

Entre el 7 y 21 de junio de 1998 el Maestro Sheng-Yen ofreció tres charlas sobre los Seis Paramitas en el Chan Meditation Center, en Nueva York. Las charlas fueron impresas en la revista Chan Magazine en subsecuentes ediciones. Las charlas fueron traducidas oralmente por el Venerable Guo-gu Shi, transcritas por Tan Yee Wong, y editadas por Ernest Heau, con la asistencia de Tan Yee Wong. David Berman copió y editó el texto final.

http://www.chancenter.org/chanctr/ddp/chanmag/fal01_win02.html#paramitas

<http://www.chancenter.org/chanctr/ddp/chanmag/spr2002.html#paramitas>

<http://www.chancenter.org/chanctr/ddp/chanmag/sum2002.html#paramitas>

<http://www.chancenter.org/chanctr/ddp/chanmag/fal2002.html#paramitas>

<http://www.chancenter.org/chanctr/ddp/chanmag/win2003.html#paramitas>

Los seis paramitas

El Budismo puede ser abordado estudiando las enseñanzas y practicándolas. No siempre es fácil distinguir entre los dos. Reflexionar sobre y discernir profundamente sobre las enseñanzas puede, en sí mismo, convertirse en una forma de práctica. De manera similar, practicar para alcanzar la sabiduría (prajna) requiere estabilizar la mente (samadhi) a través de la comprensión de las enseñanzas. Estudio y práctica, igual que prajna y samahi, están íntimamente relacionados.

Hinayana y Mahayana

Unos cien años después del nirvana de Buda unos veinte escuelas de Budismo aparecieron y empezaron a interpretar las enseñanzas de maneras diferentes. Unos cuatrocientos años más tarde, el Budismo Mahayana (Gran Vehículo) apareció en primer lugar, y se distinguió de las escuelas anteriores refiriéndose a ellas como Hinayana (Pequeño Vehículo).

“Hinayana” se refiere a estos budistas que practican mayormente las Cuatro Nobles Verdades y las Treinta y Siete Vías hacia la Iluminación, y “Mahayana” se refiere a aquellos que también se involucran en los Seis Paramitas y las Cuatro Formas de Salvar Seres Sintientes. No obstante, no hay base escrita¹ para la distinción entre Hinayana y Mahayana. De hecho, los primeros escritos budistas (los Nikayas en Pali y los Agamas en Sánscrito) alientan la práctica de las Cuatro Nobles Verdades y las Treinta y Siete Vías así como los Seis Paramitas. Las primeras escuelas no se referían a sí mismos como Hinayana y el término puede ser considerado como despectivo si es usado por mahayanistas para designar a otros budistas como practicantes de una vía inferior.

No obstante, en un examen más ajustado, vemos una distinción significativa en el hecho que el Budismo Mahayana pone mayor énfasis en generar una suprema intención altruista

¹ Nota del traductor: En los escritos budistas

para ayudar a otros. Esta aspiración para aliviar el sufrimiento de otros sin preocuparse por el propio Nirvana es anuttara (La insuperable Mente Búdica). Practicando diligentemente el Dharma, estos practicantes realizan que el Nirvana no es el feliz estado en que establecerse, en el cual se rechaza el samsara, el reino existencial del sufrimiento. Sin rechazar o aferrarse al Nirvana, el bodhisattva hace el voto de volver al mundo para ayudar a los seres vivos. Esta es la actitud correcta en la vía del Mahayana. Como ideales de ésta tenemos a Manjusri, Bodhisattva de Sabiduría; Samantabhadra, Bodhisattva de Grandes Acciones y Grandes Funciones; Avalokitesvara, Bodhisattva de la compasión; y Ksitigarbha, Bodhisattva de los Grandes Votos. Estos grandes Bodhisattvas hicieron el voto de ayudar a los seres sintientes a alcanzar la liberación, antes de alcanzar su propia budeidad. Así pues, si debe haber una distinción entre Hinayana y Mahayana, debe estar basada en el más amplio alcance de la mente, más que en el método de la práctica.

En la época de Buda y después, la idea de que el objetivo último de la práctica era trascender ese mundo y alcanzar el nirvana prevalecía entre los practicantes del Budismo, así como de otras escuelas. La idea de morar en un reino celestial también es común en muchas disciplinas espirituales de occidente. Es de esta actitud de la que los seguidores del Mahayana querían distinguir sus enseñanzas usando el término “Hinayana”.

Por supuesto, algunas personas, están tan aferradas a las delicias materiales y sensuales de este mundo que no quieren abandonarlo. Su actitud es “¿Por qué querría abandonar este mundo maravilloso?”.

Pero los Bodhisattvas se dan cuenta que incluso como personas inmersas en deleites sensuales, crean aflicciones interminables para ellos mismos y para los demás. Se dan cuenta de que el mundo se caracteriza por el sufrimiento inherente y desean acabar con el ciclo de sufrimiento para ellos mismos y para los demás; Han despertado un deseo de ayudar a los demás a liberarse de este ciclo. Dándose cuenta de que han despertado de los falsos sueños, quieren ayudar a los demás a despertar también. Ésta es la actitud propia de los Bodhisattvas. Cuando reflexionamos en su sinceridad e intenciones genuinas nos sentimos conmovidos y agradecidos.

Practicando los Paramitas

En Sánscrito “Paramita” literalmente significa “haber alcanzado la otra orilla”. También tiene el significado de “trascendencia”, o “perfección”. Si existimos en la orilla del sufrimiento, alcanzar la otra orilla significaría dejar atrás el sufrimiento y convertirse en un iluminado. Trascendencia pues significa estar libre de aflicciones mentales, de las causas del sufrimiento y del mismo sufrimiento. Practicar realmente los Paramitas es estar libre del apego al yo y la autoestima. Basadas en esta definición, las Cuatro Nobles Verdades y las Treinta y Siete Vías hacia la Iluminación pueden ser consideradas también Paramitas, puesto que están de acuerdo con las enseñanzas del no-apego y de la no-autoestima. Todas las prácticas Budistas pueden así ser consideradas como Paramitas mientras que estén de acuerdo con los principios precedentes.

Desde el punto de vista Mahayana practicar los Paramitas es practicar de acuerdo con el altruismo y el no-apego y para el doble beneficio de sí mismo y de los demás. Si la práctica solo beneficia a sí mismo esto no puede ser realmente la práctica del Paramita. Así pues, si una persona no practica para beneficiar a otros, aunque llame a su práctica Hinayana o Mahayana, no está realmente practicando los Paramitas.

Excepto para unos pocos para quienes ayudar a otros es de primera importancia, la mayoría de las personas cree en la defensa y cuidado de sí mismos en primer lugar. Después de una lectura que ofrecí sobre los seis Paramitas, un caballero me dijo, “Yo nunca consideraré la idea de beneficiar a otros, porque soy débil. Si no puedo ayudarme a mí mismo, ¿cómo puedo hacer el voto de liberar a otros. Sería muy feliz si alguien pudiera ayudarme. Pero no me es posible ayudar a otros.”

La verdad es que cuando buscamos beneficiarnos solamente a nosotros mismos, lo que podemos obtener es limitado. Nuestras recompensas serán mayores cuando luchamos para beneficiar a otros. Un ejemplo sencillo, si te apoderas de todos los bienes de tu familia, de los hermanos, hermanas, esposa, esposo o niños, ¿cómo vas a sobrevivir en esta casa?. Al contrario, si eres cuidadoso y considerado con los miembros de tu familia, ellos serán considerados y con una actitud recíproca y tu familia será muy feliz y armoniosa.

Así pues, el Budismo se adhiere al beneficio a los demás como el primer paso en nuestro camino hacia la liberación. Aun así, el mejor enfoque es no estar excesivamente preocupado con la ayuda a los demás, sino simplemente practicar el Buddhadharma con diligencia. El beneficio de ayudar a los demás va a emanar naturalmente de ello. Los Seis Paramitas son precisamente los medios para hacerlo.

¿Cuáles son pues los Seis Paramitas? Son: generosidad (dana), moralidad (sila), paciencia (ksanti), diligencia (virya), concentración (samadhi) y sabiduría (prajna). Su propósito es erradicar las dos formas del auto-apego, cortar las dos formas de muerte y trascender el océano de sufrimiento.

Auto-apego

¿Cuáles son las dos formas de auto-apego? La primera es apego al propio cuerpo, la extensión de la cual es el concepto de la duración de nuestra vida. Los cinco skandhas, los factores materiales y mentales que juntos nos conducen a nuestro sentido de yo, son la fuente fundamental de nuestras vejaciones y aflicciones. Apartarse de este yo a través de la práctica de los Seis Paramitas es hacer que aparezca la sabiduría, que cortará el apego a nuestro cuerpo físico. Erradicar esta forma de apego al yo significa trascender nuestras ilusiones con respecto al mundo.

