

Título original: "The Seven Factors of Enlightenment", publicado en la revista Chan Magazine. www.chancenter.org

Parte 1: Publicada en la revista Chan Magazine en otoño de 2009

http://chancenter.org/cmcc/wp-content/uploads/2010/09/2009_autumn.pdf

Los Siete Factores de la Iluminación

por el Maestro Sheng Yen

Entre mayo de 1999 y noviembre de 2003, los domingos por la tarde, cuando estaba en Nueva York el Maestro Sheng Yen ofreció una serie de charlas sobre el bodhipakshika (en Sánscrito), literalmente "cosas que pertenecen a bodhi", también conocidos como las "treinta y siete ayudas para la iluminación". Las treinta y siete ayudas consisten en siete grupos de prácticas expuestas por Buda. Estas son: Los Cuatro Fundamentos de la Atención, los Cuatro Esfuerzos Correctos, las Cuatro Etapas para los Poderes Mágicos, las Cinco Raíces, los Cinco Poderes, los Siete Factores de la Iluminación y el Noble Camino Óctuple. Esta es la primera de tres charlas ofrecidas por el Maestro Sheng Yen sobre los Siete Factores de la Iluminación. Las dos charlas restantes aparecerán en subsecuentes ediciones de Chan Magazine. Las charlas fueron traducidas por la Dra. Rebecca Li, transcritas por Sheila Sussman y editadas por Ernest Heau. Todas las charlas serán publicadas como Cosas que Pertenecen a Bodhi.

Como tema los Siete Factores de la Iluminación serán desconocidos para la mayoría de las personas, pero mucha gente ha venido aquí a escuchar mi charla sobre ellos. Parece ser, que cuando más exótico es el tema, más interés tiene. Probablemente esto tiene que ver con la palabra "iluminación", que es siempre muy tentador para la gente. En realidad, es posible alcanzar la iluminación. Esto es de hecho lo que ocurrió a Shakyamuni Buda. Si la iluminación no fuera posible, ¿de qué serviría enseñar el Dharma?

La escuela Arya-Sarvastivada del budismo temprano consideraba las Treinta y Siete Ayudas para la Iluminación la esencia de la práctica hacia la liberación. Habiendo completado las Treinta y Siete Ayudas, uno se convertiría en Arhat. No obstante, cuando hablo sobre los Treinta y Siete Ayudas, también digo como son practicadas en la tradición Mahayana. Mi perspectiva de cómo son practicadas en la tradición Chan también difiere de alguna manera de otras tradiciones.

Puesto que la mayoría de los maestros Chan enseñan la iluminación instantánea, no hablan mucho sobre las Treinta y Siete Ayudas, que son consideradas métodos graduales. No

obstante, yo enseño métodos graduales como fundamento para la práctica hacia la iluminación instantánea. Para aquellos que son capaces de realizar la iluminación instantánea, esto es maravilloso y pueden prescindir de los métodos graduales. No obstante, aquellos para quienes la iluminación instantánea no es tan factible pueden practicar métodos graduales como base para los métodos instantáneos. No obstante, cuando hablo de las Treinta y Siete Ayudas es en el contexto de ambas vías, la Hinayana de los sravakas y la vía Mahayana de los Bodhisattvas. La diferencia entre las dos vías es básicamente la actitud y el énfasis. En el Hinayana, liberación significa alcanzar el estado de Arhat; en el Mahayana, liberación significa alcanzar la budeidad.

A primera vista los siete grupos en las Treinta y Siete Ayudas puede parecer que no estén relacionados, pero de hecho son secuenciales. A menudo asociamos Chan con iluminación instantánea, pero la práctica Chan progresa efectivamente por etapas. No obstante, no tomamos cada etapa como un objetivo final. Así pues aunque el Chan habla de iluminación instantánea también abarca la gradualidad implícita en las Treinta y Siete Ayudas. De hecho, el Chan cree en la práctica de los Cinco Métodos de Aquietar la Mente, como preparación para los Cuatro Fundamentos. A pesar de su énfasis en la iluminación instantánea, el Chan tiene en cuenta el cultivo gradual de las Treinta y Siete Ayudas como algo muy importante. Antes de los Cuatro Fundamentos, practicamos los Cinco Métodos de Aquietar la Mente para reunir la mente dispersa en una que sea estable y unificada. Como recordatorio, los Cuatro Métodos son: contemplar la respiración, contemplar las impurezas, contemplar la amabilidad amorosa, contemplar las causas y condiciones, contemplar la atención plena de los budas y bodhisattvas. Después de los Cinco Métodos, se está preparado para practicar los Cuatro Fundamentos. A medida que pasamos por las Treinta y Siete Ayudas, estamos continuamente cultivando hacia la liberación. Para cuando llegamos a los Siete Factores de la Iluminación, ya debemos estar muy avanzados en el Camino, aunque todavía no liberados.

Es importante comprender que en cada grupo las prácticas pueden también ser secuenciales. Por ejemplo, en los Cuatro Fundamentos, atención plena en el cuerpo precede atención plena de las sensaciones, de ahí practicamos atención plena de la mente, terminando con la atención plena en los dharmas. De la misma manera, los Siete Factores de la Iluminación son también secuenciales.

El término sánscrito para los Siete Factores de la Iluminación es *sapta bodhyanga*, donde *sapta* significa siete, *bodhi* significa iluminación y *anga* significa factor o sección. Cada grupo en las Treinta y Siete Ayudas tiene un nombre distinto, pero de hecho las Treinta y Siete Ayudas pueden llamarse *bodhyanga*, puesto que son factores hacia la iluminación. Los Siete Factores de la Iluminación se llaman así porque cuando se ha completado su cultivo uno debería estar iluminado. En las traducciones chinas de los sutras, *sapta bodhyanga* es traducido de varias formas. No voy a pararme en esto, salvo para mostraros que hay diferencias en cuanto a cómo son traducidos en chino.

Los Siete Factores son: el primero, atención plena en las actividades mentales y físicas; el segundo es discernimiento entre dharmas (como reales o ilusorios); el tercero es diligencia o perseverancia; el cuarto es alegría o deleite; el quinto es ligereza - y - facilidad o

tranquilidad; el sexto es concentración y el séptimo es ecuanimidad, significando libertad de discriminación.

Atención Plena

Al cultivar la Atención Plena estamos en esencia practicando los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena. También debemos recordar en este punto que el propósito de practicar los Cuatro Fundamentos, es cultivar la sabiduría. La Atención Plena del cuerpo tiene tres aspectos: Atención Plena del cuerpo interno, Atención Plena del cuerpo externo y Atención Plena del cuerpo interno y externo. El cuerpo interno se refiere a los órganos (corazón, hígado, fluidos corporales, etc...). El cuerpo externo se refiere a los órganos de los sentidos (ojo, oreja, nariz, lengua y tacto); de manera específica, como el cuerpo responde al entorno. El cuerpo interno y externo se refiere a la integración del cuerpo interno y externo. Al practicar Atención Plena del cuerpo prestamos atención a los tres aspectos.

Cultivamos atención plena del cuerpo para verlo como realmente es, para no estar tan apegado a él. A menudo nos inquietamos y preocupamos por pequeñas cosas que le ocurren a nuestro cuerpo. Algunas personas aman su cuerpo, otras lo odian, pero ambas actitudes revelan un apego excesivo al cuerpo como fuente de vejaciones. Manteniendo la Atención Plena del cuerpo, comprendemos que constantemente está cambiando y que le van a ocurrir cosas. Esto nos ayuda a abandonar el apego excesivo al cuerpo y de esta forma no crear tantas vejaciones. La Atención Plena de las sensaciones significa ser consciente de nuestras percepciones sensoriales, ya sean estas placenteras, desagradables o neutras. Por ejemplo, cuando estamos confortables, somos conscientes de nuestros sentimientos confortables; cuando incómodos somos conscientes de nuestros sentimientos desagradables y cuando no estamos ni confortables ni incómodos somos conscientes de ello. En otras palabras Atención Plena de las sensaciones significa ser consciente de nuestras sensaciones en el mismo momento que las experimentamos. Por ejemplo, en este momento, ¿cómo son sus sensaciones, agradables, desagradables, o ninguno de los dos?

Atención Plena de la mente es ser consciente de cómo reaccionamos mentalmente a las sensaciones. Cuando sentimos placer, pedimos más o tememos perderlo; cuando sentimos incomodidad lo notamos y queremos liberarnos de ello. Nos excitamos sobre una experiencia feliz, pero nos frustramos cuando nos encontramos con la desgracia. Así pues, tenemos por una parte deseo y por la otra aversión. Y cuando nuestra experiencia no es ni agradable ni desagradable, nos aburrirnos o nos volvemos somnolientos. Con todas estas vejaciones, es fácil estar confundido sobre lo que realmente queremos en la vida. Así, Atención Plena de la mente significa ser consciente de cómo reaccionamos a nuestras experiencias.

Atención Plena de los dharmas es estar atento a nuestros objetos mentales (ideas, conceptos, símbolos, lenguaje, sentimientos) para ver si son saludables o enfermizos, benéficos o dañinos. Así como necesitamos ser conscientes de nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y de nuestras reacciones mentales a las sensaciones, tenemos tener muy claro cómo nuestros procesos mentales crean resultados saludables o enfermizos.

Cuando pensamos en nuestro cuerpo nos preocupamos habitualmente con situaciones de confort o incomodidad, salud o enfermedad, si estamos atractivos o feos y así sucesivamente. Preocupados por estos pensamientos, raramente vemos nuestro cuerpo objetivamente; En lugar de ello acostumbramos a ver el cuerpo como “mío” y tenemos este u otro estado de cualidad: “Estoy atractivo(a)” o “Estoy feo(a)”. Cuando podamos ver el cuerpo más objetivamente, estaremos practicando Atención Plena del cuerpo.

Recientemente una dama me dijo: “Shifu, tengo que hacerme una operación y estoy realmente asustada.”

“¿De qué estás asustada?”, pregunté yo.

“En primer lugar tengo miedo del dolor, en segundo lugar tengo miedo de morir en la operación.”

Yo le dije: “Cuanto más le temas al dolor, más dolor sentirás. Dí a tí misma que tu cuerpo está siendo tratado por tu doctor y tú solo lo estás viendo.”

Más tarde me dijo que como estaba bajo anestesia local, pudo ver la operación y no tuvo miedo. Dijo: “Lo que ví fue simplemente al doctor realizando una operación en un cuerpo.” Esta dama estaba practicando Atención Plena del cuerpo.

Recientemente tuve un proceso por el que un doctor puso un endoscopio en mi estómago y yo observé el examen en la pantalla. Mientras estaba disfrutando de la visión interna de mi estómago, el doctor me dijo que había encontrado un pequeño quiste y me preguntó si quería que lo extirpara.

