

EL CORAZÓN DE LA COMPRENSIÓN

*Comentarios sobre el
Sutra del Corazón del Prajñaparamita*

Thich Naht Hanh

editado por Peter Levitt

CONTENIDO

Prefacio del editor	3
El Corazón del Sutra del Prajñaparamita	7
Interser	9
¿Vacío de qué?	11
La Vía de la Comprensión	14
Larga Vida al Vacío	16
Feliz Continuación	19
Rosas y basuras	26
La luna siempre es la luna	31
El Buda está hecho de elementos no-Buda	32
Libertad	35
¡Svaha!	36

PREFACIO DEL EDITOR

El sutra el Corazón del Prajñāparamita es considerado como la esencia de la enseñanza budista, éste se canta o se recita en comunidades de todo el mundo. Los comentarios de Thich Nhat Hanh que aparecen en este libro hacen parte del flujo continuo de transmisión oral esencial para el budismo desde el tiempo del Buda Sakyamuni, hace 2,500 años. La literatura del *Prajñāparamita* (Corazón, o Esencia, o Comprensión Perfecta) data del comienzo de la "era cristiana" y ha sido estudiada y expuesta desde hace 2,000 años, primero en la India y luego en China, Vietnam, Corea, Tíbet, Japón y otros países donde hay budismo Mahayana.

Estas enseñanzas se encuentran disponibles en inglés, desde hace aproximadamente un siglo y solamente desde hace 30 años son expuestas en occidente por maestros Zen y Tibetanos. Pero en su mayoría, estas enseñanzas han sido difíciles de comprender para los occidentales.

En la primavera de 1987, el maestro Zen vietnamita Thich Naht Han, poeta y activista de la paz, realizó una serie de retiros y conferencias en California, el Pacífico noroccidental, Colorado, Nueva Inglaterra y Nueva York y motivó a su audiencia americana para que se uniera a él en la experiencia de descubrir la verdadera cara del "budismo americano", ya no "extranjero", sino nacido de la profundidad de nuestra comprensión. "El budismo no es uno. Las enseñanzas del budismo son muchas. Cuando el budismo entra a un país, éste siempre adquiere una nueva forma de budismo... diferente de la de otros países. El budismo, para ser budismo, tiene que adecuarse a la psicología y a la cultura de la sociedad donde se establece." Thây (título informal de maestro) dio varias charlas sobre *El Corazón del Sutra del Prajñāparamita*, el corazón de la comprensión, con el fin de enriquecernos y ayudarnos en nuestra búsqueda. Algunas de éstas fueron conferencias públicas ante setecientos u ochocientos espectadores y otras fueron dictadas en retiros de cincuenta o sesenta personas, como el de Ojai, en California, donde artistas y meditadores se sentaron bajo un gran roble en el centro de las montañas de Los Padres. El sonido de los pájaros al amanecer o la caricia de una brisa cálida acompañaban la suave y penetrante voz de Thây. Sus charlas sobre El Sutra del Corazón fueron singularmente comprensibles y aportaron una nueva luz y una vivida comprensión a esta antigua enseñanza. Este libro es una compilación de varias de estas charlas; varias corrientes que fluyen juntas para

formar una sola.

Durante los retiros, Thây animaba los participantes para realizar con calma y con una mirada atenta cada actividad diaria, ya fuera comer, dibujar un Buda o sólo caminar en silencio, conscientes del contacto entre nuestros pies y la tierra que nos soporta. Un "maestro de campana" regularmente golpeaba una gran campana, con el fin de ayudar a mantener esta atención y de inmediato todos paraban su actividad, respiraban tres veces y recitaban en silencio: "Escucha, escucha este sonido maravilloso que me ayuda a retornar a mi verdadero ser." "Una campana es un bodhisattva, porque nos ayuda a despertar", dice Thây.

Cuando sonaba la campana, nosotros debíamos poner a un lado nuestras herramientas, martillos, pinceles o lápices, y volver a nosotros mismos por un momento, respirando con una serenidad natural, sonriendo con una especie de media sonrisa hacia nosotros mismos y hacia todo lo que nos rodea -la gente, los árboles, una flor, un niño corriendo con deleite, e incluso a nuestras tristezas y a veces a nuestro dolor. Mientras hacíamos esto, sólo debíamos escuchar profundamente y llegar a ser uno con el sonido de la campana; después de esta pausa, volvíamos a nuestra actividad con una energía renovada, quizás aún un poquito más atento y más conscientes. Es verdaderamente notable cuán profundo puede sonar una campana dentro de una persona.

No sólo una campana puede ser un bodhisattva. Cualquier cosa puede ayudarnos a despertar y relajar en el momento presente. "El budismo es una hábil manera de gozar de la vida", decía Thây. De acuerdo a lo anterior, sugiero una manera de leer este pequeño libro para que usted pueda unirse con la claridad del "corazón de la comprensión" que hay en él. Por favor, léalo como si escuchara una campana, por un momento haga a un lado sus tareas diarias, tanto físicas como mentales, siéntese de manera confortable y permita que las palabras de esta maravilloso ser resuenen profundamente dentro de usted. Estoy seguro de que si usted se une así con este libro, podrá escuchar muchas veces la campana de la plena atención. Cuando suene, ponga el libro a un lado por un momento y escuche el eco de su sonido rebotando en sus profundidades. Trate entonces de respirar con calma y sonreír. Al comienzo, esto puede parecer difícil, como ha sido para muchos de nosotros, pero puedo aún escuchar la voz de Thây animándonos: "(Ustedes pueden hacerlo!" De esta manera, llegarán a estar muy próximas la profundidad de su corazón y la de *El Sutra del Corazón*, e incluso pueden tocarse.)Pueden estar lejos de aquí la compasión y la paz?

Peter Levitt
Malibu, California
Abril de 1988

EL CORAZÓN DE LA COMPRESIÓN

EL CORAZÓN DEL PRAJÑAPARAMITA

Estando el Bodhisattva Avalokita inmerso en el profundo curso de la Perfecta Comprensión, observó con claridad los cinco skandhas¹ y encontró que todos estaban vacíos. Después de esta penetración, supero todo dolor.

"Escucha, Shariputra: La forma es vacío, el vacío es forma, la forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. Igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia.

"Oye, Shariputra: Todos los dharmas están marcados por el vacío; ninguno es producido ni destruido, ninguno manchado ni inmaculado, ninguno aumentado ni disminuido. Por lo tanto, en el vacío no hay ninguna forma, ni sensación, ni percepción, ni formación mental, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma, ni sonido, ni aroma, ni sabor, ni tacto, ni objeto de la mente; no hay reinos de elementos (desde los ojos hasta la mente consciente); no hay orígenes interdependientes ni extinción de ellos (desde la ignorancia hasta la vejez y la muerte); no hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción del sufrimiento, ni camino; ni comprensión, ni realización.

"Ya que no hay realización, todos los bodhisattvas, apoyados en la Perfección de la

¹ *Skandhas: elementos, componentes o partes de un ser según el pensamiento budista.*

Comprensión, no encuentran obstáculos en sus mentes. Al no tener obstáculos, superan el miedo, liberándose a sí mismos de toda ilusión y realizando el Nirvana perfecto. Todos los Budas del pasado, presente y futuro llegan, gracias a esta Perfecta Comprensión, a la total y correcta Iluminación universal.

"Por lo tanto, deberíamos saber que la Perfecta Comprensión es un gran mantra, el mantra más elevado, es el mantra inigualable, el destructor de todos los sufrimientos, la verdad incorruptible. Por esto, el mantra del Prajñaparamita debe ser proclamado y este es el mantra:

"Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha."

Interser



Si usted es poeta podrá ver con claridad flotar una nube sobre esta hoja de papel. Sin nube no hay lluvia, sin lluvia los árboles no crecen y sin árboles no puede haber papel. La nube es esencial para el papel; sin la nube, la hoja de papel no puede existir. Se puede decir, entonces, que la nube y el papel *inter-son*. "Interser" es una palabra que aún no existe en el diccionario. Pero si combinamos el prefijo "inter", con el verbo "ser", obtenemos este nuevo verbo: inter-ser. Como sin nube, no hay papel, podemos decir que la nube y la hoja de papel *inter-son*.