La segunda forma de apego al yo es la aversión a las aflicciones y sufrimientos de la existencia mundana. Erradicar esta forma de apego al yo significa trascender nuestra aversión al mundo fenomenal y no temer más al ciclo de nacimiento y muerte.

Muerte

¿Cuáles son las dos formas de muerte? La primera es la muerte física que la gente corriente experimenta al migrar a través del samsara, el ciclo de nacimiento y muerte. La segunda forma de muerte consiste en los estadios de transformaciones de la vía del Bodhisattva. Existen diez de estos estadios o bhumis, que el Bodhisattva atraviesa en el camino a la budeidad. Los Bodhisattvas experimentan el samsara pero su muerte no es la muerte física ordinaria a la que se hace referencia más arriba. Es más bien, la muerte de capas progresivas sutiles de apego que son abandonadas mientras progresan los grandes Bodhisattvas a través de los bhumis, transformando su propio mérito y virtud y finalmente alcanzando el Dharmakaya, el cuerpo de realidad y perfecta budeidad. El décimo y último estadio es la realización completa de todas las prácticas y realizaciones; a partir de ahí la transformación de la muerte no ocurrirá. De acuerdo con los diez bhumis, los Bodhisattvas practican los Diez Paramitas. Así pues cuando generamos la mente-bodhi, la mente altruista de beneficiar a los demás, nos beneficiamos nosotros mismos también.

El Primer Paramita: Generosidad

La práctica de la generosidad, dhana, puede ser rastreada hasta las primeras enseñanzas de los nikayas, los agamas y hasta las últimas enseñanzas de los Prajnāparamita Sūtras, así como los Mahāprajñāparamita Sūtras, los cuales elaboran detalladamente sobre esta práctica. Entre los paramitas la generosidad puede ser la más fácil de cumplir. Podemos recoger beneficios inmediatos de esta práctica, que puede ser practicada de dos maneras: con características y sin características.

Generosidad con características

Practicamos generosidad con características cuando tenemos motivo para realizar un acto generoso. Por ejemplo, podemos dar como forma de pago por algo recibido. Podemos sentirnos en deuda incluso aunque el dador no espere nada en retorno. Podemos incluso hacer trabajo caritativo, o hacer donaciones en el nombre de esa persona. Podemos decir entonces que hemos pagado nuestra deuda. Esta forma de dar es buena y puede ser considerada como generosidad. Tengo un discípulo que asistió a un retiro de siete días conmigo en Taiwán. Después le pregunté por qué había venido al retiro. Me contestó que su esposa era muy buena con él y le preguntó a ella qué podía hacer para expresar su gratitud. Ella le dijo que lo mejor que podía hacer por ella era asistir a un retiro Chan conmigo. Así pues su motivo para asistir al retiro fue pagar una deuda a su esposa. (risas). Podríamos decir que esto es practicar la generosidad con características, porque fue un acto bueno que no obstante tuvo un motivo.

Generosidad con características e intención

Generosidad con características e intención es dar con la intención de ser reconocido, ser reciprocado, u obtener mérito espiritual. (El mérito espiritual se experimenta solamente después de la muerte, en un reino celestial). Aunque estas formas de generosidad son un poco egoístas, como inversiones, continúan siendo buenas, y mejor que no dar. Después de

todo hay personas que son avaras, pero esperan de los demás que sean generosos con ellas. Esto es lo mismo que pagar constantemente por cosas con la tarjeta de crédito. En algún momento la cuenta tendrá que ser reembolsada con intereses.

Los paramitas son antídotos para diferentes formas de aficciones mentales y la cura para la codicia y la avaricia es la generosidad. La gente codiciosa puede pensar que se benefician cuando consiguen ventajas, cuando en realidad se están dañando a sí mismos. Su fuerte posesividad les impide recibir la recompensa por ayudar a otros.

La Enfermedad de la Pobreza

Aunque parezca extraño, los pobres deben practicar el don como un medio de liberarse de la pobreza. ¿Qué puede dar una persona pobre? ¿Cómo puede mejorar su condición dando cosas? Incluso la gente pobre puede trabajar muy diligentemente para beneficiar a los demás. A través de la diligencia adquirirán lo que no tienen y ganarán lo que les falta. En el Mahaprajnaparamita Sutra, el bodhisattva Nagarjuna usa la analogía de una persona sedienta que estando envuelta en su propia preocupación, no sabe como encontrar agua. Pero si alguien tiene la fuerte intención de dar agua a los que están a su alrededor, ellos buscarán diligentemente el agua. A causa de su intención tendrán tendencia a encontrar más agua que alguien preocupado solamente en su propia sed. De forma similar, aquellos que están en la pobreza tienen más posibilidad de encontrar bienes si trabajan diligentemente para beneficiar a otros. El sabio taoísta Lao Tse, tiene una idea similar de que uno puede ganar lo máximo ofreciéndolo todo a los demás

Dar Sin Características

Dar sin características significa dar libremente, sin una motivación orientada hacia sí mismo. Incluye el Don de Bienes, el Don del Dharma y el Don de la Audacia.

El Don de Bienes

Los bienes que podemos dar libremente y sin características incluye bienes materiales, tiempo, conocimiento (incluyendo el habla) y nuestro propio cuerpo. Dar bienes materiales, incluido el dinero es muy obvio, pero dar nuestro tiempo y conocimiento son también formas de practicar el primer paramita. Por ejemplo, para una persona muy rica dar un poco de dinero puede ser menos meritorio que para una persona pobre dar mucho de su tiempo y de su conocimiento. Dar nuestro cuerpo incluye nuestra fuerza y energía, pero también literalmente ofrecer parte de nuestro cuerpo físico, tal como piel para una víctima quemada, o un órgano para ser trasplantado. Podemos ser donantes de órganos en vida o después de la muerte. Pero, mientras estamos en vida, consideramos cuidadosamente antes de dar cualquier parte de nuestro cuerpo.

El Don del Dharma

La gente que piensa que el Dharma es algo muy místico y abstracto puede confundirse mucho con la idea de dar u ofrecer el Dharma. De hecho, el Dharma no es nada más que las enseñanzas del Budismo, por ejemplo, a enseñanza del origen dependiente es que toda existencia es el resultado de interdependencia. Algo existe porque es el producto de otras

causas y condiciones, y este algo va a condicionar a su vez la aparición y existencia de otras cosas. Puesto que todo está constantemente bajo la influencia de otra cosa, realmente nada existe independientemente y nada es permanente. ¿Cómo relacionamos esto con nuestras propias vidas? He aquí una analogía sencilla. La razón de que alguien sea una esposa es que tiene un esposo. Si alguien no tiene esposo, no puede ser una esposa y viceversa. Así pues, esposo y esposa son interdependientes, en relación de uno con el otro. Si mostramos esta enseñanza a otras personas, estamos haciendo Don del Dharma. No necesitamos literalmente explicarle a los demás la teoría de las esposas y los esposos; solo necesitamos comunicar la idea de que esta cosa es dependiente de aquella y viceversa, o esto deja de existir a causa de aquello, o que la muerte de esto causa la cesación de aquello. Así pues, simplemente compartiendo nuestra comprensión de las enseñanzas de Buda estamos ofreciendo el Dharma.

Su santidad el Dalai Lama ha dicho que si una persona comprende el origen dependiente, comprende el Dharma. Si comprende el Dharma, comprende el Budismo. Si una persona expone correctamente esta idea puede considerarse que está ofreciendo el Dharma.

El Don de la Audacia

La gente le teme a muchas cosas, a la muerte, a la pobreza, a la enfermedad, a la prisión y así sucesivamente. El Don de la Audacia es ser capaz de responder a los miedos y necesidades de la gente con sabiduría y compasión. Como practicantes del Paramita del Don, podemos aliviar a las personas de sus miedos sea cual sea su origen.

El segundo paramita: Preceptos

El segundo paramita es Preceptos o Sila. Se refiere a la conducta de acuerdo con la moral budista. Los preceptos budistas se toman de acuerdo con nuestro estado de práctica. En el nivel más básico están los tres preceptos puros acumulativos: abstenerse de hechos dañinos, acumular virtud a través de la práctica de acciones benéficas y trabajar por el beneficio de todos los seres sintientes.

