

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

*¿Si alguien está determinado a alcanzar la iluminación, ¿Cuál es el método más esencial que puede practicar?*

El método más esencial, que incluye todos los demás métodos, es la contemplación de la mente.

*¿Pero como un método puede incluir todos los demás?*

La mente es la raíz de la que crecen todas las cosas. Si puedes llegar a comprender la mente, todo lo demás está incluido. Es como la raíz de un árbol. Todos los frutos, flores, ramas y hojas del árbol dependen de su raíz. Si alimentas su raíz, el árbol se multiplica. Si cortas la raíz, muere. Aquellos que comprenden la mente alcanzan la iluminación. Aquellos que no comprenden la mente practican en vano. Todo lo bueno y lo malo proviene de la mente. Encontrar algo más allá de la mente es imposible.

*¿Pero cómo contemplar la mente puede llamarse comprensión?*

Cuando un gran bodhisattva ahonda profundamente en la perfecta sabiduría,<sup>76</sup> comprueba, que los cuatro agregados y las cinco sombras carecen de un yo personal. Y comprende que la actividad de su mente cuenta con dos aspectos: puro e impuro.<sup>77</sup> A causa de su naturaleza, ambos estados mentales están siempre presentes. Se alternan como causa o efecto dependiendo de las condiciones, la mente pura se complace en las buenas acciones, la impura piensa en el mal. Aquellos que no son afectados por la impureza son sabios. Trascienden el sufrimiento y experimentan el gozo del nirvana. Todos los demás, atrapados por la mente impura y enredados en su propio karma, son mortales. Vagan por los tres reinos y sufren incontables aflicciones, y todo por que su mente impura oscurece su ser real.

El Sutra de las Diez Etapas dice: “En el cuerpo de los mortales está la indestructible naturaleza búdica. Como el sol, su luz llena el espacio ilimitado. Pero una vez que es velado por las oscuras nubes de las cinco sombras es como una luz en el interior de una tinaja, oculta de la vista”. Y el Sutra del Nirvana<sup>78</sup> dice: “Todos los mortales cuentan con naturaleza búdica. Pero se halla cubierta por la oscuridad de la que no puede escapar. Nuestra naturaleza búdica es conocimiento: conocer y hacer que otros conozcan a otros. Realizar el conocimiento es la liberación”. Todo lo bueno tiene su raíz en este conocimiento. Y de esta raíz nace el árbol de todas las virtudes y el fruto del nirvana. Contemplar la mente así es comprender.

*Dices que nuestra naturaleza búdica y todas las virtudes tienen su raíz en este conocimiento. ¿Pero cual es la raíz de la ignorancia?*

La mente ignorante, con sus innumerables aflicciones, pasiones y maldades, está enraizada en los tres venenos: odio, codicia y pensamiento ilusorio. Estos tres estados mentales venenosos incluyen ilimitadas maldades, como los árboles que cuentan con un solo tronco pero con innumerables ramas y hojas. Pero cada veneno produce tantos millares de males que apenas si sirve compararlo con un árbol.

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

Los tres venenos están presentes en nuestros seis órganos de los sentidos<sup>79</sup> como seis clases de conciencia,<sup>80</sup> o ladrones. Son llamados ladrones porque penetran a través de las puertas de los sentidos, codician ilimitadas posesiones, se ocupan en el mal y enmascaran su auténtica identidad. Y como los mortales son engañados en cuerpo y mente por estos venenos o ladrones, se pierden en la vida y en la muerte, vagando a través de los seis estados de existencia,<sup>81</sup> sufriendo incontables aflicciones. Estas aflicciones son como ríos que recorren miles de kilómetros a causa del flujo constante de pequeños manantiales. Pero si alguien corta su fuente, los ríos se secan. Y si alguien que busca la liberación puede convertir los tres venenos en los tres conjuntos de preceptos y a los seis ladrones en los seis paramitas, se liberará de la aflicción de una vez para siempre.

*Pero los tres reinos y los seis estados de existencia son infinitamente vastos. ¿Cómo podemos escapar de sus aflicciones ilimitadas si todo lo que hacemos es contemplar la mente?*

El Karma de los tres reinos proviene sólo de la mente. Si tu mente no está en los tres reinos entonces está mas allá de ellos. Los tres reinos corresponden a los tres venenos: la codicia corresponde al reyuno del deseo, el odio al reino de la forma y el pensamiento ilusorio al reino de la no forma. Y como el karma creado por los tres venenos puede ser benévolo o pesado, estos tres reinos se hallan a su vez subdivididos en seis lugares conocidos como los seis estados de existencia.