Si miramos de manera más profunda esta hoja de papel, podemos ver la luz del sol dentro de ella. De hecho, sin la luz del sol, el bosque no podría crecer, nada podría crecer, ni siquiera nosotros. Por esta razón, sabemos que la luz del sol también está en la hoja de papel. El papel y la luz del sol *inter-son*. Y si nuestra mirada continua, podremos ver al leñador que corta el árbol y lo lleva hasta la fábrica para convertirlo en papel. Y de igual forma vemos el trigo, ya que el leñador no puede vivir sin su pan de cada día y por lo tanto, el trigo que se transforma en pan también se encuentra en esta hoja de papel. Y también el padre y la madre del leñador. Vistas de este modo, sin todas estas cosas, la hoja de papel no puede existir.

Si miramos aún más profundamente, también nos podemos ver a nosotros mismos en la hoja de papel. Esto no es difícil, porque al mirarla, ésta hace parte de nuestra percepción. Su mente está aquí y la mía también. Por eso decimos que todas las cosas están aquí en esta hoja de papel y que ni una sola cosa está por fuera de ella: el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales, la luz del sol, la nube, el río, el calor; todo coexiste con esta hoja de papel. Esta es la razón por la cual pienso que la palabra inter-ser debería estar en el diccionario. "Ser" es inter-ser. Uno no puede *ser* sólo por si mismo, tiene que inter-ser con todas las otras cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo otro es.

Supongamos que tratamos de devolver cada uno de los elementos a su fuente, por ejemplo, que devolvemos al sol su luz. ¿Cree que esta hoja de papel podría existir? No, sin la luz del sol nada puede existir. Y si regresamos el leñador a su madre, tampoco tendremos papel. De hecho, esta hoja de papel está hecha de "elementos no-papel." Y si regresáramos todos estos elementos no-papel a sus fuentes, no tendríamos papel en absoluto. Sin los "elementos no-papel", como mente, leñador, luz del sol y el resto, el papel no existe. Por delgada que sea esta hoja de papel, contiene todas las cosas del universo.

Pero *El Sutra del Corazón* parece decir lo contrario. Avalokitesvara nos dice que todas las cosas están vacías. Vamos a verlo con más detalle.

¿Vacío de que?



"Estando el Bodhisattva Avalokita inmerso en el profundo curso de la Perfecta Comprensión, observó con claridad los cinco skandhas y encontró que todos estaban vacíos."

Bodhi significa estar despierto y *sattva* ser vivo, por lo tanto, *bodhisattva* significa un ser despierto. Todos nosotros somos a veces bodhisattvas. Avalokita es el nombre del bodhisattva en este sutra y es sólo el nombre abreviado de Avalokitesvara. *El Sutra del Corazón del Prajñaparamita* es un don maravilloso que nos da el Bodhisattva Avalokitesvara. En chino, vietnamita, coreano y japonés traducimos su nombre como Kwan Yin, Quan Am o Kannon que significa "aquel que escucha y atiende los lamentos del mundo con el fin de ayudar." En Oriente, muchos budistas le rezan e invocan su nombre. El Bodhisattva Avalokitesvara nos da el don del no-miedo, porque él mismo lo ha superado. (A veces Avalokita es un hombre y otras, una mujer.)

Prajñaparamita es Perfecta Comprensión. La palabra que se usa comúnmente para traducir *prajña* es "sabiduría", pero pienso que ésta no es la palabra capaz de transmitir su significado. Comprensión es como agua que fluye por una corriente. Sabiduría y conocimiento son sólidas y pueden bloquear nuestra comprensión. En el budismo, el conocimiento se mira como un obstáculo para la comprensión. Si consideramos que algo es la verdad, nos aferramos tanto a ello que, incluso si la verdad viene y golpea a nuestra puerta, no seremos capaces de reconocerla. Tenemos que ser capaces de trascender nuestros conocimientos previos de la misma manera como subimos a una escalera: si estamos en el quinto escalón y pensamos que estamos muy alto, no tenemos esperanzas de subir al sexto. Tenemos que aprender a trascender nuestras

propias opiniones. La comprensión, como el agua, puede fluir, puede penetrar. Las opiniones, el conocimiento e incluso la sabiduría son sólidos y pueden bloquear nuestra comprensión.

Según Avalokitesvara, esta hoja de papel está vacía; pero, según nuestro análisis, está llena de todo. Parece haber una contradicción entre nuestra observación y la suya. Avalokita encuentra vacíos los cinco skandhas. Pero, ¿vacíos de qué? La palabra clave es *vacío*. Estar vacío es estar vacío de algo.

Si yo sostengo una taza de agua y les pregunto: "¿Esta taza está vacía?", ustedes me dirán: "No, está llena de agua." Pero si vierto el agua y les pregunto de nuevo, me dirán: "Sí, está vacía." Pero, ¿vacía de qué? Vacío significa vacío de algo. La taza no puede estar vacía de nada. "Vacío" no significa nada, al menos que ustedes sepan de qué. Mi taza está vacía de agua, pero no vacía de aire: estar vacío es estar *vacío de algo*. Este es un verdadero descubrimiento. Avalokita dice que los cinco skandhas están todos vacíos, pero para ayudarle a ser más preciso tenemos que preguntarle: "Sr. Avalokita, ¿vacíos de qué?"

Los cinco skandhas (en español: cinco montones o cinco agregados) son los cinco elementos que componen a un ser humano. Estos cinco elementos fluyen como ríos en cada uno de nosotros. En realidad, son cinco ríos que fluyen juntos en nosotros: el río de la forma, es decir, nuestro cuerpo; el río de las sensaciones; el río de las percepciones; el río de las formaciones mentales y el río de la consciencia. Todos estos ríos siempre fluyen en nosotros. De acuerdo a Avalokita, cuando miró profundamente en la naturaleza de estos cinco ríos, vio súbitamente que todos estaban vacíos. Y si preguntamos: "¿Vacíos de qué?", él tendrá que responder, "Están vacíos de un ser² separado" lo que significa que ninguno de estos cinco ríos puede existir sólo por sí mismo. Cada uno de los cinco ríos tiene que estar hecho con los otros cuatro, todos tienen que coexistir, inter-ser los unos con los otros.

En nuestro cuerpo tenemos pulmones, corazón, riñones, estómago y sangre; ninguno de estos órganos puede existir de forma independiente, sólo pueden coexistir unos con otros. Pulmones y sangre son dos cosas distintas, pero no pueden existir de forma separada. Los pulmones toman el aire y enriquecen la sangre y a su vez, la sangre alimenta los pulmones. Sin la sangre los pulmones no podrían vivir y, sin los pulmones, la sangre no se podría purificar. Pulmones y sangre inter-son. Lo mismo sucede con los riñones y la sangre, riñones y estómago, pulmones y corazón, sangre y corazón, y así sucesivamente.

Cuando Avalokita dice que nuestra hoja de papel está vacía, quiere decir que está vacía de una existencia independiente, separada. Ella no puede ser sólo por sí misma, tiene que inter-ser con el sol, la nube, el bosque, el leñador, la mente y todas las otras cosas. Está vacía de un ser separado, pero, estar vacío de un ser separado significa estar lleno de todo. Si esto es así, nuestra

² *Self*, en inglés, en el sentido de una identidad propia. (N. del T.)

observación y la de Avalokita parecen no contradecirse la una con la otra.

Avalokita mira de una manera profunda dentro de los cinco skandhas de la forma, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia, y descubre que ninguno de ellos puede ser sólo por si mismo, sólo pueden inter-ser uno con todos los otros. Por eso, él nos dice que la forma es vacío. La forma es vacío de un ser separado, pero está llena de todas las cosas del cosmos. Lo mismo se puede decir de las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia.

La vía de la comprensión



"Después de esta penetración, él superó todo dolor."

Penetración significa entrar en algo, no permanecer en su exterior. Si queremos comprender algo, no podemos quedarnos afuera y simplemente observar, tenemos que entrar profundamente y hacernos uno con ello. Si queremos comprender a una persona, tenemos que sentir sus sentimientos, sufrir sus sufrimientos y gozar sus alegrías. Penetración es una excelente palabra. La palabra "comprender" está hecha de la raíz latina *com*, que significa "juntos en la mente," y *prehendere*, que significa "empuñarlo o agarrarlo." Comprender algo significa agarrarlo y hacerse uno con ello. No hay otra manera para comprender una cosa

Si miramos la hoja de papel como un observador, permaneciendo afuera, no podremos entenderla completamente. Tenemos que penetrarla y *ser* una nube, *ser* la luz del sol y *ser* el leñador. Si pudiéramos entrar y ser todo lo que ella es, nuestra comprensión de la hoja de papel sería perfecta.

