

NO HAY SUFRIMIENTO

UN COMENTARIO SOBRE EL SUTRA DEL CORAZÓN

POR SHENG-YEN, MAESTRO CHAN

Dharma Drum Publications

Elmhurst, New York

Noth Atlantic Books

Berkeley, California

Prólogo

Quizá el mejor conocido de todos los sutras budistas, el *Sutra del Corazón*¹, se recita en centros budistas, templos y monasterios alrededor del mundo. Su popularidad e importancia para los budistas, durante siglos de práctica, es comprensible. Aunque breve, el *Sutra del Corazón* incorpora la esencia del Buddhadharma. Sutas más largos hacen énfasis en varios aspectos individuales del Buddhadharma desde muchas perspectivas, pero el *Sutra del Corazón*, con una extensión de solo un poco más de una página de largo, destila las enseñanzas del Buda hasta su más pura, su más clara y más su concisa esencia.

En sánscrito, *Sutra* significa ‘hebra’ como en una sarta de perlas que forman un collar completo. Los sutras son por lo tanto, las perlas de la sabiduría (prajna) el Buda, enhebradas para formar un cuerpo vasto y coherente de enseñanzas registradas conocidas como el *tripitaka*, que también incluye el vinaya (reglas de conducta) y el *abhidharma*² (análisis de la realidad). Muchos sutras son discursos que supuestamente se derivan directamente del Buda histórico, Shakyamuni; solamente uno, el *Sutra de la Plataforma*³ de Huineng (638-713), el sexto patriarca del Budismo Chan (Zen), se atribuye abiertamente a otra persona diferente a Shakyamuni.

La mayoría de los sutras comienzan con la frase “Así he oído.” Sea esto históricamente correcto o no, el “he” se refiere a Ananda, uno de los principales discípulos de Shakyamuni, quien tenía la tarea monumental de recordar y recitar los muchos discursos del Buda. A continuación de esta frase acostumbrada, se exponían el tiempo, el lugar y las razones para el discurso. Luego comenzaba el discurso, algunas veces pronunciado delante de una asamblea conformada por miles. A menudo, la forma de un Sutra es un diálogo entre el Buda y sus discípulos, o entre el Buda y un Bodhisattva. El estilo es normalmente didáctico y repetitivo, muy probablemente para asegurar que los conceptos llegaran a la profundidad de la mente de los lectores.

El *Sutra del Corazón*, al menos en la versión china, abre con la línea “El Bodhisattva Avalokiteshvara, mientras practicaba profundo *prajnaparamita*,” y se aparta del común “Así he oído” y también se aparta del formato típico normal de otras formas, y por una buena razón. El *Sutra del Corazón* parece haber sido extraído del *Mahaprajnaparamita-sutra*, el *Gran Sutra de la Sabiduría Liberadora*, un sutra mucho más largo. Este Sutra extenso con más de seiscientos volúmenes es realmente una colección de unos cuarenta sutras más pequeños que se enfocan en la realización de prajna, o sea la sabiduría. Tanto el *Sutra de Diamante* como el *Sutra del Corazón* se encuentran en el

¹ [Maka Hannya Haramita Shingyo]

² Ver Abhidharma en el glosario.

³ También conocido como *Sutra del Altar* [N.de.T]

Mahaprajnaparamita-sutra, que en realidad contiene el texto del *Sutra del Corazón* en tres lugares diferentes.

Muchos eruditos budistas están de acuerdo en que el *Sutra del Corazón* y el *Mahaprajnaparamita-sutra*, tal como los conocemos, fueron traducidos de textos indios independientes. Sin embargo, no se ha determinado si el Sutra del Corazón fue incorporado en el *Mahaprajnaparamita-sutra*, o si fue destilado del Sutra más largo. A pesar de ello, separado del sutra más largo, el *Sutra del Corazón* tiene vida propia.

El actual *Sutra del Corazón* difiere del que aparece en el Sutra más largo. Una diferencia obvia es el mantra con el que concluye el *Sutra del Corazón*, “*Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha*”⁴, que no aparece en el *Mahaprajnaparamita-sutra*. Generalmente, los eruditos están de acuerdo en que el narrador es el Bodhisattva Avalokiteshvara, quien le habla a Sariputra, un discípulo del Buda. De otro lado, los párrafos del *Mahaprajnaparamita-sutra*, que comprenden lo que llamamos el *Sutra del Corazón*, no hacen referencia al Bodhisattva Avalokiteshvara “mientras practicaba profundo *prajnaparamita*,” sugiriendo que es Shakyamuni quien le habla directamente a Sariputra. En mi comentario, consideraré al *Sutra del Corazón* como si fueran las palabras del Buda.

Este libro se origina de las conferencias que di a mis estudiantes del Chan. Aunque mucha gente puede creer que el Chan es una doctrina espiritual y una disciplina, separada de las enseñanzas Budistas, quiero hacer énfasis en que el Chan es una escuela del Budismo. De las cinco sub-escuelas o “casas” del Chan que alguna vez existieron, existen todavía dos: La escuela Linji (en japonés, Rinzai) y Caodong (japonés, Soto)⁵. Aunque sus enfoques hacia el Dharma y hacia la práctica son diferentes, todas las escuelas profesan los principios centrales del Buddhadharma tales como los expuso Shakyamuni. Como el budismo reconoce diferentes afinidades y capacidades en las personas, muchas sectas y sub-sectas del Budismo ofrecen diferentes maneras en las que alguien puede absorber y practicar las enseñanzas del Buda. El Chan es simplemente una de tales vías.

Hablaré del *Sutra del Corazón* desde el punto de vista del Chan. Primero, me serviré de mi conocimiento de toda una vida de estudio, práctica y experiencia, del Buddhadharma, como un erudito del budismo, como monje y como instructor. No afirmo tener el entendimiento más correcto ni el más profundo de este ni de otro texto budista, pero tengo confianza de que mi interpretación no se aparta del Buddhadharma. Segundo, el Chan nos anima para que experimentemos el Dharma directamente, a través de la meditación y la vida diaria. Por esto, estoy presentando el Sutra como una serie de métodos de contemplación. De esta manera, la lectura del *Sutra del Corazón*, más que solo un ejercicio intelectual, se vuelve un método de práctica por medio del cual uno puede revelar la sabiduría fundamental inherente dentro de cada uno de nosotros. Como

⁴ [Gyate, gyate, haragyatei; hara so gyate, Bo hi so wa ka.]

⁵ La Escuela Chan tuvo cinco sectas mayores: Caodong, Fayen, Linji, Weiyang y Yunmen.

tal, este ejemplifica el segundo de los tres refugios, “Tomo refugio en el Dharma.” Por lo tanto, sea que Ud. quiera comprender mejor los conceptos budistas o profundizar y ampliar su práctica meditativa, tengo la esperanza de que este comentario sobre el *Sutra del Corazón* satisfará sus necesidades. Por favor disfruten de este ofrecimiento y que este sea de utilidad.

Maestro Sheng-Yen

Ciudad de Nueva York, 2001.

Contenido

Prólogo	2
El Sutra del Corazón.....	7
COMENTARIO SOBRE EL SUTRA DEL CORAZÓN	10
LA VÍA DEL BODHISATTVA.....	13
Los Cinco Skandhas	32
Impermanencia	36
Los Dieciocho Reinos	41
Los Doce Eslabones del Surgimiento Condicionado.....	48
LAS CUATRO NOBLES VERDADES	56
Más allá de Puntos de vista Invertidos y de Sueños	67
La Realización de los Budas.....	71
El Mantra Supremo	73
Epílogo	75
Glosario	77

La Compasión del Buda

Como una melodía desde los cielos,

Él espontáneamente aparece.

Como una joya que cumple un deseo,

Él satisface las necesidades de todos los seres sintientes.

Así es la compasión del Buda . . .

-El sastra del Mahaprajnaparamita⁶

⁶ Se le atribuye al gran eridito y traductor Nagarjuna. El Mahaprajnaparamita-satra fue traducido al chino por Kumarajiva. Estas líneas aparecen en T. Vol.25, fascículo 1, No. 1509.

El Sutra del Corazón (Mahaprajnaparamita-hridaya-sutra)

El Bodhisattva Avalokitesvara,
mientras discurría en profundo prajnaparamita,
percibió que los cinco skandhas son vacuos,
y trascendió todo sufrimiento.

Sariputra,
Forma no es otra cosa que la vacuidad,
Y vacuidad no es otra cosa que forma;
forma es precisamente vacuidad,
Y vacuidad es precisamente forma.
De la misma manera son sensación, percepción,
volición y consciencia.

Sariputra,
Todos los dharmas están marcados con vacuidad;
ni nacen ni son destruídos,
no son ni puros ni impuros,
ni crecen ni decrecen.

Por lo tanto, Sariputra,
En la vacuidad no hay forma,
No hay sensación, no hay percepción,
Ni volición ni consciencia;
No hay ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, ni mente;
No visión, sonido, olor, sabor, tacto, ni pensamiento.

No existe el reino de la vista, y así sucesivamente, hasta el reino de la cognición.

No hay ignorancia, ni final de la ignorancia,
y así sucesivamente hasta no envejecimiento y no muerte
ni final del envejecimiento y la muerte.

No hay sufrimiento, ni causa del sufrimiento,
No hay cesación del sufrimiento, y no hay vía.
No hay sabiduría y no hay logro.

Por lo tanto, Sariputra,
Como no hay nada que lograr, los Bodhisattvas,
Que se fundamentan en prajnaparamita,
Carecen de obstrucciones en sus mentes.
Sin obstrucciones, carecen de miedo.
Mucho más allá de puntos de vista invertidos y de sueños,
Alcanzan el nirvana definitivo.

Todos los budas que aparecen
En el pasado, el presente y el futuro
Se fundamentan en prajnaparamita
Y logran iluminación perfecta,
Anuttara-samyak-sambodhi.

