

Título original: "The Noble Eightfold Path", publicado en la revista Chan Magazine entre otoño de 2008 y verano 2009. [www.chancenter.org](http://www.chancenter.org)

---

Parte 1: Publicada en la revista Chan Magazine en otoño de 2008

[http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2008\\_autumn.pdf](http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2008_autumn.pdf)

# El Noble Camino Óctuple

Por el

***Maestro Sheng Yen***

En el otoño de 2003 y la primavera de 2004 el Maestro Sheng Yen ofreció varias conferencias en el Chan Meditation Center en Queens, New York, sobre el Noble Camino Óctuple de Buda. Este artículo es el primero de cuatro en el que el Maestro Sheng Yen comenta el Noble Camino Óctuple como un proceso de liberación. Estos artículos son parte del próximo libro del Maestro Sheng Yen sobre las 37 Ayudas para la Iluminación. Estas charlas fueron traducidas oralmente por la Dra. Rebecca Li, transcritas por Sheila Sussman, y editadas por Ernest Heau.

## Prefacio

Después de la iluminación de Buda, el primer sermón que predicó a sus discípulos fue sobre las Cuatro Nobles Verdades. La Primera Noble Verdad, dijo Buda, es que el sufrimiento es un hecho de la existencia de los seres; la Segunda Noble Verdad es que el origen del sufrimiento son los puntos de vista erróneos de las personas, es decir, están afligidas por el deseo, la aversión y la ignorancia; la Tercera Noble Verdad es que es posible llegar al fin del sufrimiento y la Cuarta Noble Verdad es que para que cese el sufrimiento debemos practicar el Noble Camino Óctuple. Seguir el Noble Camino Óctuple significa practicar para liberarse uno mismo del sufrimiento. En el orden dado por el Buda, el Noble Camino Óctuple consiste de Rectos Puntos de Vista, Recta Intención, Recto Discurso, Recta Acción, Rectos Medios de Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Si el camino para salir del sufrimiento es practicar el Noble Camino Óctuple, ¿cómo debemos comprender el sufrimiento?. En realidad el sánscrito "*dukkha*" es convencionalmente traducido como "sufrimiento", aunque el término es matizado y también conlleva ideas de "incomodidad", "inquietud" e "insatisfacción". Con esto en mente podemos decir que el Budismo reconoce tres formas de sufrimiento. Estas no son tres categorías de sufrimiento separadas unas de otras, sino más bien son tres aspectos de la experiencia del sufrimiento como un todo.

La primera forma es sufrimiento del sufrimiento, la segunda es sufrimiento por el cambio y la tercera es sufrimiento inherente. El sufrimiento del sufrimiento consiste en todo aquello que experimentamos como parte de haber nacido, envejecer, enfermar y morir. En este sentido, sufrir es experimentar el samsara, el ciclo de nacimiento y muerte. Esto no significa que en cualquier vida no haya alegría y felicidad. Los seres vivos pueden conocer la felicidad y alegría ordinarias satisfaciendo los cinco sentidos. A otro nivel pueden experimentar también la felicidad meditativa del Samadhi. Alguien que cultiva el Noble Camino Óctuple puede disfrutar de esta felicidad y aún así no alcanzar la liberación. ¿Por qué? Porque la felicidad y la alegría derivadas de los sentidos y del Samadhi son transitorias. Como no pueden mantenerse para siempre, el resultado último es todavía sufrimiento. El sufrimiento que resulta de la impermanencia inherente de las cosas se llama sufrimiento del cambio. Subyacente del sufrimiento del sufrimiento y del sufrimiento del cambio está el sufrimiento del sufrimiento inherente; es una característica fundamental de la existencia de los seres mientras la liberación no ha sido alcanzada.

Cuando alguien nos elogia y nos sentimos felices, ¿es esto real y duradero?, por otra parte, si alguien nos riñe, ¿es esto también real y duradero?. El gusto de un helado es delicioso, pero si comes una cucharada tras otra, en algún momento ¿no se convertirá tu alegría en repulsión?. Así pues, la misma experiencia puede conducirnos a la alegría así como a la insatisfacción. Una vez en Taiwán un discípulo laico me trajo unos nísperos. Comí algunos y le dije que eran deliciosos. La próxima vez me trajo 5 kilos del mismo fruto diciendo, “Shifu, parece que le gustan tanto estos frutos, la próxima vez le traeré más.”. Si intentase comermelos todos, ¿sería un gusto o un sufrimiento?.

Buda no negó que hubiera felicidad en el mundo, no obstante, la felicidad y la alegría de los placeres sensuales es breve y transitoria. La felicidad del Samadhi durante la meditación puede durar un tiempo, pero por muy profundo que sea el Samadhi, inevitablemente hay que salir de él; el Samadhi se desvanecerá y la alegría con él; a menudo nos quedamos con el deseo de más. Este es un ejemplo de sufrimiento inherente, la sutil vejación que subyace los sentimientos más felices.

Para experimentar verdadera felicidad debemos cultivar el Noble Camino Óctuple y alcanzar la liberación de las vejaciones. La mejor forma de felicidad llega cuando uno es libre de los siempre conflictivos pensamientos y emociones. En ese momento, ocurra lo que ocurra en el entorno, favorable o no, nuestro cuerpo y mente no serán afectados. Uno ve claramente que las cosas son lo que son. Uno ya no tiene la necesidad egoísta de beneficiarse a sí mismo. El peso de la mente y el peso del cuerpo han sido eliminados. Cuando la mente está sin carga, es muy clara y responde a los hechos de forma apropiada y sin vejaciones. Cuando nos liberamos de la carga del cuerpo, entonces esto es Samadhi duradero. Esta es la alegría de la liberación.

Cuando el padre de Buda murió, Shakyamuni volvió a su hogar para hacerse cargo del funeral. También ayudó a llevar el cuerpo de su padre a la ceremonia ritual. ¿Creéis que en ese momento la mente de Buda Shakyamuni estaba llena de pena y sufrimiento? Si no hubiera sufrido en su corazón, ¿por qué volvió para ayudar en el funeral?.

Estudiante: Shakyamuni sentía pena, pero sin sufrimiento.

Sheng Yen: Shakyamuni era un ser completamente liberado y por tanto un Buda. Pero cuando su padre murió, Shakyamuni todavía necesitaba cumplir su responsabilidad como hijo. Aunque el padre de Shakyamuni había oído el Dharma de su propio hijo, todavía no estaba liberado. Pero Shakyamuni sabía que su padre podría liberarse finalmente. Por esta razón no necesitaba sentir pena.

## El Camino Medio

En India, en la época de Buda, existía la creencia de que el sentido de la vida era disfrutar de tantos placeres sensuales como fuera posible. Los placeres sensuales se disfrutaban por supuesto a través de las facultades de los sentidos: ojos, oídos, nariz, gusto y tacto. Esta habilidad de experimentar placer a través de los sentidos da lugar a los cinco deseos. Desde este punto de vista hedonista, no realizar los cinco deseos resulta en infelicidad. En realidad, no importa cuanto podamos desear y perseguir el placer, nunca podremos satisfacer completamente los cinco deseos. Así pues, el resultado de perseguir constantemente el placer es vejación, infelicidad y ausencia de alegría. Además, esta actitud, en última instancia, causa conflicto con los demás, produciendo más vejación. Los sutras describen este tipo de conducta como la de los seres corrientes, no la de sabios o santos.

También prevalecía en India en aquel tiempo el punto de vista contrario, que para ser puro necesitamos experimentar dolor y sufrimientos extremos; cuanto más dolor, más puros nos volvemos. Algunos ascetas se enterraron hasta el cuello; otros se sumergieron bajo el agua por largos periodos de tiempo, o se colgaron cabeza abajo de un árbol. Aún hoy día, en China continental pude ver una persona que llevaba un abrigo muy pesado en verano, pero muy ligero en invierno para infringir sufrimiento a su cuerpo. En Taiwán, ví otra persona plantada de pie al sol durante horas. Le pregunté: “¿Por qué haces esto?” Dijo que de pie bajo el sol estaba quemando su mal karma. Si las personas como estas piensan que pueden obtener la liberación a través del ascetismo, entonces un perro peludo corriendo en días de caluroso verano también puede alcanzar la liberación.

Shakyamuni Buda dijo que si seguir el camino significa sufrimiento, el fruto será inevitablemente más sufrimiento. Infligir sufrimiento y dolor a sí mismo no resulta en liberación. Además, el dolor que los ascetas se infligen a sí mismos no está necesariamente conectado con las vejaciones que intentan eliminar, e infligir dolor a nuestro cuerpo no aligera necesariamente el sufrimiento mental. Así pues el Buda enseñó que practicar el Noble Camino Óctuple es el Camino Medio entre los extremos opuestos del hedonismo y el ascetismo. Necesitamos objetos de necesidades básicas para la vida para poder practicar, pero por otra parte no debemos tampoco simplemente perseguir el placer por sí mismo. Así, si nos guiamos por el Noble Camino Óctuple estaremos practicando naturalmente el Camino Medio. En otras palabras, mientras la mente no se apegue a esta o aquella posición, no hay un yo discriminativo. Pero cuando decimos, “No estoy ni en la derecha ni en la izquierda, estoy en el medio,” todavía hay discriminación y por lo tanto un yo.

El objetivo último del Camino es realizar el no-yo, que es el segundo significado del Camino Medio. Sea lo que sea que experimentemos, digamos o hagamos, mientras un yo esté involucrado, no hemos alcanzado la liberación. ¿Entonces, qué significa realizar el no-yo?. Significa que aunque todo existe, el apego centrado en el yo, no existe.

Algunos budistas ven la práctica del Noble Camino Óctuple como perteneciente solamente al temprano Budismo de las escrituras Nikaya. No obstante, las escrituras Mahayanas posteriores abogan también por el Noble Camino Óctuple, por ejemplo el Sutra Amitabha, el Sutra de Vimalakirti Nirdeśa, el Sutra Lankavatara, así como el Prajnaparamita Shastra, todos abogan por el Noble Camino Óctuple como un fundamento de la vía del bodhisattva. Es decir, el Noble Camino Óctuple es el Budadharma correcto desde el punto de vista Mahayana.

En el Budismo temprano Nikaya el foco estaba en liberarse uno mismo del sufrimiento y entrar en el nirvana, después de lo cual uno no necesita volver al reino de los seres sintientes. No obstante, sería un error pensar que el camino de la liberación y el camino del Bodhisattva están separados. De hecho, una comprensión correcta sería que ambos son dos estadios necesarios de la práctica. Un practicante del camino de la liberación puede convertirse en Arhat y permanecer en el nirvana durante un periodo de tiempo, pero dándose cuenta que hay seres vivos que necesitan ayuda, estos seres liberados se convertirán a la vía Mahayana y se comprometerán en el trabajo para beneficiar a los seres vivos. Es más, el *Saddharma Pundarika Sutra* (el Sutra del Loto) dice que alguien que acaba de entrar en el nirvana es como una persona intoxicada que no es consciente de que todavía hay seres vivos que aún están sufriendo. No obstante, estos seres liberados acaban haciéndose conscientes de que deben ayudar a los seres vivos. En ese momento hacen aparecer la mente-bodhi y se comprometen en el trabajo de liberar a los seres sintientes caminando por la vía del bodhisattva.

Una vez encontré un hombre que me dijo: “Shifu, practicar la vía Mahayana es muy trabajoso. Implica ayudar y cuidar a otras personas. Soy demasiado egoísta y no tengo tanto tiempo. Así pues, ¿podría enseñarme el camino de liberación para poder liberarme del sufrimiento y las vejaciones?”.

Yo le pregunté: “¿Tienes esposa e hijos?”.

Él respondió: “Sí, los tengo, pero este es precisamente el asunto. Mi familia es muy molesta e irritante y por eso quiero alcanzar la liberación.”