Yo dije: “Claro, ¿por qué no?”

Le vi extirpar el quiste con un instrumento. Había un poco de molestia, pero todo el tiempo estuve pensando que no era mi estómago. Sólo observaba ese estómago siendo tratado. Atención Plena del cuerpo significa contemplar el cuerpo simplemente como un cuerpo, en lugar de pensar: “Oh, este es mi cuerpo y están operando mi estómago. ¿Cómo pueden hacer esto?”. Haciendo esto estaremos muy tensos y probablemente afecte en el proceso. Por supuesto que puede haber dolor, pero estar denso y asustado no ayudará.

“¿Bruce, cómo está tu dedo (dañado)?”

Bruce: “Oh, mucho mejor.”

Sheng Yen: “¿Es tu dedo?” (risas). Si consigues contemplar el cuerpo, también tendrás muy claras tus sensaciones. Si consigues contemplar las sensaciones, tendrás muy claras tus actividades mentales. Y si puedes hacer esto, podrás contemplar los dharmas claramente, viendo claramente lo que sucede. Así es como cultivamos los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena.

Discernimiento

Discernimiento significa distinguir los dharmas reales de los ilusorios. También significa comprender la diferencia entre lo saludable y lo enfermizo. Si comprendemos la diferencia, nos moveremos hacia lo saludable y empezaremos a apartarnos de la vejaciones. Y una vez que nos apartemos de las vejaciones también nos dirigiremos hacia la sabiduría, lejos del odio y hacia la compasión. Con el cultivo de la discriminación, adelantamos en el camino de la liberación, lo que significa sabiduría y compasión. Entonces, ¿es lo real lo opuesto a lo ilusorio? Sin practicar los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena, puede ser difícil comprender la distinción. Por ejemplo, si vemos el cuerpo como existiendo independientemente, es decir, real, esto sería ilusorio y enfermizo. De forma similar, cuando contemplamos las sensaciones, comprendemos que ya sean placenteras o desagradables, son relativas y no absolutas. Con un buen estado de ánimo, incluso las pequeñas cosas pueden parecer agradables, mientras en un mal estado de ánimo, algo supuestamente agradable puede parecer desagradable. A través de la contemplación podemos ver que las sensaciones no tienen cualidades absolutas e inherentes.

Había un joven que se sentía atraído a una joven mujer que lo ignoraba completamente. Una vez él se acercó a ella, siendo tal vez demasiado atrevido y ella le dió un bofetón en la cara. Habiendo sido abofeteado el joven estaba muy contento. ¿Podéis entender esto? ¿Qué estaba ocurriendo?

Estudiante: Antes, ella le había ignorado, pero cuando le abofeteó, finalmente estaba prestándole atención. Así que esto le hizo feliz.

Sheng Yen: Correcto. Esta historia muestra la naturaleza relativa de las sensaciones. Ser abofeteado, en este caso, fué una sensación placentera para este joven.

De manera similar, cuando contemplamos la mente, podemos ver que sus contenidos no tienen cualidades absolutas, sino son relativas a los sucesos y transitorias. Cuando observamos los dharmas mentales, vemos que están vacíos de yo. Veremos así que ser conscientes del cuerpo, de las sensaciones, de la mente y de los dharmas es saludable y discriminar lo real de lo ilusorio es sabiduría. A través de la contemplación de las cuatro formas de la Atención Plena, nos damos cuenta que todos los fenómenos son impermanentes y por lo tanto vacíos. Esta sabiduría nos permite conocer la verdad absoluta y la verdad relativa. La verdad absoluta se refiere al vacío de los dharmas y a la ley de causas y condiciones, mientras que la verdad relativa se refiere a los fenómenos transitorios de la vida cotidiana. Con discriminación, conoceremos la diferencia entre sabiduría y vejación.

Diligencia

Sin adquirir alguna sabiduría y distinguir los Dharmas verdaderos de los falsos, intentar practicar con gran diligencia puede ser como una persona ciega cabalgando un caballo

ciego. Dos peligros de practicar ciegamente son, primero, podemos caer en el error de creer en dharmas incorrectos y segundo, podemos practicar métodos incorrectos. Así pues, para practicar realmente con diligencia debemos ser guiados por un maestro que tiene una comprensión correcta del Dharma y que practica métodos correctos. De otra forma, sin un maestro cualificado no sabremos cómo tratar con estados físicos y mentales inusuales que podemos encontrar.

¿Cómo sabemos si el maestro está enseñando el Dharma correcto? En primer lugar hay que considerar si el maestro tiene la comprensión correcta de los conceptos básicos del Budismo. Esto significa que el maestro debe mostrar una clara comprensión y aceptación de la ley de causa y efecto. El maestro no debe usar su posición para el propio beneficio y no debe hacer cosas indebidas porque sabría que hay retribución a través del karma. Él o ella debe saber claramente que para recibir resultados saludables, debemos comprometernos en actos saludables.

Un buen profesor de budismo también necesita comprender la ley de la aparición condicionada que afirma que todas las cosas existen como una reunión de miríadas de causas y condiciones y por lo tanto todo es impermanente, sin un yo inherente. Comprender los fenómenos de esta manera significa que poseemos una sabiduría Budista básica. Un estudiante puede así utilizar su propia comprensión del karma y de la ley de causas y condiciones para evaluar si un profesor o método está en concordancia con el Dharma correcto. Un profesor que realmente practica de acuerdo con estas leyes es un buen profesor; si un método abarca estas dos ideas, es un buen método.

Para practicar con diligencia necesitamos distinguir entre Dharma correcto y puntos de vista erróneos y necesitamos profesores que conozcan la diferencia. ¿Qué es el Dharma correcto? Las Treinta y Siete Ayudas para la Iluminación son el Dharma correcto y los métodos correctos de práctica. Para comprender estos métodos correctos, debemos practicar diligentemente. ¿Qué es la práctica diligente? Es practicar las Cuatro Esfuerzos Apropriados. Si parece que estamos volviendo a los Cuatro Esfuerzos Correctos otra vez, esto es correcto. Esta vez, no obstante, estamos hablando de los Cuatro Esfuerzos Correctos en el contexto de los Siete Factores de la Iluminación.

Así es cómo hay que comprender este proceso. Como repaso, los primeros cinco grupos son los Cuatro Fundamentos de la Atención, los Cuatro Esfuerzos Correctos, los Cuatro Pasos hacia los Poderes Mágicos, las Cinco Raíces y los Cinco Poderes. Estos cinco grupos tratan realmente sobre cultivar los poderes del samadhi a medida que progresamos. Cuando empezamos a practicar, nuestro poder de samadhi es relativamente débil, así que necesitamos construir sobre un fundamento sólido. Después, a medida que nuestro poder de samadhi profundiza pasamos al siguiente estadio, pero también volvemos a los métodos fundamentales para mejorar nuestra contemplación. Con el tiempo, estos procesos nos permitirán progresar en nuestro poder de samadhi. En otras palabras, realizar progresos no es simplemente un proceso lineal; al realizar progresos también volvemos a revisar los métodos fundamentales.

No es correcto pensar que debemos pasar por las Treinta y Siete Ayudas para alcanzar la liberación. Realmente, si tenemos raíces virtuosas muy profundas, podemos alcanzar la liberación simplemente practicando los Cuatros Fundamentos de la Atención. Y si esto sencillamente no es suficiente para llegar allí, podemos añadir el siguiente paso, los Cuatro Esfuerzos Correctos. Y si esto todavía no es suficiente, entonces podemos practicar los Cuatro Pasos hacia los Poderes Mágicos y esto puede ser suficiente para algunos y si no podemos alcanzar la liberación practicando estos tres grupos, podemos cultivar las Cinco Raíces y los Cinco Poderes. Y si esto todavía no es suficiente, necesitaremos cultivar los Siete Factores de la Iluminación. De hecho, los Siete Factores de la Iluminación son adecuados en sí mismos para alcanzar la liberación, porque son siete métodos para cultivar bodhi. Si el cultivo de los Siete Factores de la Iluminación todavía no es suficiente para la liberación, entonces podemos terminar con el Noble Camino Óctuple.

Iluminarse no es como el levantamiento de pesas donde levantamos cada vez pesas más pesadas. Algunas personas sólo pueden levantar cinco kilos mientras otros pueden levantar varios centenares. Ocurre lo contrario con el Camino. Aquellos que tienen raíces más virtuosas necesitan dar menos pasos y escuchar menos el Dharma para alcanzar la liberación. Si necesitáis practicar los siete grupos para ser liberados, es porque no tenéis raíces muy virtuosas a vuestras espaldas. Así que si habéis oído las charlas previas y estáis aquí todavía escuchando esta charla sobre los Siete Factores de la Iluminación, debéis volver a las charlas del Noble Camino Óctuple. (risas)

Ya sea que ya estéis iluminados o tengáis raíces virtuosas poco profundas, todavía es útil oír la explicación de las Siete Ayudas. Cuanto más se escucha el Dharma, más profundizaremos nuestras raíces virtuosas. Incluso, si no hemos practicado antes de escuchar el Dharma, después de hacerlo pensaremos más sobre la necesidad de la práctica. Así pues, todavía es beneficioso para vosotros escuchar el Dharma y todavía es útil para mí enseñarlo.

Repitiendo lo anterior, diligencia se refiere a los Cuatro Esfuerzos Correctos. Esto significa primero evitar nuevas prácticas enfermizas; segundo, eliminar las prácticas enfermizas ya existentes; tercero, empezar nuevas prácticas saludables; y cuarto, continuar las prácticas saludables ya existentes. Esto es lo que significa diligencia.

Por ejemplo, si hemos hecho el voto de practicar el Dharma y también hemos hecho el voto de eliminar comportamientos enfermizos y lenguaje enfermizo. Aunque esto está bien, podemos no ser capaces de evitar pensamientos enfermizos. Así pues, la práctica del esfuerzo es también hacer el voto de eliminar los pensamientos enfermizos. Esta es la práctica de los Cuatro Esfuerzos.