Por lo tanto, sabe que prajnaparamita
Es el gran mantra de la sabiduría,
El mantra de la gran claridad,
El mantra excelente
El mantra inigualable, que remueve todo el sufrimiento.
Esto es verdadero, no falso.

Recita el mantra del prajnaparamita:

¡Gate gate paragate parasamgate bodi svaha!

COMENTARIO SOBRE EL SUTRA DEL CORAZÓN

Por el Maestro Sheng-yen

Al *Sutra del Corazón* o *Hridaya Sutra*⁷ se le llama así porque representa el núcleo o el corazón del Buddhadharma. También es el corazón del *Mahaprajnaparamita-sutra*, y de hecho, el título completo, *Mahaprajnaparamita-hridaya-sutra*, se traduce simplemente como *Sutra del Corazón*.

Prajna significa la ‘sabiduría de la vacuidad’, un estado de la mente que diferencia a un bodhisattva iluminado de una persona ordinaria, que bien podría estar en la vía a la iluminación. Para un practicante del Dharma, sin la presencia, la guía, y la práctica genuina de la sabiduría, el Buddhadharma no sería nada más que filosofía. Por este motivo, el *Sutra del Corazón* describe la naturaleza de la sabiduría –la raíz del Buddhadharma.

Como el Chan es pragmático, analizaré el *Sutra del Corazón* en términos de la práctica. Los sutras budistas describen una vía triple de práctica que incluye los preceptos (sila), la meditación (samadhi), y la sabiduría (prajna). Por esto, de acuerdo con el Buddhadharma, última instancia, práctica en debe resonar con la sabiduría, la percepción especial de la naturaleza de la vacuidad.

El cultivo meditativo del samadhi sin la práctica de la sabiduría, no es exclusiva del Budismo. Muchas otras tradiciones espirituales cultivan, de una u otra forma, niveles de absorción meditativa, trance o contemplación. Aunque tales experiencias pueden ser beneficiosas, sin prajna, no se pueden considerar verdadero samadhi Budista. El *Sutra de la Plataforma* dice, “el samadhi genuino y prajna surgen de manera simultánea...; samadhi es la esencia de la sabiduría, y la sabiduría es la función del samadhi...”⁸ Además, el mismo Sutra afirma que una persona con prajna o en tal estado de samadhi no puede quebrantar los preceptos, y no lo hará⁹. De hecho, los preceptos sin la guía de la sabiduría no son diferentes de la ética y de los mandamientos de otras doctrinas espirituales. En otras palabras, cualquier práctica que no esté guiada en su centro por el principio de prajna, es diferente de la práctica budista.

Las enseñanzas del Buda Shakyamuni emanaron desde el prajna profundo para guiar a los seres sintientes, de tal manera que eventualmente pudieran suscitar la sabiduría. Si

⁷ [Jap. Maka Hanya Haramita Shingyo]

⁸ Estas dos líneas aparecen en el capítulo Samadhi y Prajna. Para una traducción completa de este Sutra al inglés ver *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, por Philip B. Yampolsky (NY: Columbia University Press, 1967.)

[Existen versiones en español, por ejemplo *El Sutra de Hui Neng*, versión de Thomas Clearly, Edaf. N.de.T]

⁹ Esta frase aparece en el capítulo, *Preceptos sin Forma*, del *Sutra de la Plataforma del Sexto Patriarca*.

uno practica de acuerdo con el Buddhadharma y suscita la sabiduría, entonces logra la iluminación o sea la liberación.

Quienes quieren alcanzar la sabiduría, normalmente no saben cómo comenzar o por dónde comenzar. Si Ud. busca sabiduría a través de las palabras, todo lo que conseguirá será conocimiento intelectual. Los eruditos pueden estudiar, e incluso recitar los sutras de memoria, sin llegar a percibir su significado por experiencia personal directa. Escribir sobre los sutras, haciendo análisis comparativo y lo demás, no necesariamente confiere sabiduría adquirida. No es que sea imposible ganar sabiduría a través de la lectura de los sutras; depende de la actitud que uno tenga. Si uno lee los sutras con una actitud de ganar conocimiento intelectual, la sabiduría le será esquiva. De otro lado, si Ud. se acerca a los sutras como un método de meditación o de contemplación, y compromete la totalidad de su ser para percibir su significado, es posible que surja la sabiduría.

El Chan hace énfasis en una sabiduría viviente, en la que uno personifica el Buddhadharma en el sendero a la experimentación directa de la sabiduría. Por esta razón, las escuelas del Chan han reverenciado el *Sutra del Corazón* y el *Sutra de Diamante*, porque exponen de manera sucinta las comprensiones esenciales del Buda. Sin embargo, el *Sutra del Corazón*, es mucho más corto, más directo y más condensado que el *Sutra de Diamante*, lo que lo hace más fácil de memorizar y recitar. Durante siglos, los practicantes han recitado el Sutra en los monasterios Chan al menos dos veces por día. Esto ha profundizado su compromiso con el Budismo, ha reflejado y armonizado su cultivo del Dharma, y el punto de vista de la realidad y de sí mismos.

Aquietar la mente es solamente una faceta de la práctica, porque tanto sabiduría como la compasión en el centro de la práctica de las enseñanzas del Sutra. De hecho, una lleva a la otra. Cualquier entendimiento que se derive de la meditación es incompleto a no ser que esté impregnado y moderado con la compasión. Nosotros solo podemos comprender completamente el Dharma cuando actuamos con ambos, sabiduría y compasión.

El Budismo Mahayana, que propugna la vía del Bodhisattva del altruismo y la compasión, habla de las seis paramitas o perfecciones: Generosidad, preceptos, paciencia, diligencia, concentración, y sabiduría. El objetivo de las primeras cinco paramitas es alcanzar la sexta –sabiduría. Sin embargo, para practicar propiamente las primeras cinco paramitas, uno debe estar guiado por la sabiduría del Buda. De otro modo, se quedarán cortas en ser perfecciones, y no llevarán a la sabiduría.

Paramita significa literalmente ‘desde acá hasta allá’, pero también tiene las connotaciones de ‘dejar atrás’ o ‘trascender.’ En particular, significa dejar atrás y trascender el sufrimiento y sus causas: Las aflicciones principales (klesas), las tendencias (vasanas),¹⁰ los pensamientos, las palabras y las acciones (karma)

¹⁰ Las tendencias (vasanas) son los hábitos manifiestos, lo mismo que los más sutiles y los profundamente arraigados (patrones de la conducta), que moldean y condicionan nuestras vidas, que nos obligan a perpetuar las aflicciones y a continuar en la existencia cíclica (Samsara).

insensatas. Otro matiz de paramita es 'liberación'. Por lo tanto, cuando Ud. logre la sabiduría, habrá completado el viaje a través del océano del sufrimiento y sus causas, a la otra orilla, la liberación.

La gente de la época de Shakyamuni no era muy diferente de la gente de hoy. Mucha gente incorpora una de dos actitudes extremas. Algunos buscan la felicidad a través del ejercicio de los placeres sensuales y materiales, tales como el sexo, la riqueza, el poder, etc. En definitiva, ellos no alcanzarán tanta felicidad como para la que se estimulan. El autor Ernest Hemingway declaró una vez que había solamente tres cosas importantes en la vida: La guerra, el vino y las mujeres. Las tuvo todas, pero a pesar de todas sus complacencias no fue un hombre feliz, y al final se quitó su propia vida. Obviamente, no encontró la felicidad que estaba buscando en esas cosas.

En el otro extremo, algunas personas no ven felicidad en este mundo y tratan de trascenderlo a través de la privación o del ascetismo. En definitiva, ni el hedonismo ni el ascetismo llevan a la sabiduría. El Buddhadharm nos dice que la sabiduría es de suprema importancia, y para alcanzar esta sabiduría, debemos practicar de acuerdo como las cosas realmente son. El Sutra del Corazón describe, de manera clara y concisa, la realidad verdadera, explica la naturaleza de la sabiduría, y detalla los medios para alcanzarla.

LA VÍA DEL BODHISATTVA

El Bodhisattva Avalokitesvara,
mientras practicaba profundo prajnaparamita,
percibió que los cinco skandhas son vacuos,
y trascendió todo sufrimiento.¹¹

Estas líneas inaugurales del Sutra del Corazón están cargadas de significado; introducen los términos –bodhisattva, prajnaparamita,¹² skandhas,¹³ y sufrimiento- que necesitan análisis en detalle. Comenzaré tratando de la actitud, la práctica, los métodos, y por último la cualidad especial de un bodhisattva.

Actitud

Los Bodhisattvas son seres que han tomado el voto de ayudar a otros a encontrar la vía budista si preocuparse por su propio beneficio personal. Los practicantes del Chan y otros seguidores de la vía del Bodhisattva deberían esforzarse por cultivar tal actitud desinteresada. Aquellos que piensan solamente en su propio beneficio nunca lograrán los frutos del Buddhadharma, y será más probable que causen sufrimiento injustificado tanto a sí mismos como a los demás. La práctica del Chan nos ayuda a disminuir el egocentrismo en todos sus aspectos: Ambición, apego, ira, arrogancia, evasión, esperanza, y otros aspectos. Cuando comenzamos a hacer progresos en este aspecto de nuestra práctica, también comenzamos a conseguir verdadero beneficio de la misma.

El Buddhadharma nos exhorta a practicar, teniendo ante todo en nuestras mentes el bienestar de los demás. La práctica de la compasión altruista es, de hecho, uno de los primeros cuatro votos del bodhisattva¹⁴. “Hago el voto de liberar a todos los seres sintientes.” El voto de lograr liberación personal, como Budeidad suprema, es el cuarto y el último de los votos. Esta es verdadera práctica Mahayana. Desde el principio, es

¹¹ [*Kan ji zai bo satsu gyo jin han-nya hara mi ta ji, sho ken go on kai ku do is-sai ku yaku.* N.de.T]

¹² Sabiduría perfecta o transcendental, De prajna (sabiduría) y paramita (perfección).

