sabiduría para liberar a los seres sintientes del sufrimiento. ¿Qué es el profundo Prajnaparamita? En el Sutra del Estrado, el Sexto Patriarca Hui Neng expuso el Sutra Mahaprajnaparamita diciendo, “Mahaprajnaparamita es la gran sabiduría para alcanzar la otra orilla (del mar de la existencia).” En otras palabras, para ser liberado del nacimiento y la muerte, debemos alcanzar la gran (maha) perfección (paramita) de la sabiduría (prajna).

Después de practicar el Budhadharma durante un tiempo y escuchar conferencias sobre liberación y libertad, algunas personas se sienten muy frustradas si no han alcanzado la realización. Se olvidan que es preciso mucho tiempo para evolucionar de ser una persona corriente a ser un Buda. Y a algunas personas les gusta hablar sobre el profundo Dharma (El Dharma de los Budas y Bodhisattvas) pero no mucho sobre el Dharma de las personas corrientes. Cuando la enseñanza es cogida desde muy alto, puede desanimar a las personas, puesto que puede ser muy difícil de realizar. En esta situación, cuanto más estudian el Budhadharma, más frustrados se sienten. Pero si aplicamos estándares reales apropiados para las personas corrientes, si utilizamos el Dharma como nuestro guía y luchamos para conseguir lo que los seres humanos pueden alcanzar, esta sabiduría puede conducirnos a la otra orilla. Habiendo diferentes niveles de libertad y diferentes niveles de liberación, la mayoría de la gente no puede esperar ser liberada de todo de una vez y sentirse libre en cualquier lugar. Esto debe ser realizado gradualmente.

Libertad de la mente; libertad del cuerpo

Libertad del cuerpo significa ser capaz de moverse sin obstrucción; libertad de la mente significa ser libre de vejaciones. Si solo cultivamos la libertad del cuerpo, es posible obtener poderes sobrenaturales y manifestar habilidades de transformación. Pero para la gente corriente los poderes sobrenaturales son limitados y transitorios. Hasta que hayamos alcanzado la Budeidad, no hay verdadera libertad del cuerpo; y experimentaremos nacimiento y muerte. Así pues los poderes sobrenaturales no bastan para conducirnos a la liberación. Cuando nuestras percepciones están basadas en la codicia, la ira, la ignorancia, el orgullo, la sospecha, etc. el mundo está lleno de problemas; cuando percibimos el mundo a través de la sabiduría, la mente está sin obstrucción y libre.

Hay diferentes niveles de seres sintientes y diferentes niveles de liberación. Las personas corrientes están confundidas y no pueden ser liberadas en el sentido budista, y continúan sin libertad. Por otra parte, los santos budistas que han alcanzado la liberación disfrutan de libertad duradera. Las personas corrientes pueden aplicar los conceptos budistas para guiar y ordenar sus vidas y resolver pequeñas vejaciones, pero es más complejo para grandes

vejeciones. Algunas personas tienen grandes expectativas, deseando que tras haber oído el Dharma, sus mentes sean libres. Algunas personas con fuertes vejeciones dicen que son felices, pero inmediatamente después sus ojos están llenos de lágrimas. ¿Es esto verdadera libertad? Algunas personas nacidas en prisión, que no saben nada del mundo exterior, puede pensar que la prisión no es un lugar tan malo, pero alguien que es puesto ahí por la fuerza sabe que estar en prisión no es ser libre. De la misma manera, algunas personas al estudiar el Budhadharma, se dan cuenta por primera vez que no son libres. Es muy valioso que podamos experimentar el Dharma de esta manera.