Hay una historia hindú acerca de un grano de sal que quería saber cuán salado era el océano, para lograrlo, éste se sumergió en él y se hizo uno con el agua del océano; de este modo, el grano de sal adquirió una perfecta comprensión.

A nosotros nos interesa la paz y queremos comprender a la Unión Soviética³. Esto no lo

³ La primera edición de este libro apareció en 1988, antes del derrumbe del antiguo régimen

haríamos nunca, si permanecemos afuera, como simples observadores. Tenemos que hacernos uno con el ciudadano ruso, y de esta forma entender sus sensaciones, percepciones y formaciones mentales. Sólo haciéndonos uno, podremos realmente comprender. Esta es la meditación budista -penetrar, hacerse uno, para poder comprender realmente. Para que cualquier trabajo por la paz sea significativo, tiene que seguir el principio de la no-dualidad, el principio de la penetración.

En *El Sutra de los cuatro fundamentos de la atención plena*, el Buda recomienda observar de una manera penetrante. El dice que deberíamos contemplar el cuerpo *en* el cuerpo, las sensaciones *en* las sensaciones y las formaciones mentales *en* las formaciones mentales. ¿Por qué usa él estas repeticiones? Porque usted tiene que entrar para hacerse uno con aquello que se desea observar y comprender. Los físicos nucleares han comenzado a decir esto mismo. Cuando usted entra en el mundo de las partículas elementales se debe convertir en un participante para poder entender algo. Usted no puede seguir siendo un simple observador. En la actualidad, muchos científicos prefieren la palabra *participante* a la palabra observador.

En nuestro esfuerzo por comprender al otro se debería hacer lo mismo. Los esposos que deseen entenderse uno a otro, deberían ponerse en la piel de su compañero o compañera para sentir lo mismo, de lo contrario, no podrán entenderse realmente. A la luz de la meditación budista, el amor sin comprensión es imposible. Usted no puede amar a alguien si no lo comprende, y si usted no comprende y dice que ama, lo que siente no es amor, sino otra cosa.

La meditación de Avalokita consistió en una profunda penetración en los cinco skandhas. Al mirar de una manera más profunda dentro de los ríos de la forma, de las sensaciones, de las percepciones, de las formaciones mentales y de la consciencia, él descubrió la naturaleza vacía de todos ellos y súbitamente, superó todo dolor. Cualquiera de nosotros que quisiera lograr esta emancipación tendrá que mirar profundamente, para penetrar la verdadera naturaleza del vacío.

Larga vida al vacío



"Escucha, Shariputra: La forma es vacío, el vacío es forma, la forma no difiere del vacío, el vacío no difiere de la forma. Igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia."

La forma es la ola y el vacío, el agua. Esta es una buena imagen para comprenderlo. Los hindúes hablan con un lenguaje que puede asustarnos, pero tenemos que comprender su manera de expresarse si realmente queremos comprenderlos. En Occidente, cuando se dibuja un círculo, se le interpreta como un cero, como nada. Pero, en la India, un círculo significa la totalidad, lo absoluto; todo lo contrario. Decir que "La forma es el vacío, el vacío es la forma" es como decir, la ola es el agua, el agua es la ola. "La forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. Igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia," porque cada uno de los cinco contiene a los otros. Todos existen, porque uno existe.

En la literatura vietnamita hay dos versos escritos por un Maestro Zen de la dinastía Ly, en el siglo XII, que dicen:

*Si eso existe, entonces existe una partícula de polvo.
Si eso no existe, entonces ni siquiera el cosmos existe.*

El poeta nos quiere decir que las nociones de existencia y no-existencia son sólo el producto de nuestra mente. Además, afirma que "Todo el cosmos cabe en la punta de un cabello y la luna y el sol se pueden ver en una semilla de mostaza." Estas imágenes nos muestran como uno contiene a todo y como todo es sólo uno. Ya se sabe que la ciencia moderna ha demostrado que no sólo la materia y la energía son uno, sino que también la materia y el espacio son uno. Y no sólo ellos, tanto la materia, como el espacio y la mente son uno, porque la mente está ahí.

La forma es posible, porque la forma es vacío, . Es en la forma donde encontramos todas las otras cosas -sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia. "Vacío" significa vacío de un ser separado; por el contrario, es estar lleno de todo, lleno de vida. La palabra vacío no debería asustarnos, pues ésta es una palabra maravillosa. Estar vacío no significa inexistente. Si la hoja de papel no estuviera vacía, ¿cómo podrían entrar en ella la luz del sol, el leñador y el bosque? ¿Cómo podría ser una hoja de papel? La taza, para estar vacía, tiene que estar ahí. Forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia, para estar vacíos de un ser separado, tienen que estar ahí.

El vacío es el fundamento de todo, porque gracias a él, todo es posible. Esta fue la declaración del filósofo budista del siglo II, Nagarjuna. Vacío es, en realidad, un concepto optimista. Si yo no estoy vacío, no puedo estar aquí. Y si usted no está vacío, no puede estar ahí. Yo estoy aquí, porque usted está ahí. Este es el verdadero significado de vacío. La forma no tiene una existencia separada. Esto es lo que Avalokita quiere que comprendamos.

Si no estamos vacíos, nos convertimos en un bloque de materia que no respira, que no piensa. Estar vacíos significa estar vivos, inhalar y exhalar. No podemos vivir si no estamos vacíos. Vacío es impermanencia, cambio. No deberíamos quejarnos de la impermanencia, pues sin la impermanencia nada es posible. Un budista británico, que vino a visitarme, se quejaba de su vida, decía que ésta era vacía e impermanente. (Budista desde hacía cinco años, había pensado mucho en el vacío y en la impermanencia.) Me contó que un día su hija de catorce años le había dicho: "Papi, por favor, no te quejes de la impermanencia, pues, ¿cómo podría yo crecer sin impermanencia?" Por supuesto, ella tenía la razón.

Si usted entierra un grano de maíz en el suelo, espera que se convierta en una bella planta de maíz. Si no hubiera impermanencia, el grano de maíz permanecería por siempre como un grano de maíz y nunca tendríamos mazorcas para comer. La impermanencia es crucial para la vida de todas las cosas. En vez de quejarnos de la impermanencia, deberíamos decir: "(Larga vida a la impermanencia!" Gracias a la impermanencia todo es posible. Esta es una nota muy optimista. Y lo mismo sucede con el vacío. El vacío es importante porque sin vacío nada es posible y por lo tanto, también, deberíamos decir: "(Larga vida al vacío!" El vacío es la base de todo. Gracias al vacío, la misma vida es posible. Y los cinco skandhas siguen el mismo principio.

Feliz continuación



"Oye, Shariputra: todos los dharmas están marcados por el vacío. Ninguno es producido ni destruido."

Dharmas significa, aquí, cosas. Un ser humano es un dharma, una nube es un dharma, la luz del sol es un dharma, todo puede ser concebido como un dharma. Por eso, cuando decimos: "Todos los dharmas están marcados con el vacío", estamos diciendo que el vacío es la naturaleza propia de todas las cosas. Y es por esto que todo puede ser. Hay una gran alegría en esta frase. Significa que nada puede nacer, ni nada puede morir. Avalokita ha dicho algo demasiado importante.

Todos los días, vemos nacimientos y muertes. Tan pronto nace alguien, se elabora un certificado de nacimiento y cuando alguien muere, se necesita un certificado de defunción para poderlo enterrar. Estos confirman la existencia del nacimiento y la muerte. Pero Avalokita dice: "No, no hay ni nacimiento ni muerte." Para poder encontrar la verdad de esta frase, tenemos que mirar más profundamente.

)Qué es la fecha de su nacimiento, la fecha de su cumpleaños?)Usted ya existía antes de esta fecha?)Ya estaba allí antes de haber nacido? Permítame ayudarle. Nacer significa que, desde la nada, usted se convierte en algo. Mi pregunta es,)ya estaba allí antes de haber nacido?