Para llevar esta práctica a un nivel más profundo debéis no solamente evitar comportamientos enfermizos, sino debéis hacer el voto comprometeros en un nuevo comportamiento saludable. Usualmente estamos contentos de ser reconocidos y recompensados cuando hacemos cosas que están bien, pero esto no es suficiente porque la expectativa del elogio o la recompensa es en sí mismo una vejación. Así que vamos más adelante y hacemos este voto, "De ahora en adelante no esperaré ninguna recompensa por

mi actitud saludable”. Esto sería un nivel más profundo de la práctica de la diligencia. En el camino de la iluminación, esfuerzo significa practicar con gran perseverancia y gran paciencia y estar continuamente comprometido. Algunos pueden malinterpretar esto como queriendo significar ejercer un esfuerzo total y olvidarse de la vida cotidiana. Esto, lejos de ser Esfuerzo Correcto, es más como una práctica demoníaca. Más bien, el esfuerzo correcto es como un pequeño riachuelo corriendo sin pausa, ni muy tenso ni muy relajado. Cuando estáis muy tensos es posible caer en un estado demoníaco donde generáis pensamientos y actitudes insanas. Cuando estáis demasiado laxos o relajados, no estáis realmente comprometidos; seréis como un balón deshinchado, incapaces de generar algún poder. Esfuerzo correcto, es estar incesantemente comprometido en la práctica, no demasiado denso ni demasiado relajado, con gran perseverancia y paciencia.

Esta mañana le pedí a mi asistente cocinar un poco de mijo para mí. El mijo que ella utiliza a veces todavía tiene cáscaras que quedan entre los dientes, así pues que le pedí que quitara los granos con cáscara antes de cocer el mijo. Ella dijo, “Shifu, es muy difícil encontrar los granos con cáscara”. Empecé mostrándole cómo hacerlo y cogí un grano y dije, “Lo ves, esto es un grano con cáscara.”. Cogí uno tras otro, uno a uno. Estaba haciendo esto muy concentrado, hasta que mi asistente dijo, “¡Shifu, es casi la hora de su charla!”. Entonces me dí cuenta que había pasado una hora y media! Fue muy agradable para mí hacer esto y no lo ví como un faena. En cuanto a mí, estaba cogiendo perlas.

La Alegría del Dharma

La clave para la diligencia es una gran paciencia, sin ningún sentido de agrado o desagrado con relación con lo que estamos haciendo, sin ningún pensamiento de ganancia o pérdida. Si practicamos de esta manera, inevitablemente la alegría del Dharma aparecerá. En primer lugar, está la alegría de oír el Dharma. Antes de encontrar el Dharma, tenemos muchos puntos de vistas erróneos, estamos en guerra con nosotros mismos, experimentamos lucha, conflicto y contradicción; también tenemos conflictos externos. Después de oír el Dharma, comprendemos la ley de causa y efecto, o karma. También comprendemos la ley de causas y condiciones, que dice que las cosas ocurren de acuerdo a millares de condiciones subyacentes que existen en cualquier momento dado. A causa de esta co-aparición condicionada, todo fluye, todo es impermanente, vacío y sin un yo inherente. Al oír una enseñanza así, deberíamos sentir alegría.

Confucio dijo que si uno escucha una buena enseñanza en la mañana, uno debería estar preparado a morir por la noche. Oír el Dharma es como la emoción que sentimos cuando oímos algo que nos lleva a un estado de alerta completa; Sentimos la eliminación del peso que hemos ido llevando durante mucho tiempo. “Antes de esto, tenía muchas vejaciones porque miraba a la cosas de la manera equivocada, pero ahora veo el mundo con una actitud diferente; puedo finalmente abandonar esta carga.” ¿Experimentais alegría cuando oís el Dharma?. Hasta cierto punto deberíais; de otra manera, ¿por qué estaríais tan locos como para venir en domingo para oír mi charla?. (risas)

Además de la alegría de oír el Dharma, existe la alegría de practicar la meditación. Cuando cultivamos Dhyana obtenemos estabilidad, paz y tranquilidad de mente y sentimos la alegría

del Dharma. Este tipo de alegría del Dharma no es alguna clase de excitación, sino un sentimiento más profundo de tranquilidad interna que no está afectada por el entorno: “Estoy aquí simplemente disfrutando de este momento de paz y tranquilidad.” Creo que muchos de vosotros al menos hasta un cierto grado habéis experimentado esta alegría del Dharma. Si no lo habéis experimentado y todavía venís a mis retiros entonces es una verdadera lástima.

A medida que practicamos Budismo, damos lugar a menos vejaciones y evitamos las trampas del sufrimiento y de la vejación. Pero, si vamos más allá y practicamos los Siete Factores de la Iluminación, experimentaremos la alegría del Dharma. Algunos lamas tibetanos viven en el exilio en nuestro templo Dharma Drum Mountain en Taiwán. Aunque han perdido su país, los lamas están siempre alegres. Muchos practicantes laicos en el templo no comprenden esto. Ellos les preguntan a los lamas: “¿Cómo es que estáis siempre tan alegre habiendo perdido vuestro país?” Los lamas dicen: “La pérdida de nuestro país ha sido dolorosa, pero puesto que todavía tenemos el Budhadharma, somos felices.” Estos lamas están alegres porque siempre están con el Dharma, viviéndolo y enseñándolo. Es precisamente porque viven de acuerdo con el Dharma por lo que los monjes y monjas son felices. Yo mismo, siempre siento la alegría del Dharma. Espero que vosotros aplicaréis los Siete Factores de la Iluminación en vuestra propia vida y estaréis también inmersos en la alegría del Dharma.

Levedad y Facilidad

Después de la experiencia de la alegría, levedad y facilidad o tranquilidad aparecerán también. Esto significa ser liberado de las pasiones del cuerpo y de la mente. Levedad y facilidad es una realización más profunda y sutil que la alegría del Dharma, que puede ser tosca o refinada. Con la alegría del Dharma, todavía existe mucho movimiento de la mente. “¡Oh, esto está tan alegre!” Esta sería una forma tosca de alegría del Dharma. A un nivel más sutil hay quietud en la alegría del Dharma y sentimos levedad en el cuerpo, pero todavía falta la flexibilidad mental de ligereza y facilidad. Con la flexibilidad mental el cuerpo y la mente se unifican y ya no nos preocupamos de ninguno de los dos; No nos preocupamos más por el cuerpo y sus sensaciones, ya se sienta ligero o pesado o incluso si está ahí y no somos conscientes de tener ninguna vejación mental.

Mientras practican algunas personas se hacen conscientes de que ya no tienen sensaciones, pero entonces, se sienten excitados por ello: “mi cuerpo ha desaparecido; ya no lo siento. Esto es extraordinario.” Esto significa, que hemos experimentado la levedad del cuerpo, pero puesto que la mente todavía toma nota de ello, todavía hay alguna tosquedad. En la flexibilidad mental real, aunque el cuerpo se siente sin peso, uno ya no tiene pensamientos sobre si el cuerpo o la mente están ahí. Cuando la verdadera flexibilidad aparece, todo es muy fácil, suave y confortable. Uno está sentado ahí y el viento sopla, pero no tenemos noción de que nosotros y el viento estemos separados. Los sonidos del entorno, mi charla, son todo lo mismo. Todo es muy armónico (cuerpo, mente y universo son uno). Pero por favor no confundamos flexibilidad mental con estar sencillamente muy relajado y no tener vejaciones. Este es un buen estadio donde los pensamientos más rústicos y las sensaciones están ausentes, pero es solamente cuando hemos unificado

mente, cuerpo y entorno cuando hemos llegado a la levedad y la facilidad. En este punto uno está preparado para practicar los seis factores de la iluminación. (concentración o samadhi)

Concentración

El sexto factor de la iluminación es concentración o samadhi. En la práctica budista, hay nueve niveles de Samadhi; los ocho primeros constituyen el samadhi mundano, mientras que el noveno se llama samadhi no-mundano. El primer nivel de samadhi es el estadio de ligereza y facilidad. Esto es también equivalente al primer nivel de dhyana. Procedemos por estadios al cuarto nivel de dhyana y más adelante hasta que alcanzamos el nivel más profundo del samadhi mundano, que es el octavo. El samadhi no-mundano, el noveno estadio de samadhi, es al que se le refiere en el Chan como “iluminación instantánea”. Se le llama así porque en el momento de la realización, nuestra visión del mundo es repentinamente transformada, de una que está equivocada, que está regida por el sufrimiento y la vejación a una cuyas ataduras a la vejación y al sufrimiento son liberadas. Los sutras definen al samadhi como el estado donde la mente se vuelve centrada en un solo punto y está totalmente presente en esa situación. Puede parecer difícil empezar con el primer factor de atención plena y trabajar diligentemente hasta el sexto factor de concentración. En realidad, es todo lo que necesitamos para nuestra actitud hacia el cambio y es posible en un instante experimentar ligereza y facilidad. Y si la experiencia es profunda, nuestra mente se vuelve muy estable y muy pacífica. Esto sería el samadhi. Por otra parte, al oír esta conferencia, si vuestra mente está totalmente en el momento presente, focalizada en escuchar el Dharma, sin pensamientos de bueno o malo, correcto o equivocado, pensamientos libres o erráticos, esto también sería samadhi.

Antes he dicho que hay dos maneras de experimentar samadhi. Una procede de nuestro cambio de actitud, donde un giro de pensamiento instantáneamente nos permite experimentar samadhi. La otra manera viene paso a paso cultivando los cuatro dhyanas y los ocho niveles de samadhi. La segunda manera de samadhi es la más profunda. Para expresar en términos mundanos, la primera puede ser comparada a ser noqueado inconsciente y al despertar no saber lo que nos ha ocurrido. La segunda es como caer en un sueño profundo sin sueños y entonces despertar unas horas más tarde sin saber que hemos estado durmiendo.

Podemos preguntar: “¿Por qué debería trabajar tan duro cultivando samadhi? Podría ser golpeado en la cabeza o simplemente dormir.” La diferencia está en que después de recuperar la conciencia o despertar del sueño, no experimentaríamos ligereza y facilidad. Seguiríamos tan dispuestos a irritarnos como antes y estaríamos probablemente sujetos a las mismas seducciones y distracciones. Vuestro carácter sería probablemente el mismo. Por el contrario, después del samadhi profundo, uno siente una gran paz mental y alegría. Después, uno probablemente responde menos a los estímulos negativos que antes.

Ecuanimidad

El sexto factor de iluminación es ecuanimidad, en Sánscrito *upeksha*, que significa literalmente “no tener en cuenta”. Vimos que el quinto factor, ligereza y facilidad, era un sentimiento muy agradable y confortable, el cuerpo está relajado, sin tensión y la mente estable y sin vejaciones. Pero siempre existe la tentación de estar apegado a estos sentimientos, desear permanecer en ellos para siempre, porque es un estado muy feliz. Si uno hace esto, es como una roca remojándose en una piscina con agua, no haciendo nada útil. Así pues, debemos practicar ecuanimidad, no tener en cuenta.

Como dijimos, experimentar samadhi profundo es muy alegre. El cuarto factor de alegría y ligereza, el quinto factor de ligereza y facilidad y el sexto factor de samadhi son experiencias felices que pueden surgir de la práctica. Por eso se les llama la alegría del Dharma. Pero apegarse a tales experiencias no es una práctica budista correcta. Practicamos budismo para aliviar sufrimiento, pero es también importante liberarse del apego a la alegría. La práctica correcta es liberarse del sufrimiento así como de la alegría y el deleite.