Otros tipos de preceptos de liberación individual se toman para complementar o mantener los tres preceptos puros acumulativos. Esto varía según que la persona sea un laico/a, un novicio/a, o un monje/a. Podemos practicar los preceptos de un shravaka, uno que practica para su liberación personal o podemos practicar los preceptos del bodhisattva, uno que hace el voto de ayudar a los seres sintientes a alcanzar la liberación. Podemos tomar los preceptos del shravaka por el momento o podemos tomar los preceptos del bodhisattva de forma continua, vida tras vida. Las semillas virtuosas que se generan por los preceptos y votos del bodhisattva están incorporados en el flujo de nuestra corriente mente sutil y continuará madurando hasta la última realización de la budeidad.

Los preceptos Budistas básicos, que complementan los tres preceptos puros acumulativos, pueden ser tomados parcialmente, es decir, no es necesario tomar los cinco. Son los siguientes: no matar, no robar, no mentir, no mantener conducta sexual incorrecta y no tomar intoxicantes.

¿Porque duran los preceptos en un sravaka solo una vida?, las semillas generadas por tomar y mantener los votos Budistas pueden ser vistos como la esencia de los preceptos. Esta esencia es de una forma sutil, diferente de la materia ordinaria. Es de una forma-dharma oculta, no manifiesta que aparece de la materia fenoménal como el cuerpo y el habla. Así pues cuando nuestra vida física cesa, este precepto esencia cesa también.

Por otra parte, la esencia generada por los votos del bodhisattva se establece en el nivel sutil de nuestro flujo mental o continuum mental. En realidad es una mente-dharma, no una forma-dharma, o fenómeno de forma. Puesto que el flujo mental es sin principio ni fin, el precepto esencia persiste hasta que alcanzamos la completa budeidad. Esta es una diferencia entre los preceptos esencia de los votos de un sravaka y los votos de un bodhisattva.

Mientras que los preceptos de un monje o monja (budista) se toman una vez en cada vida, los preceptos del bodhisattva se pueden tomar acumulativamente una y otra vez. Ésta es la forma como los bodhisattvas integran los preceptos en su conducta y su ser durante muchas vidas.

Otra diferencia es que los votos del shravaka ponen gran énfasis en la renuncia, en dejar atrás nuestro propio sufrimiento, cortar el deseo y trascender el océano de sufrimiento - los tres reinos del samsara. Aunque los preceptos del bodhisattva también incluyen la renuncia, van más allá de ella y toman la mente-bodhi altruista como el fundamento del camino.

Los monjes, al hacer sus votos, renuncian a la vida del hogar, también renuncian a sus carreras, bienes, estatus social y otras cosas asociadas a la vida laica. Pero los laicos que tienen acceso a estos bienes deben también contemplar que estas cosas son intrínsecamente vacías. Deben comprender que sus bienes mundanos son el resultado de muchas condiciones juntas y como tales no tienen permanencia ni realidad inherentes. No obstante, debemos aún así usar nuestros bienes sabia- y beneficiosamente. Al poseer estas cosas, debemos usarlas para beneficiar a otros y debemos contemplar su vacuidad. Debemos utilizar nuestro cuerpo, nuestra habla, nuestra mente y nuestros recursos para ayudar a otros sin tener nociones de: “Ésto es mío”, o “Estoy ayudando a otros”. Mientras mantenemos los preceptos del bodhisattva, la renuncia y la mente-bodhi se manifiestan inseparablemente.

El espíritu de los preceptos del bodhisattva es el voto de beneficiar a otros. A través del genuino beneficio de otros, en última instancia nos beneficiamos a nosotros mismos. En lugar de poner en primer lugar nuestras preocupaciones, nos preocupamos primero del bienestar de nuestra familia inmediata o miembros de la sangha y después se extiende este espíritu a la familia, amigos, asociados y conocidos. Después podemos hacer extensivo este punto de vista a los extranjeros y el amplio entorno. Esto en realidad nos beneficia muchas veces. Normalmente, la gente cree, que si no cuidan de sí mismos en primer lugar, “El cielo te aplastará y la tierra se hundirá bajo tus pies”. Pero, la manera de cuidar de sí mismo del bodhisattva es utilizar los medios hábiles para beneficiar a otros. Los preceptos nos proporcionan los fundamentos morales para realizarlo.

El Tercer Paramita: la Paciencia

El Tercer Paramita es Ksanti, la perfección de la paciencia. El Mahaprajnaparamita Sutra (Sutra de la Perfección de la Sabiduría) describe la práctica de la paciencia como “paciencia pacificada”. Esto significa que cuando hay paciencia, la mente está pacificada. No solamente la mente estará estable, sino el cuerpo también disfrutará de un sentido de bienestar. La paciencia en nuestros medios de vida se prolonga a otros aspectos de nuestra vida y viceversa. Sin paciencia no podríamos soportar los conflictos y obstáculos que encontramos en la vida. Sin una mente y un cuerpo pacientes podríamos volvernos muy agitados y consumirnos con agitaciones internas. Un proverbio chino dice: “Cuando los tigres se pelean, la muerte o grandes heridas resultan.” Con los seres humanos el conflicto es a menudo entre el mundo exterior y la mente en el interior.

Una vez presencié por televisión un evento Olímpico entre nadadores de Japón, los Estados Unidos y la Unión Soviética. Un nadador japonés llegó el primero. Cuando salió de la piscina, un periodista le preguntó: “¿Sabía Ud. que el nadador soviético estaba solo a unas pulgadas detrás suyo?” El nadador respondió: “Estaba absorto esforzando todo mi ser y habilidades en nadar. Si me hubiera preocupado de quién iba detrás de mí, hubiera perdido.” El periodista dijo: “Parece Ud. muy orgulloso y confiado.” El nadador respondió: “Durante meses he estudiado estos nadadores a través de videos. Al incorporar sus habilidades en mi práctica he ganado confianza en mis propias habilidades. Yo no diría que estoy orgulloso, simplemente estoy aprendiendo, no compitiendo.”

Esta historia se relaciona con la perfección de la paciencia, porque la mente del nadador japonés estaba en paz a través de la paciencia aprendiendo de sus oponentes y su confianza consecuente. Aprender de nuestros oponentes, estar confiado sin arrogancia ni orgullo, es el espíritu del Bodhisattva, digno de emulación.

Hay tres maneras de practicar la paciencia, de las cuales las dos primeras son prácticas de Bodhisattva: Paciencia con aquellos que desean hacernos daño, paciencia con el entorno y paciencia soportando los dharmas.

Paciencia con aquellos que querrían hacernos daño

Si no respondemos de forma dañina cuando nos enfrentamos con aquellos que desean hacernos daño, podemos evitar el daño. Si no respondemos habitualmente de forma negativa puede parecer que siempre nos estamos rindiendo, pero de hecho estamos desarrollando el valor y la habilidad de protegernos a nosotros mismos al igual que a los demás. A la larga será lo mejor para todos. Analógicamente, si podemos evitar cortar un árbol cada vez que necesitamos madera para el fuego, a la larga el bosque será preservado para un uso futuro.

Paciencia con relación al entorno

La paciencia con relación al entorno significa soportar el dolor y la dificultad cuando nos enfrentamos a calamidades naturales, huracanes, grandes tormentas, frío o calor extremos y así sucesivamente. Además, los budistas ven sus cuerpos físicos como consistentes de los mismos cuatro elementos que forman el entorno; tierra, aire, agua y viento. Cuando el cuerpo no está en armonía, o cuando estamos enfermos, cae la misma categoría; la paciencia con relación al entorno incluye nuestro cuerpo también.

Paciencia soportando los dharmas

Soportar pacientemente todos los dharmas, es ver todos los fenómenos, incluyendo nuestras propias experiencias de placer y dolor como teniendo la naturaleza de la vacuidad. Es decir, realizar que todos los dharmas carecen de un yo independiente. Este tipo de paciencia abarca todas las condiciones favorables y desfavorables e incluye las dos prácticas de paciencia previas.

Contemplando la Vacuidad

Cuando practicamos los tres tipos de paciencia estamos en realidad contemplando la vacuidad. En principio las tres prácticas progresan desde soportar a aquellos que desean hacernos daño a soportar las dificultades en el entorno hasta soportar la vacuidad de los dharmas. En un sentido, el tercer tipo de paciencia es el más fácil, ya que podemos practicar en cualquier momento, en cualquier lugar que estemos contemplando la vacuidad de los dharmas. Como resultado también perfeccionamos las dos prácticas previas de paciencia. Cuando contemplamos la impermanencia de todas nuestras experiencias, ya sean dolorosas, placenteras o neutras, ganamos comprensión sobre el desprendimiento de sí. Podemos comprender el significado de la vacuidad a través de esta comprensión del desprendimiento de sí y comprometernos directamente con el dharma.