Pensemos en una gallina a punto de poner un huevo. ¿Existe el huevo antes de que la gallina lo ponga? Claro que sí, está dentro. Usted también está dentro antes de salir, lo que significa que, antes de nacer, ya existía -dentro de su madre. El hecho es que si algo ya existe, no necesita nacer. Nacer significa que de nada usted se convierte en algo. Si usted ya es algo, ¿qué significaría el nacimiento?

Sería aún más claro, si se considera el día de su cumpleaños, cuando celebra su nacimiento, como el Día de su Continuación. La próxima vez que lo celebre, debería decir : "Feliz Día de la Continuación." Creo que deberíamos tener un concepto más claro del momento en que nacemos. Si regresáramos nueve meses atrás, al tiempo de nuestra concepción, tendríamos una mejor fecha para poner en nuestro certificado de nacimiento. Tanto en China, como en Vietnam, al momento de nacer, ya se nos considera con un año de edad. Se dice que uno comienza a ser desde el momento de su concepción en el vientre de la madre, y esta fecha se escribe en la parte inferior de nuestro certificado de nacimiento.

Pero la pregunta persiste: ¿Se existe o no antes de esta fecha? Si responde sí, está en lo correcto. Antes de su concepción, usted ya existía, una mitad en su padre y la otra en su madre, pues no es posible llegar a ser algo a partir de nada. ¿O puede mostrarme algo que alguna vez haya sido nada? ¿Una nube? ¿Cree que una nube puede surgir de la nada? Antes de ser nube, era agua que tal vez corría en medio de un río, pero no era nada. ¿Está de acuerdo?

No es posible concebir el nacimiento de nada, lo único que existe es continuación. Por favor, mire aún más atrás y verá que usted no sólo existía en su padre y su madre, sino también en sus abuelos y sus bisabuelos. Cuando miro profundamente, puedo ver que, en una vida pasada, fui una nube. Esto no es poesía, es ciencia. ¿Por qué digo que en una vida antigua fui una nube? Porque todavía soy una nube, y sin la nube, no podría estar aquí. Soy nube, río y aire en este preciso momento, y por eso sé que en el pasado fui nube, río y aire; y fui roca y minerales en el agua. No se trata de creer en la reencarnación. Es la historia de la vida sobre la tierra. Hemos sido gas, luz del sol, agua, hongos, plantas y seres unicelulares. El Buda dijo que, en una de sus vidas anteriores, fue un árbol, un pez, un ciervo. No se trata de supersticiones. Cada uno de nosotros ha sido una nube, un ciervo, un pájaro, un pez, y continuamos siéndolo, no sólo en vidas pasadas.

No sólo es cuestionable el nacimiento. Avalokita dice que nada puede nacer, ni nada puede morir. ¿Usted cree que una nube puede morir? Morir significa que algo se transforma en nada. ¿Cree que podemos transformar algo en nada? Regresemos a nuestra hoja de papel: podemos tener la ilusión de que para destruirla, todo lo que tenemos que hacer es tomar un encendedor y quemarla. Pero, si quemamos una hoja de papel, una parte se transformará en humo y el humo se elevará y continuará siendo. El calor que se libera por la combustión del papel hará parte del cosmos, y penetrará en otras cosas, y así el calor será la próxima vida del papel. La

ceniza que se forme se integrará con el suelo; en su próxima vida, y la hoja de papel, será, a su vez, una nube y una rosa. Tenemos que ser muy cuidadosos y atentos para comprender que esta hoja de papel nunca ha nacido y nunca morirá. Ella puede tomar la forma de otros seres, pero nunca podremos convertirla en nada.

Todo es así. Incluso usted y yo no estamos sujetos ni al nacimiento, ni a la muerte. Un Maestro Zen podría dar a un estudiante el siguiente tema de meditación: "¿Cuál es tu verdadero rostro antes del nacimiento de tus padres?" Esta es una invitación para tomar un camino que le permita reorganizarse a sí mismo. Si lo hace bien, podrá ver tanto sus vidas pasadas, como sus vidas futuras. Por favor, recuerde que no estamos hablando de filosofía, sino acerca de la realidad. Mírese a sus manos y pregúntese: "¿Desde cuándo han estado aquí mis manos?" Si miro profundamente, puedo ver que mis manos han estado aquí desde hace largo tiempo, hace más de 300.000 años. Veo numerosas generaciones en ellas, no sólo en el pasado, sino vivas aún en el presente. Yo sólo soy su continuación. No he muerto una sola vez, si así hubiera sido, ¿cómo podrían estar todavía aquí mis manos?

El científico francés Lavoisier dijo: "Nada se crea, nada se destruye." Es lo mismo que dice *El Sutra del Corazón*. Ni siquiera los mejores científicos modernos han podido reducir algo tan pequeño como una partícula de polvo o un electrón a nada. Una forma de energía sólo puede transformarse en otra forma de energía. Algo nunca puede convertirse en nada, y esto incluye una partícula de polvo.

Es común decir que los seres humanos venimos del polvo y al polvo regresamos, y esto no nos suena muy estimulante. No querríamos regresar al polvo, pues consideramos al ser humano muy valioso y al polvo sin ningún valor. (Pero los científicos aún no saben qué es una partícula de polvo! Sigue siendo un misterio. Imagínese un átomo de esa partícula de polvo, llenó de electrones que giran alrededor de su núcleo a 300.000 km por segundo. Muy emocionante. (Regresar a una partícula de polvo es, al contrario, una aventura muy emocionante!

A veces, tenemos la impresión de entender lo qué es una partícula de polvo. Incluso, pretendemos entender a un ser humano -del cual afirmamos que regresará al polvo. Suponemos que sabemos todo sobre una persona, porque vivimos con ella durante 20 o 30 años. Cuando manejamos, con esta persona sentada a nuestra derecha, pensamos en otras cosas, ya no nos interesa para nada. (Qué arrogancia! (Esta persona sentada a nuestro lado es, en realidad, un misterio! Sólo tenemos la impresión de que la conocemos, pero en realidad no sabemos nada. Si miramos con los ojos de Avalokita, veremos que en un solo cabello de esta persona está el cosmos entero; un solo cabello de su cabeza puede ser una puerta abierta a la realidad última. Una partícula de polvo puede ser el Reino de los Cielos, la Tierra Pura. Podrá comprender esto cuando vea que usted, la partícula de polvo y todas las cosas inter-son. Tenemos que ser humildes. "Decir no sé, es el comienzo del conocimiento", dice un proverbio chino.

Un día de otoño, en el parque, permanecí absorto contemplando una hermosa, pero pequeñita hoja con forma de corazón. Era casi roja, sostenida apenas de la rama, a punto de caer. Pasé mucho tiempo con ella y le hice muchas preguntas. Supe que la hoja había sido una madre del árbol. Lo normal es pensar que el árbol es la madre y las hojas, sus hijos; pero, mirando la hoja, supe que ella también era una madre del árbol. La sabia que toman las raíces sólo es agua y minerales, lo que no es un alimento suficiente para el árbol. Después de que el árbol la distribuye por las hojas, éstas asumen, con ayuda del sol y el aire, la responsabilidad de transformar esta sabia elemental en una sabia más elaborada, la cual regresa de nuevo a alimentar todo el árbol. Por esta razón, las hojas también son la madre del árbol. Y mientras la hoja esté unida al árbol por un tallo, esta comunicación es fácil de ver.

Ahora, ya no tenemos un tallo que nos una con nuestra madre. Cuando estábamos en su vientre teníamos un tallo muy largo: el cordón umbilical. A través de él recibíamos el oxígeno y el alimento que necesitábamos, pero desafortunadamente, fue cortado el día que llamamos de nuestro nacimiento y aceptamos la ilusión de ser independientes. Esto es un error, pues seguimos necesitando de nuestra madre, aún por largo tiempo y aparte de ella, tenemos otras madres: la tierra, por ejemplo. Un gran número de tallos nos unen a ella: un tallo nos une con la nube. Si no hay nube, no tenemos agua para beber. Al menos en un setenta por ciento estamos compuestos por agua, y el tallo entre nosotros y la nube es muy claro. Lo mismo se puede decir del río, el bosque, el leñador y el granjero. Hay miles de tallos que nos unen con todas las cosas del cosmos y es esto lo que nos permite ser. ¿Ve el vínculo entre usted y yo? Si usted no está ahí, yo no estoy aquí. Esto es absolutamente cierto, y si no lo ve aún, mire con profundidad y estoy seguro que lo verá. No es filosofía, ya lo he dicho, es algo que usted tiene realmente que ver.