Aquellos que son contrarios a la vida, a la muerte, al dolor y al sufrimiento del mundo y que anhelan entrar en el nirvana pueden alcanzar solamente una liberación limitada. La verdadera liberación viene al no temer a la vida y la muerte y no estar atado al ciclo de nacimiento y muerte. Así pues, no debemos luchar por una liberación limitada sino por la gran libertad de los Budas y Bodhisattvas. Solamente los Budas y Bodhisattvas pueden no tener miedo ante la vida, la muerte y el sufrimiento sin sufrir ellos mismos. El Bodhisattva Ksitigarbha (El Tesoro de la Tierra) dijo: “¿Quién va a descender al infierno a liberar a los seres sintientes si yo no lo hago?” Así pues hizo una promesa: “No alcanzar la Budeidad hasta que todos los infiernos estén vacíos.” Ir voluntariamente a los reinos de sufrimiento a liberar a los seres sintientes aún siendo capaz de entrar y salir libremente, esto es verdadera libertad. En contraste las personas corrientes están restringidas en lugares de acuerdo con su karma y son incapaces de ir y venir según su deseo. Por lo tanto no son realmente libres.

Estados de iluminación

Mientras la iluminación y la libertad son estados de iluminación, la ignorancia y la iluminación son relativos. La gente que vive en la ignorancia no está iluminados, pero la gente realmente iluminada no se establece en la iluminación. Esto es porque cuando hay apego a estar iluminado, no hay verdadera libertad. Las personas corrientes se establecen en el concepto de “Yo”, lo cual incluye “mi” y “mío”. Cuando analizan el “Yo”, pueden encontrar que la parte “mi” es no existente, pero la parte “mío” todavía existe. En primer lugar el cuerpo es “mi cuerpo”, pero no es “mi”. Por lo que respecta a “mi dinero”, “mi casa” etc. estos son todos “mío”. Puesto que no hay un “mi” real esto puede ser señalado o percibido, es ignorancia pensar sobre lo que es “mío” como “mi”.

Una vez encontré un empresario que dijo: “Ahora estoy liberado y libre”. Yo le pregunté: “¿Cómo está Ud. liberado y libre?”. Él dijo: “Le he transferido todas mis obligaciones y propiedades a mi hijo, así que ahora no poseo nada!”. Yo le pregunté: “¿Es su hijo todavía suyo?”. Él dijo: “Por supuesto, mi hijo es mío, nadie puede quitármelo.” Yo dije: “Si su hijo es todavía suyo, ¿cómo puede Ud. estar realmente liberado y libre?” Si hay algo que pertenece al “mi”, todavía estamos en la ignorancia.

Si un practicante iluminado se establece en la idea de estar liberado, esto no es gran liberación. La verdadera libertad del camino de los Budas y Bodhisattvas es no tener una idea de sí mismo, ni ninguna idea de estar liberado. El *Sutra del Diamante* afirma “No yo, no otros, no seres sintientes.” Esto no significa que no tengamos que actuar en el mundo, sino

que debemos utilizar la compasión y sabiduría para ayudar cualquier ser sintiente, de manera incondicional. Esto es verdadera libertad.

Ignorancia e iluminación

Hay un dicho que dice: “No permanezcas mucho tiempo en el lugar donde hay un Buda.” y otro dicho que dice: “Vete rápidamente de un lugar donde no hay un Buda”. Dos budistas estaban de peregrinación, uno de ellos no estaba iluminado; el otro sí; un día, pasaron por un templo y el primero dijo: “Debe haber un Buda en este templo, entremos y rindamos nuestros respetos”. El otro dijo: “Puesto que el Buda ya está ahí, no perdamos tiempo y sigamos.” Otra vez pasaron por un templo desierto y el primero dijo: “No hay Buda aquí, así pues deberíamos entrar y ofrecer nuestros respetos.”. El otro dijo: “Estamos de peregrinaje, puesto que no hay un Buda ahí simplemente continuemos.”

¿Por qué continuar cuando el Buda está y también continuar si el Buda no está? Porque si el Buda no está ya en tu mente no lo encontrarás en ningún lugar en el exterior. Si no puedes ver al Buda en el interior y solo ves el Buda en el exterior, este no es el Buda real. Sencillamente vete rápidamente y continúa practicando. Si realmente conoces la liberación y la libertad, el Buda está en cualquier lugar y en ningún lugar.