¹³ Los skandhas son los cinco agregados (amontonamientos) de experiencia. Constan de forma, sensación, percepción, volición, y consciencia. Los cinco skandhas cuando trabajan juntos constituyen nuestra vida consciente.

¹⁴ Los cuatro grandes votos del bodhisattva: Hago el voto de liberar a todos los seres sintientes. Hago el voto de cortar todas las aflicciones. Hago el voto de dominar el sinnúmero de los enfoques del Dharma. Hago el voto de lograr la suprema Budeidad. [*Shu jo mu hen sei gan do, bonno mu jin sei gan dan, ho mon mu rio sei gan gaku, butsu do mu jo sei gan jo.* N.de.T]

importante aspirar a la Mente-Bodhi¹⁵ y cultivarla, debemos recordar el verdadero significado de la práctica, y acordarnos de esta aspiración inicial.

Para un bodhisattva, el recorrido más seguro es recordarse constantemente a sí mismo la aspiración inicial a la mente-bodhi. De esta manera, siempre pensaremos que somos principiantes, permaneceremos humildes, y no sentiremos orgullo ni arrogancia. Además, esto nos recuerda que la mente-bodhi es la intención de ayudar a los demás mientras estamos en la vía hacia la sabiduría. Así, aunque continuamos practicando diligentemente y avanzamos, en nuestras mentes estamos siempre comenzando, generando constantemente esta mente de principiante.

Uno de mis estudiantes dice que al final de un retiro siente como si hubiera aprendido a practicar por primera vez. Esta es la mente del principiante. Él nunca piensa de sí mismo como un practicante 'senior'. Como tiene una mente de principiante, Ud. nunca se siente desanimado con la vía, porque siempre habrá algo nuevo. Quienes han estado practicando por años deben comprender y admitir que todavía están justamente comenzando.

Los grandes bodhisattvas no piensan que tienen algo específico que lograr. No tienen la idea de que deben ayudar a los seres sintientes; más bien, responden de manera natural a los demás, cuyas necesidades les dan oportunidades de practicar. Lejos de esperar gratitud, están agradecidos con los demás. Esto no es humildad; es solo la interacción compasiva con los demás seres; también es el espíritu que se desea en un practicante Chan.

La Práctica

El ideal del bodhisattva puede sonar atractivo, pero si uno no cultiva la mente altruista de la iluminación, uno no está siguiendo la vía del bodhisattva. Y si Ud. tiene tal aspiración, pero no actúa de acuerdo con ella, tampoco está en la vía del bodhisattva. Finalmente, si Ud. ni siquiera aspira a la mente-bodhi, será difícil ganar beneficios genuinos a partir de su práctica. Pero si, mientras está en la vía de la práctica, Ud. genera la mente-bodhi, y ayuda de manera compasiva a los demás, entonces Ud. ya es un bodhisattva, aunque uno recién nacido.

Los bodhisattvas cultivan todas las seis paramitas, especialmente la de la diligencia (virya), sin la cual uno no está verdaderamente en la vía del bodhisattva. Sin diligencia, Ud. no será capaz de descubrir y de dejar atrás sus aflicciones, suscitar sabiduría, ni de ayudar a los seres sintientes.

¹⁵ La mente-Bodhi (*bodhicitta*) es la aspiración a la iluminación en la vía Mahayana, que hace énfasis en la práctica de la compasión simultáneamente con el cultivo de la sabiduría.

El Método

Para trascender las aflicciones y manifestar sabiduría, los bodhisattvas deben ir más allá de meditar y de cultivar mentes tranquilas y contemplativas. Las seis paramitas son tanto las prácticas como las habilidades por medio de las cuales los bodhisattvas interactúan con los seres sintientes, y la sabiduría debe ser la base de su práctica, influyendo en cada pensamiento, palabra, y acción. Meditar con el propósito de obtener la salvación personal no genera gran sabiduría. De hecho, el poder estático de la sabiduría mundana que se genera a través del samadhi no puede equipararse con la sabiduría que se necesita para responder de manera apropiada a las necesidades de los seres sintientes. Poder estático se refiere a la sabiduría sobrenatural, aunque mundana, del samadhi. Es el poder que viene de una sensación expandida, incluso universal, del yo. En sí mismo, carece de la función libre y espontánea de prajna (la sabiduría que nace de experimentar el no-yo), porque en el samadhi, las percepciones todavía se filtradas a través de un yo.

Las necesidades de los seres sintientes no se limitan a satisfacer los deseos ordinarios de bienestar personal y felicidad. Los bodhisattvas también responden con compasión a las creencias subyacentes de las personas, en cuanto a la existencia –las “cosas que en la vida se dan por sentadas”. Para generar gran sabiduría, los bodhisattvas deben entender la vacuidad de las cosas, de tal manera que cuando ellos interactúen con los demás, no haya apego al yo, ni al otro, ni a la interacción. Deben tener la capacidad de utilizar las seis paramitas, de manera intercambiable, para beneficiar a los demás. Como aspirantes a la vía del bodhisattva, debemos tratar de emular esto. La sabiduría puede volverse sólida, arraigarse, y aumentar su potencia dentro de nosotros, solamente mediante la ayuda a los seres sintientes, en toda clase de situaciones, mientras de manera simultánea nos refinamos a nosotros mismos, puliéndonos de aflicciones fuertes, y de propensiones sutiles,.

Los bodhisattvas se esfuerzan diligentemente para ayudar a otros de cuatro maneras, que se conocen como los Cuatro Esfuerzos Correctos. Primero, ayudan a los demás a evitar acciones no virtuosas, que todavía no han realizado. Segundo, persuaden a otros para que paren de realizar actos no virtuosos. Estos primeros dos esfuerzos cultivan la benevolencia y reducen el sufrimiento de los seres sintientes, que mayormente se deriva de los actos insanos. Tercero, los bodhisattvas animan a otros a realizar actos sanos que todavía no han realizado. Cuarto, exhortan a los demás a cuidar y a extender aquellos emprendimientos positivos que ya realizaron. Por medio de estos últimos esfuerzos, practican la compasión y traen felicidad y gozo a los series sintientes. Sin la existencia y el cultivo continuo de la benevolencia y de la compasión, uno no está en la vía del bodhisattva.

Cualidades del Bodhisattva

Quien está en la vía del bodhisattva posee y cultiva de manera continua la mente-bodhi. ¿Es esta una búsqueda imposible? Ud. podría pensar, “¿Cómo puedo pensar en ser un bodhisattva si ni siquiera me puedo ayudar a mí mismo, o a mí misma? Parece inútil comenzar en la vía del bodhisattva.” Aunque estos son pensamientos normales que uno puede tener, uno no debería desanimarse y abandonar el Buddhadhrama. Al comienzo, la intención es importante en cuanto al cultivo de la mente-bodhi. Si su intención es activa, persistente, y se refuerza con votos, finalmente, ayudar a otros se vuelve fácil y natural.

Muchas personas creen que pueden ayudar a otros solamente después de que han resuelto sus propios problemas. Si Ud. está pasando hambre, puede que sienta que debe alimentarse primero para ayudar a los demás. Pero esto no es necesariamente lo que significa la ‘práctica beneficiosa de los bodhisattvas.’ El ayudar a otros no necesita estar limitada, de manera miope, a la ayuda de clase material. Más importante, los bodhisattvas están inclinados a ayudar a los seres sintientes, de manera espiritual y psicológica, porque todas las dificultades y calamidades, se originan últimamente en nuestros puntos de vista del yo, de los demás, y del mundo. Por lo tanto, un aspecto de la vía del bodhisattva es ayudar a inculcar en los demás la correcta comprensión.

A manera de ilustración, alguien a quien conocí, que estaba muriendo de cáncer, le hablaba a un amigo que tenía cáncer en sus etapas tempranas. La mujer agonizante le decía a su amigo, “quiero decirte algo que te ayudará a vivir más a pesar del cáncer. No esperes a la muerte, ni estés temeroso de ella. Acepta esto y vivirá más.” La moribunda había aprendido de su propia experiencia, y armada con esa verdad, fue capaz de ayudar a alguien más; y no tuvo que curarse del cáncer para hacerlo.

Al ayudar a los demás, la práctica del bodhisattva se profundiza. Y el beneficio último es la liberación completa. La mayoría de la gente cree, equivocadamente, que solamente después de lograr la liberación puede uno ayudar verdaderamente a los demás. Los cuatro grandes votos especifican claramente la vía del bodhisattva. El primer voto es ayudar a liberar a los innumerables seres sintientes, y el último, alcanzar la liberación completa.

Cuando estaba en mis veintes, un monje de edad similar me dijo, “Tengo que practicar con diligencia para lograr la liberación, de tal manera que pueda ayudar a los seres sintientes. Si tratara de ayudarlos antes de eso, otros posiblemente me influenciarían. Por lo tanto planeo practicar arduamente y rogar a todos los budas y bodhisattvas por sus bendiciones. Cabe esperar que logre la liberación y que esté en capacidad de ayudar a los seres sintientes.”

Recientemente me encontré con este monje y le pregunté, “¿Qué tal? ¿Ya lograste la liberación?” Me dijo, “Todavía no, y posiblemente no en esta vida. Tengo que continuar practicando duro la próxima vez.” Entonces me dijo, “Escuché que en algún momento estuviste practicando en las montañas. Eso es bueno, pero desde eso te has ido más y

más lejos. ¿Qué estuvo mal? ¿Has logrado la liberación? ¿Has tenido éxito en tu práctica?” “No,” le dije, “No he logrado la liberación, ni siquiera he tenido mucho éxito. Pero, a causa de mis esfuerzos, mucha gente ha logrado el beneficio del Buddhadharma.”