Le pregunté a la hoja si estaba asustada, pues era otoño y las otras hojas estaban cayendo. "No", me respondió la hoja, "viví plenamente toda la primavera y el verano; trabajé duro ayudando a alimentar al árbol. Hay mucho de mí en él. Por favor, no pienses que soy sólo esta forma, pues la forma de hoja sólo es una mínima parte de mi ser: yo soy todo el árbol. Ya estoy dentro de él y, cuando regrese al suelo, continuaré alimentándolo. Entiende por qué no estoy triste. Cuando me suelte de la rama y caiga hacia el suelo, ondularé frente al árbol y le diré: *Nos volveremos a ver muy pronto.*"

Entonces, pude ver una sabiduría muy semejante a la que contiene *El Sutra del Corazón*. Usted tiene que *ver* la vida. Nunca diga la vida *de* la hoja, sólo hable de la vida *en* la hoja y de la vida *en* el árbol. Mi vida es justamente La Vida, y usted puede verla en mí y en el árbol. Ese día soplaba una brisa intensa y, un rato después, vi zafarse la hoja de la rama y caer hacia el suelo, danzando alegremente, porque mientras flotaba se veía al mismo tiempo en el árbol. Estaba tan feliz. Incliné mi cabeza y supe que teníamos mucho que aprender de esta hoja que no tenía miedo -pues sabía que nada puede nacer ni morir.

La nube en el cielo tampoco está asustada. Llegado el momento, se convertirá en lluvia. Es divertido convertirse en lluvia, caer cantando y llegar a ser parte del río Mississippi, o del Amazonas, o del Mekong, o caer sobre vegetales y más tarde ser parte de un ser humano. Es una aventura muy excitante para la nube que sabe que, al caer a la tierra, podrá ser parte del océano. Por eso, la nube no está asustada. Los únicos que nos asustamos somos los seres humanos.

Un ola del mar tiene un comienzo y un final, un nacimiento y una muerte. Pero, Avalokitesvara nos dice que la ola está vacía: la ola está llena de agua, pero vacía de un ser separado. La ola es una forma hecha, gracias a la existencia del viento y del agua. Si una ola sólo viera su forma con un comienzo y un final, ésta tendría temor del nacimiento y de la muerte. Pero si ve que ella es agua, si se identifica a sí misma con el agua, entonces se liberará del nacimiento y de la muerte. Cada ola que nace va hacia la muerte, pero el agua está libre del nacimiento y de la muerte.

Cuando era niño me gustaba jugar con un calidoscopio -un tubo con algunos pedacitos de vidrio de colores-: con girarlo un poco, tenía un montón de vistas maravillosas. Cada vez que hacía un pequeño movimiento, desaparecía una imagen y otra nueva aparecía. No gritaba, cuando el primer espectáculo desaparecía, porque sabía que nada se había perdido, siempre una nueva bella imagen aparecía. Si usted es la ola y se hace uno con el agua, y observa el mundo con los ojos del agua, no sentirá temor de subir, de bajar, de ir adelante o atrás. Pero, no se satisfaga con especulaciones, ni tome como tal mis palabras. Tiene que entrar, probar y hacerse uno con ello; esto lo puede hacer a través de la meditación, no sólo en el salón de meditación, sino también en su vida diaria: mientras prepara la comida, o hace la limpieza de la casa, o camina, usted puede mirar las cosas y tratar de verlas con la naturaleza del vacío. Vacío es una palabra optimista, nada pesimista. Cuando Avalokita, inmerso en la profunda meditación de La Perfecta Comprensión, fue capaz de ver la naturaleza del vacío, instantáneamente superó todo miedo y dolor. He visto morir personas en completa paz, con una sonrisa, porque ven que nacimiento y muerte sólo son olas sobre la superficie del océano, sólo son el espectáculo en un calidoscopio.

Como ve, podemos aprender muchas enseñanzas de la nube, el agua, la ola, la hoja y el calidoscopio, y también de todas las otras cosas del cosmos. Si usted mira cualquier cosa con cuidado, con suficiente profundidad, descubrirá el misterio del inter-ser, y tan pronto lo haya visto, nunca volverá a ser víctima del miedo -miedo al nacimiento o miedo a la muerte. Nacimiento y muerte son sólo ideas que tenemos en nuestras mentes y que no pueden ser aplicadas a la realidad. Es como la idea de arriba y abajo. Estamos completamente seguros de que cuando subimos una mano, está arriba, y que cuando la ponemos en dirección contraria, está abajo. El Cielo está arriba y el Infierno, abajo. Pero las personas que en este momento están sentadas al otro lado del planeta no estarán de acuerdo, porque la idea de arriba y abajo, no se puede aplicar de igual manera en todo el cosmos. Lo mismo sucede con la idea de nacimiento y

muerte.

Por favor, continúe mirando hacia atrás y verá que usted siempre ha estado aquí. Miremos juntos y penetremos en la vida de la hoja, hasta hacernos uno con ella. Penetremos y hagámonos uno con la nube, o con la ola, para comprender nuestra naturaleza de agua y liberarnos del miedo. Si miramos profundamente, trascenderemos nacimiento y muerte.

Mañana, yo continuaré siendo, pero tendrá que estar muy atento para verme. Seré una flor o una hoja, y en cualquiera de esas formas le diré: (Hola! Si está suficientemente atento, me reconocerá y podrá saludarme. Estaré dichoso, si esto sucede.

Rosas y basura



"Ninguno manchado ni immaculado."

Manchado o immaculado, sucio o puro, son conceptos que se forman en nuestra mente. Immaculada es una hermosa rosa que cortamos y luego ponemos en un florero; huele tan bien, es tan pura y fresca, que representa la idea de lo immaculado. Sucede lo contrario con una caneca de basura: su olor espantoso y el montón de cosas podridas que contiene.

Pero esto sólo ocurre mientras su mirada es superficial, pues si mira de una manera más profunda, podrá ver que, al cabo de cinco o seis días, la rosa hará parte de la basura. Pero no necesita cinco días para verlo, lo podrá ver desde ahora. Si mira dentro de la caneca de basura, podrá ver que en pocos meses su contenido se habrá transformado en tiernos vegetales, e incluso en una rosa. Si es un buen jardinero orgánico y tiene los ojos de un bodhisattva, al mirar la rosa verá la basura y al mirar la basura verá la rosa. Rosas y basura inter-son. Sin rosas no podemos tener basura, y sin basura no podemos tener rosas. Se necesitan demasiado unas a otra. Basura y rosas son idénticas; la basura es algo tan precioso como las rosas. Si examinamos más detenidamente los conceptos de suciedad y limpieza, volveremos a la noción de inter-ser.

En el *Majjhima Nikaya* hay un breve pasaje sobre el origen del mundo. Es muy simple, muy fácil de comprender y sin embargo, muy profundo: "Esto es, porque eso es. Esto no es, porque eso no es. Esto es como esto, porque eso es como eso." Esta es la enseñanza budista sobre el Génesis.

En la ciudad de Manila hay muchas jóvenes prostitutas, algunas de tan sólo catorce o quince años, que se sienten muy desgraciadas, porque ésta no era la vida que querían. Estas jóvenes son de familias demasiado pobres y, por lo tanto, tuvieron que partir hacia la ciudad en busca de algún trabajo, como el de vendedoras en la calle, que les permitiera enviar algún dinero a sus casas. Esto no ocurre sólo en Manila, también en Ho Chi Minh en Vietnam, en Nueva York, e incluso en París. Es cierto que en la ciudad se puede conseguir dinero más fácil que en el campo, y esto explica el hecho de que estas jóvenes se sienten tentadas de ir allí con el fin de ayudar a sus familias. Pero después de unas pocas semanas, alguna persona las convence, con astucia, de trabajar para ella y ganar cien veces más dinero. Como son tan jóvenes y conocen tan poco de la vida, aceptan, convirtiéndose en prostitutas. Pero, a partir de ese momento cargan con el sentimiento de ser impuras, sucias; lo que les causa un gran sufrimiento. Cuando observan a otras jóvenes, bellamente ataviadas, provenientes de buenas familias, se llenan de tales sentimientos de infelicidad, que esta sensación de suciedad se convierte en un infierno.