Yo le pregunté: “¿Si llegas a liberarte, conservarías todavía a tu familia?”.

“Por supuesto, pero después de que alcanzara la liberación ya no me irritarían más.”

Este es un pensamiento bastante idealista. Yo le dije: “Esto no es tan sencillo y no te vas a escapar con tanta facilidad. Aunque alcances la liberación y los miembros de tu familia no, ellos continuarán todavía molestándote y apeándose a tí. Y tú continuarás teniendo vejaciones”.

Simplemente trabajar para la liberación para uno mismo sin ser capaz de abandonarlo todo en nuestra vida no es realmente alcanzar la liberación. Un mejor enfoque sería ayudar a los seres vivos para que tuvieran menos vejaciones. De esta forma uno puede ser feliz y contento y como resultado, nuestra familia no sería una fuente de irritación. Le dije a este caballero que este es realmente un enfoque muy efectivo.

Otra persona a menudo venía a los retiros Chan y era muy diligente en su práctica. No obstante, a causa de estar centrado intensamente en su práctica, había negligido a su esposa y sus hijos. Incluso había llegado a negligir su propia carrera. Como resultado, su familia se quejaron a mí: “Shifu, nuestro padre ha estado estudiando el Dharma con Usted, pero como resultado ya no nos sentimos seguros. Nos sentimos desprotegidos. ¿Es este el resultado que Usted pretende conseguir con su enseñanza?”

Así que le pregunté a este hombre: “¿Has estado estudiando el Budismo Mahayana?”

Él contestó: “Por supuesto, Shifu. Usted me ha enseñado Budismo Mahayana y eso es lo que practico. De hecho, practico duramente porque quiero liberarme para poder liberar seres vivos.”

Le dije que por el contrario, la vía del Bodhisattva enseña que uno precisa hacer el voto de liberar antes a los demás que a uno mismo. Esta es la forma correcta de crear la mente Bodhisattva y practicar la vía del Mahayana.

El Noble Camino Óctuple es la esencia de las Cuatro Nobles Verdades en el sentido de que contiene los métodos por los cuales los seres vivos pueden liberarse de la ignorancia y del sufrimiento. En la vida cotidiana la gente sufre por conflictos en sus ideas, actitudes y emociones. Estos tipos de sufrimientos pueden parecer similares, pero son diferentes. Mientras los conflictos conceptuales pueden ser resueltos y clarificados a través de la lógica y la teoría, las aflicciones psicológicas no se resuelven tan fácilmente a través del razonamiento. En el mundo de hoy día hay muchas ideologías: Algunas personas elogian los beneficios de la democracia, otras argumentan a favor del totalitarismo. También hay muchas clases de fe, cada cual creyendo que la suya es la mejor y los conflictos religiosos estallan en guerras santas. Todos estos tipos de conflictos están basados en los diferentes visiones del mundo de las personas.

Los problemas psicológicos, por otra parte, ocurren a un nivel más personal. La gente quiere sentirse segura y obtener tanto beneficio y felicidad como sea posible. No obstante, las oportunidades no son tantas. Las personas raramente están contentas. Temen perder lo que tienen, anhelan más y lamentan lo que han perdido. Como resultado nunca se sienten realmente seguras. Estas aflicciones afectan a nuestro sentido del yo, nuestra salud y nuestras relaciones; nos sentimos insatisfechos, no realizados e inestables. Todo esto son vejaciones.

Hace un tiempo tuvimos unos invitados de Taiwan, una madre y su hija. Planearon estar en el centro una semana, pero después de dos días, desaparecieron sin decir nada.

Estábamos tan preocupados que llamamos a su familia en Taiwán. La familia nos informó de que las mujeres tampoco estaban allí. Es más, nos criticaron por no cuidar de nuestros invitados. Cuatro días más tarde las mujeres dieron señales de nuevo.

Yo les pregunté: “¿Dónde han estado?”

Ellas dijeron: “Queríamos divertirnos un poco y nos fuimos a Las Vegas. Estábamos tan bien que decidimos quedarnos un tiempo.”

Le pregunté que por qué no nos dijeron que se iban, o por qué no nos llamaron. Ella respondió: “Bueno, no soy miembro del Chan Center, ¿así por qué tengo que llamar cuando me voy?. Ahora tenemos que irnos. Adiós.” Este es un ejemplo de vejación en una relación social. Nos apegamos a las personas y a las cosas; no podemos desengancharnos de ellas. Yo no tenía vejaciones antes de que aparecieran; después de aparecer tuve vejaciones.

## Resumen

El Noble Camino Óctuple nos ayuda a resolver aflicciones en el ámbito de los conceptos así como en el de las emociones. Los dos primeros caminos, Recta Visión<sup>1</sup> y Recta Intención, nos ayudan a tratar con los puntos de vista erróneos y tal vez son los más importantes, porque son el fundamento para todos los demás. Recta Visión se alcanza cuando aceptamos las Cuatro Nobles Verdades como los medios para apartarnos del sufrimiento. Cuando vemos el mundo a través de la perspectiva de las Cuatro Nobles Verdades, estamos en situación de actualizarlas en pensamiento, acción y palabra. Aplicando las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades, podemos apartarnos del sufrimiento y alcanzar la felicidad y al alegría.

Guiados por la Recta Visión, podemos investigar y realmente comprender lo que hay a nuestro alrededor. Esto nos permite desarrollar la Recta Intención y así ser capaces de manifestar pureza en nuestro lenguaje y nuestros actos. Pureza significa no causar vejaciones a nosotros mismos o a otros por medio de las palabras o las acciones. Cuando nuestra conducta es pura, esto abarca los próximos tres caminos: Recto Lenguaje, Recta Acción y Rectos Medios de Vida. Entonces, a través del Recto Esfuerzo practicamos la meditación diligentemente para alcanzar Recta Atención Plena. Con Atención Plena como base cultivamos Recta Concentración, o samadhi. Cuando cultivamos samadhi profundamente podemos dar lugar a la sabiduría que conduce a la liberación en el nirvana.

Así pues, siguiendo el Noble Camino Óctuple podemos transformarnos de seres sintientes que sufren en santos liberados con profunda sabiduría. El camino se llama noble porque facilita nuestra transformación hacia la santidad y el nirvana. Nirvana es la extinción de las vejaciones, la cesación del ciclo del nacimiento y muerte. En el nirvana ya no aparecen vejaciones y al no aparecer tampoco desaparecen. En el Noble Camino Óctuple practicamos el camino de la liberación mientras aspiramos al camino del Bodhisattva.

---

<sup>1</sup> Nota del traductor: Recta Visión incluye Rectos Puntos de Vista

Parte 2: Publicada en la revista Chan Magazine en invierno de 2009  
[http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2009\\_winter.pdf](http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2009_winter.pdf)

El Noble Camino Óctuple puede ser visto desde el punto de vista de la triple división de la práctica budista en preceptos, samadhi y sabiduría. En esta presentación, los primeros dos Nobles Caminos, Recta Visión y Recta Intención, incluyen el camino de la sabiduría. Los preceptos o conducta ética, incluyen Recto Lenguaje, Recta Acción y Rectos Medios de Vida. Samadhi, la práctica de la meditación, consiste en Recto Esfuerzo, Recta Atención Plena y Recta Concentración. Con esto en mente, en este artículo vamos a tratar Recta Visión y Recta Intención, el Noble Camino de la sabiduría.

## Recta Visión

Recta Visión es el fundamento de la enseñanza de todo el Noble Camino Óctuple. Sin Recta Visión no podemos practicar correctamente el Noble Camino Óctuple. Para un practicante, no tener Recta Visión es como intentar conducir por una carretera de montaña de noche y sin luces. Con Recta Visión andar el Camino es relativamente fácil; podemos comprender que a menos que cultivemos el Camino experimentaremos con toda seguridad sufrimiento continuo. A menos que comprendamos que nosotros creamos las causas de nuestro propio sufrimiento, no podremos apreciar la importancia de la práctica. No obstante, está en nuestro poder crear las causas y condiciones que pueden acabar con nuestro sufrimiento. Así, la agregación de sufrimiento y la cesación del sufrimiento son el resultado de causas y condiciones.

Poco tiempo después de su iluminación el Buda expuso las Cuatro Nobles Verdades a sus cinco primeros discípulos. En ese sermón comunicó sólo cuatro ideas: sufrimiento, agregación, cesación y el Camino. El sufrimiento es un hecho de la existencia y está causado por nuestra acumulación (agregación) de causas de sufrimiento. No obstante, el sufrimiento puede en realidad ser eliminado y la vía a la cesación es a través del Camino. Así pues Recta Visión trata precisamente sobre las Cuatro Nobles Verdades: La comprensión de que este mundo es sufrimiento y saber cómo podemos apartarnos del sufrimiento.

## El origen del sufrimiento

Como seres humanos viviendo en este mundo tenemos que aceptar y comprender que en la vida hay sufrimiento. ¿De dónde viene este sufrimiento? ¿Qué lo causa? El sufrimiento viene de incontables vidas pasadas en los cuales hemos estado creando Karma. Creamos Karma y entonces experimentamos la retribución del Karma. Al mismo tiempo, en esta vida creamos más Karma y como resultado experimentamos más retribución. Esto es lo que hemos estado haciendo vida tras vida, creando Karma y experimentando retribución. Cuando se crea Karma lo llamamos “agregación”. Y cuando las causas y condiciones maduran, retribución es experimentada como sufrimiento. Así pues, sufrimos porque las

causas del sufrimiento aún existen en nuestras vidas y siendo ignorantes de esto creamos más Karma. Intentando escapar del sufrimiento creamos más causas de sufrimiento y persiguiendo la felicidad creamos más causas de infelicidad.

Así pues, para liberarnos del sufrimiento debemos eliminar las causas del sufrimiento. Para hacer parar una olla hirviendo, apartamos el fuego. Si queremos parar el sufrimiento tenemos que eliminar las causas del sufrimiento, la creación de nuevo karma. Para apartarnos del sufrimiento, debemos parar de crear más causas de sufrimiento. De forma sencilla, este es el enfoque.

Podemos hablar de dos tipos de causas y efectos: primero están “las causas y efectos mundanos” que llevan a cabo la agregación de sufrimiento. En segundo lugar están “las causas y efectos que trascienden el mundo”, que llevan a cabo la cesación de sufrimiento. Causa y efecto mundanos son aquellos que crean más karma retributivo, y causa y efectos que trascienden el mundo son aquellos que no crean Karma retributivo. A aquellos que no comprenden cómo se acumula el sufrimiento se les puede llamar ignorantes, mientras que aquellos que lo comprenden se puede decir que tienen sabiduría.

Comprender la agregación de sufrimiento es sabiduría de la Recta Visión, pero todavía no es la sabiduría de la cesación y la liberación, todavía no es la sabiduría del nirvana. La palabra sánscrita “nirvana”, literalmente significa “extinción”, o en el contexto budista, el estado de no creación y no extinción. Poseer Recta Visión es comprender que las causas y condiciones llevan a cabo la agregación de sufrimiento, y que las causas y condiciones también llevan a cabo la cesación del sufrimiento. Pero esta comprensión no es suficiente para liberarnos; todavía necesitamos cultivar el Noble Camino Óctuple.

Supongamos que una persona que ha cometido un crimen va a prisión. Si cumple su sentencia, un día será libre. Supongamos que antes de acabar su sentencia intenta escapar. Es capturado y sentenciado a incluso más tiempo de prisión. Intentando acabar con su sufrimiento, escapando, crea más sufrimiento para sí mismo. De forma similar, para liberarnos del sufrimiento de la vida, necesitamos cesar de crear causas de sufrimiento. No es suficiente parar las conductas y actitudes inapropiadas, ya que hemos creado mucho karma en numerosas vidas pasadas. Este karma se manifiesta como hábitos en nuestra vida presente, y aunque queremos parar estos hechos inapropiados, todavía tenemos hábitos fuertemente arraigados. Esta es la razón por la que es necesario cultivar el Camino. Lo necesitamos para ayudarnos a ordenar nuestros actos, nuestro lenguaje y nuestros pensamientos, de manera que paremos de generar más causas de sufrimiento y llevar el sufrimiento a su fin.