Abandonar la alegría no significa que no acojamos la felicidad, sino que no lo deseemos (ardientemente) y cuando la experimentamos no nos aferramos a ella. A través de esta práctica sabremos que no hay ni una sola experiencia que sea permanente, que todo es transitorio y por lo tanto impermanente y vacío. Abandonar es cultivar la sabiduría de la vacuidad, una condición esencial para la liberación.

Parte 2: Publicada en la revista Chan Magazine en invierno de 2010

http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2010_winter.pdf

Practicando los Siete Factores de la Iluminación

Las escrituras del Pali antiguo, los agamas, hablan de tres aspectos en la práctica de los Siete Factores de la Iluminación: En primer lugar están las condiciones que deben existir para empezar la práctica; en segundo lugar, cómo practicar los factores; y en tercer lugar, cómo utilizar las funciones y méritos obtenidos de la práctica. Voy hablar sobre cuatro condiciones importantes para practicar los Siete Factores: tener raíces virtuosas, tener fe en el Dharma, tener recta visión y tener diligencia.

Raíces virtuosas

La primera condición importante para practicar los Siete Factores es tener raíces virtuosas. Teniendo raíces virtuosas y encontrando personas con sabiduría, debemos entonces aprovechar cualquier oportunidad de aprender el Dharma y cultivar la fe. Esto os dará la visión correcta para guiar vuestra conducta de acuerdo con los Siete Factores de la Iluminación. También necesitáis la sabiduría correcta para actuar como enseñó el Buda y necesitáis proteger los seis sentidos. La mejor manera de reunir estas condiciones es practicar los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena. Las enseñanzas y métodos del Budhadharma están ahí para guiaros, pero el cultivo es vuestra responsabilidad. Si seguís

estos principios encontraréis la liberación de las vejaciones, de la confusión y de la lucha y finalmente alcanzaréis la liberación.

¿Quién de entre vosotros no tiene raíces virtuosas? Podeis pensar que no tenéis raíces virtuosas porque teneis vejaciones. Si esto es así, ¿por qué estáis aquí hoy?. Claramente, tener raíces virtuosas os confiere el deseo de oír el Dharma y estar cerca de personas con sabiduría. O, si estáis aquí, puede ser debido a causas y condiciones. Por ejemplo, por casualidad oís en la radio una charla sobre Budismo que tiene sentido y queréis aprender más. Después de analizarlo termináis en un lugar como este. Ya estáis aquí por propia decisión o por causas y condiciones, es debido a vuestras raíces virtuosas. Cualquiera de la maneras os conduce más cerca del Dharma y de personas con sabiduría.

En la puerta del Centro Chan hay una parada de autobús. Este lugar tiene un aspecto algo exótico y algunas veces, las personas que esperan al autobús, sienten curiosidad. Llaman al timbre. Les invitamos a entrar, les damos alguna literatura y les dejamos echar una ojeada. En realidad, algunas personas han vuelto a escuchar alguna charla o participar en alguna actividad. ¿Alguien aquí ha dado con el Centro Chan de esta manera?

(Alguien en la audiencia relata una experiencia.)

¿Tienen las personas que llegan aquí por curiosidad raíces virtuosas? Si, podemos decir que las tienen. Entonces, ¿qué son raíces virtuosas?. Tiene que ver con haber conectado con el Budhadharma en el pasado, o tiene un punto de vista que se corresponde con lo que enseña el Budismo.

Así pues, cuando sus causas y condiciones maduran, no les es muy difícil conectar con el Dharma.

Lo que llamo “personas con sabiduría” se traduce en los sutras como “amigos en el Dharma”¹. Estas son personas con quienes interactuamos a un nivel que es beneficioso en el sentido del Dharma, para una o las dos partes. Así pues, aquellos que desean practicar los Siete Factores de la Iluminación deben tener amigos en el Dharma para ayudarles.

¿Debemos ser amigos con aquellos que no nos son beneficiosos? Algunos piensan que si entablan amistad con alguien que actúa de forma impropia, lo podrán cambiar para mejor. Si es así, no hay necesidad de discriminarlos. Este es un punto de vista correcto, pero realmente depende de qué tipo de persona sois. Si sois capaces de tener amistad con personas incorrectas sin ser afectados por ellas, está bien; de otra forma pueden haber problemas. Podéis intentar liberar seres humanos, pero si no tenéis cuidado, podéis acabar siendo liberados vosotros, pero en el sentido equivocado. (risas)

Podeis desear ser cautelosos con amigos que no son benevolentes, pero cuando estas personas necesitan vuestra ayuda, beberéis ayudarles. Por otra parte, también necesitáis amigos en el Dharma (amigos en la ley) con quién podéis aprender el Budhadharma y cultivar sabiduría y compasión. ¿Pero qué son la sabiduría y la compasión? La respuesta es

¹ También llamado “amigos en la ley”

más bien sencilla. Cuando dais lugar a vejaciones y sufrimiento en vuestro interior o en vuestro entorno, esto es falta de sabiduría; cuando causáis sufrimiento a otros, esto es falta de compasión. Ahora bien, demos la vuelta a esto: cuando no os causáis vejaciones y sufrimiento, esto es sabiduría; cuando no causáis vejaciones y sufrimiento a otros, esto es compasión.

Fe en el Dharma

Después de haber aprendido algo del Dharma, aparece la fe pura de que las enseñanzas son útiles para uno mismo y para los demás. Entonces, tenemos que recordar a menudo utilizar las enseñanzas en nuestras acciones. Esta es la segunda condición importante para practicar los Siete Factores de la Iluminación.

Un discípulo me pidió que le ayudase con sus severos dolores de cabeza. Después de haber practicado la meditación durante un tiempo sus dolores de cabeza desaparecieron. Después de esto su fe en el Budhadharma se hizo sólido como una roca. También sirvió como mi intérprete durante veinte años. Otro ejemplo es el de un ministro de una iglesia protestante que quería aprender la meditación pero no el Dharma. Más adelante trajo a su esposa con él y después de dos clases de meditación, el insomnio de su esposa se curó. Después de esto ella se hizo budista. Ellos tenían una situación curiosa, un ministro protestante con una esposa budista. Estas cosas ocurren no porque yo tenga poderes especiales, sino porque las personas tienen las raíces virtuosas para encontrar el Budhadharma y recibir sus enseñanzas. En realidad, cuando la gente se me queja de sus dolores de cabeza, yo les digo bueno, yo también tengo dolores de cabeza. (risas)

La fe en el Dharma puede llegar, en primer lugar cuando el budismo tiene sentido para nosotros y en segundo lugar, cuando podemos aplicarlo en nuestra vida cotidiana. A causa de que es lógico tenemos fe en él y a causa de que es útil recordamos usarlo. Hoy tenemos una pareja que supieron al mismo tiempo ambos tenían cáncer, como si lo hubieran planeado. Es algo muy triste, pero estas personas también tienen raíces muy virtuosas. Utilizando las enseñanzas del Dharma les animé a tener fe en ellos mismos y a realizar votos. Finalmente recobraron su salud. También son voluntarios entregados en el Centro Chan. Las raíces virtuosas de estas personas les permitieron estar cerca de amigos en el Dharma, les permitieron practicar el Dharma y tienen una fe pura en la enseñanza.

Recta Visión

Al describir las condiciones para practicar los Siete Factores, las escrituras hinayana dicen: “Después de haber oído el Dharma maravilloso y que nuestro cuerpo tenga la postura correcta y nuestra mente tenga el pensamiento correcto, podemos practicar los Siete Factores de la Iluminación paso a paso.”

“Después de haber oído el Dharma maravilloso”, se refiere a oír cualquier enseñanza correcta del Dharma y por lo tanto adquirir la Recta Visión.

Por ejemplo, aunque no estoy hablando realmente sobre ningún sutra en particular, lo que estoy diciendo procede de los sutras. Así pues, cualquier verdadera enseñanza del Buda es “Dharma maravilloso”. Así pues, la tercera condición para practicar los Siete Factores es Recta Visión o Recta Sabiduría. Recta Visión significa vivir con nuestros pensamientos siempre de acuerdo con el Dharma; Recta Sabiduría significa vivir sin vejaciones. La habilidad de hacerlo así proviene de aplicar constantemente los métodos en nuestra vida cotidiana.

Diligencia

Si poseemos la recta visión, “podemos entonces practicar los Siete Factores de la Iluminación, paso a paso”. Procedemos paso a paso, empezando por atención plena, después discriminación, pasando a la diligencia, después a alegría y deleite, después a ligereza y facilidad, después concentración (samadhi) y finalmente ecuanimidad. Esto es diligencia, la cuarta condición para practicar los Siete Factores. Esto no significa conocer alguna enseñanza en particular, sino saber lo que tenemos que hacer, o dejar de hacer para poder practicar. Con recta visión, creamos los factores que todavía no han aparecido y seguimos cultivando los factores que ya han aparecido. Recta visión da lugar a la diligencia y diligencia significa practicar los Cuatro Esfuerzos Correctos.

Proteger las Seis Facultades de los Sentidos

Después de tener la recta visión y la recta sabiduría, todavía necesitamos proteger constantemente las facultades de los sentidos del ojo, la oreja, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Proteger estos sentidos significa mantener los puros, no permitirles caer en la tentación o ser contaminados. Siendo tan difícil como es, debemos proteger constantemente los seis sentidos. Como mis gafas, la única manera de mantenerlas libres de polvo y manchas es limpiarlas constantemente.

Un joven americano que ha practicado conmigo durante diez años, a menudo viene a los retiros. Después de cada retiro toma los cinco preceptos junto con los otros participantes. Me dijo que al final de un retiro podía tomar los votos sinceramente y mantenerlos de manera pura en ese momento. No obstante, después de alrededor un mes empezaba a fallar. Primero rompía un precepto y se decía a sí mismo “Bien, he roto ya un precepto, ¿qué diablos?” Después de esto era muy fácil romper los otros. Entonces se sentía culpable y volvía al retiro, donde volvía a tomar los preceptos una vez más. Lo interesante es que cada vez que toma los preceptos, está más tiempo sin romperlos de nuevo.

Él me preguntó “¿Qué hago cuando rompo los preceptos?”. Yo le dije “Solo necesitas arrepentirte.” Él dijo “Pero los preceptos ya han sido rotos.” Yo le dije “Bueno, intenta mantenerlos otra vez.”