Pero, si tuvieran la oportunidad de conocer a Avalokita, éste les diría que miraran profundamente dentro de sí mismas y a su alrededor y de esta forma verían que ellas son como son, porque los otros son como son: "Esto es como esto, porque eso es como eso.")Cómo pueden las llamadas chicas decentes, de buenas familias, sentirse orgullosas? Porque su manera de vivir es como es, las otras chicas tienen que ser como son. Nadie tiene sus manos limpias, nadie puede decir que no es responsable. Las chicas de Manila son de esa manera, porque nosotros somos de esta manera. Al mirar dentro de la vida de esas jóvenes prostitutas, vemos a las personas que no son prostitutas. Al mirar a las personas que no son prostitutas y a la manera como vivimos nuestras vidas, vemos a las prostitutas. Esto ayuda a crear eso, y eso ayuda a crear esto.

Miremos la riqueza y la pobreza: la sociedad de la abundancia y la sociedad de la carencia de todo, ambas inter-son. La riqueza de una sociedad está hecha de la pobreza de la otra. "Esto es como esto, porque eso es como eso." La riqueza está hecha de elementos de no-riqueza y la pobreza está hecha de elementos de no-pobreza. Sucede lo mismo que con la hoja de papel. Tenemos que ser muy cuidadosos y no encerrarnos en nuestros propios conceptos, pues la verdad es que cada cosa es todas las otras cosas. Nosotros no podemos más que inter-ser, no podemos limitarnos sólo a ser. Somos los responsables de todo lo que sucede a nuestro alrededor. Avalokitesvara le diría a la joven prostituta: "Hija mía, obsérvate a ti misma y verás todas las cosas. Tú eres como eres, porque todas las personas son como son,. No eres la única responsable. No sufras, por favor." Esta chica sólo podrá liberarse de su sufrimiento, si ve con los ojos del inter-ser.)De qué otra manera podría usted ayudarla a liberarse?

Estamos atrapados por nuestras ideas de lo bueno y lo malo. Sólo queremos lo bueno y rechazamos todo lo malo. Actuamos así, porque olvidamos que lo bueno está hecho de elementos de no-bueno. Suponga que yo tengo un hermoso bastón. Cuando lo miramos con una mente no

discriminativa, sólo vemos este maravilloso bastón. Pero tan pronto como distinguimos un extremo como izquierdo y el otro como derecho, se nos plantea un problema: si decimos que sólo queremos el izquierdo y no el derecho (como se escucha muy a menudo), tenemos un verdadero problema. Si no existieran los derechistas, ¿cómo podría ser usted un izquierdista? Digamos que no quiero el extremo derecho de este bastón, sino el izquierdo, entonces, corto esa mitad y la desecho. Pero tan pronto desecho esta mitad, el extremo que queda se convierte en derecho (el nuevo derecho), pues tan pronto hay izquierdo, también hay derecho. Y por más que me sienta frustrado y lo repita, cada que suprima la mitad del bastón que no quiero, siempre tendré un extremo derecho.

Se puede aplicar lo mismo a lo bueno y lo malo. Usted no puede ser sólo bueno y esperar que se descarte lo malo, porque gracias a lo malo, existe lo bueno y viceversa. Para que en una obra referente a un héroe, éste pueda ser un héroe, se necesita un antagonista. También para que Buda pueda ser Buda, es necesario que Mara haga el papel de malo. Buda es tan vacío como la hoja de papel y está hecho de elementos no-Buda. Sin no-Budas como nosotros, ¿cómo podría un Buda serlo? Sin derechistas, ¿cómo podríamos decir que alguien es izquierdista?

En mi tradición, cada vez que junto mis manos para prosternarme ante el Buda, recito estos cortos versos:

Quien se prosterna y rinde respeto
Y quien recibe la prosternación y el respeto,
Ambos somos vacío.
Sólo así, la comunión es perfecta.

No es un acto de arrogancia hablar de este modo. Si no estoy vacío, ¿cómo podría prosternarme ante el Buda? Y si el Buda no está vacío, ¿cómo puede recibir mi prosternación? Buda y yo inter-somos. Buda está hecho de elementos no-Buda, como yo. Y yo estoy hecho de elementos no-yo, como el Buda. Por eso, sujeto y objeto de la reverencia, ambos están vacíos. Sin objeto, ¿cómo podría existir sujeto?

En Occidente, por muchos años se ha luchado contra el problema del mal. ¿Cómo es posible que exista el mal? Parece que esto es muy difícil de entender para la mente occidental. Pero, a la luz de la no dualidad, no hay ningún problema: tan pronto existe la idea del bien, la idea del mal está presente. El Buda necesita a Mara con el fin de revelarse a sí mismo, y viceversa. Si usted percibe la realidad de esta manera, no rechazará la basura por preferir una rosa, será capaz de apreciar ambas cosas. Derecho e izquierdo, son los dos lados de un mismo bastón. No tome partido. Si lo hace, está tratando de eliminar la mitad de la realidad, lo que es imposible. Por muchos años, los Estados Unidos ha tratado de considerar a la Unión Soviética como el lado malo; incluso, algunos americanos tienen la ilusión de que pueden sobrevivir solos,

sin la otra mitad, pero es como creer que el lado derecho puede existir sin el lado izquierdo.

Y un sentimiento similar existe en la Unión Soviética: los imperialistas americanos son el lado malo y tienen que ser eliminados para que sea posible la felicidad en el mundo. Pero ésta es la forma dualista de ver las cosas. Si observamos con atención a América, vemos a la Unión Soviética y si observamos a la Unión Soviética, vemos a América. Si miramos profundamente a la rosa, vemos la basura; si miramos profundamente la basura, vemos la rosa. En el panorama internacional, cada parte pretende ser la rosa y llama al otro lado la basura.

"Esto es, porque eso es," es una idea muy clara. Hay que trabajar por la supervivencia del otro lado, si uno mismo quiere sobrevivir. Es realmente simple: supervivencia significa la supervivencia de toda la humanidad, no sólo de una parte. Y ahora sabemos que esto se tiene que dar no sólo entre los Estados Unidos y la Unión Soviética, sino también entre el Norte y el Sur. Si el Sur no puede sobrevivir, entonces el norte está en vía de extinción. Si los países del Tercer Mundo no pueden pagar sus deudas, habrá mucho sufrimiento aquí en el Norte. Si ustedes no se preocupan por el Tercer Mundo, su bienestar no va a durar mucho y no podrán seguir viviendo de la manera que lo han hecho por tan largo tiempo. Eso es algo que ya nos está golpeando.

No espere, entonces, que se puede eliminar el lado malo. Es muy fácil creerse el lado bueno y creer que el otro es el malo. Pero la riqueza está hecha de pobreza y la pobreza de riqueza. Esta es una visión muy clara de la realidad. No tenemos que mirar muy lejos para saber lo que tenemos que hacer. Los ciudadanos de la Unión Soviética, tanto como los de los Estados Unidos, son ante todo seres humanos. No podemos pretender estudiar y comprender al ser humano sólo por medio de estadísticas y este es un trabajo que no se puede dejar únicamente al gobierno y a los politólogos -debería hacerlo usted mismo y si logra comprender los miedos y las esperanzas del ciudadano soviético, entonces podrá entender sus propios miedos y esperanzas. Sólo la penetración en la realidad puede salvarnos, el miedo nunca podrá hacerlo.

No estamos separados, estamos inextricablemente interrelacionados: la rosa es la basura, la no-prostituta es la prostituta, el hombre rico es la mujer más pobre y el budista es el no-budista. El no-budista nos ayuda a ser budistas, porque todos inter-somos. La emancipación de la joven prostituta ocurrirá cuando ésta logre ver la naturaleza del interser; entonces ella sabrá que está cargando el fruto del mundo entero. Y si miramos dentro de nosotros y la vemos a ella, cargaremos su dolor y el dolor del mundo entero.

La luna siempre es la luna



"Ninguno aumentado ni disminuido."