A menos que cultivemos el Camino, simplemente comprendiendo el sufrimiento y sus causas no nos ayudará mucho. Cuando tengamos problemas, todavía sufriremos. Y continuaremos generando causas para más sufrimiento. Así pues, es importante comprender también el significado de samsara, que está hecho de ciclos de nuestras vidas previas, nuestra vida presente y nuestras vidas futuras. Un nuevo ciclo se repite cada vida que vivimos sin alcanzar la liberación. Estos ciclos de vida pasados, presentes y futuros,



constituyen la transmigración de nacimientos y muertes, conocidos también como nidanas<sup>2</sup>, los doce eslabones de la aparición condicionada.

Si podemos comprender como los eslabones conducen de una vida a otra, continuando así el patrón de sufrimiento, comprenderemos que para salir de sufrimiento necesitamos cultivar el camino. Esta es la manera de generar sabiduría y alcanzar la liberación. Esta transmigración cesará entonces porque el primer eslabón en la cadena, ignorancia o *avidya*, habrá sido disuelta. La palabra sánscrita *avidya* se traduce al chino como “sin claridad”. En la mente ordinaria no hay claridad y no hay sabiduría porque está oscurecida por las vejaciones. Si cultivando el Camino eliminamos las vejaciones, entonces esta ignorancia será eliminada también y la sabiduría se manifestará. Una vez eliminada la ignorancia los eslabones siguientes no aparecerán. De esta forma se alcanza la cesación del ciclo de nacimiento y muerte.

## Preceptos, Samadhi y Sabiduría

En el Budismo hay tres enfoques para cultivar el Camino: Mantener los preceptos, cultivar samadhi y generar sabiduría. El primero, mantener los preceptos, tiene dos aspectos: Arreglar los errores del cuerpo y arreglar los errores del lenguaje. Cometer errores del cuerpo significa causar sufrimiento a otros con nuestros actos, cometer errores del lenguaje significa decir cosas que producen sufrimiento a los demás. Para cesar de causar más sufrimiento por medio de estos tipos de errores, necesitamos retomar constantemente los preceptos siempre que cometamos estos errores. Esto es lo que significa mantener los preceptos.

Sencillamente mantener los preceptos no significa que no tendremos vejaciones. También es importante conservar la mente estable y tranquila, de manera que pase lo que pase en nuestro cuerpo o entorno, nuestra mente no sufre. Algunos mantienen los preceptos diligentemente, aun así tienen conflictos internos y serias vejaciones. Por ejemplo, pueden tener fuertes deseos por algo, pero saben que manteniendo los preceptos no deben permitir caer en el deseo. Además, si el deseo es suficientemente fuerte en sus mentes, sufrirán vejaciones. Esto es particularmente cierto para los deseos románticos y sexuales. Un hombre deseará a cierta mujer, pero siente que no debería ni siquiera mirarla. O una mujer oír palabras amables de un hombre y sentirá que no debe permitirse sentir atracción. Estas personas pueden ser muy puras en sus actos y no harán nada incorrecto, pero estas luchas internas son aún vejaciones.

Mientras haya deseo todavía estamos inmersos en el samsara, dando lugar a más y más sufrimiento. La causa por la que podemos tener vejaciones aunque mantengamos los preceptos, es porque no tenemos una mente estable y tranquila. Una mente que no sea

---

<sup>2</sup> Los nidanas (también conocidos como los Doce Eslabones de la Aparición Condicionada, así como los Doce Eslabones del Origen Dependiente) son: ignorancia, acción, conciencia, nombre y forma, los seis sentidos de las facultades, contacto, sensación, deseo, apego, devenir, nacimiento, vejez y muerte. Juntos forman el cambio causal de transmigración de una vida a otra.

afectada por el entorno. Así pues además de mantener los preceptos, debemos cultivar samadhi para generar una mente tranquila y estable.

Hay dos enfoques para cultivar samadhi: El gradual y el instantáneo. En el enfoque gradual empezamos con los Cinco Métodos de Parar la Mente, después seguimos con los Cuatro Fundamentos de la Atención, progresando a través de las Treinta y Siete Ayudas para la Iluminación y acabando con el Camino Óctuple. Este enfoque gradual procede paso a paso hacia la liberación como arhat. En este proceso se cultiva naturalmente samadhi así como sabiduría.

En lugar de proceder paso a paso a través de Treinta y Siete Ayudas, el enfoque instantáneo del Chan procede directamente a la realización a través de métodos como *Huatou* o Iluminación Silenciosa. A través de estas prácticas podemos cultivar una mente que está siempre de acuerdo con el Chan samadhi. Esta es una manera directa de alcanzar una mente tranquila y estable, una mente que no será afectada por lo que ocurre en el cuerpo o en el entorno. En el enfoque gradual primero se cultiva el samadhi y le sigue la aparición de la sabiduría. En el enfoque instantáneo se cultiva y se da lugar al samadhi y a la sabiduría simultáneamente.

Así pues ¿Está claro cómo nos apartamos del sufrimiento?

Estudiante: Cultivando el Camino

Sheng Yen: ¿Qué camino? Se cultiva el Noble Camino Óctuple. Pero ¿qué constituye el Noble Camino Óctuple? El Camino consiste de tres disciplinas, preceptos, samadhi y sabiduría. En el Noble Camino Óctuple, Recta Visión es el más importante, ya que es el fundamento para todos lo demás. Si comprendemos Recta Visión, entonces el resto de los caminos serán relativamente fáciles de comprender.

Recta Visión es un aspecto necesario de la sabiduría, pero no está completo sin comprender también la realidad de los fenómenos. En mi autobiografía, escribí que lloré cuando visité la tumba de mis padres, después de haber estado lejos durante muchos años. Un periodista que leyó lo sucedido me preguntó, “Shifu, Ud. es un monje con alta realización. ¿Por qué lloraría sobre sus padres muertos?” Yo le dije: “No soy un monje con alta realización, solamente soy una persona corriente. Cuando mis padres murieron, ni siquiera pude estar a su lado. Cuando volví, solo pude encontrar sus lápidas. Sabiendo que no tenía manera de pagarles todo lo que hicieron por mí, todos mis sentimientos hacia ellos me vinieron a mi mente. Era imposible no derramar lágrimas.” ¿Era yo un ignorante o había alguna sabiduría en ello?

Recientemente hice un peregrinaje a algunos de los lugares donde Buda enseñó. En un lugar ví un monumento conmemorativo del lugar donde un gran bramin le pidió a buda que le enseñara el Dharma. Al ver el monumento, me arrodillé y no pude evitar derramar lágrimas. Uno de mis discípulos me preguntó: “Shifu, ¿por qué es Ud. tan sentimental a la vista de este monumento? Le dije que lloraba de gratitud al Buda Shakyamuni por quedarse en el mundo después de su iluminación para enseñar el Dharma. Si no lo hubiera hecho no

podríamos escuchar el Dharma y utilizarlo para ayudarnos a nosotros mismo así como a otros. Así pues, estoy realmente emocionado y agradecido a Shakyamuni. ¿Es esto ignorancia o sabiduría?

En 1977, cuando acababa llegar a Estados Unidos, recibí una llamada de Taiwán con la noticia de que mi Maestro Dongchu había muerto. Quedé sin palabras muy emocionado. Solo lloré. Un hermano en el Dharma me dijo: “Hermano, ya no eres un niño. Que tu Maestro haya muerto es un hecho de la vida, así pues ¿por qué lloras?. El pensamiento de que ya no tendría más a mi Maestro me dejó muy triste. Pero entonces sentí mucha gratitud hacia este hermano en el Dharma por recordarme que es normal para la gente mayor el hecho de morir. Fue ignorancia por mi parte sentirme triste, pero no pude evitarlo porque era mi Maestro.

Desde la perspectiva de la Recta Visión, estas historias tienen que ver con la sabiduría procedente de la realidad de que todos los fenómenos, incluyendo nacimiento y muerte tienen su lugar. Cualquier sea la función que tengamos en la vida, ya sea como padre, hijo, profesor o estudiante, tenemos que cumplir nuestras responsabilidades. No decimos simplemente “Oh, morir es solo una prueba de impermanencia. Si los fenómenos están vacíos y no hay yo, ¿por qué sentirnos tristes?”. Si pensamos de esta manera somos realmente ignorantes. Desde la perspectiva de Budadharmá, tenemos nuestras relaciones y tenemos responsabilidades que cumplir. Negar su existencia es un punto de vista erróneo. Antes de liberarnos experimentamos las causas y efectos de los tres tiempos, pasado, presente y futuro, y negar esto es también un punto de vista erróneo. Por otra parte, afirmar lazos sociales así como causas y efectos es la recta visión; es la sabiduría de comprender la realidad de los fenómenos.

La gente le teme a la muerte; también le teme a los peligros de la vida, anticipando desgracias. ¿Es esto sabiduría o ignorancia? Al volver a América, después de dirigir un retiro en Moscú, estaba agotado. Uno de los discípulos laicos se apiadó de mí: “Oh Shifu, está Ud. tan agotado, pobre.” Así que ella dijo, “Shifu, con esta epidemia de SARS, ¿está seguro que quiere volver a Taiwán?”. Bien, soy viejo y no tengo un sistema inmune robusto, así que esta persona estaba aparentemente preocupada. Le dije que era un tiempo cuando muchos aviones se estaba estrellando y la gente me aconsejó no viajar por aire. Les dije, que si era mi hora de morir, ocurriría tanto si viajaba por aire o como si no. Si no es mi hora de morir, es porque todavía necesito experimentar la retribución del karma. Cuando sea mi hora de morir, ocurrirá. Al mismo tiempo, soy muy cuidadoso tomando medidas preventivas. No voy a Taiwán a contagiarme el SARS a propósito, pero no obstante no temo ir allí. ¿Es esto ignorancia o sabiduría?. Si esto es sabiduría, es la sabiduría de comprender la realidad de los fenómenos.

Recta Visión incluye la sabiduría de aceptar la realidad de los fenómenos. Simplemente querer escapar del sufrimiento sería fallar en nuestras responsabilidades y negar las causas y condiciones. Desear la liberación sin comprender la realidad de los fenómenos es un punto de vista erróneo. Por tanto os ofrezco estas palabras para recordar: “Antes de la liberación deberíamos cumplir nuestras responsabilidades; antes de alcanzar la budeidad,

debemos ser buenas personas.” Esta es la sabiduría de la comprensión de la realidad de los fenómenos.

Alcanzar la sabiduría del nirvana es nuestra última meta, pero la sabiduría de comprender la realidad de los fenómenos es el proceso. La sabiduría del nirvana se realiza cuando hemos alcanzado nuestra propia comprensión, propia verificación y la propia iluminación. Cuando esto ocurre, hemos alcanzado todo lo que necesitamos en el Camino. Es la completa realización de la comprensión de la realidad de los fenómenos. En ese momento ya no hay aparición o desaparición de causas y condiciones. Esto es la sabiduría del nirvana.

Verificación significa que comprendemos completamente que la vida aparece de causas y condiciones y que también acaba con causas y condiciones. Reconocemos dos tipos de aparición y desaparición. Una es la aparición y desaparición de toda la vida del cuerpo que tenemos ahora. Esto empieza con la concepción en el útero de nuestra madre y termina con la muerte. En segundo lugar, en nuestra propia vida, también existe la aparición y desaparición de momento a momento de sucesos microscópicos en los tejidos y células de nuestro cuerpo. Este es el proceso por el cual crecemos, maduramos, envejecemos y nos deterioramos de cuerpo y mente. Esto es debido a la aparición y desaparición del momento a momento que ocurre en las apariciones y desapariciones más amplias del nacimiento y la muerte.