Esto es lo que significa constantemente protegiendo nuestros seis sentidos, necesitamos mantener constantemente los preceptos para conservar los sentidos puros. No significa que tomar los preceptos nos va a liberar a repentinamente de volver a errar de nuevo. La idea

es que lo intentemos y cuando fallemos, nos arrepintamos y lo intentemos de nuevo. Cuando seamos capaces de proteger constantemente nuestros seis sentidos, entonces observaremos las enseñanzas en nuestro comportamiento interno y externo. Y cuando protejamos constantemente los seis sentidos nuestro comportamiento será el adecuado para la práctica.

Cuando mantengamos los preceptos, nuestras acciones y nuestro lenguaje estará de acuerdo con la enseñanza y al cultivar los Siete Factores de la Iluminación nuestra mente estará de acuerdo con el Dharma. Sin proteger los sentidos sería muy difícil practicar los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena y los Siete Factores de la Iluminación. Nuestra mente estará confusa y nuestra vida sumergida en el caos. Con una mente confusa, seremos emocionalmente inestables y con una vida caótica tendremos falta de armonía. Por favor, asegúrense de proteger vuestros seis sentidos cuando os embarquéis en la práctica de los Siete Factores de la Iluminación. Al hacer esto es necesario tratar con los cinco impedimentos de la codicia, el odio, el embotamiento, la mente dispersa y la duda.

Los Cinco obstáculos

El propósito de los Siete Factores es cultivar la sabiduría basada en la contemplación así como la sabiduría basada en el samadhi. Habiendo alcanzado las dos formas de sabiduría las utilizamos activamente, pero se debe evitar que aparezcan los cinco obstáculos, codicia, odio, embotamiento, inquietud y duda y si aparecen, cortarlas. Entonces necesitamos estabilizar nuestra mente para poder cultivar los Siete Factores de la Iluminación.

Para eliminar obstáculos debemos reconocerlos tan pronto como aparecen. Por ejemplo, la codicia puede provenir por tener circunstancias favorables en nuestra vida y desear más. Cuando encontramos condiciones desfavorables, las rechazamos dando lugar a la ira. Si cuando empezamos a practicar ya estamos cansados podemos caer en el embotamiento. La excitación y la estimulación resultarán en una mente dispersa haciendo difícil que esta se estabilice. La duda proviene de la falta de confianza en la enseñanza, o la falta de confianza en nuestra habilidad para practicar. Estos cinco obstáculos, llamados así porque obstaculizan nuestra práctica. Son todos obstáculos para la generación de sabiduría y compasión.

Cuando tenemos una buena posición sentada, cuando nuestra mente está tranquila y nuestro corazón está alegre, ¿no nos gustaría que durase?. ¿Damos lugar a estos pensamientos? O pensamos: "Ah, esto está tan bien, quiero profundizar más." ¿Tenéis pensamientos como estos? Si, claro que los tenéis. Este es uno de los obstáculos. ¿Cuál?

Audiencia: Codicia.

Sheng Yen: Si, codicia. Por tanto para practicar bien los Siete Factores, necesitáis no solamente amigos en la ley sino una actitud correcta. Una joven profesora asistía a un retiro por primera vez. Durante los cinco primeros días sufrió mucho. Ella se fue diciendo que el próximo día sería mejor, pero cada día su sufrimiento aumentaba. Se dijo que si las cosas

no mejoraban el quinto día lo dejaría. Se culpó a sí misma por no tener raíces virtuosas y no tener la capacidad de practicar Chan. Decidió que el Chan no estaba hecho para ella y se levantó dispuesta a irse. En ese momento sintió que me hubiera abandonado y que hubiera abandonado a Buda. Se sintió desconcertada así que hizo una reverencia a la estatua de Buda en la sala Chan. En ese momento todas molestias físicas que había experimentado desaparecieron. Había estado luchando y sufriendo tanto durante cinco días y de repente todas esas sensaciones negativas se habían ido. Estaba tan apegada a su sufrimiento que no lo podía abandonar. En el momento en que abandonó esta idea sus molestias desaparecieron. Volvió a su cojín y se sentó muy bien por el resto del retiro. La diferencia era que ya no deseó que su sufrimiento desapareciera y ya no rechazó más las molestias de estar sentada. Entonces fue capaz de practicar muy bien y al final ya no quería irse. En realidad, se está planteando hacerse monja.

Esto es lo que significa eliminar los cinco obstáculos. Entre los cinco obstáculos la codicia y el odio son muy difíciles de superar. Así, si queréis experimentar el abandono del sufrimiento, os invito a nuestros retiros de siete, catorce y cuarenta y nueve días. Oh, hacer un retiro para siempre haciéndoos practicantes monásticos.

Cómo practicar los Siete Factores

En el Budismo Hinayana practicamos los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena para finalmente alcanzar la liberación. No obstante, en el Mahayana también practicamos los Cuatro Fundamentos para ayudar a liberar seres vivos. Reconocemos que las enseñanzas antiguas son los fundamentos del Budismo Mahayana posterior. Empezando con las prácticas Hinayana será más fácil obtener poder. Omitir los métodos fundamentales y saltar directamente a los métodos del Mahayana es poco práctico, porque deberíamos estar hablando sobre métodos que nuestro cuerpo y mente todavía no ha dominado del todo. De hecho, algunas personas critican el Budismo Mahayana por intentar practicar sin antes comprender los fundamentos Hinayana. Tienen razón.

En una visita reciente a China, visité varios monasterios, uno de ellos muy antiguo. Pregunté a las personas del lugar: “¿Practicáis Chan?” Ellos dijeron: “Sí.” Yo les pregunté: “¿Cuál es vuestra práctica diaria?” Contestaron que se sentaban diez veces al día, cada vez el tiempo que tarda una barra de incienso en quemarse. Puesto que una barra se quema en alrededor una hora, esto significa que meditan todo el día. Yo les dije: “Muchos de vosotros debéis estar ya iluminados.” Uno de ellos dijo: “En realidad no, estamos simplemente entrenando nuestras piernas.”

No digo que su práctica fuera errónea. Después de todo en la secta Chan Caodong (Soto), la práctica más importante es “simplemente sentarse” (jap. *shikantaza*). Sentarse tanto tiempo durante meses interminables es realmente un logro, aunque el asunto es que practicar Chan no es solamente una cuestión de entrenar las piernas. Uno domina los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena para saber siempre qué está ocurriendo en nuestra mente. El Chan enseña cuando nos sentamos en meditación, debemos saber siempre dónde está el cuerpo y qué está haciendo y esto es verdad también para la mente. Debéis ser claramente conscientes de los pensamientos que aparecen en vuestra mente y

cuales son vuestros sentimientos. Esto es realmente cultivar los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena.

Para practicar los Siete Factores de la Iluminación, empezamos practicando cada una de ellos por separado después de lo cual los practicamos juntos de forma natural. Esto es parecido a los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena donde primero practicamos cada fundamento separadamente y después los contemplamos juntos. En ese momento, cuando contemplamos uno de los fundamentos también contemplamos los otros tres.

Usando una analogía, en una amplia familia tenemos a uno mismo, nuestra esposa, nuestros hijos, así como a nuestros abuelos. Cuando pensamos cómo cuidar de esa amplia familia, lo pensamos de forma colectiva. Ahora bien, cuando los ayudamos realmente nos dirigimos a las necesidades de cada persona en particular. El problema es, cuando cuidamos a cada persona separadamente, inevitablemente hay preferencias y posiblemente discriminación. Nos pueden gustar algunos miembros de la familia más que otros, etc.. . Así que cuidar de toda la familia al mismo tiempo refleja un nivel más alto de habilidad. Similarmente, ser capaz de practicar los siete factores simultáneamente refleja un nivel más profundo de práctica, que practicarlos separadamente. Al principio practicamos un factor y seguimos paso a paso hacia los otros. Cuando practicamos un factor, sabemos claramente qué estamos practicando. Intentar cultivar los siete factores al principio acabamos no practicar bien ninguno de ellos. Es importante tener la actitud correcta para practicar los Siete Factores de la Iluminación.

Obstrucciones, Deseos y Vejaciones.

Para cultivar los siete factores bien, necesitamos eliminar las obstrucciones, abandonar los deseos y acabar con las vejaciones. Eliminar las obstrucciones significa cortar los apegos a personas, cosas, sucesos y todo lo que en nuestra vida sean obstáculos para la práctica. Abandonar los deseos significa apartarse de los cinco deseos asociados a los cinco sentidos, pero también significa no tener ideas de alcanzar algo. Cortar con las vejaciones significa purificarnos de los tres venenos de la codicia, el odio y la ignorancia y saber qué hacer cuando aparecen. Cuando somos capaces de hacer las tres cosas, podemos pasar al séptimo factor, ecuanimidad y abandonar los siete estados dichosos.

Eliminar obstrucciones, abandonar los deseos y cortar con las vejaciones son directrices para la vida cotidiana y son difíciles de realizar, pero como condiciones para la práctica son esenciales. Antes de ser liberados es imposible no tener vejaciones en absoluto. Lo importante es que por lo mínimo durante el tiempo que estamos practicando, intentemos que no aparezca ninguna vejación.

En el Islam, cuando un hijo quiere casarse, los padres quieren que la esposa sea musulmana también, o que esté de acuerdo en convertirse. Uno de mis discípulos querría casarse con una chica de una familia musulmana. Cuando se reunió con los padres de la chica, le dijeron que para casarse con su hija tenía que convertirse en musulmán, así como criar sus hijos como musulmanes. Siendo budista, este era un dilema muy difícil para él y

me pidió consejo. Le dije que tenía que decidir lo que más querría, una esposa o el Budadharma. Él dijo, "Oh, quiero una esposa."

Yo le dije que el budismo no hace que sus seguidores hagan esto o aquello; si tenía que escoger entre una esposa y el Budadharma, esto era una decisión que él debía tomar. Le dije que si estaba dispuesto a abandonar el Budismo, esto aparentemente significaba que el Budismo no era tan importante para él. Me preguntó si él estaría haciendo algo equivocado, como cometer algún tipo de pecado.

Yo le dije, "Si ya no deseas más el Budadharma, ¿por qué te preocupas por tu karma?". Al hablar de su karma, querría decir que ya no podría escuchar las enseñanzas de Buda si abandonaba el Budismo. Antes de irse dijo, "Shifu, no esté triste. Siempre seré un Budista en mi corazón y en mi mente aún seré budista. Mi corazón será suyo para siempre, así que Ud. debería ser feliz."

Estuve muy contento de oír esto.