El monje dijo, “Si no estás liberado, ¿cómo puedes ayudar a que los demás se beneficien del Dharma?” Le respondí, “No estoy preocupado por la liberación. Solo quiero que la gente se beneficie de las enseñanzas del Buda.” “Si no te has liberado a ti mismo, ¿no es posible que su sufrimiento y su conducta te influyeran?” respondí, “Es importante que haga votos para fortalecer mi intento para ayudar a los demás. Sin embargo, no espero nada en retorno.” La liberación es un estado en el que a uno no lo afectan otros seres ni las situaciones. Esta es la razón de por qué es importante dejar las ideas de ganancia o de pérdida personal.

Recientemente, el instituto que dirijo compró una gran propiedad, en las afueras de Taipéi, en Taiwán, para construir un monasterio. Alguien se me aproximó y me ofreció una parcela de su tierra, adyacente a la nuestra. Le pregunté por qué quería hacer esto, y dijo, “No hay ninguna razón. No hay condiciones. Solo tome la tierra.” Decliné su oferta, así que dijo, “Bueno, primero, quiero hacer una donación monetaria.” Totalizaba \$40.000 dólares. Le dije, “Si quiere hacer esta clase de donación, está bien.”

Luego, uno de mis discípulos dijo, “Ahora Ud. está en problemas. El querrá algo a cambio.” En efecto, el hombre regresó y otra vez ofreció el pedazo de tierra. Resultó que él era el dueño de un cementerio, grande y caro, y parte del éste había sido incluido en la donación de tierra. Él tenía la esperanza de que a cambio de su donación, nosotros íbamos a cuidar de su cementerio y que los miembros de la sangha oraríamos y cantaríamos por los difuntos. Esto, pensaba él, atraería más entierros e incrementaría su reputación y su ingreso. Le dije, “No me importa si tengo su tierra o no y Ud. puede tener su dinero de regreso si así lo quiere. Pero si Ud. nos permite quedarnos con su donación, comprenda que no es mi propiedad personal. Pertenece a una organización sin ánimo de lucro.” A la final, no recuperó su donación.

Uno de los directores del instituto estaba confundido. Dijo, “No entiendo. Como parte de su práctica, de todas maneras, los monjes y las monjas, habrían cantado y rezado en el cementerio, de manera natural. Pudiéramos haber tenido más tierra.” Respondí, “Sí, necesitamos dinero y tierra, pero no queremos nada que implique compromisos. Hacerlo de otra manera es una espada de doble filo que causa sufrimiento en ambos lados. Pedir cosas de una manera codiciosa puede causar aflicción; y aceptar cosas de personas con motivos ocultos también la causará. Esa no es la vía hacia la liberación.”

Como practicante, Ud. debería evitar llevar una cola que deba arrastrar por ahí y que le causará dificultades. Ud. estará para siempre enredándose en las puertas. Cuando reciba un regalo, acéptelo con agradecimiento y gratitud, eso es suficiente. Si Ud. siente que necesita retribuir en algo, hágalo ayudando a los demás y no espere nada a cambio. Les retribuyo a mis benefactores tratando de ayudar a todos los seres sintientes. Esto es

no tener una cola. No dejar rastros detrás es uno de los aspectos de la liberación y es una cualidad especial de los bodhisattvas.

Mucha gente contribuye con el Chan Meditation Center. De hecho, fue a causa de los proyectos para recoger fondos, que fuimos capaces de comprar un centro para retiros en el campo al norte del estado de Nueva York. Como retribución, estamos ayudando a nuestros donantes haciendo uso de nuestro nuevo centro para retiros, para ayudar a la gente que quiere practicar. Si sintiera que le debiera personalmente a cada uno de estos donantes, tendría que pasar todo mi tiempo tratando de retribuirles. Eso totalizaría una cola muy larga.

Si quiere caminar verdaderamente por la vía del bodhisattva, no se preocupe por la pérdida o ganancia personal. En tanto que algo pueda beneficiar a otros, habrá cosas que hacer. Siempre y cuando Ud. no se preocupe por lo que pueda beneficiarse con eso, entonces Ud. también se beneficiará de sus acciones. De otro lado, la actitud “No me importa la ganancia ni la pérdida, así que también puedo no hacer nada,” es también incorrecta. Ud. puede pensar que mientras más haga, más aflicciones tendrá, y que mientras menos haga, menos aflicciones, y que por lo tanto al no hacer nada no tendrá aflicción alguna. Este no es el punto de vista correcto; eso es egoísmo y pereza.

Use el sentido común. A veces, despreciar pruebas de aprecio de los demás puede causar que ellos sufran. Ellos siempre se sentirán en deuda con Ud. Eso sería una carga para ellos. Si ellos realmente quieren hacer algo en virtud de su gratitud, está bien recibir sus ofrecimientos. No es la acción, sino la motivación detrás de la acción, lo que es importante. Aprender a recibir elegantemente, y recibir de modo sincero bendiciones, gratitud, regalos y halagos de parte de los demás, es una parte importante de la práctica de la compasión.

El Bodhisattva que contempla la Liberación

Una traducción literal de ‘Guanyin’¹⁶, el nombre chino del Bodhisattva Avalokitesvara, sería ‘El Bodhisattva que contempla la Liberación’. A. Avalokitesvara también se le conoce como el ‘Bodhisattva que contempla el sonido del mundo’. De hecho un Bodhisattva que perfecciona su práctica es un Bodhisattva que contempla la liberación.

De nuevo, esas palabras incorporan más de lo que ordinariamente consideraríamos que es su significado, así que hablaré de la especial connotación de las siguientes palabras: Mundo, sonido, contemplación y liberación. Por ejemplo, ‘Mundo’ no está limitado al planeta tierra, ni siquiera al universo conocido. Se refiere a todas las dimensiones de la realidad, todas las direcciones y todos los tiempos.

De la misma manera, ‘sonido’ no está limitado al sonido físico. Se refiere a todos los fenómenos que la mente percibe, desde los más sutiles hasta los más evidentes,

¹⁶ [Jap. Kannon o Kanzeon N.de.T]

incluyendo los pensamientos. ¿Cómo contempla uno el sonido? Al principio, uno escucha los sonidos reales del entorno. Finalmente, el escuchar se dirige hacia adentro, y la mente, contemplando la mismísima naturaleza del yo, se enfoca tanto en un punto que la facultad de escuchar ya no percibe al sonido.

En definitiva, cuando Ud. comprende la vacuidad más profunda del yo, puede utilizar las facultades de los cinco sentidos, ver, escuchar, oler, gustar y tocar, de manera intercambiable. Ud. puede escuchar con sus ojos o ver con la totalidad de su ser físico. Esto no es lo mismo que sucede cuando una persona ciega utiliza los otros sentidos para compensar la pérdida de la visión. Utilizar todas las facultades de los sentidos, de manera intercambiable es un resultado del entrenamiento y una habilidad conveniente para la liberación. Como se han liberado del apego al yo y han comprendido la vacuidad, es como si los bodhisattvas no vieran nada cuando miran las cosas. Esto no es estupidez ni falta de atención. Esto se da porque los bodhisattvas no están apegados a las percepciones de sus sentidos, ni a los objetos de su percepción.

La expresión china *guan* (contemplación) tiene muchos matices en el significado, entre ellos, utilizar métodos de práctica, observar o percibir, estar consciente, e inclusive, asimilar una idea. Todas las prácticas se pueden considerar contemplación, sea que estén dirigidas hacia adentro o hacia afuera. La práctica también puede involucrar contemplación de la vacuidad, o la nulidad. “*Mientras practicaba profundo prajnaparamita*” se refiere al estado profundo de absorción alcanzado por Avalokiteshvara mientras contemplaba la naturaleza inefable de la vacuidad.

La contemplación puede comenzar con nuestros cuerpos y nuestras facultades de los sentidos, pero en definitiva, debemos usar nuestras mentes. De hecho, por ellos mismos, el cuerpo y las facultades de los sentidos no pueden contemplar. Por ejemplo, en el método de contemplar la respiración, es el cuerpo el que respira, pero es la mente la que contempla la respiración. Similarmente, cuando se contempla la impureza, es la mente la que investiga los constituyentes y los procesos del cuerpo. Hay otros métodos que utilizan el ver, el oír, el tocar y sus correspondientes objetos de los sentidos, pero siempre es la mente la que contempla.

La contemplación involucra a la sexta consciencia¹⁷, que es la mente de discriminación y cognición. En ese sentido, sin un cuerpo y sus facultades de los sentidos no puede haber práctica de ninguna clase. Hay un método vipassana que se llama ‘barrido’ por medio del cual uno contempla, o barre, las sensaciones del cuerpo. Sin un cuerpo y sin los sentidos, ¿qué hay allí para barrer? Hay un método Chan donde Ud. imagina que se derrama crema fresca sobre todo el cuerpo. De nuevo, uno necesita un cuerpo y una facultad de los sentidos para hacer esto. De la misma manera, métodos Chan como la

¹⁷ La sexta consciencia integra las percepciones de las consciencias de los sentidos, es decir, de la vista, el sonido, el oler, el sabor y el tacto; como tal, es la facultad fundamental de la discriminación y la cognición.

investigación de un *huatou* y el *esclarecimiento silencioso*¹⁸ dependen de un cuerpo físico.

Incluso con los métodos en los que no son necesarias las facultades, ni los objetos de los sentidos –aquellos donde la mente contempla a la mente- se necesita de un cuerpo.