Hace dos años encontré una practicante mayor que podía recitar el Surangama Mantra entero, que es muy largo. Yo le dije: “Está muy bien que pueda recitar todo el mantra aún siendo una persona mayor”. Ella dijo: “Oh, este mantra no es nada; puedo recitar el Surangama Sutra entero”. Ella conocía el mantra desde que era joven, así que lo conocía de memoria. Hace un año la encontré otra vez y supe que ya no recitaba el Surangama Mantra, sino otro mantra más corto. Le pregunté por qué ya no recitaba el Surangama Mantra. Ella dijo: “Oh, el Surangama Mantra es demasiado largo. Estoy recitando un mantra que es más conciso.” Pero la verdad es que ya no recordaba todo el mantra. Esta última primavera la ví otra vez y esta vez estaba recitando un mantra aún más corto, el Mantra de los Difuntos. Me temo que la próxima vez que la vea recitará solamente el nombre de Amitabha Buda. En el amplio aparecer y desaparecer de nuestras vidas, hay muchos pequeños apareceres y desapareceres y la memoria es una de ellos.

Así pues, la idea de aparecer y desaparecer se refiere no solamente a toda nuestra vida. Más importante, también se refiere a cada momento de nuestra vida. Con la Sabiduría del Nirvana se comprende claramente que en cada fenómeno mental, físico y del entorno hay un simultáneo aparecer y desaparecer. Tan pronto como los dharmas aparecen, ya están cesando. ¿Cree cada uno de los que estáis aquí que en cada momento hay una aparición y cesación en vuestro cuerpo?. De hecho, si este no fuera el caso, ni siquiera estaríais vivos. Para las cosas vivas debe haber movimiento y cambio. Si no hay cambio, no hay vida. Mientras estamos vivos hay metabolismo: células y tejidos, constantemente moviéndose y transformándose. ¿Y qué ocurre cuando morimos?. En realidad cuando morimos cambiamos incluso más rápidamente. Así pues que aquellos que han realizado el nirvana, aquellos que han alcanzado la autoverificación, comprenden claramente que todo lo que

aparece, cesa simultáneamente. Todo lo que aparece está en su camino de cesación. ¿Pero de dónde aparecen las cosas?. Las cosas aparecen de causas y condiciones.

Esto es diferente del punto de vista de que todos somos criaturas de Dios y cuando morimos volvemos a este Creador. El punto de vista Budista es de que todo aparece y desaparece debido a causas y condiciones. Los escritos budistas niegan la existencia de un Dios que lo creó todo; más bien, una deidad habría nacido de una miríada de causas y condiciones al mismo tiempo que el universo. En el hinduismo, es Brahman el Dios-Rey que vive hasta la muerte del universo. Cuando el universo desaparezca, Brahman, el Dios-Rey desaparecerá con él. Este Brahman Rey-Dios no experimenta la mortalidad humana y por tanto aparece como eterno. Desde la perspectiva de un Buda este mundo es solamente uno entre millones y todos perecen en un momento dado. Los budistas no dicen que creer en Dios es una superstición. No obstante, desde la perspectiva budista, incluso este Dios, debe experimentar nacimiento y muerte. No obstante, en la sabiduría del nirvana hay una clara comprensión de que todos los fenómenos, incluso los universos experimentan aparición y desaparición.

Si uno mira en el espacio entre el nacimiento del universo y su muerte, hay aparición y desaparición, y dentro de este periodo existen también infinitas y momentáneas apariciones y desapariciones. Tomemos el planeta tierra, que conlleva constantes apariciones y desapariciones momento a momento. Estos cambios suceden en otros planetas también. Se puede alcanzar esta sabiduría únicamente después de haber realizado el nirvana, por lo cual se le llama la sabiduría del nirvana.

A la pregunta: “¿De dónde aparece todo?”, la sabiduría del nirvana contesta que las cosas no aparecen de ningún sitio. Más bien todo aparece de causas y condiciones. Así pues cuando pensamos: “Soy de Taiwán, o de la India”, es como si hubiera algo de estos lugares que pudiese ir a América. Hay algo que va de esos lugares, pero desde la perspectiva de la sabiduría del nirvana ese algo aparece de la conjunción de causas y condiciones en cada momento. Yo nací como resultado de muchas causas y condiciones juntas, incluido el karma que creé en vidas previas. Entonces estaban mis padres, el entorno en el que crecí, todo lo que consumí durante mi crecimiento y así es que como aparecí. Según la fisiología, nuestro cuerpo reemplaza todas las células cada siete años, así que si estuviese aquí durante siete años, comiendo solamente comida occidental, después de siete años tendría un cuerpo occidental, aunque todavía tendría la apariencia china. Fíjense en este hecho: nuestro cuerpo sufre aparición y desaparición todo el tiempo.

Hace unos años una madre trajo a su hijo adolescente aquí. Cuando le pregunté: “¿Eres chino o americano?”, el chico dijo: “Soy americano”. Y le pregunté: “¿Y tu madre?”, “Oh, ella es china”. Al oír esto la madre se enfadó mucho: “¡Este niño no recuerda su propia herencia!”. Yo le dije a ella: “Bueno, él tiene razón. Nació aquí en América, come comida americana; todo lo que ha experimentado es americano. Por supuesto es americano. Y Ud. vino de China y creció en Taiwán, sus experiencias son todas de la sociedad china. Por supuesto Ud. es china.” Al oír esto el niño se puso muy contento: “Tengo razón, soy americano.”

Así pues, de acuerdo con la sabiduría del nirvana, todos los fenómenos son como son en razón de la conjunción de causas y condiciones. Pero así como los fenómenos aparecen, también desaparecen. ¿Y a dónde van? No van a ningún sitio; se convierten en nuevas causas y condiciones para nuevos apareceres y desapareceres. Desde la perspectiva de la sabiduría del nirvana, no hay un lugar a donde desaparecen los fenómenos. Nirvana significa extinción, no aparición y por lo tanto no más extinción.

## Recta Intención

El segundo del Noble Camino Óctuple, Recta Intención, se le conoce también como Recto Pensamiento, Recta Discriminación y Recta Iluminación. La esencia de la Recta Intención es utilizar la Recta Visión que se ha adquirido. Se podría decir que cuando tenemos Recta Visión, la Recta Intención debe seguir. Esto no significa simplemente pensar sobre ello de manera abstracta, sino comprenderlo a través de la práctica de la meditación o dhyana. Con la claridad y estabilidad mental resultante podemos comprender los fenómenos desde la perspectiva de Los Cuatro Nobles Verdades. Por ejemplo, normalmente estamos complacidos con nuestro cuerpo, pero a veces, el cuerpo también es una carga y una fuente de sufrimiento; no está enteramente bajo nuestro control (enfermamos, envejecemos, morimos). O bien, intentar aliviar o suprimir los problemas del cuerpo puede resultar en más sufrimiento. Observando el cuerpo y la mente con la Recta Intención, llegamos a comprender que la impermanencia es la raíz del sufrimiento. Esta es una oportunidad para que aparezca alguna sabiduría, pero una comprensión intelectual del sufrimiento no es suficiente para liberarnos del mismo. También necesitamos percibir que el sufrimiento es ilusorio y vacío y así es el yo que sufre. Solo cuando penetramos completamente esta comprensión de la vacuidad y del no-yo podemos salir del sufrimiento.

Encontré a alguien que sentía que esta vida estaba tan llena de sufrimiento que no veía mucho interés en vivir. Vió que su cuerpo se descomponía, pudiendo morir en cualquier momento. Desde su punto de vista uno podría sencillamente suicidarse para escapar del sufrimiento. ¿Hay sabiduría en pensar de esta manera?. En realidad, aún teniendo alguna comprensión de la impermanencia, no entendía que también está la vacuidad y el no-yo. En teoría comprender la impermanencia debería llevarnos a la comprensión de la vacuidad así como a la comprensión del no-yo, pero esto es solo conceptual. Sin la realización experimental de la vacuidad, esta persona es incapaz de ver que no hay un yo detrás del sufrimiento. No comprende que querer acabar con su vida es en realidad aferrarse al yo porque es el yo el que quiere escapar.

No puede haber verdadera realización de la vacuidad cuando nos aferramos al yo. Para realizar realmente la vacuidad, se debe dar lugar a la mente bodhi. De hecho, la vacuidad y la mente bodhi son las dos caras de la misma moneda; no se puede realizar realmente la una sin la otra. Intentar realizar la vacuidad sin producir la mente bodhi solo puede resultar en una forma nihilística de vacuidad. Esto no nos ayudará a apartarnos del sufrimiento ni experimentar la liberación.

La mente bodhi no está centrada en nuestros propios problemas, así que cuando sufrimos, en ese momento, estamos más centrados en el sufrimiento de los demás. Cuando estoy

enfermo, utilizo la Recta Intención y pienso en un número infinito de seres que están sufriendo más que yo. De esa forma espero utilizar el poder de mis votos para liberar a las personas del sufrimiento. En ese momento, por supuesto no he menguado realmente el sufrimiento de nadie, pero sencillamente dando lugar a este pensamiento ya estoy sufriendo menos. Así pues, dando lugar a la mente bodhi y pensando en el sufrimiento de los demás se puede ayudar a menguar nuestro sufrimiento. Por ejemplo, si sentís que carecéis de ciertas necesidades, recordad que algunos tienen todavía menos. En vuestra mente bodhi, dad lugar al deseo de que todos tengan pronto una mejor situación y que vosotros formaréis una intención de ayudar a aquellos que tienen menos que vosotros. Veréis que este pensamiento proporcionará tranquilidad a vuestra mente y os sentiréis menos desafortunados.

En un retiro de siete días, una participante tenía tal dolor físico que se sentía como si estuviera en el infierno. Sintiendo que la práctica no era para ella, decidió abandonar el retiro. Yo le dije: “Tal vez puedas volver a la Sala (de meditación) Chan a liberar a otros seres sintientes.” “¿Cómo se supone que voy a liberar seres sintientes?” Yo le dije: “Cuando vuelvas a la Sala Chan, dite que estás ahí para sentarte bien e inspirar a tus compañeros a practicar diligentemente.” Ella aceptó mi sugerencia y volvió a la Sala Chan.

Allí pensó: “Mi cuerpo me duele, pero si no estoy dispuesta a ir al infierno para ayudar a otros, ¿quién lo hará?.” Pensando así, tuvo un muy buen retiro.

Después de estudiar Buddhadharma y las enseñanzas del sufrimiento, la impermanencia y el no-yo, alguien puede concluir que ha experimentado la vacuidad. Pensando esto esta persona puede continuar sufriendo mucho. Esta persona comprende que todo es vacío y sin yo, pero su sufrimiento está ahí y es real. Así pues, con esta comprensión de la vacuidad y del no-yo, todavía hay mucho sufrimiento. ¿Qué falta? Lo que falta es la mente bodhi. Cuando se tiene la mente bodhi, uno no se preocupa tanto por sí mismo. Cuando se pone el bienestar de los demás seres en una prioridad superior que la propia, se estará menos preocupado por uno mismo. Cuando no estamos tan apegados a nuestro ego, ya estamos experimentando el no-yo y realizando la naturaleza de la vacuidad.

Vacuidad no significa que no hay nada; es la idea de que no estamos apegados a nuestro egocentrismo. Cuando estamos menos apegados a nosotros mismos, podemos empezar a tener una verdadera comprensión de la vacuidad y ser capaces de manifestar sabiduría. Cuando podemos hacer esto, estamos en el camino de la liberación. Seremos capaces de apartarnos de los cinco deseos, riqueza, sexo, fama, comida y sueño y realmente apartarnos del sufrimiento.