Podemos cuestionar estas ideas y decir que todos somos egoístas y que si no contraatacamos seremos presa y se aprovecharán de nosotros. Si somos los únicos que practicamos la paciencia en un grupo de cien, podemos sentirnos abrumados e incluso temer perder nuestra vida o nuestro sustento. En medio de una situación como esta, ¿cómo podemos practicar la paciencia?.

En la China antigua, el general Sunzi estudió el arte de dirigir la guerra. El enseñaba que la mejor estrategia era persuadir al enemigo a rendirse sin luchar. La misma enseñanza se utiliza en las artes marciales chinas, donde el hábil luchador no daña o mata, usando el menor esfuerzo para superar al oponente. Un axioma de las artes marciales dice: "Usa cuatro onzas para desviar 1000 libras.", esto significa utilizar la propia fuerza del oponente para derrotarlo. El mismo principio puede ser utilizado en la perfección de la paciencia, siendo el punto crítico, la aplicación de la sabiduría para cambiar las situaciones difíciles.

Para resolver contradicciones hay que extender la compasión hacia aquellos que podrían dañarnos. Utilizando la sabiduría en estos tiempos difíciles, podemos transformar al menos

la mitad de ellas en condiciones favorables. Esto no quiere decir que si somos los únicos que practicamos la paciencia en un grupo de personas, tenemos que dejar que se aprovechen de nosotros. Más bien, debemos responder con sabiduría y relacionarnos con ellos con compasión. No todos ellos se convertirán en buenas personas, pero si la mitad de ellos nos trata con justicia, esto ya es muy favorable.

Los Sutras dicen que practicar la paciencia es manifestar sabiduría y compasión. Así pues no debemos confundir rendición con paciencia.

Paciencia Mundana y Paciencia que trasciende el mundo

La paciencia puede ser mundana o que trasciende el mundo. La paciencia mundana se manifiesta al tratar con el entorno, soportando un calor extremo, frío, hambre, sed, dolor, alegría, críticas y fatiga física y mental. La paciencia que trasciende el mundo va más allá de las experiencias de placer, dolor, fatiga, etc.. Es ser paciente al integrar el Dharma en nuestras vidas. También es aceptar las dificultades que conlleva el esfuerzo en la práctica. Y al utilizar nuestro tiempo sabia- y completamente. Por su naturaleza, perfeccionar la paciencia es un proceso largo.

Una vez animé a una persona con sobrepeso a comprometerse en más meditación y ejercicio. Dos semanas más tarde volvió diciendo que había seguido mi consejo, pero no había perdido mucho peso. Además se estaba cansando de la rutina. Le respondí que era un monje desde hacía varias décadas sin sentir que había hecho ningún progreso. No obstante tenía que tener paciencia y continuar cumpliendo con mis votos de monje. Le dije también ser paciente y continuar con la práctica.

Por otra parte, ayer Robert me señaló que últimamente practicar el Dharma no le había sido de ninguna ayuda y aún así se ha dejado ver hoy otra vez. A pesar que se siente estancado de momento continúa viniendo. Esto es paciencia que trasciende el mundo.

La habilidad de soportar, de tener paciencia es consustancial a la vida. Sin ella no podemos realizar nada. Practicar la paciencia es integrarla en nuestras vidas familiares, en nuestras carreras, en nuestros estudios y así sucesivamente. Todo esto requiere grados de paciencia, sin los cuales sería muy difícil mantener un sentido básico de humanidad y de armonía con los demás.

En uno de los Sutras, Shakyamuni Buda dijo que la paciencia era el mayor de los bienes y sin ella él no hubiera alcanzado la budeidad. Probablemente todos somos conscientes que nunca ha habido una guerra entre Budistas o una guerra prolongada contra los Budistas. Esto es probablemente debido al sentido de tolerancia y paciencia y a la práctica de la compasión que están en el corazón del Budismo.

En una novela china de artes marciales, había un experto espadachín que era tan arrogante con respecto a su habilidad que la usaba para acosar a los demás y conseguir lo que quería. Al mismo tiempo había un monje que estaba muy entrenado en el uso de su cinturón para defenderse. Un día el despótico espadachín y el monje cruzaron sus caminos.

El monje sabía que este espadachín tiene malas intenciones y decidió cortarle el camino. El espadachín le exigió al monje que se apartara de su camino o sentiría la furia de su sable. Cuando el monje se mantuvo en su sitio el espadachín le atacó. El monje simplemente chasqueó su cinturón alrededor del espadachín y su arma y los ató a los dos. Cuando se enfrenta con la paciencia, incluso un experto guerrero, puede ser derrotado.

El Cuarto Paramita: Diligencia

SI NOS CONCENTRAMOS DILIGENTEMENTE EN EL TRABAJO QUE DESEAMOS REALIZAR, NOS SORPRENDEREMOS DE LO MUCHO QUE PODEMOS HACER.

LOS OJOS DE UN PRACTICANTE DILIGENTE ESTÁN ABIERTOS A LAS OPORTUNIDADES DE PRÁCTICA EN CUALQUIER LUGAR Y EN CUALQUIER MOMENTO.

El paramita de la diligencia alimenta el celo en nuestra práctica. Es una agudeza que no le teme al trabajo exigente y es el antídoto para la laxitud en la práctica. Las escrituras budistas dicen que Shakyamuni y Maitreya originaron la mente-bodhi al mismo tiempo, pero que Shakyamuni, el Buda de esta era, alcanzó la budeidad primero y que Maitreya se convertirá en el buda del futuro 5.6 mil millones de años más tarde. Tal vez esto significa que Shakyamuni practicó con más diligencia. (risas)

Votos y aspiraciones

Sin votos y aspiraciones es fácil volverse laxo. Podemos pensar todo el día “debo ser más diligente; debo practicar más”. Pero a medida que pasa el tiempo, el disconfort físico, el dolor de cabeza o la fatiga pueden ser causa de que seamos presa de la pereza y demos cabida a pensamientos tales como “estoy cansado/a y necesito descansar. Tan pronto como me sienta mejor, practicaré más”. Actitudes como esta proceden de la pereza. Podemos encontrar innumerables excusas para no practicar.

Había un estudiante perezoso que nunca estudiaba. Daba excusa todo el año. En la primavera era molesto estudiar cuando el tiempo era tan bueno en el exterior. En el verano hacía demasiado calor para permanecer en el estudio. En el otoño querría salir fuera para disfrutar de las frescas brisas. Cuando llegó el invierno señalando el final del año, pensó que era mejor esperar hasta el próximo año escolar para estudiar. Hay un poema chino que ilustra esta actitud sucintamente:

La primavera no está hecha para el estudio
El calor del verano es bueno para dormir.
El otoño se escabulle y el invierno llega,
Es tiempo de la limpieza primaveral para prepararse para el nuevo año.

La diligencia es esencial para el practicante que ha generado la mente de la iluminación para beneficiar a los demás. Las treinta y siete ayudas para la iluminación incluyen los cuatro fundamentos de la atención completa, para los cuales la diligencia en la práctica es

esencial. Las treinta y siete ayudas también incluyen los cuatro esfuerzos correctos: parar las acciones no virtuosas; no cometer futuras acciones no virtuosas; alimentar acciones virtuosas ya realizadas y realizar acciones virtuosas en el futuro. Todos estos esfuerzos requieren diligencia.

Tomar votos es esencial para el practicante budista. Pueden ser pequeños, grandes o totales. Un voto pequeño puede ser solamente para un día; un gran voto puede durar un periodo de tiempo. La más alta forma de voto es un voto total que se hace continuamente, como el voto de alcanzar la budeidad para el bien de los demás. Se persevera en la ayuda a los seres vivos independientemente de la salud o de si puede ocurrir una calamidad o un obstáculo. Habiendo hecho tales votos, uno no se atreve a ser laxo, uno se recuerda constantemente ir hacia delante. Cuando reflexionamos sobre nuestra condición física, podemos ver que nuestra energía y nuestra fuerza vital son impermanentes y limitadas. Pero con diligencia y con votos es posible, incluso con medios limitados, alcanzar resultados ilimitados. Recogemos de acuerdo con lo que sembramos. Un gran esfuerzo obtendrá grandes resultados. Un esfuerzo parcial obtendrá resultados parciales. Si no ejercemos ningún esfuerzo, no obtendremos resultados. El asunto es creer que tenemos la opción de ejercer todo nuestro esfuerzo y realizar nuestros votos. Si nos concentramos diligentemente en el trabajo que deseamos realizar, nos sorprenderemos de cuanto podemos alcanzar. Nos sorprenderemos de cuanto podemos hacer por tantas personas a pesar de un cuerpo físico limitado y todo debido a la diligencia. Entre mis discípulos los hay diligentes y los hay perezosos. Algunos buscan excusas cada vez que se les asigna un trabajo. Un discípulo se excusaba diciendo que debería hacer el trabajo alguien más cualificado. Cuando le digo que debería adoptar el espíritu del bodhisattva y practicar la diligencia, él dice que está satisfecho con ser el último bodhisattva en alcanzar la budeidad. Una vez dijo: “¿No ha oído Ud. decir que Ksitigarbha, el Bodhisattva Almacen de la Tierra hizo el voto de no alcanzar la Budeidad hasta que el último ser sintiente la alcanzase? Bien, déjeme decirle que soy la última persona. Todos los demás pueden convertirse en Buda antes que yo”. Su automenosprecio le conducirá a apiadarse de sí mismo y a una percepción negativa global sobre sí mismo y sus habilidades. Pero en realidad él es simplemente perezoso y causa problemas para sí mismo y para los demás. Las personas como ésta confían en los demás para que se ocupen de ellos y obstaculizan los esfuerzos de los demás. Consecuentemente no pueden obtener ningún beneficio genuino de su práctica.