Nos ponemos tristes porque pensamos que después de la muerte no seremos ya seres humanos y que nos volvemos partículas de polvo; en otras palabras, habremos disminuido.

Pero esto no es cierto. Una partícula de polvo contiene el universo entero. Si fuéramos tan grandes como el sol y miráramos la tierra, nos parecería insignificante. Como seres humanos, miramos al polvo del mismo modo. Pero, las ideas de pequeño y grande son sólo conceptos en nuestras mentes. Cada cosa contiene a todas las otras cosas; este es el principio de interpenetración. Esta hoja de papel contiene la luz del sol, el leñador, el bosque, todo, y por lo tanto, la idea de que la hoja de papel es pequeña o insignificante, es sólo eso, una idea. No podemos destruir ni siquiera una hoja de papel, somos incapaces de destruir cualquier cosa. Cuando asesinaron a Mahatma Gandhi o a Martin Luther King, sus asesinos esperaban reducirlos a nada. Pero ellos continúan en nosotros, tal vez más vivos que antes, pues continúan en otras formas. Nosotros mismos somos la continuación de su ser. Por eso no debemos temer a la disminución. Es como la luna: la vemos aumentar y disminuir, pero siempre es la luna.

Buda esta hecho de elementos no buda



"Por lo tanto, en el vacío no hay ninguna forma, ni sensación, ni percepción, ni formación mental, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma, ni sonido, ni aroma, ni sabor, ni tacto, ni objeto de la mente; no hay reinos de elementos (desde los ojos hasta la mente consciente); no hay orígenes interdependientes ni extinción de ellos (desde la ignorancia hasta la vejez y la muerte); no hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción del sufrimiento, ni camino, ni comprensión, ni realización."

Esta frase comienza con la confirmación de que todos los cinco skandhas están vacíos y no pueden existir por sí mismos. Cada uno tiene que inter-ser con todos los otros skandhas.

La siguiente parte de la frase es una enumeración de los diez y ocho reinos de elementos (*dhatus*). Tenemos primero los seis órganos de los sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Luego, tenemos los seis objetos de los sentidos: forma, sonido, olor, sabor, tacto y objeto de la mente. La forma es el objeto de los ojos, el sonido de los oídos, y así sucesivamente. Y del contacto entre estos doce primeros reinos surgen las "seis conciencias": visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y, por último, la conciencia mental. Desde los ojos como primer reino de elementos hasta la conciencia mental como decimoctavo, el sutra afirma que ninguno de estos reinos puede existir por sí mismo y que sólo pueden inter-ser unos con otros.

La siguiente parte habla de los doce orígenes interdependientes (*pratitya samutpada*) que

comienzan con la ignorancia y terminan con la vejez y la muerte. En el sutra esto significa que ninguno de los doce puede existir por sí mismo, y que necesitan el ser de los otros para poder ser ellos mismo. En consecuencia, todos están vacíos y como están vacíos, realmente existen. El mismo principio se aplica a Las Cuatro Nobles Verdades: *ni sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción del sufrimiento, ni camino*. El último ítem de la lista es *ni comprensión, ni realización*. La comprensión (*prajña*) es la esencia de un Buda. "Ni comprensión" significa que la comprensión no tiene existencia separada. La comprensión está hecha de elementos de no comprensión, del mismo modo que un Buda está hecho de elementos no Buda.

Quiero contarles una historia acerca de Buda y Mara. Un día se encontraba el Buda en una cueva. Ananda, que era su asistente, estaba parado en la puerta, cuando sorpresivamente, vio que Mara se acercaba. Asombrado, no podía entender qué pasaba y espero que Mara estuviera perdido. Pero, Mara caminó directo hacia Ananda y le pidió que anunciara su visita al Buda.

Ananda dijo: ")Por qué has venido aquí?)No recuerdas que en tiempos pasados el Buda te derrotó bajo el árbol de la Bodhi?)No te avergüenzas de estar aquí? (Vete! Eres el diablo, el Buda no te quiere ver, eres su enemigo." Cuando Mara escucho esto se puso a reír a carcajadas. ")Dices que tu maestro ha dicho que soy su enemigo?" Ananda quedó muy consternado, porque sabía que su maestro nunca había dicho que tuviera enemigos. Ananda se dio por vencido y fue anunciar la visita de Mara, confiando en que Buda le dijera: "Ve y dile que no estoy, que me encuentro en una reunión."

Pero, al saber que Mara, como un viejo amigo, había ido a visitarlo, el Buda se emocionó mucho. ")Es verdad?)El está realmente aquí?," dijo el Buda y salió en persona a recibir a Mara. Ananda estaba totalmente desconcertado. El Buda llegó directo donde Mara, se prosternó ante él, le tomó sus manos entre las suyas de una manera muy cálida, y dijo: :(Hola!)Cómo estás?)Cómo lo has pasado?)Todo está bien?"

Mara no respondió, entonces el Buda lo invitó a entrar en la cueva y acomodó un asiento para él; luego, pidió a Ananda que les preparara un té de hierbas. "Yo puedo preparar té para mi maestro cien veces al día, pero hacerlo para Mara no me causa ningún placer," pensó Ananda para sí. Pero,)cómo podría rechazar una orden de su maestro? Entonces, Ananda fue y preparó el té de hierbas para su maestro y para su famoso invitado, pero mientras lo hacía trató de escuchar su conversación.

El Buda repitió muy calurosamente: ")Cómo has estado?)Cómo van tus cosas?" Mara dijo: "Las cosas no están del todo bien. Estoy cansado de ser un Mara. Yo querría ser cualquier otra cosa."

Ananda se puso muy asustado. Mara continuo: "Como tu sabes, ser un Mara no es nada fácil. Si hablas, tienes que hacerlo en acertijos. Si haces algo, tienes que ser marrullero y parecer malo. Estoy muy cansado de todo eso. Pero lo que no puedo soportar son mis discípulos. Ahora se la pasan hablando de justicia social, paz, igualdad, liberación, no-dualidad, no-violencia, y todo eso. (Ya me cansé! Pienso que sería mejor ponerlos en tus manos. Yo quiero ser cualquier otra cosa."

Ananda entró en pánico, pues pensó que su maestro decidiría también cambiar de papel. Mara se convertiría en el Buda, y el Buda se convertiría en Mara. Eso lo puso muy triste.

El Buda escuchaba atentamente, lleno de compasión. Con una voz serena, dijo: ")Piensas que es muy divertido ser un Buda? (No sabes todo lo que me hacen mis discípulos! Ponen palabras en mi boca que nunca he dicho. Construyen templos majestuosos y ponen estatuas más sobre altares, sólo para conseguir bananos, naranjas y arroz dulce para ellos. Me empacan y convierten mi enseñanza en mercancías. Mara, si supieras realmente lo que es un Buda, estoy seguro que no querrías convertirte en uno." A continuación, el Buda recitó un largo poema que resumía esta conversación.

Libertad



"Porque no hay realización, todos los bodhisattvas, soportados por la Perfección de la Comprensión, no encuentran obstáculos en sus mentes. Al no tener obstáculos, superan el miedo, liberándose a sí mismos más allá de la ilusión y realizando el Nirvana perfecto. Todos los Budas del pasado, presente y futuro llegan, gracias a esta Perfecta Comprensión, a la total y correcta Iluminación universal."

Estos obstáculos son nuestras ideas y conceptos sobre el nacimiento y la muerte, lo sucio y lo inmaculado, el aumento y la disminución, arriba y abajo, adentro y afuera, Buda y Mara, y así sucesivamente. Tan pronto como podemos ver con los ojos del inter-ser, estos obstáculos desaparecen de nuestra mente y superamos el miedo, liberándonos para siempre de toda ilusión y realizando el perfecto Nirvana. Tan pronto como la ola comprende que sólo es agua, que no es nada más que agua, comprende que nacimiento y muerte no pueden hacerle ningún daño, y trasciende todos los tipos de miedos. El Nirvana perfecto es el estado del no-miedo: usted está libre, ya no lo afectará ni el nacimiento ni la muerte, ni la suciedad ni la pureza. Está libre de todo eso.

¡Svaha!



"Por lo tanto, deberíamos saber que la Perfecta Comprensión es un gran mantra, el mantra más elevado, es el mantra inigualable, el destructor de todos los sufrimientos, la verdad incorruptible. Este es el mantra: Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha."