Liberación aparente

La frase china “liberación aparente” se refiere a las prácticas de liberación de las personas corrientes. Significa utilizar lo que comprendemos del Dharma para ayudarnos a aliviar las vejaciones, y cuanto más practicamos más podemos ayudarnos a nosotros mismos. Un ejemplo es el uso de malas (rosarios). *¿Por qué utilizar rosarios?*, se usa para contar con nuestra mano cuando recitamos el nombre de Buda. *¿Cual es la utilidad de contar cuando recitamos el nombre de Buda?*. Cuando nuestros pensamientos vagan, mientras nuestros dedos se mueven esto nos recuerda que estamos recitando el nombre de Buda, así podemos continuar. *¿Qué utilidad tiene recitar el nombre de Buda?*. Algunos recitan el nombre de Buda para renacer en la Tierra Pura de Absoluta Felicidad, para mitigar desastres o para obtener la paz de la mente. En realidad, recitar el nombre de Buda es para tranquilizar la mente y eliminar vejaciones. *¿Recitamos con la mente o con la boca?* Hay dos dichos útiles: “Recitar el nombre de Buda no es asunto para la boca.” y “Meditar no es asunto de practicar con las piernas.”. Así que utilizamos la mente cuando recitamos el nombre de Buda. El carácter chino para “recitar” (nian) significa “la mente presente”. La mente presente es la mente que está recitando el nombre de Buda y es como se recita el nombre de Buda. Y cuando meditamos, también utilizamos nuestra mente en lugar de simplemente practicar con nuestras piernas.

Utilizar rosarios, recitar mantras, cualquier método budista apropiado de práctica puede conducir a la liberación. Puesto que la mente tiene vejaciones, una forma de calmar la mente es recitar el nombre de Buda. Cuando encontramos dificultades, podemos recitar los nombres de Bodhisattvas. La gente ha obtenido respuestas espirituales a través de la recitación de los nombres de Budas y Bodhisattvas.

No obstante, recitar el nombre de Budas y Bodhisattvas es útil aunque no hayan respuestas espirituales. Una mujer vino a verme para pedirme consejo sobre el mal comportamiento de su esposo y le dí el mantra del Bodhisattva Cundi (en chino, *Zhunti Pusa*) (Madre de los Budas) para recitar. Más tarde me dió las gracias por haberle dado el mantra, ya que le ayudó mucho. Le pregunté si su esposo ya no tenía un mal comportamiento. Ella dijo: "Él todavía se comporta mal, pero me he dedicado a cuidar de mi familia y ahora al menos tenemos paz en la familia".

Cuando practicamos con fé, puede haber liberación, al menos a nivel personal; cuanto depende de la profundidad de nuestra práctica. Para personas corrientes, no se puede alcanzar la liberación final de una vez, así que le llamamos liberación aparente.

Liberación Progresiva y Gran Liberación

Para la gente que desea practicar el camino Mahayana a la budeidad, se empieza entrando en la vía del Bodhisattva. Esta vía es a la vez gradual y progresiva, así que no debemos ser poco prácticos ni demasiado ambiciosos; no podemos convertirnos en Buda de un día a otro. Aunque el Budismo Mahayana tiene el concepto de la iluminación instantánea, requiere una práctica larga y gradual. Así pues lo que parece ser instantánea en realidad es el resultado de una larga práctica. El Chan y el Zen hablan de iluminación gradual e instantánea, pero las dos son en realidad la misma. Así pues, ¿cómo practicamos mejor el Chan?. La mejor manera es viendo el Chan como la vida cotidiana. Especialmente para practicantes corrientes, es muy importante experimentar el Dharma con el cuerpo y mente mundanos. El Chan no es ni místico ni elusivo; mientras seamos conscientes en la vida cotidiana, el Chan está en todas partes.