Las personas que cultivan la diligencia poseen mentes fuertes y saludables. Una mente perezosa obstaculizará un cuerpo saludable. A causa de ello, florecerán los obstáculos mentales. Aquellos que poseen mentes diligentes tendrán cuerpos saludables y sentirán euforia en el Dharma - sus mentes estarán libres de enfermedad.

De acuerdo a un antiguo tratado, hay tres tipos de diligencia. La primera es parecida a una armadura, la segunda es la diligencia capaz de reunir todas las virtudes y la tercera es la diligencia que beneficia a todos seres vivos.

La diligencia parecida a una armadura

La diligencia parecida a una armadura se manifiesta como valentía sin temor, permitiéndonos superar todos los obstáculos. Uno no ve enemigos porque nada aparece como un obstáculo y por eso nada causa problemas. Nuestra diligencia nos impulsa hacia delante sin temor. Algunas personas, cuando se les asigna un trabajo se quejan incluso antes de empezar. “Maestro, veo muchos problemas en esto.” Estos debiluchos ven problemas en vez de oportunidades para hacer algo. Pero hay otros que toman todos los impedimentos y dificultades como parte del proceso del crecimiento y aprendizaje espiritual. No perciben problemas, ven oportunidades para mejorar sus propias habilidades, para ser mejor en lo que hacen. Como resultado, siempre aprovechan las condiciones más difíciles. Tales personas practican el paramita de la diligencia.

La diligencia virtuosa

La segunda forma de la diligencia es la que reúne todas las virtudes. “Virtudes” aquí se refiere a la práctica del Dharma de los Cuatro Nobles Verdades, las Treinta y Siete Ayudas para alcanzar la Iluminación y los Seis Paramitas. Los practicantes que se embarcan en este tipo de diligencia utilizan las experiencias del cuerpo, de la palabra y de la mente y de todos los fenómenos en el entorno como oportunidades para la práctica. Cualquier cosa que experimenten, cualquier cosa que vean, todo su ser está lleno de la aspiración de practicar de instante en instante. Esto es diligencia genuina.

No obstante, también hay personas que practican las Cuatro Nobles Verdades, las Treinta y Siete Ayudas y los Seis Paramitas, pero lo hacen de manera esporádica y no diligentemente. Tiende a separar su práctica de su vida cotidiana y así abandonan muchas oportunidades de práctica. Es como si estuvieran listos para entrar en el vehículo Mahayana y entonces se excusan diciendo “Tal vez tome el próximo autobús. En esta vida, es demasiado duro para mí. Tal vez en la próxima vida practicaré.” El problema es que no es seguro cuando pasará el próximo autobús, o si pasará de nuevo alguna vez.

Los ojos de un practicante diligente están abiertos para las oportunidades de práctica en cualquier lugar y en cualquier tiempo. Si pierden alguna oportunidad de práctica la perseguirán y la atraparán. Si el autobús se aleja de la parada, lo perseguirán sin abandonar una oportunidad de práctica.

Diligencia compasiva

El tercer tipo de diligencia es la que beneficia a los seres vivos. Esta es la diligencia de los grandes Bodhisattvas que perseguirán a los seres vivos hasta el cielo, el infierno o cualquier reino de existencia para asegurar que alcanzan la liberación. Este tipo de dedicación para asegurar la liberación de las personas corrientes es muy diferente de la búsqueda romántica de los hombres y las mujeres. Los Bodhisattvas no quieren nada de los seres vivos; no están para imponerles ninguna idea, o forzarles hacer nada. Están para beneficiarles, para hacerles sentirse seguros y cómodos y proporcionarles oportunidades para avanzar hacia la liberación.

Practicando los tres tipos de diligencia

La vocación de los monjes es practicar estos tres tipos de diligencia, la diligencia parecida a una armadura, la diligencia que reúne todas las virtudes y la diligencia que beneficia a los demás. El primer tipo es permitir que aparezcan las aspiraciones y hacer votos que serán como una armadura para protegerles de las obstrucciones en el camino. El segundo tipo se lleva a cabo a través de la experiencia personal del Dharma, comprometiéndose con actos virtuosos. El tercer tipo se lleva a cabo compartiendo los beneficios que uno ha obtenido para sí mismo con los otros seres vivos. Esta es precisamente la actividad de un monje o una monja para hacer un uso completo de su rara oportunidad de practicar y cultivar. Si pierden la oportunidad en esta vida, pueda que no sean monjes en sus próximas vidas.

En mi última visita al Venerable Thich Nhat Hanh en su centro de Dharma, observé que sus discípulos se abrazaban unos a otros. Les pregunté si los monjes abrazaban a las monjas. Me contestaron, "No, los monjes abrazan a los monjes y las monjas abrazan a las monjas." Les seguí preguntando, ¿por qué se abrazan? Me explicaron que abrazarse es una expresión de hacer extensivo el cuidado de unos con los otros. Es una forma de cercanía, de compartir y reconfortarse entre personas. "Esto es lo que practicamos". Después de oír esto pensé para mí mismo, "debe ser un sentimiento muy bueno abrazar. Después de todo, a los niños les gusta que se les abrace. A los adultos también les gusta ser abrazados." Así pues abracé a Thich Nhat Hanh cuando me despedí de él.

En el Código de Conducta Monástica Mahayana se les prohíbe estrictamente a los monjes y monjas abrazar a nadie. El Buda dijo que este gesto es un signo de laxitud, una pérdida de nuestra diligencia en la práctica. No obstante, después de reflexionar, pensé que Thich Nhat Hanh tenía buenas razones para permitir abrazarse entre sus monásticos. Cuando las persona se abrazan unos a otros, tienen un sentimiento de compartir y se sienten muy confortables. Además, abrazar es una parte natural de la cultura occidental. Tal vez esta es la razón por la que tiene tantos monjes y monjas occidentales y yo tengo tan pocos. (risas)

El quinto paramita: Meditación

"... UNO NO DEBE ESTABLECERSE EN NINGÚN DHARMA, SINO QUE DEBE ESTABLECERSE EN UNA MENTE NO DISPERSA, UN ESTADO DE LA MENTE QUE NO TIENE SABOR."

"GOZO, BENDICIÓN Y UNIDAD SON ESTADOS QUE PODEMOS EXPERIMENTAR DURANTE DEL DHYANA Y A LOS CUALES NO DEBEMOS APEGARNOS, QUE DEBEMOS ABANDONAR."

El quinto de los seis paramitas es dhyana, meditación. En el Mahaprajnaparamita Sutra, existe la frase, "No os establezcáis en los dharmas, estableceos en el Prajnaparamita." Esto significa que no debemos establecernos en ningún dharma (fenómeno), sino que debemos establecernos en la mente no dispersa, un estado de la mente que no tiene sabor. Una mente no dispersa no se establece en el samadhi (profunda concentración meditativa), ni

tampoco anhela la bendición del samadhi. Esto es lo que significa no tener sabor. Es importante comprender que dhyana no es necesariamente lo mismo que samadhi, aunque incluye el samadhi. El Maestro Tsung-mi habla de cinco niveles de dhyana, incluyendo las prácticas de dhyana de las tradiciones de la India y China. Vamos a describir brevemente los cinco niveles sin entrar en mucho detalle.