*¿Y en qué se diferencia el karma de estos seis estados?*

Los mortales que no comprenden la verdadera práctica<sup>82</sup> y ciegamente llevan a cabo buenos actos nacen en los tres estados de existencia más elevados, en el interior de los tres reinos. ¿Y cuales son estos tres estados elevados? Aquellos que ciegamente llevan a cabo los diez buenos actos<sup>83</sup> y buscan neciamente la felicidad nacen como dioses en el reino del deseo. Aquellos que ciegamente observan los cinco preceptos<sup>84</sup> y se abandonan tontamente al amor y al odio nacen como hombres en el reino del odio. Y aquellos que ciegamente se aferran al mundo fenoménico, creen en falsas doctrinas y rezan en busca de bendiciones, nacen como demonios en el reino de la ignorancia. Estos son los tres estados elevados de existencia.

*¿Y cuales son los estados inferiores? Son aquellos en los que nacen los que persisten en pensamientos envenenados y actos malignos. Aquellos cuyo karma procedente de la codicia es mayor se convierten en espíritus ávidos. Aquellos cuyo karma procedente del odio es mayor sufren en el infierno. Y aquellos cuyo karma procedente de la ignorancia es mayor se convierten en bestias. Estos tres estados inferiores junto con los anteriores más elevados, conforman los seis estados de existencia. Por ello deberás comprender que todo karma, doloroso o de otro tipo, proviene de tu propia mente. Si puedes concentrar tu mente y trascender su falsedad y maldad, el sufrimiento de los tres reinos y de los seis estados de existencia desaparecerá automáticamente. Y una vez liberado del sufrimiento, serás verdaderamente libre.*

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

*Pero el Buda dijo: “Solo tras experimentar infortunios durante tres kalpas asankhya<sup>85</sup> alcance la iluminación” ¿Por qué dices ahora que simplemente contemplar la mente y vencer los tres venenos es la liberación?*

Las palabras del Buda son ciertas. Pero los tres kalpas asankhya se refiere a los tres estados envenenados de la mente. Lo que en sánscrito denominan asankhya tú lo denominas incontables. En estos tres estados envenenados de la mente hay incontables pensamientos malignos. Y cada pensamiento dura un Kalpa. Esa infinidad es a la que el Buda se refiere mediante los tres kalpas asankhya.

Una vez que tu yo real se ve oscurecido por los tres venenos, ¿cómo se te puede llamar liberado si no hasta que venzas sus incontables pensamientos malignos? De aquellos que pueden transformar los tres venenos de la codicia, odio e ignorancia en las tres liberaciones se dice que han pasado a través de los tres kalpas asankhya. Pero la gente de esta Era final<sup>86</sup> son los necios más pertinaces. No entienden lo que el Tathagata quería decir con los tres kalpas asankhya. Dicen que la iluminación sólo se alcanza tras innumerables kalpas y por ello hacen que los discípulos se aparten del sendero de la budeidad.

*Pero los grandes Budas solo alcanzaron la iluminación mediante la observación de los tres grupos de preceptos<sup>87</sup> y practicando los seis paramitas. Ahora dices a los discípulos que únicamente contemplen la mente. ¿Como puede nadie alcanzar la iluminación sin cultivar las reglas de la disciplina?*

Los tres grupos de preceptos son para vencer los tres estados venenosos de la mente. Cuando vences esos venenos, creas tres grupos de ilimitada virtud. Un grupo reúne las cosas; en este caso, los incontables buenos pensamientos de tu mente. Y los seis paramitas tu lo llamas medios hacia la otra orilla.<sup>88</sup> Al purificar tus seis sentidos del polvo de la sensación, los paramitas te transportaran a través del río de la aflicción hasta la orilla de la iluminación.

*Según los sutras, los tres grupos de preceptos son: “Prometo poner fin a todo mal. Prometo cultivar todas las virtudes. Y prometo liberar a todos los seres”. Pero ahora dices que sólo son para controlar los tres estados venenosos de la mente. ¿No es eso lo contrario de lo que dicen las escrituras?*

Los sutras del Buda son verdad. Pero hace mucho tiempo, cuando ese gran bodhisattva cultivaba la semilla de la iluminación, realizó los tres votos para contrarrestar los tres venenos. Al practicar prohibiciones morales para contrarrestar el veneno de la codicia, prometió poner fin a todo mal. Al practicar la meditación para contrarrestar el veneno del odio, prometió cultivar todas las virtudes. Y al practicar la sabiduría para contrarrestar el veneno de la ignorancia, prometió liberar a todos los seres. Como perseveró en estas tres prácticas puras de moralidad, meditación y sabiduría, fue capaz de vencer los tres venenos, barrió todo lo pecaminoso y puso fin a la maldad. Al observar los tres grupos de preceptos no hizo más que el bien y por ello cultivó la virtud consumió todas las prácticas, beneficiándose el mismo, así como a otros

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

y rescatando a los mortales en todas partes. Así es como liberó a los seres.