Un mantra es algo que usted pronuncia cuando su cuerpo, su mente y su respiración se unifican en una profunda concentración. Cuando usted está en esa profunda concentración, al mirar las cosas las puede ver tan claramente como una naranja en la palma de su mano. Avalokitesvara vio la naturaleza del inter-ser y supero todo dolor, cuando miró profundamente dentro de los cinco skandhas, y así llegó a la libertad total. Fue en este estado de profunda concentración, de alegría y de liberación, cuando pronunció algo importante, y por esto, lo que dijo, es un mantra.

A veces, cuando dos jóvenes se aman mutuamente, el joven se puede demorar en decirlo, mientras la joven espera ansiosa escuchar tan sólo tres palabras claves. Si el joven es una persona muy responsable, es probable que quiera estar seguro de sus sentimientos y se tome un buen

tiempo para decirlo. Al fin, cierto día, que están sentados en el parque, sin nadie ni nada que los moleste, después de permanecer un largo rato en silencio, él pronuncia estas tres palabras. Cuando la joven lo escucha, comienza a temblar, porque lo que le dice es demasiado importante. Cuando usted dice algo así, no sólo con su boca o su intelecto, sino con todo su ser, lo que dice puede transformar el mundo. Una frase con tal poder de transformación recibe el nombre de mantra.

El mantra de Avalokitesvara es: "*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.*" *Gate* significa ido: ido del sufrimiento a la liberación del sufrimiento, ido del descuido a la atención plena, ido de la dualidad a la no-dualidad. *Gate* significa ido, ido. *Paragate* significa ido completamente a la otra orilla. Este mantra se dice de manera muy fuerte: Ido, ido, ido completamente al otro lado. En *Parasamgate*, *sam* significa todo el mundo, la sangha, la totalidad de los seres. Todo el mundo ido a la otra orilla. *Bodhi* es la luz interior, la iluminación o el despertar. Usted la ve y la visión de la realidad lo libera. Y *svaha* es un grito de alegría o celebración como "(Bienvenido!" o "(Aleluya!" "Ido, ido, ido completamente a la otra orilla, todo el mundo ido a la otra orilla, iluminación, (svaha!"

Esto fue lo que pronunció el bodhisattva. Cuando escuchamos este mantra, deberíamos estar en ese estado de atención, de concentración, para que podamos recibir el poder emanado por el Bodhisattva Avalokitesvara. Nosotros no recitamos *El Sutra del Corazón* como cantando una canción o sólo con nuestro intelecto. Si practica la meditación sobre el vacío, si penetra la naturaleza del inter-ser con todo su corazón, su cuerpo y su mente, llegará a un estado que es de verdadera concentración. Entonces, si pronuncia el mantra con todo su ser, el mantra tendrá poder y usted será capaz de tener una comunicación real, una comunión real con Avalokitesvara y será capaz de transformarse a sí mismo en la dirección de la iluminación. El texto no es sólo para cantar o para poner como objeto de veneración sobre un altar. Nos fue dado como una herramienta para trabajar por nuestra liberación, por la liberación de todos los seres. Es como una herramienta de labranza que nos fue dada para poder cultivar: éste fue el regalo de Avalokita.

Hay tres clases de donaciones: la primera es la donación de bienes materiales; la segunda es la de saber-cómo, el don del Dharma; la tercera es la más alta clase de donación, el don del no-miedo. El Bodhisattva Avalokitesvara es alguien que puede ayudarnos a liberar del miedo. Este es el corazón del Prajñaparamita.

El Prajñaparamita nos da una base muy sólida para hacer la paz con nosotros mismos, para trascender tanto el miedo al nacimiento, a la muerte, como a la dualidad de esto y aquello. A la luz del vacío, cada cosa es todas las otras cosas, todos inter-somos y somos responsables de todo lo que ocurre en la vida. Cuando usted logra la paz y la felicidad, comienza a lograr la paz

para todo el mundo. Con su sonrisa, con la respiración consciente, usted comienza a trabajar por la paz en el mundo. Sonreír no es sólo sonreír para usted mismo; su sonrisa cambiará el mundo. Entonces, cuando practica la meditación sedente (zazen), si tan sólo disfruta de un instante, si logra un poco de serenidad y felicidad interior, le ofrece al mundo una base sólida para la paz. Si no hay paz en usted, ¿cómo puede compartirla con los otros? Si no comienza a trabajar por la paz en usted, ¿dónde comenzará a hacerlo? Sentarse, sonreír, mirar las cosas y verlas realmente, estas son las bases del trabajo por la paz.

Ayer, en nuestro retiro, tuvimos una fiesta de mandarinas. A todo el mundo se le dio una mandarina, la pusimos sobre la palma de la mano, y respiramos hasta que la mandarina llegó a ser real. Normalmente, cuando nos comemos una mandarina, no la miramos, pues pensamos en muchas otras cosas. Ver una mandarina es ver la flor que se forma dentro del fruto, ver la luz del sol y la lluvia. La mandarina es la maravillosa presencia de la vida en nuestra mano. Realmente somos capaces de ver la mandarina y sentir el aroma de la flor, y la tierra húmeda y cálida. Cuando la mandarina es real, también nosotros somos reales y la vida se vuelve real en ese momento.

Comenzamos a pelar nuestra mandarina y a sentir su fragancia con plena atención. Tomamos cuidadosamente cada pedazo de mandarina y lo pusimos en nuestra lengua, entonces pudimos sentir que era una mandarina real. Comimos cada pedazo de mandarina con perfecta atención hasta terminar toda la fruta. Comer una mandarina de esta manera es muy importante, pues tanto la mandarina, como el que la come llegan a ser reales. También se trata de un verdadero trabajo por la paz.

En la meditación budista no nos esforzamos por una iluminación que habrá de llegar cinco o diez años después. Nosotros practicamos de tal modo que cada momento de nuestra vida llegue a ser la vida real. Y, por lo tanto, cuando meditamos, nos sentamos por sentarnos; no nos sentamos por otra cosa. Si nos sentamos por veinte minutos, estos veinte minutos deberían darnos alegría y vida. Si practicamos meditación caminando (kinhin), caminamos sólo por caminar, no por llegar. Tenemos que estar vivos en cada paso, y si lo estamos, cada paso nos devolverá a la vida real. La misma clase de atención se puede practicar cuando desayunamos o cuando cargamos un niño entre nuestros brazos. Abrazar es una costumbre occidental, pero los del oriente queremos contribuir a esta costumbre con la práctica de la respiración consciente. Cuando cargue un niño en sus brazos, o abrace a su madre, a su esposo o a un amigo, inhale y exhale tres veces y su felicidad se multiplicará al menos por diez veces. Y cuando mire a alguien, mírelo realmente con atención y practique respiración consciente.

Al comienzo de cada comida, recomiendo que mire a su plato y recite en silencio: "Mi plato está vacío ahora, pero sé que en un momento estará lleno de alimentos deliciosos." Mientras espera a que le sirvan o se esté sirviendo, sugiero que respire tres veces, y lo mire aún más

profundamente: "En este justo instante, muchísimas personas en el mundo sostienen un plato que habrá de permanecer vacío por largo tiempo." Cuarenta mil niños mueren diariamente por falta de comida -solamente niños. Podemos estar felices por tener tanta comida exquisita, pero también sufrimos, porque somos capaces de ver. Pero ver de esta manera nos cura, porque el camino frente a nosotros es claro: una manera de vivir que nos permita hacer la paz con nosotros mismos y con el mundo. Cuando vemos lo bueno y lo malo, lo maravilloso de la vida y lo profundo del sufrimiento, tenemos que vivir de una manera que nos permita hacer la paz entre nosotros y con el mundo. La comprensión es el fruto de la meditación y es la base de todas las cosas.

Cada respiración que hagamos, cada paso que demos y cada sonrisa que tengamos es una contribución positiva para la paz, un paso necesario en la dirección de la paz del mundo. A la luz del inter-ser, paz y felicidad en su vida diaria significan paz y felicidad en el mundo.

Gracias, por haber estado tan atentos. Gracias, por haber escuchado a Avalokitesvara. El Sutra del Corazón ha llegado a ser tan fácil, debido a su presencia.