Yo enseñé un método que se llama ‘gato observando al ratón’, donde la mente del estado alerta observa sus pensamientos. Sin embargo, esos mismos pensamientos que observa la mente, surgen de las interacciones con el ambiente. Por lo tanto, para practicar uno necesita de un cuerpo y de los sentidos. La consciencia pura no es suficiente. Hay seres que renacen en reinos –a veces llamados los cielos de la forma y los cielos sin forma – con formas altamente refinadas, casi imperceptibles, o sin forma alguna. Debido a méritos y práctica previos, ellos están libres de las fuentes del sufrimiento. Sin embargo, como tienen forma limitada, o como no tienen ninguna forma, ellos no pueden practicar. Aunque algunos son capaces de practicar, no pueden derivar poder consistente, porque carecen de las seis facultades de los sentidos. En la mayoría de los casos, los seres que renacen en reinos superiores de la realidad pasan todo el tiempo recibiendo retribución¹⁹ positiva y dicha, por acciones virtuosas pasadas.

Tres Puertas a la Liberación

Los sutras dicen que obtener un cuerpo humano es difícil, y que debemos considerar a nuestro cuerpo como un precioso vehículo para practicar la contemplación. Algunos podrían decir que los bodhisattvas carecen de cuerpos. Pero de hecho, los grandes bodhisattvas pueden usar cualquier cosa y todas las cosas como cuerpo, y pueden, a través de la contemplación, hacer realidad la vacuidad y lograr la liberación completa del Buda. La palabra *zizai*, en la traducción china del nombre del Bodhisattva Avalokitesvara²⁰, significa liberación. De hecho, el Buddhadharma habla de tres puertas de liberación: La puerta de la vacuidad, la puerta de la no-forma, y la puerta del no-voto.

Liberación a través de la puerta de la vacuidad

En la vía de la liberación completa, la primera puerta es experimentar verdaderamente la vacuidad –la condición última y fundamental de todos los dharmas (formas y fenómenos físicos y mentales). El Buddhadharma sostiene que todas las cosas surgen y desaparecen por de un entramado de causas y condiciones espacio-temporales, que siempre está cambiando y que siempre está movimiento. El Buda dice que ‘esto’ surge porque ‘aquello’ ha surgido, y ‘eso’ desaparece, porque ‘esto’ ha desaparecido. Como tal, nada tiene existencia genuina. Desde el momento en que un fenómeno surge, ya ha comenzado a desintegrarse. No hay nunca un instante de permanencia. Cada momento de los que constituyen nuestra vida es un mero proceso de *experimentar*. La realidad

¹⁸ [Inglés: Silent Illumination N.d.T]

¹⁹ ‘Retribución’ se refiere a la maduración, o funcionamiento, del karma, sea este bueno, malo o neutral.

²⁰ [Chino: Guanzizai pusa; Jap: Kanjizai bosatsu N.de.T]

aparente que experimentamos es realmente una ilusión. Vacuidad es un sinónimo para precisamente esta ilusión injustificada. Cada momento es infundado porque ni el que experimenta, ni lo que es experimentado, ni el acto de experimentación, existe de manera independiente.

Cualquier experiencia es el acontecimiento conjunto de tres condiciones: Sujeto, objeto, y la interacción entre los dos. Por ejemplo, yo (sujeto) le estoy hablando a Uds. (objeto); o, Uds. (sujeto) están escuchando (interacción) lo que yo (objeto) les hablo. Esencialmente, cada una de esas condiciones es vacua. Adicionalmente, incluso si una de las tres condiciones es percibida como vacua, entonces las otras dos también son automáticamente percibidas como vacuas. Uds. no pueden apegarse a una de ellas ni contemplarla, sin la presencia de las otras dos.

Contemplar y penetrar profundamente este principio de las causas y las condiciones conduce a la experiencia de la vacuidad. Sin embargo, una árida comprensión intelectual de la naturaleza interdependiente de los dharmas y de los funcionamientos de la condicionalidad, difiere enormemente de una experiencia directa. Si fueran lo mismo, la mayoría de nosotros ya habríamos experimentado prajna, y ya nos hubiéramos liberado.

Liberación A Través de la Puerta de la No-Forma

La segunda puerta es no-forma, que a veces se traduce como 'no característica.' Forma (xiang), o característica, tiene muchos matices de significado, pero en este caso estamos haciendo énfasis en constructos mentales. Las formas nacen cuando nuestra mente se apega a los fenómenos o cuando discrimina entre ellos. Esas formas, como creaciones de la mente, también se vuelven obstrucciones para percibir las cosas como realmente son. Esto aleja de la liberación. De otro lado, no-apego, significa, liberación de la forma. Este es el significado de no-forma. Tanto el *Sutra de Diamante* como el *Sutra de la Plataforma* expresan esas ideas muy claramente.

Uds. podrían decir que uno solo puede experimentar el mundo a través de las seis consciencias; y que por lo tanto debe haber apego. Sin embargo, para los seres liberados, la sexta consciencia se ha transformado en sabiduría funcional, y no hay apego cuando uno actúa desde la sabiduría.

Liberación a través de la Puerta del No-voto

La tercera puerta es el No-voto. Los Bodhisattvas hacen el voto de alcanzar la Budeidad y de liberar a los seres sintientes. El camino a la Budeidad debe comenzar con votos, de otra manera no habría una dirección clara, una voluntad duradera, y una motivación. Nosotros los seres comunes necesitamos los votos para persistir en la práctica, y así repetimos los cuatro grandes votos de un bodhisattva y luego los diez votos del

Bodhisattva Samantabhadra.²¹ Como seres sintientes comunes, debemos continuar haciendo votos. Incluso los bodhisattvas a través de los primeros siete *bhumis*²² continúan haciendo el voto de ayudar a todos los seres sintientes. Sin embargo, en el octavo *bhumi*, ya no hay esfuerzo ni intención de hacer votos, porque en este nivel ya no hay ninguna noción de un yo²³. Si no hay yo, no existirán las nociones correspondientes de seres sintientes que liberar, ni de Budeidad que lograr. No obstante, los bodhisattvas aún responden apropiadamente, y de manera compasiva a las necesidades de los seres sintientes. Solamente a este nivel de no-votos, un bodhisattva está realmente liberado. Esto no significa que uno cesa de existir. En lo que respecta a los budas y los grandes bodhisattvas, las nociones de existencia y no existencia no se aplican. Los seres sintientes, de otro lado, ven las cosas de manera diferente.

La Experiencia de Prajna

Un bodhisattva que “practica profundo *prajnaparamita*” ha logrado la perfección y la liberación, ha cruzado el océano del sufrimiento hasta la otra orilla. ¿Hay prajna profundo y prajna superficial? ¿Por qué la sabiduría debería tener diferentes niveles? Podemos explicarlo de dos maneras. Al nivel de la experiencia, hay una diferencia entre la sabiduría que adquiere una persona común, un bodhisattva que está en el primer *bhumi*, y un bodhisattva que está más allá del octavo *bhumi*.

Para refinar nuestro entendimiento, el Budismo considera a la consciencia como compuesta de ocho niveles o funciones. Las primeras cinco se derivan de nuestras facultades de ver, escuchar, oler, saborear y percibir el contacto. La sexta es nuestra mente común, discriminatoria y cognitiva; es el nivel más burdo de la consciencia porque surge de la interacción de los datos externos de los sentidos con nuestras facultades internas de los sentidos. La séptima consciencia es el apego profundamente arraigado, y siempre- presente, a una idea de yo. Es tan sutil y está tan asentada que, sin que nos demos cuenta, opera sobre todas nuestras experiencias y las filtra. Esta séptima consciencia también liga nuestras experiencias de los sentidos a nuestro depósito de acciones pasadas – la octava consciencia (*alaya vijñana*). Todas las acciones que hemos realizado en algún momento, con nuestro cuerpo, nuestra y nuestro pensamiento, dejan huellas en la profundidad de nuestro ser. La octava consciencia almacena toda esta

²¹ Los diez votos del Bodhisattva Samantabhadra son: venerar y respetar a todos los budas, alabar a los tathagatas, cultivar la generosidad (*dana*), arrepentirse de las obstrucciones kármicas, alegrarse por los méritos de los demás, solicitar el giro de la Rueda del Dharma, solicitar que los budas moren en el mundo, seguir a los budas en el estudio, armonizar siempre con los seres sintientes, y transferir todos los méritos a todos los demás.

²² Los *bhumis* son las diez etapas de la vía del bodhisattva, que resulta en la Budeidad en la décima etapa. Ver el glosario.

²³ La doctrina Huayan, que se basa en el Sutra Avatamsaka, describe cincuenta y dos niveles del estado de bodhisattva, comenzando con un ser común que genera la mente-Bodhi, y que tiene la intención de convertirse en un ser completamente liberado. Las últimas diez etapas de este sistema de cincuenta y dos estados se llaman los *bhumis*.

energía de acciones pasadas y condiciona nuestro presente y nuestro futuro, manteniéndonos atados al Samsara, el ciclo de la existencia.

En el primer *bhumi*, un bodhisattva ha transformado la sexta consciencia en la ‘sabiduría del no-surgir’ – donde las aflicciones ya no se manifiestan externamente, es decir, no surgen. El cultivo de un bodhisattva por encima del octavo *bhumi*, disuelve completamente todo apego al yo, la séptima consciencia, y deja solo residuos de las propensiones más sutiles que oscurecen la iluminación completa. En el décimo *bhumi*, un bodhisattva está en el umbral de la Budeidad, este es el significado de ‘profundo’. Este es el nivel de profundo prajnaparamita a través del que discurre el Bodhisattva Avalokiteshvara.

La Esencia de Prajna

Cuando hablamos de prajna aparte de la pregunta de quien la experimenta, no hay prajna profundo ni superficial –prajna es prajna. De hecho, prajna se puede traducir como ‘profundo’. En el Mahaprajnaparamita Sutra, un discípulo le pregunta al Buda, “¿Cuál es el significado de ‘profundo’?” El Buda responde, “prajna”. El discípulo entonces pregunta, “¿Cuál es el significado de ‘prajna’?” El Buda responde, “Profundo”.