Debes comprender que la práctica que cultivas no existe separada de tu mente. Si tu mente es pura, todas las tierras búdicas son puras. Se dice en los sutras: “Si sus mentes son impuras, los seres son impuros. Si sus mentes son puras, los seres son puros”. Y “Para alcanzar una tierra búdica, purifica tu mente. Según se va purificando tu mente, las tierras búdicas se van haciendo puras”. Así pues, al vencer los tres estados envenenados de la mente los tres grupos de preceptos se cumplen automáticamente.

*Pero en los sutras se dice que los seis paramitas son caridad, moralidad, paciencia, devoción, meditación y sabiduría. Ahora dices que los paramitas hacen referencia a la purificación de los sentidos, ¿Qué quieres decir con ello? ¿Y por que se les llama las balsas?*

Cultivar los paramitas significa purificar los seis sentidos venciendo a los seis ladrones. Expulsando al ladrón del ojo mediante el abandono del mundo visual, es caridad. Excluyendo al ladrón del oído no escuchando los sonidos, es moralidad. Humillar al ladrón del olfato igualando todos los olores como neutros es paciencia. Controlar al ladrón de la boca conquistando los deseos del gusto, la alabanza y la justificación es devoción. Dominar al ladrón del cuerpo permaneciendo impasible a las sensaciones del tacto es meditación. Y domar al ladrón de la mente no cayendo en el pensamiento ilusorio mediante la práctica de la atención es sabiduría. Estas seis paramitas son transportes. Como barcas o balsas que transportan a los seres a la otra orilla. Por ello se les llama balsas.

*Pero cuando Shakyamuni era un bodhisattva consumió tres cuencos de leche y seis cazos de gachas<sup>89</sup> antes de alcanzar la iluminación. Si tuvo que beber leche antes de poder degustar el fruto de la budeidad, ¿Cómo puede la simple contemplación de la mente tener como resultado la liberación?*

Lo que dices es cierto. Así es como él alcanzó la liberación. Tuvo que beber leche antes de convertirse en buda. Pero hay dos clases de leche. La que bebió Shakyamuni no era la impura leche ordinaria sino la pura leche del Dharma. Los tres cuencos eran los tres grupos de preceptos. Y los seis cucharones eran los seis paramitas. Shakyamuni alcanzó la liberación por que bebió la pura leche del Dharma y probó el fruto de la budeidad. Decir que el Tathagata bebió el mundano y apestoso brebaje de la leche de vaca es la mayor de las calumnias. Lo que es verdadero, el indestructible e imparcial cuerpo del Dharma, permanece siempre libre de las aflicciones mundanas. Cómo iba a necesitar beber leche impura para satisfacer su hambre o su sed?

Se dice en los sutras: “Este buey vive en las tierras altas o en las llanuras. No come grano ni paja y no paca con vacas. El cuerpo de este buey es de oro bruñido”. El Buey hace referencia a Vairocana.<sup>90</sup> Debido a su gran compasión por todos los seres, del interior de su cuerpo dhármico produce leche dhármica de los tres grupos de preceptos y los seis paramitas, a fin de alimentar a aquellos que buscan la libera-

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

ción. La pura leche de un buey de tal pureza no sólo permitió alcanzar la budeidad al Tathagata sino que también permite que cualquier ser que la beba alcance la insuperable y completa iluminación.

*En los sutras del Buda dice a los mortales que pueden alcanzar la iluminación llevando a cabo actos tan meritorios como construir monasterios, forjar imágenes, quemar incienso, esparcir flores, encender lámparas eternas, practicar los seis periodos<sup>91</sup> del día y de la noche, caminar alrededor de estupas,<sup>92</sup> observando ayunos y venerando. Pero si contemplar la mente incluye todas las demás prácticas, entonces llevar a cabo obras de este tipo resulta redundante.*

Los sutras del Buda contienen numerosas metáforas. Como los mortales poseen mentes superficiales y no comprenden nada profundo, el Buda utilizó lo tangible para representar lo sublime. Quienes buscan bendiciones concentrándose en obras externas en lugar de cultivar lo interno tratan de conseguir lo imposible.