Parte 3: Publicada en la revista Chan Magazine en primavera de 2009  
[http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2009\\_spring.pdf](http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2009_spring.pdf)

La práctica budista se define tradicionalmente como el cultivo de tres disciplinas distintas, aunque relacionadas, a saber, los preceptos (actitud ética), samadhi (meditación) y sabiduría (despertar o mente bodhi). Otra tradición es superponer (o introducir) el Noble

Camino Óctuple en las tres disciplinas de la manera siguiente: Recta Visión y Recta Intención son los caminos que comprenden la sabiduría. Recto lenguaje, Recta Acción y Rectos Medios de Vida definen la actitud ética y Recto Esfuerzo, Recta Conciencia y Recta Concentración son los Caminos Nobles que constituyen la práctica de la meditación o dhyana. En este artículo voy a tratar el Recto Lenguaje, la Recta Acción y los Rectos Medios de Vida, los caminos que constituyen la práctica de los preceptos o moralidad.

## Recto Lenguaje

El tercer recto camino es Recto Lenguaje, también llamado Lenguaje Verdadero o Noble Lenguaje. Recto Lenguaje significa decir solo lo que es verdad. El Sutra del Diamante dice que un Buda no se involucra en las cuatro formas incorrectas del lenguaje: la mentira, la vulgaridad, la calumnia y el lenguaje frívolo. Mentir significa decir algo que no es verdad; vulgaridad significa utilizar un lenguaje impropio; calumniar significa difamar a otras personas causando desunión y lenguaje frívolo significa decir cosas sin sentido, incluyendo charla inútil.

El verdadero propósito del lenguaje es permitirnos expresar ideas, opiniones y sentimientos en la interacción social y producir confort, beneficio, apoyo y felicidad a otros. Cuando utilizamos el lenguaje para estos propósitos nos beneficiamos a nosotros mismos también. El lenguaje que causa daño a otras personas no es Recto Lenguaje, indiferentemente de la manera en que sea dicho. No debemos herir a otros con palabras y después decir: “Lo he dicho con buena intención. No pensaba causar daño.” Pero si lo que hemos dicho causa daño, no es Recto Lenguaje.

El lenguaje también se usa correctamente para expresar sabiduría y aún más importante, compasión, no para desahogar nuestras propias emociones y frustraciones. Tampoco es el propósito del lenguaje luchar, conquistar o suprimir a otras personas. Hay personas que hablan raramente, pero cuando abren la boca es para reñir o criticar. Otros usan el lenguaje para desahogar sus emociones y frustraciones. Mientras nuestro lenguaje moleste a otras personas, no es la práctica del Recto Lenguaje. Un maestro budista puede decir a sus discípulos: “Os he estado enseñando el Buddhadharma y deberías mostrar más compasión.” o bien, “Vosotros no tenéis ninguna sabiduría.” Hablar de esta forma no está de acuerdo con el Recto Lenguaje y un tal maestro no tiene ni compasión ni sabiduría.

Una pareja joven se peleaba todo el tiempo después de dos años de matrimonio. La esposa se quejaba al esposo diciendo: “Eres la única persona en mi vida. Siempre pienso en cuidar de tí de la mejor manera posible, hacer tu vida confortable. Deseo sacrificar todo por tí, ¿Por qué eres tan frío conmigo?”

El esposo respondió: “Antes de casarme, comía, dormía y me ponía la ropa de la misma manera que ahora. No necesito que cuides de mí.”

Se hablaban en este tono mutuamente todo el tiempo. Así que la esposa se sentía muy frustrada y molesta y vino para pedirme consejo. Le sugerí que le dijera a su esposo que cuidaba tan bien de él porque a cambio ella necesitaba su ayuda. Ella volvió e intentó esto y



le fue muy útil. Le ofreció al esposo un sentido de realización, sintiendo que él le era muy útil a ella.

La forma en que se utilizan las palabras pueda hacer una gran diferencia. Si expresamos una idea de tal manera que hace que la otra persona se sienta confortable y feliz, nosotros también nos beneficiamos de la interacción. Si expresamos la misma idea de manera que hace que la otra persona se sienta incómoda, nosotros también sufrimos las consecuencias. Por lo tanto, cuando interactuamos con nuestros familiares y amigos, sea lo que sea lo que les digamos si les hacemos sentir felices, estamos practicando Recto Lenguaje. Cualquier cosa que digamos para hacerlos sentir infelices o incómodos, o producirles sufrimiento, recordemos: “Lo que estoy practicando no es Recto Lenguaje.”

Cuando los practicantes de larga trayectoria parecen sufrir muchos, algunas personas pueden preguntar: “¿Por qué algunos budistas que practican mucho, sufren tanto todavía?” En parte, puede tener que ver con que no prestan atención al Recto Lenguaje, no asegurándose de expresarse de manera que creen felicidad y armonía en sus relaciones. Es realmente importante expresarnos de manera que ofrezcamos felicidad y armonía a otros. De esta forma realmente podremos apartarnos del sufrimiento. Cuando la gente nos trata de forma injusta, podemos sentir la necesidad de responder hiriéndoles a través de la palabra. En lugar de ello deberíamos producir la compasión y la mente bodhi y desear que la otra persona actúe de una forma más armoniosa en el futuro. De esta manera no estaremos tan descontentos de forma automática y no sentiremos la necesidad de reaccionar con un lenguaje incorrecto. Si nos permitimos enfadarnos, no somos diferentes de la otra persona. Practicando la Recta Intención podremos gestionar la situación y evitar producir más ignorancia.

## Recta Acción

El cuarto Noble Camino es Recta Acción o Noble Acción. La idea es que cada uno de nuestros actos debe estar de acuerdo con el Budadharma. Recta Acción también se refiere a la eliminación de las tres formas incorrectas de la conducta del cuerpo: matar, robar y conducta sexual incorrecta. Para las personas laicas, la conducta sexual incorrecta significa mantener relaciones sexuales con cualquier otra persona que no sea el propio esposo o la propia esposa. Para los monjes, conducta sexual incorrecta significa cualquier actividad sexual. Las causas por las que la gente comete estos tres actos incorrectos son: no tener Recta Visión; caer en la codicia y el deseo; y mostrar odio o aversión. Al no tener Recta Visión, las personas no podrán ver estas conductas como incorrectas. Otros puntos de vistas incorrectas son pensar que este tipo de conductas incorrectas van a producir ciertos beneficios tales como fama, poder, riqueza o salud. La codicia y el deseo pueden producir conducta incorrecta cuando tenemos deseos que creemos que debemos satisfacer y debido al odio y al enfado la gente quiere dañar o tomar represalias contra los demás, o desahogar sus emociones y frustraciones matando, robando o manteniendo conductas sexuales incorrectas.

¿Cuáles son las causas del conflicto entre naciones y culturas que hace que se maten unas a otras como vemos hoy día? Parte de la respuesta es el odio y la necesidad o la

percepción de la necesidad de tomar represalias. También es a causa de la ignorancia de las consecuencias desafortunadas de la guerra y el conflicto. La misma lógica se aplica para el robo y la conducta sexual incorrecta. Algunas personas roban por odio o deseo de venganza. Esto puede tomar la forma de robar propiedades, la esposa de alguien o de hecho una nación. Lo mismo se aplica a la conducta sexual incorrecta, que puede ser causada tanto por odio como por deseo. Pero si podemos producir compasión y la mente bodhi, no produciremos estas formas de conducta incorrecta.

Desde el punto de vista positivo, Recta Acción expresa amor por los seres sintientes y el deseo de ser muy protector del entorno en nuestra vida así como en el sentido más amplio. También significa embarcarse en una relación sexual armoniosa y sana solamente con la propia esposa o esposo, no pensando solamente en uno mismo y no hiriendo a las personas y las comunidades. Además debemos cultivar relaciones positivas con las personas, involucrándose en actos caritativos y otros parecidos, mientras al mismo tiempo nos hacemos felices a nosotros mismos. Relaciones positivas y actos caritativos son pues dos caminos correctos hacia la Recta Acción. En lo que concierne a la caridad, no debemos dar de forma indiscriminada a toda causa y a todo aquel que lo pide, sino darlo a la persona apropiada en el momento apropiado y de la forma apropiada.

## Rectos Medios de Vida

Rectos Medios de Vida es la verdadera manera de asegurarnos las necesidades de la vida y la forma correcta de conducirnos en la vida cotidiana. El sentido convencional de medios de vida es ganarse la vida, pero Rectos Medios de Vida significa hacerlo de acuerdo con la sabiduría y la compasión. Esto significa no causar vejaciones ni aflicciones a sí mismo o a los demás. No es Recto Medio de Vida si nuestro trabajo hace que otros lo pierdan. Asegurar nuestros medios de vida no debe causar infelicidad a otros. Unos medios de vida que nos aportan mucha seguridad y satisfacción, pero hace que otras personas estén inseguras tampoco es Recto Medio de Vida y no es compasivo.

Cuando se obtiene un trabajo, las personas deberían considerar si es legal o es probable que produzca mucha vejación. Hay medios de vida que son legales pero es probable que dañe a otros. Sabiéndolo, aceptar tal trabajo, no es ni sabiduría ni compasión. Para una persona laica el principio es tener unos medios de vida mientras se mantienen los cinco preceptos.

¿Qué ocupaciones conllevan violar los cinco preceptos? Sobre todo sería un trabajo que requiera matar seres sintientes, especialmente humanos. El segundo precepto prohíbe robar, así pues esto excluiría trabajos en los que se coja las propiedades de otras personas de manera incorrecta. Claramente, no debemos aceptar un trabajo que conlleve una conducta sexual impropia, al cual está prohibida por el tercer precepto. El cuarto es el precepto contra la mentira, así que son de evitar ocupaciones que conlleven engañar y decir cosas que no son verdad. El quinto precepto, no utilizar intoxicantes, excluye vivir a costa de drogas ilegales o juegos adictivos.

Resumiendo, ocupaciones que contradigan el mantenimiento de los preceptos que causan daño a la gente y caos a la sociedad no deben ejercitarse por los practicantes. A primera vista, algunas de estas ocupaciones parecen proporcionarnos mucho beneficio, pero si los observamos más claramente puede haber más daño que beneficio. Por ejemplo, las personas involucradas en la matanza de animales pueden pensar que simplemente están ofreciendo un servicio a la sociedad. No obstante, matar animales les causa sufrimiento a ellos y no es una manera muy compasiva de ganarse la vida.

Alguien que tomó refugio conmigo procede de una familia que han sido criadores de cerdos durante tres generaciones. Su granja tenía unos mil cerdos. Los cerdos estaban listos para matarlos a los tres o cuatro meses, y en un año corriente esta granja procesaba unos 3.000 cerdos.

Este discípulo me dijo: “Shifu, soy muy compasivo cuidando de mis cerdos. Me aseguro de que sean bien alimentados, los mantengo bien regordetes; amo a estos cerdos.” Yo le pregunté: “¿Qué les ocurre a estos cerdos después de que les hayas cuidado?” Él dijo: “Los vendemos al matadero.” “¿Y qué pasa en el matadero?” “Bien, los matan.” Entonces dijo: “Si, esas personas que trabajan en el matadero podrían necesitar alguna ayuda para reformar sus mentes.” Yo le pregunté a esta persona: “¿Podrías traerme estas personas para que pueda ayudarles a reformarles un poco?”

Así este discípulo me trajo a los dueños del matadero. Yo les pregunté: “De todas las ocupaciones posibles, ¿por qué matar cerdos?” Uno de ellos dijo: “Shifu, en realidad soy muy compasivo. Antes los cerdos eran matados de una manera muy cruel. Trabajamos mucho para imaginar un sistema de matar a los cerdos de forma humana, así que los cerdos son muy afortunados. Además, todo esto es porque la gente quiere comer cerdo.”