Cuando un ser sintiente común tiene una experiencia de iluminación, es el mismo prajna que experimentan los Budas y los bodhisattvas. En el relámpago de la iluminación, Ud. ve lo que el Buda ve. La diferencia es que el suyo dura solo un instante, y que su alcance está limitado por las obstrucciones de su mente. Sin embargo, la calidad del prajna es la misma.

La Función de Prajna

En términos de la función de prajna, el término ‘discurre’ se puede entender como ‘utiliza’, ‘ejercita’, ‘funciona’, o ‘aplica’. Por lo tanto, “mientras discurría en profundo prajnaparamita” significa, “mientras ejercitaba profunda sabiduría”. La liberación es el fruto de prajna, o sea de la sabiduría, que se puede ver de dos maneras. Una, el prajna que los libera a Uds. de la irritación es ‘sabiduría fundamental’, y dos, el prajna que Uds. cultivan para liberar a los seres sintientes es ‘prajna adquirido’, o sea la ‘sabiduría de los medios convenientes.’

Cuando prajna se manifiesta, un bodhisattva no parece diferente de una persona común. Para un bodhisattva, el prajna que viene con la finalización de la aflicción, es sabiduría fundamental. Para los demás, que lo perciben como el poder de liberar a los demás, este prajna es sabiduría adquirida. Uno puede decir también que la sabiduría fundamental está presente cuando no hay aflicciones, y que la sabiduría adquirida se manifiesta como medios hábiles en respuesta a los seres sintientes.

La manifestación de la sabiduría y el fin de las aflicciones presenta una paradoja del tipo de la gallina y del huevo. Algunos dirán que Ud. no puede tener sabiduría hasta que

termine con sus aflicciones; otros dirán que Ud. no puede acabar con sus aflicciones sin sabiduría. ¿Cómo surge la sabiduría?

El cultivo de Prajna en el Chan

Desde la perspectiva del Chan, prajna tiene cuatro prerequisites: escucha, práctica, reflexión-contemplación, y realización. Primero, Ud. escucha y absorbe las enseñanzas del Buddhadharma. Segundo, Ud. practica meditación Chan, y las paramitas (perfecciones) mientras interactúa con los demás. Con la actitud correcta y la práctica apropiada, su mente se calmará y se volverá más concentrada. Tercero, con una mente clara y en calma, Ud. contempla la naturaleza de la existencia. En este caso, contemplación (*guan*) es sinónimo de reflexión y no significa considerar una idea de manera analítica. Esto es de hecho, el núcleo de la práctica. A su vez, la práctica puede ser práctica difusa o práctica concentrada. Por práctica difusa me refiero a la reflexión discursiva: Considerar los conceptos y ver cómo se aplican a su vida. Mientras Ud. hace esto, absorberá las enseñanzas, que le harán profundizar su fe, y, finalmente, conducirán al tipo de práctica concentrada que se desarrolla cuando la mente se calma. Solo la mente concentrada es capaz de la clase de reflexión-contemplación que se necesita para volverse, de una manera viva y directa, consciente de su método, de su conducta, y de los variados estratos del funcionamiento de la mente.

Como cuarto y último viene la realización. El Sutra Surangama afirma que la sabiduría se puede manifestar a partir del debate y el razonamiento, y tanto en la India como en el Tíbet, hay tradiciones budistas que usan el debate dialéctico para generar sabiduría. Otras tradiciones se acercan a la sabiduría mediante otro modo. Aunque el Chan no disputa ninguna de esas otras maneras, abraza métodos que pueden llevar a la realización de la sabiduría a través de los procesos de la escucha, la práctica, la reflexión y la realización directa.

¿Qué es realización directa? El Sutra del Corazón nos dice que el Bodhisattva Avalokitesvara “percibió que los cinco skandhas son vacuos (de naturaleza-propia)”. Los cinco skandhas o ‘agregados’ son los factores experienciales, juntos, conforman eso que normalmente pensamos que es el yo. Estos son, forma, sensación, percepción, volición y consciencia. Las primeras tradiciones budistas²⁴ dirigían su energía filosófica y su práctica hacia la comprensión de la vacuidad de los cinco skandhas, y por lo tanto, la vacuidad de los seres sintientes en sí mismos, ya que los seres sintientes son un agregado de los cinco skandhas.

²⁴ ‘Primeras tradiciones budistas’ se refiere a aproximadamente 20 diferentes escuelas que surgieron en diferentes sitios de la India, entre aproximadamente 100 y 500 años después del fallecimiento del Buda. Se pueden clasificar en dos escuelas mayores: Los Sarvastivadins y los Mahasangikas. Las escuelas tienen su propia interpretación del Dharma y de la sila-vinaya (preceptos y reglas de disciplina), pero tienen una base filosófica común en los *agamas* y el *abhidharma*.

Cuando los grandes bodhisattvas cultivan con éxito las seis paramitas, a través de la escucha, la práctica y la reflexión, prajna surge de manera espontánea. Cuando prajna surge, los cinco skandhas se perciben como vacuos, y las aflicciones no se manifiestan. Alcanzar la realización completa de la vacuidad es lograr la “sabiduría de todas las cosas”²⁵, o sabiduría fundamental. Con el poder que se deriva de esta sabiduría fundamental, los bodhisattvas cultivan innumerables paramitas y medios convenientes para ayudar a liberar a los seres sintientes. Este aspecto funcional de la sabiduría se llama ‘sabiduría de la Senda’²⁶, o sabiduría adquirida. Penetrar perfectamente y consumir la tarea de liberarse a sí mismo y a los demás, se llama ‘sabiduría de todos los aspectos’.²⁷

El relámpago de iluminación (En sánscrito, *sunyata*; en chino *jianxing*; en japonés, *kensho*), ese que experimentan los seres sintientes comunes no es la comprensión de los grandes bodhisattvas o de los budas. Incluso los grandes bodhisattvas que han acabado con las aflicciones, todavía albergan hábitos y propensiones sutiles. Estas fuerzas se derivan de las impresiones residuales, o rastros, de tendencias kármicas que provienen de *avidya*, la ignorancia fundamental. De otro lado, un buda es libre de aflicciones emocionales, lo mismo que de tendencias habituales. Quizá una analogía ayude a aclarar esto: La ignorancia de los seres sintientes es como las nubes que oscurecen el sol y el firmamento. La iluminación de los bodhisattvas es el firmamento carente de nubes, pero que todavía tiene una leve bruma que permanece. Ellos ven el firmamento y el sol y creen que su vista es clara, pero no lo es en forma absoluta. El firmamento de un buda es absolutamente claro; él también percibe la bruma que los grandes bodhisattvas todavía no ven.

Después de que surge la sabiduría fundamental, no hay ni siquiera un momento en el que la sabiduría de un bodhisattva, adquirida a partir de los medios convenientes, no funcione, porque hay innumerables seres sintientes que necesitan de la ayuda del bodhisattva. Así, en un sentido, la sabiduría fundamental y la sabiduría adquirida surgen de manera simultánea. El Manifestar sabiduría fundamental y el comprender que los cinco skandhas son vacuos, también ocurren simultáneamente: Cuando percibimos que los cinco skandhas son vacuos, se manifiesta la sabiduría fundamental; cuando se manifiesta la sabiduría fundamental, percibimos que los cinco skandhas son vacuos.

Niveles de Vacuidad

El Buddhadharma habla de diferentes niveles de vacuidad. En primer lugar está el egoísta, egocéntrico, sentido de vacuidad que perciben los seres sintientes. En segundo

²⁵ La sabiduría de todas las cosas (*sarvajnata*) es la sabiduría que surge de la comprensión de la vacuidad de todas las cosas y eventos.

²⁶ Sabiduría de la Senda (*argajnata*) se refiere a todo lo que hay que conocer sobre el dominio de lo convencional, especialmente en lo concerniente a ayudar a liberar a los seres sintientes.

²⁷ Sabiduría de Todos los Aspectos (*sarvakarajnata*) es el conocimiento perfecto de todo –todas las dimensiones de la realidad tal cual es. Es una de las sabidurías que son exclusivas de un Buda.

lugar está la vacuidad analítica –las refinadas, percepciones dialécticas de la vacuidad que se derivan de la meditación. En tercer lugar está la vacuidad del yo individual que perciben aquellos que están en la senda de la liberación personal. En cuarto lugar está el propósito de los practicantes de la vía de bodhisattva: La vacuidad que no está separada de la forma. 6

Primero, debemos reconocer que un gran número de personas no piensan para nada en la vacuidad. Luego están aquellos que, a través de reflexión personal, rechazan o prejuzgan al mundo y encuentran su propia situación existencial es solamente un distanciamiento, que carece de sentido, o que es espantosa. Por esto concluyen que el mundo es vacuo, y que la vida es una ilusión, ellos se sienten libres de hacer o de no hacer nada. Este punto de vista nihilista no tiene nada que ver con la vacuidad de la que habla el Budismo. Las preocupaciones existenciales solamente se pueden resolver mediante la erradicación del fuerte sentido del yo que yace en el centro de nuestra visión del mundo. Solamente experimentando al mundo, interconectado por causas y condiciones, lo mismo que por causas y consecuencias (karma), podemos traer esperanza, felicidad, y significado a nuestra vida,

Luego están aquellos que están en el sendero de la liberación personal. Debido a su ámbito mental, la limitación de sus métodos, y la dirección de su cultivo, estos practicantes solo pueden comprender la vacuidad del yo. No pueden comprender la vacuidad de los dharmas sutiles que constituyen el cuerpo, la mente y los demás fenómenos; todavía se apegan al Dharma y al nirvana. Los practicantes del Mahayana sueltan incluso este apego al nirvana. Este es el más alto nivel de vacuidad del que habla el *Sutra del Corazón*.