Lo que llamas un monasterio nosotros lo llamamos un sangharama, un lugar de pureza. Pero cualquiera que niegue la entrada a los tres venenos y mantenga puras las puertas de sus sentidos, su cuerpo y mente inmóvil, limpio por fuera y por dentro, construye un monasterio.

Forjar imágenes se refiere a todas las prácticas cultivadas por aquellos que buscan la iluminación. La sublime forma del Tathagata no puede ser representada por el metal. Aquellos que buscan la iluminación ven su cuerpo como el horno, el Dharma como el fuego, la sabiduría como la artesanía y los tres grupos de preceptos y los seis paramitas como el molde. Funden y refinan la verdadera naturaleza búdica en su interior y la vierten en el molde formado por las reglas de la disciplina. Actuando de conformidad con la enseñanza del Buda, crean una perfecta semejanza de manera natural. El cuerpo eterno y sublime no está sujeto a las condiciones ni al deterioro. Si buscas la Verdad pero no sabes como conseguir una verdadera semejanza, ¿qué utilizarás en su lugar?

Y quemar incienso no significa incienso material ordinario sino incienso del Dharma intangible, cuyo perfume aparta la inmundicia, la ignorancia y los actos maliciosos. Existen cinco clases de incienso dhármico.<sup>93</sup> El primero es el incienso de la moralidad, que quiere decir renunciar al mal y cultivar la virtud. El segundo es el incienso de la meditación, que significa creer profundamente en el Mahayana con resolución fuera de dudas. El tercero es el incienso de la sabiduría, que es contemplar cuerpo y mente, dentro y fuera. El cuarto es el incienso de la liberación, que significa cortar los lazos de unión con la ignorancia. Y el quinto es el incienso del perfecto conocimiento, que es permanecer siempre consciente y sin obstrucciones. Estos cinco inciensos son de la clase más preciosa y muy superiores a cualquier cosa que pueda ofrecer el mundo.

Cuando el Buda estaba en el mundo, dijo a sus discípulos que encendiesen tan preciados inciensos con el fuego del conocimiento como ofrenda a los budas de las

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

diez direcciones. Pero la gente de hoy en día no comprenden el verdadero sentido de las palabras del Tathagata. Sólo utilizan una llama ordinaria para encender incienso material de sándalo o de otros tipos y rezar en busca de bendiciones futuras que nunca llegan.

Lo mismo vale en cuanto a lo de esparcir flores. Se refiere a hablar del Dharma, a esparcir flores de virtud, a fin de beneficiar a los demás y glorificar el yo real. Estas son las flores de virtud alabadas por el Buda. que duran para siempre sin marchitarse. Y cualquiera que esparza flores de este tipo recibirá infinitas bendiciones. Si piensas que el Tathagata se refería a que la gente dañase las plantas cortando sus flores, estas equivocado. Aquellos que observan los preceptos no perjudican ninguna de la miriada de formas de cielos y tierra. Si hieres algo por error sufres por ello. Pero aquellos que rompen los preceptos intencionalmente, hiriendo a lo vivo en pos de futuras bendiciones, todavía sufren más. ¿Como pueden dejar que esas posibles bendiciones se conviertan en penas?

La lámpara eterna representa el perfecto conocimiento, Comparando la iluminación de la consciencia con la de la lámpara, aquellos que buscan la liberación ven su cuerpo como la lámpara, su mente como la mecha, la disciplina como el aceite y el poder de la sabiduría como la llama. Al alumbrar esta lámpara de perfecta consciencia disipan toda oscuridad e ignorancia. Y al traspasar este Dharma otros son capaces de usar una lámpara para encender otras miles. Y como esas lámparas encienden a su vez un número incontable de ellas, su luz permanece para siempre.

Hace mucho tiempo hubo un Buda llamado Dipamkara,<sup>94</sup> o *el que enciende la lámpara*. Este era el significado de su nombre. Pero los necios no comprenden de metáforas del Tathagata. Persistiendo en su pensamiento ilusorio y aferrándose a lo tangible, encienden lámparas de aceite vegetal ordinario y piensan que iluminando los interiores de edificios sigue la enseñanza de Buda. ¡Que tontería! La luz liberada por el bucle<sup>95</sup> entre las cejas de un buda puede iluminar ilimitados mundos. Una lámpara de aceite ordinario no sirve de nada. ¿O es que piensas lo contrario?