Yo les dije: “No obstante los cerdos son matados.” Uno de los dueños dijo: “Maestro, aunque nosotros no matésemos a los cerdos, otros lo harían. Así que si realmente quiere Ud. tratar este problema, haga que la gente pare de comer cerdo. Es la gente que come cerdo que no es compasiva.”

Otras dos personas presenciaron la conversación. Yo les pregunté: “¿Estáis de acuerdo en que si la gente dejara de comer cerdo no habría necesidad de matarlos? ¿Coméis vosotros cerdo?” Su respuesta fue: “Bueno, no es que tengamos que comer carne, es simplemente que a todas partes donde vamos sirven carne. Si pararan de matar cerdos no habría carne en el restaurante y no comeríamos más carne. Está fuera de nuestro control.”

Como podéis ver este es un círculo muy interesante. Los matarifes dicen que es a causa de la demanda de cerdo, los comedores dicen que es porque la carne se les sirve. Ninguno de ellos admite la responsabilidad y todos proclaman ser compasivos. ¿Qué pensáis?

Estudiante: Esto suena muy familiar, porque la mayoría de la gente come carne. Cuando nos abstenemos de comer carne nuestros familiares nos critican y los compañeros de trabajo nos hacen observaciones, así que es un problema muy conocido.

Sheng Yen: Resulta que tu eres vegetariano. Tal vez otras personas están desacuerdo contigo.

Estudiante: Hay gente que piensa que no soy muy compasivo con las zanahorias y los brócoli!

Sheng Yen: Podemos distinguir entre seres vivos que tienen sistema nervioso y memoria y los que no lo tienen. Los seres humanos y las formas elevadas de animales que tienen un sistema nervioso y memoria son capaces de sufrimiento. Algunas formas sencillas de vida tienen sistema nervioso, pero no tienen memoria. Las plantas tienen células, pero no tienen sistema nervioso ni memoria. El budismo considera que no es compasivo comer cosas vivas que tengan sistema nervioso y memoria, porque son capaces de sufrimiento. Las plantas carecen de sistema nervioso y no son diferentes de las uñas o de los cabellos, que son alimentados por nuestro sistema circulatorio, pero no experimentan dolor cuando se les corta. A causa de la compasión evitamos matar o comer animales porque no queremos causarles miedo y sufrimiento. Así pues, para unos Rectos Medios de Vida debemos evitar cualquier ocupación que conlleve la matanza de animales. Evitar causar dolor a otros no está solo dirigido a los animales. De hecho el énfasis debe hacerse en dirigir la compasión a otros seres humanos.

El segundo precepto prohíbe el hurto (coger algo de otro sin su permiso) o robar, coger por la fuerza. Muchas ocupaciones en el mundo incluyen el hurto o el robo. La piratería es un vívido ejemplo de una profesión que conlleva el robo a personas por la fuerza.

Hubo un caso en Taiwán sobre personas que fueron a un remoto parque natural a recoger diferentes especies de rocas y raras hierbas medicinales, que después venderían. Alguien descubrió lo que estaban haciendo y lo denunció a las autoridades. En el juicio, los defensores proclamaron que las rocas y las hierbas estaba ahí tiradas y de todas formas nadie les iba a usar. Proclamaron que estaba llevando a cabo un servicio que creaba riqueza para la sociedad, pero la corte los declaró culpables. Estas personas tenían unos medios de vida equivocados.

Rectos Medio de Vida significa asegurar nuestra vida al mismo tiempo que seguimos los principios budistas de sabiduría y compasión. Las personas laicas tienen familia y carreras, así que mantener los preceptos es adecuado para asegurarse que están practicando Rectos Medios de Vida. Los monjes y monjas están mantenidos por las ofrendas de los seguidores y los discípulos. No les es necesario involucrarse en trabajos o carreras para asegurar sus necesidades diarias. De hecho, a los monjes no les está permitido ganar dinero para necesidades materiales. No obstante, el estándar para los Rectos Medios de Vida en los monasterios budistas puede variar según las culturas. Por ejemplo, en la India del tiempo de Buda, los monjes eran mantenidos por la personas laicas y la realeza, de manera que sus necesidades materiales eran satisfechas. Además, los monjes hindúes vagaban con un bol de limosnas, recibiendo limosnas del público. En China, los laicos también proporcionan apoyo a la comunidad monástica, pero no al mismo nivel que en la India. Para los monjes y monjas chinas, el cultivo era parte de los Rectos Medios de Vida y no había una fuerte tradición mendicante.

Antiguamente se consideraba impropio vender sutras budistas, ya que se consideraban gratuitos como una forma de ayudar a los seres vivos. Vender un sutra hubiera sido como vender el Buddhadharma y no era un Recto Medio de Vida. Cuando yo era un joven monje en China, si un maestro budista imponía un precio por enseñar el Dharma, se le hubiera descrito como haciendo dinero a costa del Buddhadharma. El problema es que en la sociedad contemporánea, si no hubiese un precio de admisión, sería muy difícil conseguir suficiente dinero para mantener o alquilar unas instalaciones para la enseñanza y la práctica. Una vez pregunté a un famoso maestro budista si cargar un precio de admisión por una conferencia era vender el Buddhadharma. Él replicó: “La manera correcta en que deben pensar sobre ello es que están haciendo una ofrenda al Buddhadharma.”

Parte 4: Publicada en la revista Chan Magazine en verano de 2009

[http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2009\\_summer.pdf](http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2010/09/2009_summer.pdf)

En las líneas siguientes voy a explicar cómo practicar samadhi en el contexto del camino Mahayana del bodhisattva.

## Recto Esfuerzo

El Sexto Noble Camino es Recto Esfuerzo, también llamado Recta Diligencia, o Recta Disciplina, o el Noble o Verdadero Dharma. Este es el camino de la práctica del Buddhadharma con dedicación continua. Específicamente queremos decir cultivo diligente de los Cuatro Fundamentos de la Atención, como explicaré más tarde. El propósito es alcanzar la vía de la liberación y dar lugar a la sabiduría. Al practicar las cuatro formas de la atención, nos apoyamos en los Cuatro Esfuerzos Correctos para mantener la diligencia y eliminar las vejaciones. De hecho, la única manera de practicar incesantemente y sin regresión el Noble Camino Óctuple es a través de los Cuatro Esfuerzos Correctos. A esto se le llama Recto Esfuerzo y la mejor forma de practicarlo es estableciendo un fundamento de práctica en los cinco primeros Nobles Caminos, Rectos Puntos de Vista, Recta Intención, Recto Lenguaje, Recta Acción y Rectos Medios de Vida.

Podemos decir que Las Treinta y Siete Ayudas para la Iluminación describen el total de la práctica del Buddhadharma en el sentido en que abarcan las tres disciplinas, preceptos, samadhi y sabiduría. Por ejemplo, Recta Acción, Recto Lenguaje y Rectos Medios de Vida equivalen a mantener los preceptos, mientras que Rectos Puntos de Vista y Recta Intención equivalen al principio de la sabiduría, especialmente Rectos Puntos de Vida. Es a través de los Retos Puntos de Vista como somos capaces de alcanzar una profunda concentración en la práctica Chan y dar lugar a más sabiduría.

Aunque Recto Esfuerzo es el sexto camino, abarca a todos los demás. Esto es a causa de la diligencia que es necesaria para cultivar con éxito cualquiera de los otros caminos. Así pues Recto Esfuerzo no debe ser considerado como un camino aparte; más bien es de igual énfasis en las tres disciplinas. Así pues Recto Esfuerzo significa evitar cualquier obstáculo para mantener los preceptos. De la misma manera evitamos todos los obstáculos para

cultivar la meditación profunda. Precisamos apartarnos de todos los obstáculos para alcanzar la sabiduría, tengan la forma que tengan. Esta es la manera de practicar el Recto Esfuerzo. Simplemente evitar obstáculos es un enfoque negativo; debería también mantener los preceptos, practicar la concentración y cultivar la sabiduría. Podéis pensar: “Tengo que evitar todos los obstáculos y al mismo tiempo cultivar diligentemente las tres disciplinas! ¿Puedo hacerlo?”.

Mi respuesta es no preocuparse, con Recto Esfuerzo cualquiera pueda hacerlo.

## Recta Atención

Aunque el Noble Camino Óctuple es solamente una parte de las Treinta y Siete Ayudas para la Iluminación, la comprensión correcta es que en realidad abarca todo el conjunto. De hecho, cultivar cualquiera de los siete grupos de las treinta y siete ayudas puede ayudarnos a apartarnos de las vejaciones y alcanzar la liberación. La diferencia es que el Noble Camino Óctuple es el más completo de todos. Recordad que la enseñanza básica de Buda son las Cuatro Nobles Verdades, y las Cuatro Nobles Verdades son la salida del sufrimiento a través del Noble Camino Óctuple. A su vez, el primer Noble Camino es Rectos Puntos de Vista, el cual poseemos cuando comprendemos los Cuatro Nobles Verdades. En otras palabras, el Noble Camino Óctuple incluye todos los conceptos, así como todos los métodos para reglamentar la vida cotidiana, cultivar samadhi y alcanzar la sabiduría.

El Séptimo Noble Camino es Recta Atención y se refiere a los cuatro fundamentos de la atención: atención sobre el cuerpo, atención sobre las sensaciones, atención sobre la mente y atención sobre los dharmas. El Buddhadharma enseña que el sufrimiento es causado por mantener falsos puntos de vista sobre estas cuatro categorías. Así pues el propósito de contemplarlos es ser liberados de las vejaciones. Ver nuestro cuerpo como puro es un punto de vista equivocado, porque el cuerpo se deteriora, enferma y muere; ver las sensaciones como placenteras también es erróneo, ya que las sensaciones también causan sufrimiento; ver la mente como el yo es erróneo porque conduce al apego al yo; y finalmente ver los dharmas, cuerpo, mente y entorno como pertenecientes u opuestos a nosotros también causa vejaciones. A causa de que mantenemos estos puntos de vista erróneos, experimentamos constantemente vejaciones y sufrimiento.

Puesto que las cuatro contemplaciones son fundamentales para cultivar el camino, me gustaría revisarlas brevemente aquí.

## Contemplar el Cuerpo

Para superar nuestros falsos puntos de vista debemos en primer lugar contemplar la verdadera naturaleza del cuerpo. Cuando somos jóvenes el cuerpo es saludable, flexible, huele bien y es fácil amarlo. Pero, a medida que nos hacemos mayores, a menudo no estamos agusto con el cuerpo y parece que no tenemos control sobre él. A medida que envejecemos o enfermamos, el cuerpo no huele tan bien y nos damos cuenta de que ya no

es tan puro. Yo os pregunto ¿Estáis satisfecho con vuestro cuerpo? ¿Es diferente ahora de antes?.

Una vez realicé un retiro chan en un granero reconvertido en Wales. Las instalaciones eran primitivas y durante siete días no pudimos bañarnos. Después del retiro nos alojamos en un hotel en Londres. Cuando me bañé observé suciedad en la bañera y pensé: “El agua aquí es realmente sucia.” Cuando se lo mencioné a los demás se rieron diciendo: “Shifu, el agua es muy limpia en Londres. ¡Han pasado siete días desde su último baño!” Así que mi cuerpo no era tan limpio como yo creía. De hecho estaba bastante sucio.

En otro retiro yo estaba enseñando a cada uno como limpiar después de una comida. Les pedí que vertieran agua caliente en el bol, limpiaran los cubiertos en el agua y acabaran bebiendo el agua del limpiado. Cuando un participante se negó a hacerlo, le pregunté: “¿No estabas ahora mismo comiendo de este bol?”

Él dijo: “Sí”

Yo le dije: “Bien, estás utilizando los cubiertos y es tu boca que los ha estado tocando. Así pues, ¿qué hay de malo en beberse el agua?”

Él dijo: “¡Pero es asqueroso! Es como beberse el agua de lavar los platos.”