¿Cómo caracterizamos la vacuidad Mahayana? El Buddhadharma habla de la interacción dinámica entre causas y condiciones, pero no hay naturaleza-propia que subyazca a ninguna cosa ni a ningún evento –los eventos no son estáticos, independientes, ni eternos. El Mahayana habla de la vacuidad en este sentido, pero, incluso esto no es la vacuidad última. Si uno se detiene aquí, es mera vacuidad analítica que se deriva del razonamiento. Esencialmente, el *abhidharma* disecciona nuestra fuerte, sólida, idea de un cuerpo, una mente y un mundo, en partículas de espacio subatómico sin existencia independiente.

Uno solamente puede entender la vacuidad última, o sea, la vacuidad como realidad, a través de la experiencia personal; dentro de este uno comprende que todos los dharmas, sean físicos o mentales, son tanto vacuos como existentes. En otras palabras, la existencia es idéntica a la vacuidad. Si uno no tiene apegos y no hace discriminaciones basadas en un yo, entonces uno reconoce que cada Dharma existe y es vacuo. Uno reconoce que la existencia y la vacuidad son realmente la misma cosa. Uno reconoce además que no hay tal cosa como la existencia o la vacuidad. Esta es la verdadera vacuidad del Mahayana.

Perspectivas sobre los Cinco Skandhas

La línea “[El Bodhisattva Avalokitesvara] percibió que los cinco skandhas son vacuos, y trascendió todo sufrimiento.” Habla de la percepción del bodhisattva de la verdadera naturaleza de la existencia. Tal punto de vista sesgado, que hace énfasis solamente en la negación de los cinco skandhas, puede llevar a algunos a que desarrollen aversión hacia el mundo. Las personas con este punto de vista, dirigen su práctica hacia la liberación personal, a salirse, a escapar del Samsara y entrar en el nirvana. Los Bodhisattvas, de otra parte, perciben que los cinco skandhas, lo mismo que los seres sintientes, son al mismo tiempo vacuos y existentes. Por lo tanto, ellos ni se apegan, ni evitan el yo y los fenómenos; sin buscar el nirvana, permanecen en el Samsara para ayudar a liberar a los seres sintientes.

De los cinco skandhas, solamente la forma es parte del ámbito físico. Los otros cuatro – sensación, percepción, volición, y consciencia –constituyen el ámbito mental. Juntos, los cinco skandhas componen todos los universos, todos los seres que los habitan, y todos los fenómenos. Además, la forma –el skandha físico – tradicionalmente consta de cuatro elementos: Tierra, agua, viento, y fuego. Estos cuatro elementos son los componentes del cuerpo humano, lo mismo que del ambiente en el que vivimos.

Los otros cuatro skandhas describen nuestro carácter psicológico. La sensación es lo que ocurre cuando entramos en contacto con el entorno, y puede ser placentero, desagradable, o neutro. La percepción es el notar eso con lo que hemos interactuado, e incluye el reconocimiento, la discriminación y el juicio. La volición es la decisión o intención de responder a la interacción por medio del pensamiento, el habla o la acción.

El quinto skandha –consciencia- es mucho más que la ‘consciencia’ que comúnmente se define en occidente. De hecho, la combinación de sensación, percepción y volición, constituye la consciencia discriminatoria común, nuestro proceso de pensamiento. El quinto skandha resulta cuando la forma, la sensación, la percepción, y la volición interactúan. Incluye la consciencia, a la que normalmente nos referimos como cognición, más eso que definimos como el yo. Es el ‘yo’ que crea el significado de lo que experimentamos y mantiene estos procesos mentales juntos, previniendo que se derrumben. El quinto skandha es el receptor y el creador del karma, y continúa de vida en vida. Decimos que el quinto skandha es la consecuencia del karma previo, y el karma es eso que resulta de la interacción de los primeros cuatro skandhas con el mundo kármico –el resultado de nuestras acciones pasadas. Por lo tanto, el quinto skandha es nuestro mecanismo de auto-perpetuación. Pero, la consciencia sin los otros cuatro skandhas no puede producir karma. De hecho, si cualquiera de los cinco skandhas está ausente, entonces el proceso entero se descompone. Todos los cinco skandhas son necesarios para la interacción.

La Yogacara, o Escuela Budista de Solo-Consciencia, habla de sexta, séptima y octava consciencias. La sexta consciencia se refiere a la mente común de discriminación, y también incluye el aspecto de la consciencia de los cinco órganos de los sentidos

(consciencia del ojo, consciencia del oído, y así sucesivamente). Como ya se mencionó, la séptima consciencia corresponde a una clase de supervisor de la sensación, la percepción, la volición, y al consciencia discriminatoria. Es la parte de la consciencia que adhiere el 'yo' a todo lo que hacemos y a lo que pensamos que somos. Finalmente, la octava consciencia (*alaya*) es el depósito kármico dentro de los seres sintientes. Sin embargo, el *Sutra del Corazón* antecede a las enseñanzas de la Escuela de Solo-consciencia, y no menciona estos otros niveles de la consciencia.

Los cinco skandhas son la esencia de nuestro ser, y bien sea que comprendamos o no intelectualmente el concepto, para lograr la liberación, necesitamos liberarnos de nuestros apegos a ellos. Por supuesto, la liberación nunca ocurre por sí sola. Nuestros apegos, tanto los reconocibles como los tácitos, están demasiado arraigados como para simplemente soltarlos. Por esta razón, los budistas describen un sendero que puede conducir a la iluminación. Por esto, para ser liberado, uno debe escuchar el Dharma, practicar los métodos, y contemplar los cinco skandhas, hasta que uno comprenda su verdadera naturaleza. En otras palabras, uno debe practicar hasta desarrollar la sabiduría.

Los Ahrats²⁸ han desarrollado el 'ojo de la sabiduría', que los libera del apego al yo y les da una nueva perspectiva sobre la existencia. Sin embargo, ellos no están completamente libres de apego a los sutiles, dharmas elementales. Los Bodhisattvas tienen el 'ojo del Dharma', que los libera de todos los apegos. Aunque liberados, ellos ni aprecian ni detestan al mundo, pero escogen permanecer en él para ayudar a los seres sintientes.

El *Sutra Surangama* describe una práctica, que consiste en mirar a cualquiera de los cinco skandhas como vacuo en todo momento. Si Ud. puede reconocer a cualquiera de estos cinco skandhas como vacuo, percibirá que los otros cuatro también los son. Percibir es mirar, o ver, con claridad que los cinco skandhas son vacuos. De nuevo, nuestra visión tiene muchos niveles, dependiendo de si Ud. es un ser sintiente común, un ahrat, o un bodhisattva. Esclarecimiento es sabiduría; por lo tanto, la percepción de que habla el Sutra está limitada a la de los ahrats y los bodhisattvas. Los seres sintientes comunes pueden mirar, e incluso pueden tener el punto de vista apropiado, pero no tienen la sabiduría para aceptarlo. (**)

Sufrimiento

La expresión china para sufrimiento (ku), en la frase "trascendió todo sufrimiento (sánscrito: duhkha)", es un compuesto de 'sufrimiento' lo mismo que de 'peligro' o 'calamidad'. Podríamos pensar que cuando hay sufrimiento, no hay necesidad de estar en peligro o de tener una calamidad, y que cuando hay peligro y calamidad no hay necesidad de estar sufriendo. Sin embargo, para los seres sintientes comunes, , el

²⁸ Un Ahrat es un santo budista que ha sido liberado del ciclo samsárico del nacimiento y la muerte.

peligro y la calamidad siempre producen sufrimiento. De otro lado, este no es el caso con los practicantes altamente consumados. ¿Qué es el peligro, tanto en nuestras vidas diarias como en nuestra práctica? El peligro en la práctica se refiere a las obstrucciones que surgen en nuestros cuerpos y en nuestras mentes. Físicamente, nuestra energía puede bloquearse o puede fluir en la dirección equivocada.

Los practicantes pueden hacer aparecer toda clase de obstrucciones mentales. Un hombre que practicaba con otro instructor veía una araña gigante cada vez que meditaba. Él creía que era un demonio que venía a causarle tormentos. Cuando ya no pudo soportarlo, decidió esconder un gran cuchillo, para poder apuñalar a la araña cuando apareciera. Su instructor le dijo que tal acción no sería compasiva, y que en vez de utilizar un cuchillo, debería usar un pincel de caligrafía para ponerle una marca a la araña, cuando ésta apareciera. La próxima vez que apareció la araña, el hombre hizo lo que le sugirieron, y cuando marcó a la araña, esta desapareció instantáneamente. Luego, su instructor le dijo que mirara su propio cuerpo. El hombre encontró una marca de pincel pintada en su barriga. Al ver esto, el hombre comprendió qué tan cerca había estado de matarse. Era una persona asustada e iracunda, y la araña era una manifestación de sus emociones extremas. Esta impactante anécdota muestra cómo durante la práctica la mente puede a veces crear situaciones peligrosas.

No necesito extenderme sobre los peligros en nuestras vidas diarias, están por todas partes. Algunos los traemos en nosotros, otros parece que vinieran por sí mismos. El peligro existe bien sea de manera abierta, o de manera encubierta, en muchas de las plagas de nuestros tiempos modernos: Hambre, polución ambiental, opresión económica, y lucha de clases. También existe en las situaciones violentas y mortales que a veces encaramos.