Primer nivel de Dhyana

En primer lugar está el camino externo de dhyana, practicado por las escuelas y religiones no-budistas, donde el fin más importante es alcanzar el samadhi. En este estado se evitan las influencias y conflictos dentro de nuestro cuerpo, mente y el entorno para establecerse en la beatitud del samadhi. La máxima aspiración es alcanzar algún tipo de cielo. Podríamos decir que el yoga indio y las prácticas taoístas chinas pertenecen a esta categoría

Segundo nivel de Dhyana

El segundo dhyana es el dhyana de las personas corrientes que han aprendido sobre el Budadharma y las leyes de causa y efecto (karma). Las personas que practican en este nivel ponen gran énfasis en el samadhi y se establecen en él, tomándolo por la liberación. A menudo lo que experimentan es la unión del cuerpo y la mente, del entorno interior y exterior, de los pensamientos previos y siguientes. Esto es a menudo descrito como siendo uno con el universo. En su samadhi experimentan los cuatro cielos dhyana de la forma, no-forma y el cielo del pensamiento y no-pensamiento. Experimentan un tipo de vacuidad pero no pueden realizar la verdadera vacuidad de la sabiduría. Así a menudo confunden los cuatro cielos dhyana como los cuatro niveles de fruición del arhat² y creen que están liberados.

Mientras experimentan samadhi, no sienten codicia, ni duda, ni carga del cuerpo ni de la mente y creen que han sido liberados. Pero cuando salen del samadhi y tratan con las personas que aman, la familia, las propiedades y los bienes, sus vejaciones vuelven. Cuando esto ocurre desean entrar en samadhi y experimentar la beatitud otra vez. La mayor diferencia entre los primeros dos tipos de dhyana es si han estado o no expuestos a las enseñanzas del Budadharma.

Tercer nivel de Dhyana

El tercer nivel de Dhyana es el de Hinayana (pequeño vehículo), también llamado el dhyana de la liberación. Este dhyana está guiado por las enseñanzas del karma (causa y efecto) y las enseñanzas de la vacuidad, pero aún precisa la práctica de los cuatro dhyanas³ y de los ocho samadhis⁴.

² Cuatro niveles del arath: 1) él que entra en la corriente; 2) él que vuelve una vez; 3) el que que no va a volver; 4) el arhat)

³ Cuatro niveles de dhyana: 1) el abandono del deseo; 2) alegría y centrarse en un solo punto; 3) ecuanimidad; 4) ecuanimidad y despertar

⁴ Hay nueve niveles de samadhi, de los cuales el noveno es la experiencia de la vacuidad

En este dhyana se practica de acuerdo con los cuatro niveles de fruición del arhat. Así que se puede aplicar la práctica gradual de los cuatro dhyanas del reino de la forma, más los cuatro dhyanas del reino de la no-forma, junto con los cuatro dhyanas y los ocho samadhis. Al alcanzar el nivel de los ocho samadhis en el reino de la no-forma es posible entrar en el noveno samadhi que es el dhyana de la cesación (de sensación y pensamiento) y así alcanzar el estado de arhat y la liberación.

Alcanzar el dhyana de cesación requiere la práctica de los cuatro cielos de dhyana que no explicaré, pero explicaré cómo practicar de acuerdo con los cuatro cielos de dhyana. Esto significa usar los siete medios hábiles.

Los siete medios hábiles

El primer medio hábil lo constituyen las prácticas básicas de los Cinco Métodos de Aquietar la Mente. El segundo medio hábil lo constituyen los cuatro Fundamentos de la Atención Plena. El tercero lo constituyen las cuatro atenciones practicadas juntas, como se describen más abajo. Del cuarto al sexto medio hábil lo constituyen calidez, culminación y autodomínio. No voy a explicar esto sino voy a ir directo al séptimo, supremo en el mundo.

Como dijimos, el primer medio hábil corresponde a los Cinco Métodos de aquietar la Mente. Los seis restantes medios hábiles están en realidad basados en los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena, los estadios de uno al siguiente son manifestaciones de nuestro nivel de práctica.

Entre los Cinco Métodos, los más comúnmente usados son los dos primeros: Contemplación de la respiración y contemplación de las impurezas del cuerpo. Los métodos restantes son complementarios: El tercero es contemplación de las causas y condiciones, el cuarto es contemplación de las cuatro mentalidades sin límites (incluida la compasión). Dependiendo de la fuente el quinto método será o bien la contemplación de la atención plena del Buda o bien contemplación de los tipos de dharmas.

De las Cuatro Fundaciones de la atención plena, la primera es atención del cuerpo, la segunda es atención de la sensación, la tercera es atención de la mente y la cuarta la atención de los dharmas (fenómenos).

Ahora observando los Cinco Métodos de Aquietar la Mente, el primero es contemplación de la respiración. Es el cuerpo el que respira. El segundo método es la contemplación de las impurezas del cuerpo. Así pues los dos primeros de los Cinco Métodos están relacionados con el primero de los Cuatro Fundamentos que tienen que ver con el cuerpo. Cuando contemplamos las impurezas, es la mente que contempla. Y cuando utilizamos el método de la respiración, estamos en realidad contemplando la sensación de las fosas nasales. Cuando un pensamiento aparece en nuestra mente, esto es un dharma y la contemplación de los dharmas es la práctica del Cuarto Fundamento.

Así que los Cuatro Fundamentos de la Contemplación Plena son en realidad una continuación de los Cinco Métodos de Aquietar la Mente y practicándolos como un todo

pueden llevarnos a la liberación. A menudo la gente cree que la contemplación es una práctica sencilla y de bajo nivel, pero estando relacionada con los siete Medios Hábiles, puede llevar a la liberación.

El séptimo nivel, supremo en el mundo, es el primer nivel de fruición de la santidad budista, la del arhat. La distinción entre el dhyana de las personas corrientes y el dhyana del Hinayana es esta: El dhyana de las personas corrientes utiliza los cuatro dhyanas y los ocho samadhis, mientras el dhyana del Hinayana utiliza los siete medios hábiles.

La práctica de Dhyana

Las bases de la práctica del dhyana pueden ser resumidas en seis aspectos: buscar, esperar, disfrute, beatitud, unidad y abandono.

Buscar es el punto de partida de la práctica en la que uno en realidad se involucra en la contemplación. Por ejemplo, si estamos practicando el recuento de la respiración, la mente es consciente de y está focalizada en contar la respiración, esto es buscar.

Esperar es el estado de quietud cuando uno está focalizado en la meditación, por ejemplo la respiración. Éste no es el significado literal de “esperar”. Momento a momento tenemos claro que estamos en el método. Teniendo el mismo pensamiento tras pensamiento, tras pensamiento es esperar.

Disfrute, beatitud y unidad son estados que podemos experimentar durante dhyana y a los que no debemos apegarnos, que debemos abandonar. Sea lo que fuera lo que experimentemos en este estadio debe ser abandonado. Así pues estos seis aspectos son la entrada a la práctica de los Cuatro Dhyanas y los Ocho Samadhis. Cuando se llega al sexto estadio continuamos abandonando hasta que no queda nada y entonces se entra en el séptimo y último estadio, supremo en el mundo.

Antes de entrar en el primer dhyana, debemos usar los Cinco Métodos de Aquietar la Mente y los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena. Buscar y esperar están presentes durante el primer dhyana y persisten después de abandonar el primer dhyana.

En el segundo dhyana no hay ni buscar ni esperar. Solamente quedan disfrute, beatitud, unidad y abandono. Se abandona todo, incluidas ideas de existencia y vacuidad y se continúa practicando para alcanzar la iluminación.

El cuarto nivel de Dhyana

El cuarto nivel de Dhyana es el Dhyana del Mahajan (Gran Vehículo) también conocido como el dhyana del bodisatva. La mayor diferencia entre el Dhyana del Hinayana y del Mahayana radica en el significado de la liberación. La práctica del Hinayana es para la liberación del samsara, los tres reinos de la existencia⁵. Siendo el sentarse en meditación una de las prácticas en el dhyana del Mahayana, es solamente una puerta de entrada. De

⁵ Samsara: El reino del deseo, el reino de la forma y el reino de la no-forma

hecho, podemos practicar en cualquier situación (leyendo y recitando sutras, postrándonos, meditar caminando, o involucrándonos en cualquier actividad o trabajo siempre y cuando nuestra mente esté concentrada en la actividad que tenemos entre manos). Podemos hacer cualquier cosa y estar practicando.

De acuerdo con el dhyana del Mahayana, trascendencia significa ni apegarse ni temer al ciclo de nacimiento y muerte y esto lo distingue del Hinayana. Si no nos apegamos al nacimiento y la muerte, no tememos el nacimiento y la muerte y tendremos la compasión de volver al mundo para liberar seres vivos. ¿Podemos en este estadio practicar los cuatro dhyanas y los ocho samadhis? Por supuesto que podemos, ya que estos están entre los muchos métodos de alcanzar la trascendencia.