Le sugerí que aún así debería hacer lo que se le decía. Su respuesta fue: “Shifu, ¿por qué no escupe algo y después se lo traga otra vez?”.

Yo le pregunté si alguna vez había besado a su novia.

“Sí,” dijo, “por supuesto.”

Yo le pregunté: “¿Y es limpia tu novia?”

Él replicó: “Por supuesto, mi novia es limpia.”

Yo le dije: “¿Pero si tu novia come algo y lo escupe lo volverías a comer?”

Él no contestó.

El está dispuesto a besar a su novia, pero no está dispuesto a comerse algo que procede de su boca. Esto es debido a un punto de vista erróneo con respecto a lo que es puro y lo que es impuro. Si algo está limpio, ¿no está limpio en todas las circunstancias? Si está sucio, ¿no está sucio en todas las circunstancias?.

¿De dónde procede la discriminación? Así pues cuando practicamos atención sobre el cuerpo, nos recordamos que en última instancia el cuerpo no es siempre puro y no deberíamos apegarnos a él. Por supuesto, debemos cuidarlo bien y protegerlo. No obstante debemos evitar apegarnos a la idea de que este cuerpo es siempre así de magnífico y

maravilloso. El cuerpo es a veces puro y otras veces no tan puro. A medida que envejecemos, experimentamos cada vez más la impureza del cuerpo. A medida que yo me hago viejo, cada vez experimento más la impureza de mi cuerpo, que hay problemas relacionados con él.

Tenemos tendencia a pensar de nuestro cuerpo como algo que nos pertenece. Por ejemplo, mientras utilizo este micrófono puede referirme a él como mío, pero cuando no lo necesito ya no es mío. Es solamente en este momento cuando es mío. Si pienso sobre mi cuerpo de la misma manera, ¿me pertenece en realidad?. Bien, cuando pensamos sobre ello, en este mismo instante, este cuerpo físico no me pertenece realmente. Si pienso en este cuerpo como mío, incurriré en un pensamiento indulgente: “¡Este es mi cuerpo y me siento maravillosamente!” En realidad pertenece a cualquiera que lo utilice como un instrumento de su práctica. Simplemente compartimos este cuerpo como una herramienta.

En Taiwán, en nuestra conferencia anual reciente de miembros asistieron unas 30.000 personas. Un invitado me hizo la siguiente observación: “¡Shifu, es muy afortunado de tener 30.000 discípulos!”. Uno de mis discípulos oyó esto y dijo: “Bueno, en realidad Shifu tiene más de un 1.000.000 de discípulos.” Yo dije: “Bueno, mi situación no está tan maravillosa como parece. Simplemente tengo un montón de personas que me están compartiendo. Hay un dicho chino que dice que a un buen caballo nunca le faltarán jinetes. Así que estoy sencillamente en esta situación, en la que muchas personas me utilizan como un instrumento para su práctica.”

Cuando el maestro de mi maestro tenía alrededor de 70 años y todavía tenía buena salud le dije: “Gran maestro, espero que vivirá hasta los 120 años como mínimo.”. Él dijo: “¿Tanto os debo amigos?”

Para menguar nuestras vejaciones podemos al menos decirnos que el cuerpo realmente pertenece a todos para ser utilizado como instrumento. Si no podemos realmente utilizarlo de esta forma, al menos podemos recordarnos a nosotros mismos que el cuerpo en realidad no nos pertenece. Si podéis hacer esto estaréis menos preocupados por vosotros mismos y dispuestos a compartirlos con los demás.

Una vez le dije a alguien: “Ud. es un hombre afortunado. Sus padres todavía están vivos y sanos, sus hijos se comportan bien y su esposa es tan amable. Ud. es muy afortunado por disfrutar de tanto mérito.”. Él respondió: “Sí, soy muy afortunado. No obstante soy las muletas de mis padres, el compañero de juegos de mis hijos y el esclavo de mi mujer”.

Las personas que pueden realmente sentir que pertenecen a sus familias y no a sí mismas son afortunadas y sabias. Otros pueden pensar: “Mi esposa e hijos me pertenecen y a en cuanto a mis padres, lo que dejen detrás me pertenecerá.” Alguien así tendrá un montón de vejaciones.



## Contemplando las sensaciones

La mayor parte del tiempo, somos indiferentes o al menos neutrales con las sensaciones que experimentamos. En otras ocasiones reaccionamos con placer o disgusto, con felicidad o infelicidad. Las sensaciones que no nos gustan nos dejan a disgusto, pero incluso las experiencias placenteras desaparecen rápidamente y esto también causa discomfort cuando pedimos más. Así pues, debemos contemplar cómo utilizamos los sentidos para experimentar el cuerpo y el mundo. Por ejemplo, las sensaciones de placer y dolor son en realidad muy subjetivas y muy relativas. Una persona puede decir que el trabajo es doloroso mientras la ociosidad es placentera. Pero para las personas que luchan para realizar una visión, cuanto más duro trabajen con más energía se sienten y mayor es la sensación de realización. Otras personas trabajan mucho y se quejan de cansancio y frustración: “¿Cuál es el sentido de todo esto?”. Para alguien así, estar cansado sería una sensación desagradable.

Lo que constituye el sufrimiento depende de nuestra actitud y punto de vista. Por ejemplo, la mayoría de la gente piensa que la pobreza, la enfermedad y la vejez son todas formas de sufrimiento. No obstante, podemos experimentar estas cosas sin sufrir necesariamente. Algunos enfermos no sienten sufrimiento. Algunos pueden incluso decir: “Esta enfermedad es una bendición porque a través de ella he encontrado el Dharma.” ¿Experimenta esta persona dolor? Probablemente, pero dolor no es necesariamente lo mismo como sufrimiento. El dolor es físico, pero el sufrimiento es una respuesta emocional a lo que uno sienta físicamente. Incluso mientras experimentamos dolor debemos ayudar a otros seres que tienen incluso mayores problemas. Cuando podemos utilizar nuestro propio discomfort para reconfortar a otros, sufriremos menos.

Los sutras budistas hablan de Bodhisattvas que hacen el voto de ir al infierno si es necesario para liberar a los seres vivos. Allí encontrarán el discomfort y dolor del infierno sin experimentar el sufrimiento emocional. La razón es que están protegidos por su voto de ayudar a los seres. Para ellos, estar en el infierno no es diferente de estar en la Tierra Pura. Esto no quiere decir que el infierno es lo mismo que la Tierra Pura, pero puesto que estos Bodhisattvas no están en el infierno para ser castigados no experimentan sufrimiento. El hecho es que nuestra respuesta a las sensaciones están íntimamente relacionadas con lo que hay en nuestras mentes. Después de todo, es a causa de nuestras mentes por lo que somos capaces de experimentar sensaciones.

## Contemplando la Mente

Hablamos de la mente y nos imaginamos que es algo con entidad real. Algunas veces la mente parece muy abstracta, pero en la filosofía china la mente es considerada un órgano del corazón, así pues, “mente” también incluye lo que está en nuestro corazón. Un flujo constante de pensamientos pasa a través de la mente; pensamiento tras pensamiento, cambian constantemente, cada uno diferente del anterior. Aunque parece que hay un “Yo”

detrás de estos pensamientos, si nuestros pensamientos están constantemente cambiando, ¿cómo puede haber una cosa permanente llamada “Yo”?

Cuando este flujo constante de pensamientos cesa, es posible que aparezcan la sabiduría y la compasión. Pero cuando la mente no es estable, sólo conoce vejación y sufrimiento. En un momento podemos tener muy buen corazón y el momento siguiente podemos ser muy mezquinos. Esto es debido a que cuando la mente no está en calma hay sufrimiento y no hay ni sabiduría ni compasión. Y cuando la mente no está ni bien ni mal, uno está confundido. Es posible mejorar nuestra mente hasta el punto en que tengamos menos vejaciones. Cuando somos infelices, digámonos a nosotros mismos que los sentimientos no sólo son impermanentes, sino que también nos es posible cambiar las cosas para mejor. Digámonos que no hay nada inherente en el sufrimiento y de que estamos sufriendo a causa de la manera en que vemos y respondemos a las cosas. Hay un dicho chino que dice: “Si damos un paso atrás y miramos la situación de manera diferente, podremos ver el cielo abierto y el vasto océano.” ¿Por qué sumergirnos en más sufrimiento cuando podemos dar un paso atrás y ver la situación con mejor luz?. No obstante, cuando experimentemos muy duras vejaciones, preguntémonos: “¿Quién está creando estas vejaciones?”. Pero no salgamos con respuestas como estas: “Oh, es mi esposa (esposo, o jefe, o etc...), el que me está creando estas vejaciones.” En realidad, estas vejaciones proceden de nuestra propia mente. Cuando nos demos cuenta de esto, sabremos que no es necesario crear todas estas vejaciones.

## Contemplando los Dharmas

Para darnos cuenta realmente de que el sufrimiento se origina en nuestras propias mentes, necesitamos contemplar la ausencia de yo de los dharmas. Todos los dharmas son fenómenos, pero debemos distinguir entre dharmas materiales en el entorno y los dharmas en la mente, pensamientos, ideas, símbolos y sentimientos. Sin el cuerpo físico, las funciones de la mente no pueden manifestarse. La reunión de los dharmas materiales (incluyendo el cuerpo) y los dharmas mentales (pensamientos) resultan de la noción de un “yo” separado. Este yo, reunión de los constantes dharmas cambiantes, también debe ser impermanente. Así pues, nos podemos preguntar quién está dando lugar al sufrimiento? Si nuestra mente está cambiando constantemente y nuestro cuerpo también está cambiando constantemente y si el yo es el resultado de la reunión de los fenómenos constantemente cambiantes, entonces (¿Quién soy yo?). ¿Qué hay ahí en esa mezcla que es “yo”? Esta es una cuestión que podemos investigar. Si podemos comprender que no hay un “yo” perdurable, entonces es posible comprender la vacuidad y realizar la sabiduría.

Hay dos etapas que podemos tomar para alcanzar esto. La primera, en lugar de pensar sobre nuestros cuerpos y mentes como nosotros mismos, podemos pensar sobre ellos como instrumentos para ayudar a los seres a alcanzar la liberación. En casa, nuestros cuerpos y mentes pueden ser usados por cualquiera en la familia; en la amplia sociedad pueden ser compartidos por cualquiera. De esta forma, no quedará una idea de “esto soy yo” y “esto me pertenece”. La segunda etapa es contemplar que todos los fenómenos, cuerpo, mente y entorno, están constantemente cambiando. No hay nada permanente en ello. De manera similar, en lo que respecta a la idea de un yo que resulta de la confluencia

de cuerpo, mente y entorno, puesto que estos factores condicionantes no tienen una existencia inherente, tampoco puede haber un existente e inherente yo. Si podemos hacer esto, podremos realizar la vacuidad y alcanzar la sabiduría. No obstante es importante comprender que no podemos simplemente saltar sobre la sabiduría y la vacuidad, debemos empezar por comprender la impermanencia del yo.

## Recta Concentración

¿Por qué es la Recta Concentración el último de los Nobles Caminos, cuando de hecho, desde el principio, practicamos meditación? La respuesta es que desde el principio nuestro objetivo es cultivar una mente que no sea perturbada por nuestras emociones, nuestros cuerpos o el entorno. Esto es lo que llamamos samadhi mundano. No obstante, a medida que progresamos en el camino de la liberación también necesitamos cultivar el samadhi trascendente de la Recta Concentración. La diferencia entre el samadhi mundano y el samadhi trascendente es que el último es el samadhi de la liberación. Este también es llamado samyak-samadhi, el noble samadhi, el verdadero samadhi o supremo samadhi. El samadhi mundano para la mente en un punto, mientras que el samyak-samadhi trasciende incluso esto.