Practicar los seis periodos del día y de la noche significa cultivar constantemente la iluminación entre los seis sentidos y perseverar en cada forma de consciencia. Nunca relajar el control sobre los sentidos, eso es lo que significan los seis períodos.

Y en cuanto a caminar alrededor de estupas, la estupa es tu cuerpo y tu mente. Cuando tu consciencia da vueltas alrededor de tu cuerpo y de tu mente sin detenerse, eso es lo que se llama caminar al rededor de una estupa. Los sabios de la antigüedad siguieron ese sendero hacia el nirvana, pero la gente de hoy en día no comprenden lo que eso significa. En lugar de mirar hacia en interior insisten en mirar hacia fuera. Utilizan sus cuerpos materiales para caminar alrededor de estupas materiales. Y persisten en ello día y noche, cansándose en vano y no por ello acercándose más a su yo real.

Lo mismo reza en cuanto a observar ayunos. No es de ninguna utilidad a menos

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

que se comprenda lo que realmente quiere decir. Ayunar significa regular, regular el cuerpo y a mente de manera que no se distraigan ni perturben. Y observar significa sostener las reglas de disciplina según el Dharma. Ayunar significa guarecerse de las seis atracciones<sup>96</sup> del exterior y de los tres venenos interiores y esforzarse mediante la contemplación en purificar el cuerpo y la mente.

Ayunar también incluye los cinco tipos de alimento. Primero está el deleite del Dharma. Este es el deleite que proviene de actuar de acuerdo con el Dharma. El segundo es la armonía en meditación. Es la armonía del cuerpo y la mente que proviene de ver a través de sujeto y objeto. El tercero es la invocación. La invocación de los budas tanto con la boca como con la mente. El cuarto es la resolución. Resolución para mantenerse en la virtud mientras se camina, se está de pie, sentado o echado. Y el quinto es la liberación. La liberación de tu mente de la contaminación mundana. Estos son los cinco tipos de alimentos del ayuno. A menos que una persona coma estos cinco puros alimentos, se equivoca si piensa que ayuna.

También, una vez que se deja de comer una vez que se deja de comer el alimento de la ignorancia, se rompe el ayuno si vuelve a tocarse. Y una vez que se rompe no se consigue ninguna bendición por ello. El mundo está lleno de personas ignorantes que no lo ven así. Abandonan su cuerpo y su mente a todo tipo de maldades. Dan rienda suelta a sus pasiones sin ningún tipo de vergüenza y cuando dejan de comer alimentos ordinarios a eso lo llaman ayuno. ¡Qué absurdo!

Lo mismo ocurre con la veneración. Tienes que entender el significado de adaptarse a las condiciones. Los medios incluyen la acción y la no acción. Quien así lo entienda sigue el Dharma.

Veneración significa reverencia y humildad. Quiere decir reverenciar tu verdadero yo y humillar la ignorancia. Si puedes barrer los malos deseos y albergar buenos pensamientos, aun que no se aparente, es veneración. Esta forma es su forma real.

El Señor<sup>97</sup> quiso que la gente pensase en veneración como en expresar humildad y templar la mente. Así que les dijo que postrasen sus cuerpos para mostrar su reverencia, para dejar que lo externo expresase lo interno, para armonizar esencia y forma. Aquellos que fracasan en cultivar el significado interno y en lugar de ello se concentran en la expresión externa nunca dejan de abocarse a la ignorancia, el odio y el mal mientras se cansan sin beneficio alguno. Pueden engañar a otros con posturas, permanecer aparentemente carentes de vergüenza ante sabios y presumidos, ante los mortales, pero nunca escapan a la Rueda, y mucho menos conseguirán ningún mérito.

*Pero en el Sutra de la Casa de Baños<sup>98</sup> se dice: "Al contribuir a que los monjes puedan bañarse, la gente recibe ilimitadas bendiciones". Ello puede aparecer como un ejemplo de práctica externa que alcanza mérito. ¿Cómo puede esto relacionarse con contemplar la mente?*

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

Aquí, el baño de los monjes no se refiere al lavado de algo tangible. Cuando el Señor predicó el *Sutra de la Casa de Baños*, quiso que sus discípulos recordasen el Dharma del lavado. Así que utilizó una preocupación cotidiana para ocultar su verdadero significado, que expresó en su explicación del mérito resultante de las siete ofrendas. De estas siete, la primera es agua clara, la segunda fuego, la tercera jabón, la cuarta amento de sauce, la quinta cenizas puras, la sexta unguento y la séptima la prenda interior.<sup>99</sup> Utilizó estas siete ofrendas para representar las otras siete cosas que limpian y realzan a una persona al eliminar el pensamiento ilusorio y la inmundicia de una mente envenenada.