Esta historia habla sobre la idea de que en un dilema es difícil tomar una decisión sin estar influidos por nuestros deseos. No obstante, si esta persona vive como musulmán, pero mantiene una actitud Budista, está muy bien. Casarse no es necesariamente un obstáculo para la práctica. Aún así, debemos mirar cuidadosamente diferentes situaciones. Algunas pueden ser obstáculos, otras no. Si no es así, debemos irnos a las montañas y hacernos monjes para poder practicar. Este no es el caso en absoluto. Cualquiera puede practicar los Siete Factores de la Iluminación. Shakyamuni Buda enseñó el Noble Camino Óctuple así como los Siete Factores de la Iluminación. Las Treinta y Siete Ayudas para la Iluminación fueron enseñadas para los practicantes, laicos y monásticos.

La Atención Plena es la Clave

Aunque la Atención Plena es el primer factor de la iluminación, en otro sentido es también el último, porque regula los otros seis factores. ¿Bajo qué condiciones practicamos los otros seis factores? En general, cuando uno está letárgico (embotado), entonces practicamos los factores que despiertan: discriminación, diligencia y alegría. Por otra parte, cuando somos inestables, practicamos los factores que calman: ligereza y facilidad, samadhi y ecuanimidad. Cuando nos falta interés en la práctica, debemos focalizarnos en los factores que despiertan y cuando somos inestables debemos practicar los factores que tranquilizan. Con estos dos enfoques complementarios, estamos constantemente cultivando sabiduría y samadhi. El punto en común entre todos los factores es atención plena, ser consciente de nuestros propios estados mentales y practicar el método correcto para cada situación. Sin atención plena sería imposible practicar los otros factores. Uno de los sutras dice que cuando estamos constantemente conscientes de nuestro cuerpo interno, del cuerpo externo y del cuerpo interno-y-externo, entonces estamos cultivando atención plena. En ese momento seremos capaces de cultivar los otros factores.

Sabemos que tenemos un corazón, un hígado, sangre, tendones, etc..., pero normalmente no los vemos o sentimos excepto tal vez cuando no nos encontramos bien. Cuando

practicamos muy bien no es que podamos ver nuestros órganos internos, sino que somos más conscientes de ellos. El cuerpo externo consiste de la cabeza, torso y las extremidades que experimentamos a través de nuestros órganos de los sentidos. El cuerpo interno-y-externo se refiere a los cuerpos internos y externos integrados. Esto puede ser comparado al caso en que podemos cuidar de toda una amplia familia a la vez. De forma similar, aquí estamos contemplando el cuerpo interno y los órganos de los sentidos y las cuatro extremidades, todo el cuerpo simultáneamente. No nos preocupemos de que contemplar los cuerpos interno y externo al mismo tiempo sea demasiado exigente. El punto importante es darse cuenta de que todos los elementos que componen el cuerpo no constituyen un yo. El propósito de esta contemplación es mirar realmente la pregunta: “¿Qué es el yo?”. Contemplar el cuerpo está íntimamente relacionado con contemplar las sensaciones, porque las sensaciones solo pueden ser experimentadas con el cuerpo. Por ejemplo, cuando sentimos que algo huele bien o mal ¿lo sentimos con nuestro cuerpo interno o externo?. Probablemente con los dos.

Las sensaciones pueden ser placenteras, desagradables y ni placenteras ni desagradables. Cuando estamos atentos y conscientes de la calidad de nuestras sensaciones, estamos contemplando las sensaciones. Sabemos si son agradables, desagradables o ni agradables ni desagradables. Observar nuestras reacciones a nuestras sensaciones es contemplar la mente. El resultado de esta reacción mental es un dharma o un objeto mental y contemplar esto es el cuarto fundamento de la atención plena. En nuestra historia sobre el joven que amaba a una joven Musulmana, su deseo por ella se convirtió en un dharma o fenómeno mental. O si alguien hace el voto de abandonar el hogar y hacerse monje, esta idea también se convierte en un dharma en la mente de esta persona. Empezando desde la contemplación del cuerpo a la contemplación de nuestras sensaciones y después nuestras reacciones mentales a nuestras sensaciones y después los dharmas que aparecen de ello, estas cuatro contemplaciones son los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena. Estos son esenciales para el cultivo de los Siete Factores de la Iluminación.

El filósofo Descartes dijo, “Pienso, luego existo.” Su idea fue que la habilidad de pensar era la prueba de la existencia del yo. En Budismo miramos al yo como constituido de cuatro elementos, el primero de los cuales es el cuerpo. El segundo elemento del yo son las sensaciones que el cuerpo experimenta. Las reacciones mentales a estas sensaciones son el tercer elemento del yo. Los dharmas, o ideas y conceptos que aparecen a partir de nuestras reacciones mentales constituyen el cuarto elemento. Si podemos ver con claridad que lo que llamamos “yo” está en realidad constituido de estos cuatro elementos, ninguno de los cuales tiene un verdadero yo, entonces podremos vivir con menos vejaciones. Si estamos engañados o con ideas poco claras sobre esto experimentaremos más vejaciones. Esta es la razón de la importancia de contemplar estos cuatro elementos de cuerpo, sensaciones, mente y dharmas.

Parte 3: [Publicada en la revista Chan Magazine en primavera de 2010](http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2010_spring.pdf)
http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2010_spring.pdf

Samadhi y Sabiduría en los Siete Factores

El propósito de practicar los Siete Factores de la Iluminación es cultivar el samadhi y la sabiduría. Al desarrollar el poder de samadhi, equilibramos y estabilizamos el cuerpo y la mente; al desarrollar la sabiduría, reducimos nuestro sufrimiento y nuestras vejaciones e incentivamos nuestra habilidad para ayudar a los demás. Aunque comprendemos claramente esto, podemos preguntarnos si los Siete Factores de la Iluminación tienen algo que ver con la práctica. Hay dos aspectos en el uso de medios hábiles en la práctica de los siete factores. El primero, es tener siempre claro nuestro método y el segundo es ajustar nuestro cuerpo y mente de acuerdo al método. Siguiendo este enfoque practicaremos con efectividad.

¿Qué son los medios hábiles? Desde el punto de vista del Budadharma, cualquier enseñanza transmitida a través del lenguaje, palabras, acciones o ideas son medios hábiles. Un maestro con sabiduría y compasión instruirá a sus estudiantes de acuerdo con sus situaciones, comprensión y nivel de progreso. Estos son medios hábiles. Es como un doctor prescribiendo el medicamento apropiado para los problemas particulares del paciente. Existen todo tipo de enfermedades, todo tipo de medicamentos y todo tipo de pacientes. Incluso un mismo paciente puede tener diferentes problemas en diferentes momentos. El doctor sabe que no hay una única cura que sea efectiva para todos, en todo momento. Por eso, el doctor prescribe para la situación y las necesidades del paciente en ese momento. De manera similar, los practicantes tienen diferentes necesidades y se utiliza medios hábiles para ayudarles. El maestro instruirá de acuerdo con nuestras necesidades desde diferentes perspectivas y diferentes niveles del Dharma.

Una vez estaba al aire libre con un tiempo frío y sin abrigo. Un caballero laico me ofreció su abrigo. Al ponerme el abrigo ya no parecía un monje. Otra practicante me ofreció su abrigo de piel diciendo “Shifu, mi abrigo es más caliente que ese. Debería Ud. ponerse el mío.” No consideré apropiado ponerme un abrigo de mujer, pero ella dijo “Shifu, ¿qué pasa con los medio hábiles?”.

El Dharma en sí mismo está más allá de las palabras, pero Buda necesitó utilizar palabras para ayudar a los seres humanos a apartarse del sufrimiento. Las palabras que utilizó eran dharmas de medios hábiles. Así pues, tenemos el Dharma que es la verdad última del Buda y tenemos dharmas, el lenguaje, palabras e ideas utilizadas como medios hábiles para ofrecer la enseñanza. Incluso con los medios hábiles se deben seguir ciertos principios. Bajo ciertas condiciones, uno puede no ser capaz de hacer mucho con respecto al sufrimiento de alguien. Podéis preguntar “Puede parecer ridículo vistiendo un abrigo de mujer, pero si cae enfermo tal vez no podré enseñar. Así que, ¿no es su ofrecimiento un medio hábil?”.

¿Qué pensáis?

Estudiante: “¿Qué ocurre con el hecho de que el abrigo proceda de animales?”

Sheng Yen: Este es otro asunto para considerar. Tal vez podéis utilizarlo como un Koan. De acuerdo con los preceptos un monje o una monja puede utilizar un abrigo de piel para calentarse, pero el abrigo debe proceder de animales que han muerto de muerte natural.

Contemplando los Fenómenos Externos

Un ejemplo de medios hábiles es utilizar pensamientos que aparecen en nuestra mente para iluminar los fenómenos externos. Pero recordad que los fenómenos externos incluyen cosas dentro de vuestro cuerpo que podéis sentir, mientras que fenómenos internos se refiere a pensamientos que aparecen en la mente. Para cultivar Samadhi podéis reunir vuestra mente dispersa focalizándola en algún fenómeno. Podéis concentrar vuestra mente, ya sea en un fenómeno externo específico o en un fenómeno externo como un todo.

¿La respiración es un fenómeno interno o externo? Mucha gente puede pensar que es un fenómeno interno. Cuando pensáis: “Estoy respirando”, este pensamiento es un fenómeno interno, pero la respiración es un fenómeno externo. Así que cuando observáis la respiración, ya estáis utilizando la mente para focalizarse en un fenómeno externo.

Hay personas que meditan sin un método específico y a menudo, si no están simplemente descansando o dormitando, sus mentes son caóticas y fluctuantes. En este estado disperso están básicamente viendo películas en las cuales ellos son los guionistas, los directores, así como los actores. Pueden soñar despiertos sobre una amiga o amigo, o sobre ganar mucho dinero y así sucesivamente. Cuando no se practica un método específico, ver películas en la propia cabeza es al menos entretenido; de otra forma acabarían irritados, os sentiríais muy incómodos y muy agitados. En este estado de mente dispersa, necesitáis un medio hábil tal como el método de observar la respiración. Con este medio hábil los pensamientos caóticos pueden ser reemplazados por una mente unificada focalizada en el método. Es muy importante comprender este principio del método como medio hábil.

Unir la Mente a los Fenómenos

Después de aplicar los medio hábiles, el paso siguiente es unir la mente a los fenómenos y quedarse ahí. Esto significa conectar la mente al fenómeno en el que uno está focalizando. Es como esta campanilla de meditación. Como podéis ver hay una cadenita que ata la campana al martillo para que este no se pierda. Unir la mente a un fenómeno significa que hay una unión tal que el objeto de focalización no se pierde. Es como poner un plátano delante un mono, pero en un lugar donde no puede ser alcanzada. Si el mono está hambriento, se sentará y observará el plátano durante largo tiempo. Así que mientras la mente del mono está unida al fenómeno, él permanece en este fenómeno.