En la Gran Cesación - Contemplación (shamata-vipassana) el Maestro Zhizhe hablaba de cuatro tipos de samadhi: El samadhi de estar sentado siempre, el samadhi de caminar siempre o de estar siempre de pie, el samadhi de estar a medias caminando y a medias estar sentado y el samadhi de ni caminar ni estar sentado. El primer samadhi es siempre el cultivo de la meditación sentado, específicamente el cultivo de los cuatro dhyanas y los ocho samadhis. El segundo samadhi de siempre caminando o de pie es raramente practicado porque implica que los practicantes estén siempre de pie; uno nunca se acuesta, se sienta o duerme, sino que sólo se mueve o está de pie. El tercer samadhi de mitad caminar y mitad estar sentado, permite estar sentado, estar de pie y moverse, y ésta es ampliamente practicada en el Chan. En el cuarto samadhi de no caminar ni estar sentado, cualquier postura o situación es apropiada mientras se aplique el principio del Chan.

El quinto nivel de Dhyana

El quinto dhyana es el dhyana del Supremo Vehículo, también llamado el Dhyana del Tathagata⁶. También es llamado el Dhyana del Patriarca porque se refiere a Bodhidharma, el quinto patriarca Chan, este es el dhyana de la iluminación inmediata y no requiere los cuatro dhyanas y los ocho samadhis. De hecho, es básicamente el método del no método. Cuando no hay pensamientos erráticos en la mente, esto es la sabiduría del Chan. Aunque originalmente fue transmitida por Bodhidharma, experimentó un mayor desarrollo en la Escuela Chan. El dhyana transmitido por Bodhidharma tiene dos aspectos: entrada por la práctica y entrada por los principios⁷.

El Sexto Patriarca Hui Neng, por otra parte, describe el quinto nivel de dhyana de esta manera: mientras no haya apego o pensamientos egocéntricos en la mente, esto es liberación o iluminación inmediata. En el Sutra del Estrado de Hui Neng, encontramos esta importante frase: "Prajna y dhyana son lo mismo. Donde hay prajna hay dhyana, donde hay dhyana hay prajna". Esta perspectiva caracteriza la escuela de la Iluminación Inmediata.

En la escuela de la Iluminación Gradual, se debe cultivar secuencialmente dhyana para que aparezca prajna. Por otra parte, el Sexto Patriarca habla de dhyana y prajna apareciendo

⁶ Tathagata, "él que así llega", epíteto de Buddha

⁷ Entrada por la práctica es el cultivo de los métodos de la iluminación; entrada por los principios es la percepción directa de la vacuidad

simultáneamente, e importante, dice que sentarse en meditación no es necesario siempre y cuando nuestra mente y cuerpo no estén en conflicto o contradicción. Cuando esto ocurre, es el dhyana del Patriarca. Tal persona está siempre en dhyana (comiendo, durmiendo, trabajando). La idea es que la vida misma es dhyana.

El Sexto Paramita: Sabiduría

“... NO NECESITAMOS ESCAPAR DE ESTE CUERPO Y ESTA MENTE PARA ALCANZAR LA LIBERACIÓN”

El sexto y último paramita es prajna, sabiduría. Prajna es una palabra sánscrita que se traduce al chino como *zhihui*. Esto es a menudo traducido como sabiduría. Hui, el segundo carácter se refiere a tener raíces profundas y una mente muy clara. Zhi, el primer carácter, se refiere a usar esta mente clara para manejar situaciones de una forma correcta. Así que podemos decir, que hui es la esencia y zhi es la función. En chino hay otro carácter para prajna, que significa luminosidad, ser absolutamente transparente, estar agusto, sin obstrucción. Otro significado de prajna es la cualidad de ser muy agudo, perceptivo y flexible.

Defino prajna en relación a los métodos de práctica hacia la iluminación de un arhat o un bodhisattva. Estos métodos incluyen las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Camino Óctuple, el triple estudio de Preceptos, Samadhi y Sabiduría, así como los Seis Paramitas.

Prajna es una parte esencial del Buddhadharma. Shakyamuni Buda dijo que aunque uno practique todos los principios de la iluminación, sin la guía de prajna, en realidad no practicamos Buddhadharma. Por ejemplo, cuando mantenemos los precepto o practicamos dana (dar) sin prajna, en realidad estamos sólo cultivando mérito, lo cual nos permite recibir buena retribución, tal como renacer en un reino humano. También, cultivando samadhi sin prajna, podemos experimentar el cielo de dhyana, pero una vez este samadhi ha pasado volveremos al mundo en el mismo estado.

Para alcanzar sabiduría necesitamos ser guiados por el prajna correcto. ¿Qué es este prajana correcto? En los agamas, las escrituras tempranas budistas, el Buda dijo, “Esto aparece, así pues aquello aparece, esto perece, así pues aquello perece.” Quería decir que cuando la ignorancia y las vejaciones aparecen, realizamos ciertos actos y entonces recibimos la retribución de esos actos. Al recibir retribución nuestras vejaciones son causa que cometamos más actos, prolongando esta larga cadena de sufrimiento, la cual es en última instancia, la cadena de nacimiento y muerte. Este es el significado de “Esto aparece, así pues aquello aparece”.

¿Qué significa “Esto perece, así pues aquello perece”? La ignorancia es la raíz, causa de nuestras vejaciones. Cuando desaparece la ignorancia, todas las vejaciones en el resto de la cadena desaparecen. Así pues a medida que practicamos hacia la iluminación y la ignorancia es eliminada, el sufrimiento del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte

también perecen y junto con ellas la preocupación, la tristeza, la agonía y la aflicción emocional.

Maneras de ver el prajna

Ahora voy a hablar de tres maneras diferentes de ver el prajna. La primera es distinguir prajna de acuerdo a tres dicotomías. La segunda clasificación distingue prajna en tres categorías funcionales. La tercera clasificación distingue prajana en cinco categorías funcionales. Esto es algo complicado, así que por favor manténganse conmigo. Si no pueden comprender la teoría, está bien, mientras comprendan la última parte donde hablo sobre prajna y práctica.

Prajna general y prajna específico

La primera dicotomía en las formas de prajna es que Buda enseñó el prajna general a las personas con raíces kármicas más torpes, y karma específico a las personas con raíces kármicas más agudas. Las personas con raíces más torpes incluye a los sravakas (personas que han oído el Dharma), así como aquellos que ya están en el camino del bodhisattva. Para ellos el Buda enseñó métodos de liberación como Los Cinco Skandhas y los Doce Eslabones (nidhanas) del Origen Dependiente. Por supuesto, como somos personas corrientes con raíces torpes, este prajna general está bien para nosotros. Para aquellos con raíces agudas el Buda enseñó el prajna específico, pero es importante recordar que el prajna específico siempre incluye el prajna general.

Para comprender la diferencia entre prajna general y específico, permítanme ofrecer una analogía, recientemente leí sobre un muchacho de 16 años que obtuvo su doctorado y está preparado para enseñar en la universidad. ¿Tiene este joven muchacho con un Ph.D. también el conocimiento de un estudiante de escuela elemental, escuela superior y de instituto? ¿Si ésta es una analogía apropiada, entonces pueden comprender que este muchacho tiene tanto el conocimiento general de todos estos grados así como el conocimiento especializado asociado a su título. ¿Dirían que este muchacho tiene raíces intelectuales agudas?

La enseñanza central del prajna general es que no hay yo. Veamos los Cinco Skandhas. El primer Skandha es la forma, el aspecto material de nuestra existencia. Los otros cuatro Skandhas, sensación, percepción, volición y conciencia, forman el aspecto mental de nuestra existencia. El Prajna general enseña que la interacción entre los Skandhas nos da la ilusión de poseer un yo, pero puesto que cada uno de los Skandhas es de hecho vacío, no hay un yo que los habite.

Los Doce Eslabones del Origen Dependiente describen el origen de nuestra existencia en el tiempo como una secuencia causal. Empieza con ignorancia y va paso a paso hasta el último eslabón, que es la muerte. Cuando se comprende, los doce eslabones también nos muestran que no hay en la cadena la aparición de un yo real.