La primera es moralidad, que limpia los excesos como el agua clara limpia la suciedad. La segunda es sabiduría, que penetra sujeto y objeto, al igual que el fuego calienta el agua. La tercera es discriminación que se deshace de las malas prácticas, igual que el jabón deshace la mugre. La cuarta es honestidad, que purga los pensamientos ilusorios, al igual que masticar amento de sauce purifica la respiración. La quinta es verdadera fe, que disuelve toda duda, como el frotarse el cuerpo con cenizas previene la enfermedad. La sexta es paciencia, que vence la resistencia y desgracia, al igual que el unguento suaviza la piel. Y la séptima es la vergüenza, que reparara los malos actos, al igual que la prenda interior cubre un cuerpo feo. Estas siete ofrendas representan el significado real del sutra. Cuando pronunció este sutra, el Tathagata hablaba a seguidores clarividentes del Mahayana, no a los estrechos de miras. No resulta sorprendente que las gentes de hoy en día no lo comprenda.

La casa de baño es el cuerpo. Cuando enciendes el cuerpo de la sabiduría, calientas el agua pura de los preceptos y bañas la verdadera naturaleza búdica que hay en ti. Manteniendo estas siete prácticas aumentas tu virtud. Los monjes de aquella época eran perceptivos y comprendieron el significado del Buda. Siguieron su enseñanza, perfeccionaron su virtud y probaron el fruto de la budeidad. Pero la gente de hoy en día no puede ni imaginar esas cosas. Utilizan agua ordinaria para limpiar un cuerpo físico y piensan que siguen el sutra, pero están equivocados.

Nuestra verdadera naturaleza búdica carece de forma. Y el polvo de la aflicción no tiene forma. ¿Cómo puede la gente utilizar agua ordinaria para limpiar un cuerpo intangible? No es así. ¿Cuándo despertarán? Para limpiar un cuerpo así tienes que contemplarlo. Cuando las impurezas y la inmundicia aparecen como frutos del deseo, se multiplican hasta que te cubren por dentro y por fuera. Pero si tratas de limpiarte ese cuerpo, deberás frotar hasta que casi desaparezca para que este limpio. Por ello debes comprender que lavar algo externo no es lo que quería decir el Buda.

*En los sutras se dice que quien invoque de todo corazón al Buda tiene asegurado renacer en el Paraíso Occidental.<sup>100</sup> Como esa puerta conduce a la budeidad, ¿Por qué buscar la liberación en la contemplación de la mente?*

Si vas a invocar al Buda deberías hacerlo bien. A menos que comprendas lo que significa invocar te estarás equivocando. Y si te equivocas nunca irás a ninguna parte.



## Sermón de la contemplación de la mente

Bodhidharma

Buda significa consciencia, consciencia de cuerpo y mente que previene que el mal aparezca en ninguno de ellos. E invocar significa recordar, recordar constantemente las reglas de disciplina y seguirlas con todas tus fuerzas. Esto es lo que significa invocar. Invocar tiene que ver con pensar y no con el lenguaje. Si utilizas una trampa para atrapar un pez, una vez que logras el éxito puedes olvidar la trampa. Si utilizas el lenguaje para encontrar el significado, una vez que lo has hallado puedes olvidarte del lenguaje.

Al invocar el nombre del Buda tienes que entender el Dharma de invocar. Si no está presente en tu mente, tu boca cantará un nombre vacío. Mientras estés afligido por los tres venenos o por pensamientos sobre ti mismo, tu mente ignorante te incapacitará para ver al Buda y sólo malgastarás tu esfuerzo. Cantar e invocar son mundos diferentes. El cantar se hace con la boca; el invocar con la mente. Y como invocar proviene de la mente, se llama la puerta de la consciencia. Cantar está centrado en la boca y aparece como sonido. Si te aferras a las apariencias, mientras buscas el significado no encontraras nada. Así pues, los sabios del pasado cultivaron la introspección y no la palabra.

Esta mente es fuente de todas las virtudes. Y esta mente domina todos los poderes. La eterna bienaventuranza del nirvana proviene de la mente tranquila. Renacer en uno de los tres reinos también proviene de la mente. La mente es la puerta de todos los mundos y la mente es el vado hacia la otra orilla. Aquellos que saben dónde está la puerta no se preocupan por alcanzarla. Aquellos que saben donde está el vado no se preocupan por cruzarlo.