Esto es lo que Nagarjuna, el gran académico indio, quería decir por unir la mente a los fenómenos; siempre se está unido a ello, sin olvidar que está ahí. Permanecer en el fenómeno significa que nuestra mente está focalizada, que se hace muy estable. Si la mente no se establece en el fenómeno, es como un mono que quiere el plátano, pero se aleja de él por momentos y vuelve otra vez. Su mente está atada al plátano, pero no está

establecida en él; pierde el enfoque. Esto describe el estado en el que la mente está unida al fenómeno, pero todavía no es completamente estable. Cuando la mente es completamente estable, no pierde su enfoque.

Una vez, cuando utilizaba esta analogía del mono, un estudiante dijo "Puedo establecer una conexión total con esto, porque toda esta idea de unir la mente al los fenómenos es sobre cultivar samadhi, ¿verdad?".

Yo dije "Sí".

Y él dijo "Bueno pues, esto es lo que yo hice cuando seguía esa atractiva mujer".

Yo le dije "No es lo mismo. En lugar de la claridad y tranquilidad que desarrollamos en el samadhi, tu mente estaba completamente controlada por tu deseo". (risas)

Cuando podemos unir nuestra mente a los fenómenos y establecernos en ellos podemos claramente percibir como caen los pensamientos previos y aparecen los siguientes. Sabemos con claridad los pensamientos que acaban de aparecer en la mente. Somos conscientes de los movimientos de subida y bajada de la mente. Los movimientos de subida de la mente son cuando sabemos lo que ocurre claramente, pero también hay un sentimiento de excitación. Los movimientos de bajada son cuando la mente no está tan clara. En el samadhi, se supone que la mente es muy estable, sin movimientos de subida y bajada, pero antes de entrar en samadhi es casi imposible para la mente estar completamente sin subidas y bajadas.

Lo importante es hacer un esfuerzo para mantener una mente estable y continúa. Si la mente está muy excitada se dispersará; Si se desvía hacia abajo demasiado, perderá claridad. En el proceso de estabilizar la mente, es normal tener movimientos de subida y bajada. Cuando somos claramente conscientes de estos movimientos, debemos percibir con claridad los pensamientos previos y los pensamientos siguientes. Sin el movimiento fluctuante, no habrá ni pensamientos previos ni siguientes. Así pues, la idea es ser claramente consciente de cada pensamiento, de cada movimiento de la mente, pero al mismo tiempo, no permitir a la mente moverse demasiado hacia arriba o abajo.

Una mente que duda en medio de la práctica no está segura de lo que ocurre o de qué hacer. "¿Debo hacer esto o aquello? Hacer esto me hizo sentir bien con anterioridad, pero ahora ya no". Y así sucesivamente. Esta duda es debida a la falta de confianza, una falta de habilidad para reunir el poder de la mente en la práctica. En este punto debemos utilizar los Siete Factores de la Iluminación de forma adecuada para asegurar la situación. Por ejemplo, cuando se está meditando alguien puede estar sentado y poco a poco quedar somnoliento. Entonces cuando despiertan piensan que todo está bien, estaba meditando bien. Esta secuencia puede recurrir una y otra vez. No hay nada realmente equivocado en esto, pero es un movimiento de bajada de la mente en el que nos volvemos cada vez menos claros y más confundidos y dudosos sobre lo que está ocurriendo.

El otro caso es cuando uno ha estado bien sentado y se siente excitado por ello. “¡He estado bien sentado y esto va a ir mejor!” Este es un movimiento de subida de la mente y podemos encontrarnos desarrollando ideas felices y pensamientos alegres. Entonces uno puede pensar, “Estoy bien sentado, ¿pero puedo mantenerlo, puedo mejorarlo?. ¿Debo sentirme bien?”. Y esto es otra vez una duda.

Así pues, estos movimientos de subida y bajada de la mente conducen a la duda y a hacerse preguntas constantemente. Esto es porque uno no sabe si su situación es positiva o negativa. En principio es una buena cosa estar sentado de una forma tranquila y relajada. No obstante, cuando uno ha estado tranquilo hasta el punto en que la mente está embotada, esto significa que la mente no está clara y se mueve en la dirección de la somnolencia. Al mismo tiempo, en principio estar relajado es un buen estado. No obstante si uno está tan relajado que la mente se vuelve demasiado laxa, entonces uno se dirige hacia la mente dispersa. Estas son las situaciones de las que uno tiene que estar claramente consciente y saber como ajustarlas correctamente.

Ser consciente de nuestro estado mental es aplicable no solamente en el cojín de meditación, sino también en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, hay personas que son consideradas torpes, que viven en una especie de estado confuso, como si sus cerebros fueran cubos de pegamento. También hay personas a las que podemos llamar hipersensitivas, que reaccionan muy rápido a las cosas, en realidad, algunas veces excesivamente rápido. Algunos pueden pensar que estas personas están un poco locas. Estos son estados mentales polarizados que uno puede tener en la vida cotidiana y puede incluso ocurrirle a la misma persona en diferentes momentos. Tal vez yo sea una de esas personas. Algunas veces, cuando no sé lo que ocurre, Guoyuan Fashi (el abat) me dice, “Shifu, Ud. debe hacer esto o aquello.”. Y yo le digo “¿De verdad?”. Pero lo mismo le ocurre a él, y yo tengo que decírselo. (risas)

Una vez tuvimos un Bodhisattva al que le pedí que le llevara un objeto a Guoyuan Fashi y él dijo “Okay”, como si fuera hacerlo directamente. Pero mientras otra persona le pidió hacer alguna otra cosa en el sótano. Así que dejó mi objeto y fue al sótano. Mientras estaba ahí, alguna otra persona le pidió que hiciera otra cosa. En aquel momento ya había olvidado completamente el objeto que tenía que llevarle a Guoyuan Fashi. En principio, yo podría haberle llevado el objeto por mi mismo. Pues bien, había pasado medio día y el objeto todavía estaba en la recepción enfrente de la estatua de Guanyin.

Cuando ví el objeto, le pregunté la persona “¿Qué ha pasado?. ¿No le has llevado el objeto a Guoyuan Fashi?”. Y él respondió, “¿Qué? ¿Quiere decir que no se lo he llevado?” Así que acabé llevándoselo yo mismo y esa persona dijo: “¡Shifu, solo tengo dos mandos!”.

Yo pensé, bueno, tiene razón. Así que aunque es verdad que solo tiene dos manos, estaba con una mente ligeramente dispersa. Todo el mundo puede tener una mente dispersa de vez en cuando, pero uno debe reorganizarse y ajustar su mente para estabilizarla inmediatamente. Si están ocurriendo muchas cosas en la vida diaria, uno aprende a cuidar de las cosas que precisan ser hechas una a una.

Practicar los Siete Factores de la Iluminación también ayuda a mantener la salud del cuerpo y de la mente calmando la mente y eliminando vejaciones. Esto es debido a que la práctica requiere que el cuerpo y la mente estén relajados. Esto incrementa la salud mental manteniendo una mente estable y equilibrada, una mente que no se agita con facilidad y que no fluctúa constantemente. Cultivar los siete factores ayuda a eliminar las vejaciones en la mente de manera que nuestras interacciones con los demás sean armónicas. Ocupándose de los asuntos uno no estará confundido o dudoso.

Una Revisión de los Siete Factores

Los Siete Factores de la Iluminación, son siete prácticas que nos guían hacia el samadhi y la sabiduría. Los primeros seis factores, conciencia plena, discriminación, diligencia, alegría, ligereza y facilidad y concentración, se focalizan en el cultivo de samadhi, mientras el séptimo factor, ecuanimidad, se focaliza en ambos, samadhi y sabiduría. Los Siete Factores son importantes tanto en la tradición Hinayana como en la Mahayana, la mayor diferencia es que el Hinayana enfatiza el samadhi, mientras el Mahayana enfatiza la sabiduría, incluida la sabiduría en la vida cotidiana. Dicho de otra manera, el Hinayana está más dirigida a la práctica individual; el Mahayana está más dirigida a las relaciones y a los ajustes sociales. Como alguien que recibió la transmisión en el Budismo Chan, intento expresar el espíritu del Mahayana.

El sutra Mahayana, Vimalakirti-nirdesa, tiene este pasaje: “Aunque (el Bodhisattva) observa los Siete Factores de la Iluminación (él) comprende todos los puntos de la sabiduría de Buda. Tal es la práctica del Bodhisattva.”

Este pasaje dice, que aunque uno practica los Siete Factores de la Iluminación, uno no está limitado por ellos. Si uno realiza la sabiduría de Buda, entonces está practicando la vía del Bodhisattva. ¿Y qué es la sabiduría de Buda? Es la sabiduría de la vacuidad en la cual uno ve que todos los seres vivos poseen la naturaleza de Buda. En el Hinayana no había énfasis en ver la naturaleza de Buda, ya sea en sí mismo o en los demás, mientras en el Mahayana, la naturaleza de Buda es vista como compartida por todos los seres. La diferencia fundamental entre Budas y seres vivos es que los Budas han visto su naturaleza búdica, mientras que los seres vivos corrientes no lo han visto. Así pues, los practicantes de la vía del Bodhisattva deben utilizar la sabiduría de Buda en la práctica diaria y en la interacción con las personas. De esta manera, aunque uno todavía no es un Buda, nuestro comportamiento está de acuerdo con el de Buda. Cuando nuestra sabiduría está en acuerdo con la de Buda, nuestra sabiduría es la misma que la de un Buda. El objetivo Hinayana es alcanzar la liberación individual. Desde este punto de vista, si otros seres vivos tienen raíces virtuosas, también empezarán, llegado el momento, a practicar hacia la liberación. Por otra Parte, desde el punto de vista Mahayana, los seres vivos son vistos como siendo ya Budas.

Algunas personas pueden pensar que los Occidentales tienen un fuerte sentido de la individualidad y que están dispuestos a practicar solamente la vía de la autoliberación. Esto no es necesariamente verdad. Los Occidentales, especialmente los que tienen fe religiosa, creen que puesto que dios ama a la humanidad, ellos deben también amar a la humanidad.

También existe entre los Occidentales un fuerte sentido de justicia, una creencia de que no debemos tolerar un trato injusto de la gente. Estos sentimientos en la sociedad occidental dio lugar a ideas de democracia e igualdad. Si no hubieran habido tales ideas, no existiría la constitución americana, ni la esclavitud hubiera sido abolida. Estos principios están también en acuerdo con el Budismo Mahayana, que trasciende culturas y nacionalidades. Ahora bien, veamos cómo son considerados los siete factores en el Mahaprajnaparamita Shastra de Nagarjuna.