¿Cuál es el contenido del Prajna específico? Nos enseña que no debemos ni apegarnos, ni temer a la ignorancia en sí, o cualquier otro eslabón, incluidos el nacimiento y la muerte. No

debemos ser afectados por la ignorancia; debemos ser capaces de estar en el nacimiento y la muerte y no ser afectados. En principio, el Prajna general tiene más que ver con escapar de la ignorancia como fuente de nuestro sufrimiento. Así que intentamos liberar este cuerpo y mente del sufrimiento a otro estado. El Prajna específico dice que no necesitamos escapar de este cuerpo y mente para alcanzar la liberación. Mientras podamos estar aquí y no estar afectados por la ignorancia, en nuestro cuerpo y mente esto es en sí mismo liberación. No hay necesidad de escapar a otro mundo para obtener la liberación. Mientras podamos abandonar el apego al cuerpo y a la mente, esto es liberación. Esto es una idea agradable porque si podemos estar en el mundo y aún así estar liberados, esto sería estupendo. El Prajan específico dice, no debemos pensar sobre los beneficios para nosotros, sino solamente en la gente a nuestro alrededor, ya sean cercanos o distantes; pensemos en todos los seres vivos. Pensemos en cómo podemos servir mejor a los demás, sin pensamientos de ganancia o pérdida para nosotros. Entonces, ya no estaremos molestados por el egocentrismo. Con esta actitud estamos practicando la vía de un Bodhisattva, la vía Mahayana.

Prajna de la Talidad y Prajna de la Iluminación

La segunda forma de dicotomía con respecto al Prajna es desde el punto de vista de la función. El primero es lo que llamamos Prajna de la Talidad, que está presente lo sepamos o no. Después está el Prajan de la Iluminación, que está presente cuando hemos alcanzado la sabiduría. Cuando nuestro ojo de la sabiduría se ha abierto, con una mente que no es egocéntrica, podemos aplicar este Prajana para el beneficio de las personas y del entorno. No tenemos una visión específica del mundo, solo está este Prajna que usamos para ver y comprender el mundo. Así pues el Prajan de la Iluminación se refiere a una función activa, mientras el Prajan de la Talidad es inactivo. El Prajna de la Talidad está ahí tengamos sabiduría o no, y el Prajan de la Iluminación se refiere a la función de la sabiduría viendo el mundo a nuestro alrededor.

Prajna Mundano y Prajan No-Mundano

La tercera forma de dicotomía con respecto al Prajna está basado en sus diferentes niveles. En primer lugar está el Prajna Mundano, que es la Sabiduría aplicada a un mundo relativo, donde tratamos con personas y con el entorno en relación con el yo, donde hay un sujeto (uno mismo) y hay objetos (otras personas y cosas).

Después está el Prajna No-Mundano de la liberación, en el cual no vemos personas y cosas a nuestro alrededor como objetos. Puesto que no hay sujeto ni objeto, este tipo de Prajna es absoluto, no relativo. No hay idea de “yo” versus un objeto ahí fuera. Este Prajan No-Mundano de la liberación también funciona cuando estamos solos, pero el punto importante es que no tratamos a las personas y las cosas del entorno como objetos, no establecemos una relación entre sujeto y objetos.

¿Significa esto que el Prajana Mundano es malo puesto que posee sujetos y objetos?. No necesariamente. Mientras apliquemos al actitud de Prajna No-Mundano, es decir no tratar las personas y cosas como objetos, todavía será liberación.

Tipos de Prajna

Otra forma de clasificar el Prajna es de acuerdo al Prajna de la Talidad, al Prajna de la Iluminación y el Prajna Hábil. Acabamos de describir el Prajna de la Talidad como siempre presente, mientras el Prajna de la Iluminación es la iluminación realizada. También acabamos de hablar sobre el Prajna Mundano y el Prajana No-Mundano, ambos son aspectos del Prajna de la Iluminación. Siendo el objetivo alcanzar el Prajna de la iluminación, se necesitan métodos y estos métodos son el Prajna Hábil. Puesto que los métodos precisan ser comunicados, nos apoyamos en el lenguaje, tal como a través de un sutra o a través de una charla como esta. Cuando utilizamos sutras y charlas sobre el Dharma como instrumentos para comunicar métodos de práctica, estos instrumentos son considerados Prajna Hábil.

Una tercera clasificación del Prajna la divide en cinco categorías: Prajna de la Talidad, Prajana de la Iluminación y el Prajna Hábil son los tres que ya hemos tratado. El cuarto y quinto los vamos a mencionar, pero no entraremos en detalle. El cuarto es el Prajana Fenomenal, el cual es iluminado por el Prajna de la Iluminación. El quinto es un Prajna auxiliar que está para asistir nuestro cultivo de Prajna. Como para los tres primeros, los dos últimos están en realidad para alcanzar el Prajna de la Iluminación.

Métodos de practicar el Prajna

Ahora deseo hablar sobre métodos de practicar prajna, lo cual es precisamente practicar el prajna de la iluminación. La primera práctica es ver que este cuerpo, esta mente y nuestro entorno son transitorios e impermanentes. A continuación vienen las cuatro formas de contemplación: Contemplación subjetiva, contemplación objetiva, contemplación directa y contemplación absoluta.

La mayor parte del tiempo tenemos una visión subjetiva del mundo. Lo interesante es que la mayor parte del tiempo en realidad creemos que estamos siendo objetivos. La realidad es que no hay tal cosa como ser absolutamente objetivo. La objetividad en realidad es solamente la subjetividad de varias personas; cuando suficientes personas se ponen de acuerdo en algo entonces se considera objetivo.

Una vez, estaba en una reunión y cuando llegó el momento de tomar una decisión, habían dos partes que no podían ponerse de acuerdo. Yo era el presidente, así que me abstuve. Las dos partes intentaron diferentes métodos de votación y cada vez acababan en un empate. Finalmente dijeron: "Shifu, Vd. debe votar para resolver este problema." Así que dí mi voto. Después de esto alguien me preguntó, "Shifu, ¿ha sido Vd. objetivo?" Yo dije, "Si hubiera sido realmente objetivo, me hubiera abstenido y simplemente observado vuestra contienda; esto es divertido." No hay objetividad absoluta en el mundo. Lo que decimos sobre ser objetivo es a veces simplemente la visión subjetiva de unos pocas personas influyentes y todo el mundo sigue y ve esto como objetivo.

Así pues, deberíamos practicar ser conscientes de nuestros puntos de vista subjetivos y objetivos y observar estas perspectivas a medida que aparecen en nuestra vida cotidiana.

La gente a menudo me ofrece comida. A veces mis bien intencionados discípulos creen que esta comida es buena para mí. Algunas veces declino comerla, y mis discípulos dicen: “Shifu, somos objetivos al ver que esta comida es buena para Vd. Si Vd. no la come está siendo subjetivo.” ¿Son estas personas objetivas? Ellos han usado su “objetividad” para negar mi preferencia subjetiva.

Contemplación directa

En el método de contemplación directa no se aplica ninguna interpretación o juicio para nada de lo que vemos o encontramos. No etiquetamos o comparamos. Simplemente somos conscientes que esto es esto y que esto está sucediendo. No obstante, esto no es prajna en sí mismo. Todo cuanto podemos decir es, “Esto está sucediendo”. La contemplación directa no puede ser aplicada para resolver problemas. Cuando llegamos al qué hacer, “No sé” sería la respuesta correcta. Así pues la contemplación directa no es prajna.

Contemplación absoluta

El cuarto método prajna del que voy a hablar es contemplación absoluta. De hecho contemplación absoluta es la realización de la liberación madhyamika, mediante la realización de la vacuidad. En la contemplación absoluta, aplicamos el conocimiento de nuestro sentido común, nuestras experiencias y habilidades al tratar con los problemas de las personas, pero sin pensar en nuestras propias preferencias. Lo importante es mirar lo que está ocurriendo y decidir qué es lo más apropiado para ayudar a alguien, sin referencia a nuestros gustos o aversiones.

Esto implica comunicar con y a entender a esas personas y decidir qué es lo más apropiado y benéfico para ellas. Es importante comprender que este juicio no está basado en nuestras preferencias egocéntricas. Esto es contemplación absoluta y es madhyamika. No estamos hablando sobre tener poderes sobrenaturales, sino simplemente tratar con personas sin poner nuestra opinión en ello. Todavía necesitamos apoyarnos en conocimiento profesional y habilidades especializadas. Cuando la gente está enferma y me pide ayuda, yo les dirijo a un buen doctor. De otra forma, si intentara curar la enfermedad de alguien, estaría sacando medicina del cielo.

Para concluir, quiero enfatizar que prajna es sabiduría y sabiduría es la actitud de no-yo. Esto significa no tener una actitud que está basada en una perspectiva egocéntrica. Por favor no malinterpreten que esta actitud de no-yo significa que no hay nada. El yo de la sabiduría está ahí para resolver problemas y el yo de la compasión está ahí para beneficiar a las personas. Aplicamos los dos, el yo de la sabiduría y el yo de la compasión para desarrollar y cultivar un yo que es puro y feliz, uno eventualmente se desarrollará en un ser perfecto, un Buda.