La gente que encuentro en la actualidad es superficial. Piensan en el mérito como algo que tiene forma. Derrochan su riqueza y matan criaturas del mar y de la tierra. Neciamente se preocupan en erigir imágenes y estupas, haciendo que la gente amontone leña y ladrillos, para pintar este azul o aquel verde. Abusan del cuerpo y de la mente, se hieren a sí mismos y engañan a otros. Y no saben lo suficiente como para avergonzarse. ¿Cómo podrán nunca iluminarse? Ven algo tangible e inmediatamente se aferran a ello. Si les hablas acerca de la carencia de forma se sientan, aturdidos y confusos. Ávidos de los pequeños placeres de este mundo, permanecen ciegos a los grandes sufrimientos que están al llegar. Tales discípulos se consumen en vano. Desviándose de la verdad y abocándose a lo falso, no hablan sino de futuras bendiciones.

Si puedes simplemente concentrar la luz interior de tu mente y contemplar su iluminación exterior, disiparás los tres venenos y ahuyentarás a los siete ladrones de una vez para siempre. Y sin esfuerzo tomarás posesión de un infinito número de virtudes, perfecciones y puertas hacia la verdad. Ver a través de lo mundano y contemplar lo sublime cuesta menos que un parpadeo. La realización es ahora. ¿Para qué preocuparse del cabello gris? Pero la verdadera puerta está escondida y no puede ser revelada. Sólo la he rozado contemplando la mente.

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

76 - *Perfecta Sabiduría*. Se trata de una paráfrasis de la primera línea del *Sutra del Corazón*, donde el bodhisattva es Avalokitesvara y donde la perfecta sabiduría, o *prajnaparamita*, es no sabiduría, porque la perfecta sabiduría está "ida, ida más allá, ida completamente más allá" de las categorías de tiempo y espacio, ser y no ser.

77 - *Pura e impura*. Para ver un extenso discurso sobre el tema, consúltese la obra de Ashvaghosa, Tratado del despertar de la fe en el Mahayana, donde pura e impura son llamadas iluminación y no iluminación.

78 - *Sutra de las Diez Etapas... Sutra del Nirvana*. Cuando aparecieron las dos primeras traducciones de estos dos sutras a principios del siglo V, tuvieron un profundo efecto sobre el desarrollo del Budismo en China. Entre sus enseñanzas se encuentra la universalidad de la naturaleza búdica y la eterna, gozosa, personal, y pura naturaleza del nirvana. Hasta entonces, la doctrina del vacío enseñada por los sutras *Prajnaparamita* había dominado el Budismo chino. El *Sutra de las Diez Etapas*, que detalla las etapas que atraviesa un bodhisattva en su camino hacia la budeidad, es una versión de un capítulo del mismo título del *Sutra Avatamsaka*.

79 - *Seis órganos de los sentidos*. Los ojos, orejas, nariz, lengua, piel y mente.

80 - *Seis clases de consciencia*. Las variedades de consciencia asociadas con vista, oído, olfato, gusto, tacto y pensamiento. El Lankavatara descompone el pensamiento en comprensión, discriminación y memoria (de tathagata), conformando un total de ocho formas de consciencia.

81 - *Seis estados de existencia*. Las variedades básicas de la existencia por las que se mueven los seres, tanto pensamiento tras pensamiento como vida tras vida, hasta que alcanzan la iluminación y escapan a la Rueda del sufrimiento. El sufrimiento en esta rueda es relativo. Los dioses en el cielo llevan más bien vidas gozosas, mientras que los sufrientes del infierno van de dolor en dolor. Los demonios y los hombres experimentan más sufrimiento que los dioses pero menos que los seres ávidos y los animales.

82 - *Verdadera práctica*. La práctica que conduce directamente a la iluminación, como opuesta a la práctica que conduce a otra etapa de práctica. Por ello la verdadera práctica hace referencia a la contemplación de la mente.

83 - *Diez buenos actos*. Incluye el evitar los diez malos actos, es decir: asesinato, robo, adulterio, calumnia, profanación, murmuración, avaricia, odio y la defensa de opiniones equivocadas.

84 - *Cinco preceptos*. Son para los budistas laicos. Se refiere a interdictos contra el asesinato, robo, adulterio, falsedad e intoxicación.

85 - *Tres kalpas asankhya*. Un universo está compuesto de tres fases: creación, duración y destrucción. Cada una dura incontables (asankhya) kalpas. Una cuarta fase de vacío entre universos no está aquí incluida porque no contiene dificultades.