Atención Plena

Como he dicho, en el Mahayana, el primer factor, atención plena, es en realidad el cultivo de los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena. El método empieza con contemplando el cuerpo, después contemplando las sensaciones experimentadas por el cuerpo. Puesto que las sensaciones son experimentadas por la mente, a continuación contemplamos las reacciones de la mente a las sensaciones. Las reacciones de la mente a las sensaciones son construcciones mentales o dharmas. Entonces contemplamos que los dharmas son solamente símbolos o ideas y que después de aparecer, desaparecen. Contemplamos que estos dharmas tienen la misma naturaleza de todos los fenómenos, son impermanentes y vacíos.

¿Qué utilizáis para escuchar esta charla? Utilizáis vuestras orejas. ¿Y dónde están vuestras orejas?. En vuestra cabeza. ¿Y dónde está vuestra cabeza?. En vuestro cuerpo. Esto es contemplar el cuerpo. Cuando escucháis esta charla, ¿qué escucháis?. Que lo entendáis o no, como mínimo escucháis sonido. ¿Qué es el sonido? Es una sensación. Esto es contemplar las sensaciones. ¿Cómo experimentáis este sonido? ¿Lo encontráis interesante o aburrido? ¿Qué es experimentar estos sonidos? Vuestra mente experimenta estos sonidos como interesantes o aburridos. Esto es contemplar la mente. Pero estas nociones “interesante”, o “aburrido”, ¿qué son y de dónde vienen?. Son objetos mentales o dharmas; son símbolos, cosas que representan otras cosas. Esto es contemplación de los dharmas. Esto os da una idea general de cómo practicar Atención Plena en la tradición Hinayana.

¿Cuál es el enfoque Mahayana a la Atención Plena? El Mahaprajnaparamita Shastra dice que el Bodhisattva trata todas las experiencias como fenómenos, todo lo que los órganos de los sentidos y la mente pueden experimentar, todas las sensaciones, sentimientos, objetos, ideas, conceptos y sucesos. Esto incluye los fenómenos físicos, biológicos, mentales, emocionales y sociales. Todo esto puede ser considerado como fenómenos. El Shastra sigue diciendo, que cuando los Bodhisattvas se encuentran con los fenómenos, inmediatamente los dejan ir sin ningún apego. Esto no quiere decir que uno no recuerde nada sino que la memoria no se convierte en una carga. Mi memoria no es tan buena, pero todavía recuerdo muchas cosas de mi juventud. Los procesos que pasé y el conocimiento que adquirí. Por supuesto he olvidado mucho. Y aunque todavía recuerdo mucho, nunca permito a la memoria convertirse en una carga en mi vida.

En los tiempos de Buda, había un académico que conocía todo lo que se podía conocer sobre filosofía, religión y otros sujetos. Llevaba una banda metálica alrededor de su cabeza para evitar que rebosara todo su conocimiento. Una vez, desafió al Buda a un debate. Este

académico dijo a Buda: “Pregúntame cualquier cosa. Si hay alguna pregunta que no puedo responder, me convertiré en tu discípulo. Después te haré una pregunta y si no puedes responder, tú te conviertes en mí discípulo.”

Así que Buda aceptó. La primera pregunta que Buda le hizo fue: “Tal vez no es precisamente una pregunta, pero es sobre la liberación”. El académico dijo: “Bien, hazme la pregunta.”

Shakyamuni Buda guardaba silencio mientras el académico esperaba y esperaba para que le hiciera la pregunta. Entonces le dijo a Shakyamuni Buda: “Bien, si tú no quieres preguntarme, yo te preguntaré.” Entonces le preguntó a Buda: “Entonces, ¿qué es la liberación?”

Buda seguía aún sin decir nada. Finalmente el académico se enfadó: “¿Por qué no contestas a mi pregunta?” Shakyamuni Buda respondió: “Si uno ya está liberado, ¿qué necesidad hay de preguntas?”

Al escuchar esto el académico se dió cuenta de que su conocimiento era inútil, así que le dijo a Shakyamuni Buda: “Ahora seré tu discípulo.”

Este gran académico estaba tan apegado a todo este conocimiento que él tenía y que otras personas no tenían, que era incapaz de alcanzar la verdadera iluminación. En sí mismo, tener conocimiento no es el problema. El problema es, permitir al conocimiento convertirse en una carga. Si él no hubiera estado tan orgulloso de su conocimiento, este académico hubiera tenido más posibilidades de ser liberado.

Discriminación

El segundo factor de iluminación, discriminación, es interpretado en la tradición Hinayana como distinguir el verdadero Dharma del falso, seguir las enseñanzas verdaderas y dejar de lado las falsas enseñanzas. El Mahaprajnaparamita Shastra contiene este pasaje: “Buscar dharmas saludables, dharmas malsanos, o dharmas que no son ni saludables ni malsanos, es todo inalcanzable.”

En la mayoría de la veces, respondemos a los fenómenos viéndolos como agradables o desagradables, o ni como agradables ni como desagradables. No obstante, cuando cultivamos el factor de discriminar entre lo verdadero y lo falso, como se describe en el Mahaprajnaparamita Shastra, este no debería ser el caso.

Uno de mis estudiantes, que se había casado hacía un mes, vino a verme. Le pregunté, cómo estaba su nueva esposa. Él dijo: “Antes de casarme, todo en ella era bueno. Después de casarnos, algunas cosas eran buenas, otras no tanto y algunas cosas no puedo determinar si son buenas o no.” Pensé que esto era interesante. Antes de casarse todo era bueno y después, algunas cosas eran buenas, otras eran malas y a demás había otro descubrimiento sobre su esposa. ¿Es éste el caso contigo P., qué después de casarte también encontraste que tu esposa había cambiado? (Risas). En realidad, he oído lo mismo

de mujeres. Una mujer, después de casarse me dijo, “antes de casarnos mi esposo y yo fuimos a un psíquico para ver si nuestros horóscopos eran compatibles. El psíquico dijo que todo estaba bien. Antes de la boda, mi esposo estaba de acuerdo con todo lo que yo deseaba, pero después su naturaleza real emergió; le empezó a crecer una cola de zorro.” (Risas). ¿Conocen los extranjeros aquí presentes entre vosotros (este dicho chino) de que a alguien le crezca una cola de zorro? (se le vieron las patas de lobo por debajo de la puerta, o bien se le vea el plumero).

Les digo a las personas casadas que deben adaptarse a las deficiencias de uno y otro, porque no existe la persona perfecta. Deberían intentar comprender y acomodarse el uno al otro en lugar de estar apegados a la idea de un esposo o esposa ideal. No hay absoluto bien o absoluto mal y al cambiar nuestra actitud nuestro entorno también cambia. Por ejemplo, algunas personas piensan que si el esposo o la esposa hacen algo mezquino, este o esta no les ama. Un observador externo podría preguntar: “¿Por qué alguien querría estar con una persona así?”. Pero el esposo o esposa ofendidos puede sentir que su pareja realmente les quiere, a pesar de ser mezquinos algunas veces. Así pues, no hay nada absolutamente bueno o absolutamente malo. Todo está en vuestra perspectiva de lo que está ocurriendo. El asunto es comprender que mientras nuestra actitud cambia sobre lo que está ocurriendo, el entorno también cambiará. Esto no significa que no haya buenas personas o malas personas, sino que no debemos permitir que los actos de otras personas se convierten en vejaciones para nosotros. Cuando encontramos estas situaciones, debemos gestionarlas no con una mente con vejaciones sino con una mente de sabiduría.

Lo que ocurre a veces es que un miembro de este centro muere y deja un montón de material budista, sutras, libros, cassettes, etc... A veces los herederos no son budistas, así que recogen todos estos objetos y lo traen al centro en cajas, lo dejan en la recepción y dicen: “Tenemos todo esto para Vds.” y se van sin decir de qué se trata. Así que, ¿qué hacemos con todos estos objetos?. A menudo los ordenamos y los dejamos en recepción para que la gente los coja. Pero intentamos llevar la situación sin alternarnos. No sirve de nada alterarse, así que, simplemente gestionamos el asunto.

Diligencia

En la tradición Hinayana, diligencia significa ejercitarse en la práctica de los cuatro fundamentos de la atención plena. En el Mahaprajnaparamita Shastra, Nagarjuna describe el punto de vista Mahayana. Para él, diligencia es ejercitarse en la ayuda de los seres vivos sin ser influido por los tres reinos del deseo, la forma y la no-forma. No debemos apegarnos al mundo de los seres vivos; al mismo tiempo uno intenta liberar seres vivos de los tres reinos.

Alegría y Deleite

En el Hinayana, el cuarto factor de la iluminación, alegría y deleite, se refiere a la felicidad que surge del cultivo del Dhyana. Hablando desde el punto de vista Mahayana, el

Mahaprajnaparamita Shastra dice, que cuando nos encontremos con los fenómenos, no debemos apegarnos a lo que está ocurriendo, ni dar lugar a vejaciones.

Ligereza y Facilidad

El quinto factor es ligereza y facilidad. En el Hinayana, esto se refiere a la flexibilidad mental en la práctica de dhyana, donde no hay cargas de cuerpo y mente, donde la mente no se apega a nada, donde no hay nada que alcanzar y a causa de ello no hay cargas. Esta ligereza y facilidad es equivalente al primero de los ocho samadhis mundanos. Desde el punto de vista Mahayana uno no se apega al buen sentimiento de ligereza y facilidad, uno lo ve como una oportunidad para practicar simultáneamente samadhi y sabiduría.

Concentración

El sexto factor de iluminación es concentración o samadhi. Este es el estado donde la mente se queda en un objeto sin moverse, donde uno sabe claramente que no hay en absoluto movimiento o caos en los fenómenos. Existe la misma idea en el Avatamsaka Sutra (Flower Ornament Sutra), que dice que todos los dharmas (fenómenos) son originalmente "así" y tienen su propio lugar en el mundo. En la tradición Hinayana el samadhi se enfoca secuencialmente, empezando con los Cinco Métodos de Aquietar la Mente y continuando con los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena. No obstante, en el método Chan, el samadhi se obtiene simultáneamente con la sabiduría y puede ocurrir en cualquier estadio. El samadhi del Chan es también el samadhi de la vida cotidiana.

Ecuanimidad

En el Hinayana, ecuanimidad es la idea de que mientras uno continúa en samadhi uno deja de lado cualquier estado mental que esté experimentando. En un nivel profundo de samadhi, cualquier pensamiento que ocurra es sutil y por su mayor parte son símbolo e incluso estos deben ser abandonados. Para el Mahayana ecuanimidad significa que uno no se apega a ningún fenómeno, incluyendo la mente que abandona. No hay ni fenómenos que abandonar, ni una mente que los abandona. Este estado es sabiduría o iluminación.