Una mente corriente que no fluctúa mayormente en la vida cotidiana puede decirse que posee un cierto poder de samadhi. Pero si cultivamos seriamente el samadhi entonces estamos hablando en términos de los cuatro niveles de dhyana y de los ocho samadhis. El Buddhadharma ve el mundo del samsara como conteniendo tres reinos, el reino del deseo, el reino de la forma y el reino de la no-forma. El reino del deseo no tiene nada que ver con ninguno de los niveles de dhyana, pero en el reino de la forma cultivamos los cuatro dhyanas: La alegría de la no-producción de pensamientos, la alegría de la producción de concentración, la alegría de abandonar la alegría y la alegría de abandonar los pensamientos. Las alegrías del dhyana en el reino de la forma son también samadhi mundano. El reino de la no-forma incluye los samadhis del espacio infinito, la conciencia infinita, tierra inmóvil y ni cognición ni no-cognición. Así entre el reino de la forma y el reino de la no-forma hay ocho niveles de samadhi mundano en total. El noveno samadhi es el samadhi no-mundano, samyak-samadhi o verdadera liberación.

¿Cómo se relacionan estos samadhis con el mundo cotidiano? Los seres en el reino del deseo están apegados y desean placeres sensoriales. Este deseo se extiende hasta la búsqueda de confort, seguridad y posesiones. Como resultado nos apegamos y nos identificamos con estos deseos y posesiones. Esto es lo que caracteriza el reino del deseo. En el reino de la forma, alguien en samadhi es liberado de las cargas del cuerpo y del entorno y siente tal alegría y felicidad que es fácil quedar apegado a estos sentimientos. Esto es verdad también cuando se experimentan samadhis de la no-forma. Así pues, en el reino del deseo nos apegamos a los placeres del mundo sensual, y en los reinos de la forma y de la no-forma nos apegamos a las bendiciones del samadhi. Puesto que todos estos incluyen apego y deseo, todos estos estados son llamados samadhis mundanos.

A menudo recuerdo a los estudiantes adoptar una actitud alegre durante los retiros. Pero en los retiros se medita todo el día, no se permite hablar, la comida es muy sencilla y los

arreglos para dormir no son muy buenos. Bajo estas circunstancias, ¿cómo podemos estar alegres?. Las personas que nunca han estado en un retiro tienen problemas en comprender esto. De hecho, algunos piensan que las personas que van a los retiros son raras. Es interesante, que muchos participantes en retiros siguen volviendo; para ellos los retiros Chan son vacaciones y vienen con una actitud alegre. El disfrute de la paz y la tranquilidad y el abandono de las cargas de la vida cotidiana son las causas por las que siguen volviendo.

Animo a aquellos que no han estado en un retiro Chan a probarlo. Algunos tal vez han estado en un retiro, pero tienen un sentimiento ambivalente sobre si volver. Se sienten confortables con la vida tal como es y no quieren cambiarla mucho; Por otra parte reconocen también los beneficios que podemos obtener en un retiro. Así pues sienten estos conflictos. Si se escoge un tiempo cada día para practicar, veremos que la mente se vuelve más estable y encontraremos más paz y armonía en nosotros. Pero podéis disfrutar de mayores beneficios si podéis disponer de un mayor periodo de tiempo cada año para la práctica. Ir a los retiros es una buena manera de hacerlo.

Como hemos dicho, el Buddhadharma consiste de los tres estudios, preceptos, samadhi y sabiduría. No obstante, en el Noble Camino Óctuple, concentración es el máximo camino porque es aquel que conduce al samadhi más profundo de todos, el samadhi de liberación que trasciende el mundo. Alguien que se apegas al samadhi del mundo, todavía está en el reino mundano. Cuando uno vuelve de la bendición samadhi mundano, no es diferente de cualquier ser ordinario con vejaciones y apegos. Así que debemos comprender que el samadhi mundano no es el samadhi superior; necesitamos trascender nuestros apegos al placer del mundo material así como la bendición del samadhi mundano. Cuando somos finalmente capaces de hacer esto podemos hacer aparecer la sabiduría sin fugas, la sabiduría que es sin yo. ¿Qué es la sabiduría sin fugas? Es la sabiduría en la cual uno no deja aparecer vejaciones ni sufrimiento. Mientras podamos continuar manifestando esta sabiduría estamos liberados.

El Buddhadharma habla de cuatro estadios de realización de un arhat. En la primera realización, el arhat tiene una primera apreciación de la liberación, mientras en la segunda y tercera realización, la realización es más profunda. Solamente en el cuarto estadio se está constantemente en un estado liberado en el cual se manifiesta sabiduría y samadhi simultáneamente.

Al samadhi mundano se entra a través de la meditación sentada. Cuando este samadhi es profundo y la mente y el cuerpo no se mueven en absoluto, no hay pensamientos ni comportamientos impropios como tampoco vejaciones. Mientras se continúa en samadhi se disfruta de un gran sentido de libertad. No obstante por muy profundo que sea cualquier samadhi mundano terminará inevitablemente, así como el sentido de libertad que le acompaña. Por otra parte, alguien que alcanza el samadhi que trasciende el mundo disfrutará del sentimiento de libertad y tranquilidad incluso cuando no está meditando. Mientras estemos comprometidos con las actividades diarias continuaremos sin ser perturbados por el entorno. Se está realmente liberado cuando se puede experimentar esto

en todo momento. Por lo tanto, si se quiere cultivar samadhi, se debe cultivar el samyak-samadhi del Noble Camino Óctuple.

## Resumen: Practicando la Sabiduría del No-Yo

Durante cuarenta y cinco años después de su iluminación, el Buda viajó a través de la India enseñando y liberando a los seres humanos. Durante este tiempo no estuvo constantemente sentado en meditación, disfrutando el samadhi mundano. Como persona completamente liberada, el Buda estaba en samadhi todo el tiempo. De manera similar, sus discípulos que eran arhats y bodhisattvas también llevaban vidas corrientes. Al igual que el Buda ellos no experimentaban sufrimiento mientras vivían entre el mundo de los humanos porque ya habían realizado samyak-samadhi.

Podéis pensar que puesto que no sois un arhat o un Buda, todo esto no tiene nada que ver con vosotros. Esto sería un error. En el Budismo Mahayana, especialmente en el Chan el énfasis está en cultivar simultáneamente samadhi y la sabiduría sin fugas (por ejemplo sin karma nuevo) y utilizar esto en la vida cotidiana. Cuando encontremos problemas en el cuerpo, la mente o en el entorno, podemos practicar no ser afectados por ellos y no dar lugar a sufrimiento ni vejaciones. Incluso sin ser un arhat o un bodhisattva, alguien que practica así, obtendrá inmediatos y grandes beneficios.

¿Cómo debemos practicar para no ser afligidos por los inevitables problemas de la vida? Una mujer que conozco descubrió que tenía un tumor muy grande. Aunque consultó diferentes doctores para diagnosticar el problema, el tumor continuaba creciendo. Pero esta mujer recordó haberme oído decir que el mejor momento para practicar era cuando se tiene una enfermedad muy grave. Se le entrega nuestra enfermedad a los médicos y se le da nuestra vida a los bodhisattvas. Después de esto, no tenemos otra cosa que hacer más que practicar. Durante toda esta crisis estuvo muy tranquila mientras su familia estaba devastada. Lo que hizo esta mujer fue aplicar la sabiduría del no-yo. Aunque no hayamos alcanzado la sabiduría del no-yo, podemos no obstante usar la sabiduría del no-yo enseñada por Buda. Esto es lo que ella hizo y de alguna forma tuvo el poder del samadhi.

Así pues, cuando os encontréis en una crisis que no podéis evitar, por favor recordad que cualquiera que sea el problema, éste no eres tú. Vuestra mente estará más estable, tranquila y daréis lugar a menos sufrimiento. Pero si intentáis escapar o rechazar vuestros problemas, sufriréis mucho más. En el camino de la vida habrán muchos obstáculos, crisis y problemas que no podréis eliminar completamente. Pero es posible sobrevivirles pacíficamente y a salvo usando la sabiduría de Buddhadharma. Cuando hacéis eso estáis de hecho practicando la recta concentración. El Chan enseña que el samadhi y la sabiduría no están separados de la vida cotidiana. Este es el significado de sabiduría y samadhi apareciendo simultáneamente.

Como enseñanza, el Noble Camino Óctuple, abarca mucho del Buddhadharma. De hecho el Noble Camino Óctuple contiene las tres disciplinas. Las Cuatro Nobles Verdades nos dicen que la salida del sufrimiento es a través del Noble Camino Óctuple. Por lo tanto, podemos decir que a menos que practiquemos el Noble Camino Óctuple, las Cuatro Nobles Verdades

no tienen significado. Como enseñanza de cómo salir del sufrimiento, las Cuatro Nobles Verdades también abarcan los doce eslabones de la aparición condicionada, los nidanas que son una descripción del sufrimiento samsárico.

¿Qué son los nidanas? Son los doce eslabones causales que todos experimentamos en cada una de nuestras vidas. Se les llama los Doce Eslabones de la Aparición Condicionada, y explican cómo y por qué los seres vivos transmigran a través de incontables vidas hasta que alcanzan la liberación. El Noble Camino Óctuple es precisamente el medio para alcanzar la liberación mientras se está completamente comprometido en la vía del bodhisattva, de ayudar a los seres vivos. Aunque esto es Budismo básico, el Noble Camino Óctuple es también una práctica esencial del ideal Mahayana.

En teoría, las treinta y siete ayudas para la iluminación, son una secuencia de prácticas graduales que conducen a la liberación en el Noble Camino Óctuple. Desde este punto de vista, pasamos de una práctica a la siguiente en cada categoría, completando finalmente las treinta y siete prácticas. No obstante, en la práctica real esto no será necesariamente el caso. Si uno practica rigurosa y diligentemente cualquiera de las siete categorías y centra su esfuerzo en esta práctica, entonces esto puede llevarnos a la liberación. Por ejemplo, si nos enfocamos en los Cuatro Fundamentos de la Atención, ahondando profundamente en ellos, podemos con toda seguridad alcanzar la liberación. O, si escogemos centrarnos en la Recta Concentración, esto puede también llevarnos a la liberación. La enseñanza de las Treinta y Siete Ayudas parece compleja, involucrando muchas etapas, estadios y niveles. Pero cuando nos comprometemos en la práctica, todo lo que necesitamos es ahondar profundamente en un método y mantenernos en él hasta que nos lleve a la liberación. No es tan complicado, en realidad es bastante sencillo.

Si no comprendéis completamente las enseñanzas del Noble Camino Óctuple, no os preocupéis. Lo importante es recordar que el Noble Camino Óctuple es la sabiduría legada por Shakyamuni Buda para todos nosotros. Su propósito es ayudar a los seres humanos a resolver los dos grandes problemas de la vida, los de la vida y los de la muerte. En la vida encontramos inevitablemente problemas y obstáculos que aparecen de nuestros cuerpos, de nuestras mentes, de la sociedad y de la naturaleza. El resultado es que experimentamos dolor, sufrimiento e infelicidad. El Budhadharma del Noble Camino Óctuple nos ayuda a tratar con estas dificultades siguiendo el Camino Medio. De esta manera no daremos lugar a la aparición de tantas vejaciones ni sufrimientos y nos sentiremos más a gusto con la vida. Tendremos más probabilidades de experimentar la verdadera felicidad y alegría.

La sabiduría budista también nos ayuda con la inevitabilidad de la muerte. Dependiendo de nuestro mérito y karma podemos encontrar pocas o muchas dificultades en la vida. Pero, no importa con cuánto mérito hayamos nacido o hayamos acumulado, nadie escapa a la muerte. Cuando aceptamos y seguimos las enseñanzas del Noble Camino Óctuple, no nos sentimos tan aterrorizados y desvalidos cuando llegamos al estadio final de nuestras vidas. Sabremos que el Noble Camino Óctuple nos guiará finalmente hacia la liberación de las vejaciones y el sufrimiento.