86 - *Era final*. El primer periodo de la era de un buda dura 500 años, tras el cual la comprensión correcta de la doctrina comienza a declinar. El segundo periodo dura 1.000 años, durante el cual la comprensión de la doctrina todavía declina más. El tercer y último periodo, la duración del cual es indefinida, la final desaparición del mensaje de buda. Otra versión asigna 500 años a cada uno de los tres periodos.

87 - *Tres grupos de preceptos*. Existen cinco para los budistas laicos, ocho para los miembros laicos más devotos y diez para los monjes y monjas novicios. Los cinco primeros son interdictos contra el asesinato, robo, adulterio, falsedad e intoxicación. A estos cinco hay que añadir interdictos contra el engalanamiento corporal (guirnaldas, joyas y perfume), comodidad corporal (camas blandas) y comer en demasía (comer tras la comida del mediodía). Y a estos ocho se añaden otros interdictos contra el disfrute en la distracción y la posesión de riquezas. Estos tres grupos se hallan condensados en los tres votos. El voto de evitar el mal es realizado por todos los creyentes. El voto de cultivar la virtud es realizado por los creyentes laicos más devotos. Y el voto de liberar a todos los seres es llevado a cabo por todos los monjes y monjas.

88 - *Paramitas... medios hacia la otra orilla*. Las seis paramitas empiezan con caridad y siguen por moralidad y paciencia, devoción y meditación hasta sabiduría. Comparando las paramitas a una balsa que transporta a las personas a la otra orilla, los budistas consideran la caridad como el vacío sin el que ninguna embarcación puede flotar; la moralidad como la quilla, la paciencia como el casco, la devoción como el mástil, la meditación como la vela y la sabiduría como la caña del timón.

## Sermón de la contemplación de la mente Bodhidharma

89 - *Leche... gachas*. Tras someterse a prácticas ascéticas durante algunos años sin alcanzar su objetivo, Sakya-muni rompió su ayuno bebiendo las gachas de leche ofrecidas por Nandabana, la hija de un vaquero. Tras beberlas, se sentó bajo un árbol y decidió no levantarse hasta haber alcanzado la iluminación.

90 - *Vairocana*. El gran Buda Solar, que encarna el cuerpo del Dharma o de verdad del Buda. Como tal, Vairocana es la figura central en el panteón de los cinco dhyani budas o budas trascendentes, que incluyen a Akshobhya en el este, Ratnasambhava en el sur, Amitabha en el oeste y Amogasiddhi en el norte.

91 - *Seis periodos*. Mañana, mediodía, tarde, noche, medianoche y antes del amanecer.

92 - *Estupas*. Una estupa es un montículo de tierra o cualquier estructura erigida sobre restos, reliquias o escrituras de un buda. El rodear caminando las estupas se lleva a cabo en el sentido de las agujas del reloj, con el hombro derecho siempre apuntando hacia la estupa.

93 - *Cinco clases de incienso*. Corresponden a los cinco atributos del cuerpo de un Tathagata.

94 - *Dipamkara*. Shakyamuni se encontró con el Buda Dipamkara al final del segundo kalpa asankhya y le ofreció cinco lotos azules. Entonces Dipamkara predijo la futura budeidad de Shakyamuni. Por ello, Dipamkara aparece allí donde un buda predique el Dharma del *Sutra del Loto*.

95 - *Bucle*. Uno de los treinta y dos signos auspiciosos de un buda en un bucle entre las cejas que emite rayos de luz.

96 - *Seis atracciones*. A lo que se aferran los seis sentidos.

97 - *Señor*. Traducción de bhagavan, uno de los diez títulos de un buda. La traducción china lo convierte en *el mundialmente honrado*.

98 - *Sutra de la Casa de Baños*. Traducido por An Shin-kaio a mediados del siglo II. Este breve sutra refiere el mérito que se obtiene al proveer a los monjes de los medios para bañarse.

99 - *Prenda interior*. Una de las tres prendas obligatorias de un monje. La prenda interior se lleva para protegerse contra el deseo. El hábito de las siete tiras se viste para protegerse contra el odio, Y el hábito de las veinticinco tiras se viste para protegerse del pensamiento ilusorio.

100 - *Paraíso Occidental*. También llamado la Tierra Pura. Esta tierra está presidida por Amitabha -uno de los cinco dhyani budas o budas trascendentes-. Asociado con el oeste. La fervorosa invocación de Amitabha asegura al devoto el renacimiento en su Tierra Pura, a la que se describe como millones de kilómetros de distancia y a la vez muy cerca. Una vez renacidos allí, los devotos tienen pocas dificultades para comprender el Dharma y alcanzar la liberación.