El Sufrimiento Como un estado Psicológico

El sufrimiento no consta necesariamente de dolores y malestares, de la misma manera en la que dolores y achaques no siempre causan sufrimiento. El dolor es físico; el sufrimiento es psicológico. Por extraño que parezca, no aceptar el dolor físico siempre lleva al sufrimiento. Por ejemplo, si Ud. trata de resistir el dolor en sus piernas, cuando está meditando, esto es sufrimiento. A menudo el sufrimiento resulta de cómo reaccionamos a las situaciones de la vida. El dolor físico o el peligro, a menudo llevan al sufrimiento, pero no tienen por qué hacerlo. Depende de su perspectiva y de su estado mental.

Muchos sufren porque son pobres, o porque piensan que son pobres, y sienten que no tienen suficiente para estar satisfechos o para ser felices. De otro lado, los miembros de la sangha que reciben ordenación, toman votos de pobreza y no sufren siendo pobres. Ud. puede decir que los monjes y las monjas escogen ser pobres, mientras que la gente pobre no tiene elección. Es verdad, pero la pobreza, en sí misma y por sí misma, no causa, automáticamente, sufrimiento. El sufrimiento tiene muchas causas, pero siempre depende del punto de vista y del estado mental de uno. Si Ud. no está tranquilo, o si su

mente es inestable, habrá sufrimiento. Al contrario, si Ud., tiene calma y claridad, normalmente no habrá sufrimiento.

En los sutras hay una historia de unos padres ricos que se separaron de su hijo. El muchacho creció como un mendigo, asustado y sin hogar. Cuando era un hombre joven se reunió con su familia, que lo acogió, lo amó, lo alimentó, le dio vestido y lo cuidó. Aun así, él nunca se sintió seguro ni feliz, porque él no confiaba en este giro de su fortuna. Él pensaba que debería ser una jugarreta horrible el ser tratado como un rey por un tiempo, y que luego, cuando estuviera cómodo con eso, lo expulsaran, o lo sacrificaran en algún ritual bárbaro. Por lo tanto, aunque vivía espléndidamente, sufría.

Si Ud. tiene dudas y temores, sufrirá sin importar la situación. No se debe al entorno, se debe al estado de su mente. Para algunos, la ciudad de Nueva York es un paraíso, para otros es un infierno. Su karma puede que determine el que Ud. se encuentre en condiciones afortunadas o desafortunadas, pero es su mente la que elige sufrir.

El Sufrimiento Causado por el Cuerpo

Una causa primordial del sufrimiento es el hecho que tenemos forma corporal. De acuerdo con la historia de la vida del Buda, el observar por primera vez las cuatro fuentes físicas del sufrimiento –nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte – lo conmovió profundamente. Casi nadie recuerda el trauma del nacer, pero fue una fuente de sufrimiento. Desde la tibia y reconfortante existencia de flotación en el útero, entramos en un mundo de luces brillantes, sonidos discordantes, movimientos súbitos, hambre y sed, y nos separaron de nuestras madres. De hecho, el nacimiento es una causa del sufrimiento. Sin embargo, el concepto budista de nacimiento se extiende más allá del cuerpo físico. Cada momento de la existencia, nace y luego se desvanece. De esta manera, experimentamos el nacimiento y la muerte en cada momento de nuestras vidas. El hecho inevitable de la vida sin iluminación, es sufrimiento.

El viaje hacia la muerte comienza cuando nos conciben, y el envejecimiento comienza cuando nacemos. No estamos exentos del principio fundamental de que todos los dharmas nacen y mueren. La inevitabilidad de la muerte y nuestro correspondiente deseo de vivir de manera indefinida, deterioran nuestra historia personal. Como concluye un filósofo occidental, “un ser es un ser-para-la muerte”.²⁹ Envejecer y morir no están restringidos a las personas viejas; lo abarcan todo y a todos.

El Sufrimiento que Causa la Mente

Otra de las causas del sufrimiento es que, en además de la forma corporal, tenemos consciencia. El sufrimiento mental proviene de la experiencia de los ciclos del surgir, el

²⁹ Del gran filósofo Martín Heidegger, *El Ser y el Tiempo (Sein un Zeit)*.

permanecer, el cambiar, y el perecer, de los dharmas. Estos incluyen no obtener lo que queremos, tener que tolerar lo que no nos gusta, y el estar separados de aquello que apreciamos. Estas tres situaciones cubren casi todos los aspectos del sufrimiento mental.

El Sufrimiento que Causan los Cinco Skandhas

También podemos hablar del sufrimiento que causan los cinco skandhas, en cuanto a que ellos son la matriz del sufrimiento. En otras palabras, en tanto que estemos constituidos por los cinco skandhas (tengamos un cuerpo y una mente), y no estemos liberados, sufriremos, vida tras vida. Sin embargo, si podemos percibir directamente la vacuidad de los skandhas, también podremos percibir directamente la vacuidad del sufrimiento. Esto es sabiduría.

Cuando se trasciende el sufrimiento, ¿existe todavía algún peligro? Hay numerosas historias, tomadas de las Jatakas,³⁰ sobre las previas encarnaciones de Shakyamuni como un bodhisattva. A menudo él sacrificaba su vida por el bien de otros seres vivientes, o para aprender el Dharma. En ninguna de esas historias él consideraba tales acciones como peligrosas o que causarían sufrimiento.

Para quien ve la vacuidad de los cinco skandhas, no hay peligro ni sufrimiento. Esto no significa que no hay cuerpo, que no hay entono, o que no hay dolor. Esta es la razón por la que les digo que se olviden de sus cuerpos cuando meditan. Si se pueden olvidar de su incomodidad, tendrán pocas aflicciones. Si pueden renunciar a crear aflicciones en su mente, ¡será aún mejor! Pero este es un proceso paso a paso. El cuerpo viene primero, porque es más fácil lidiar con él, después de él viene la mente. Es una buena práctica cuando Ud. puede ver sus problemas como ilusiones. Tal vez no alcance la iluminación, pero ciertamente experimentará el gozo de dhyana y la alegría del Dharma.

³⁰ Las Jatakas son las historias de nacimiento del Buda, relatando sus vidas previas que ilustran el funcionamiento del karma, en sus muchos renacimientos, antes de volverse un buda.

Los Cinco Skandhas

Sariputra,

La forma no es otra cosa que la vacuidad,

Y la vacuidad no es otra cosa que forma;

La forma es precisamente vacuidad,

Y la vacuidad es precisamente forma.

De la misma manera son sensación, percepción,

Volición y consciencia.³¹

Recuerden que el *Sutra del Corazón* es parte del mucho más largo, *Mahaprajnaparamita-sutra*, que en su mayor parte trata de la naturaleza de la vacuidad. En la mayoría de los sutras, el Buda responde a preguntas de uno o más bodhisattvas, discípulos, o ahrats. En el *Mahaprajna-sutra*, es a Subhuti, uno de los más grandes discípulos del Buda, a quien más frecuentemente se dirige. El *Sutra del Corazón* es una única parte de un Sutra más largo que, en cambio está dirigido, a Sariputra, quien era considerado preeminente entre los seguidores del Buda por su entendimiento de la sabiduría, mientras que Subhuti era considerado el principal en el conocimiento de la vacuidad. Por supuesto que para comprender la sabiduría, uno también tiene que tener una comprensión profunda de la vacuidad.

Si ya se ha dicho que los cinco skandhas son vacuos, ¿por qué ahora el Buda declara específicamente la vacuidad de cada uno de los cinco skandhas –forma, sensación, percepción, volición, y consciencia? Porque él quería que la gente entendiera que la verdadera vacuidad es total, incluyendo todos los reinos físicos y mentales. El Buda aclara que él está hablando de la vacuidad última –la vacuidad como realidad- y no de la vacuidad egocentrista, ni de la vacuidad analítica, ni de la vacuidad del yo.

Vacuidad de la Forma

El *Sutra del Corazón* habla desde la perspectiva de la idea Mahayana de la vacuidad última. El Buda dice que los cinco skandhas no están separados de la vacuidad, que ellos son realmente vacuos. La forma es vacuidad, porque la forma no existe en una ubicación definitiva y duradera; ni tiene una configuración o apariencia duraderas. Las formas, sean estas átomos o planetas, existen independientemente e interactúan con todas las demás formas. Esta es la única manera en la que podemos saber de su

³¹ [Jap: . Sharishi. Shiki fu i ku. Ku fu i shiki. Shiki soku ze ku. Ku soku ze shiki. Ju so gyo shiki. Yaku bu nyo ze]

existencia. Si algo tuviera, una naturaleza eterna, inmutable e independiente, nunca reaccionaría con algo más, y por lo tanto, nunca advertiríamos su existencia.

Nuestras vidas son efímeras. Ud. puede pensar que ochenta años es un largo período, pero no lo es. El tiempo también es relativo. Alguien de cien años de edad podría ver a uno de setenta años como un joven. Si esta fuera una relación padre-hijo, y el hijo muriera primero, el padre aun podría pensar que es demasiado pronto. En la práctica reflexionamos que nuestros cuerpos, nuestras actividades mentales, y el entorno, cambian constantemente, y que, por lo tanto, son vacuos. Esto es verdad para todos los cinco skandhas, no solamente para la forma. Si Ud. experimenta esta verdad, aunque sea por un instante, su adherencia a su sentido del yo se aflojará. A medida que el apego al sentido del yo disminuye, así mismo lo hace el sufrimiento. De hecho, todos sufrimos porque no percibimos realmente la vacuidad de los cinco skandhas. Podemos practicar contemplando la vacuidad de los cinco skandhas en cualquier momento. No está limitada a la meditación sedente. Sin embargo, si Ud. no medita y no estudia el Dharma, le será difícil practicar ese método en la vida diaria.

Después de la frase "...forma no es otra cosa que vacuidad", es de crucial importancia añadir, "y vacuidad no es otra cosa que forma." Ello afirma que la vacuidad es *precisamente* los cinco skandhas. Apoyada solo de la primera idea, la gente puede desarrollar una actitud negativa hacia la vida y un falso punto de vista de la vacuidad. Ellos podrían sentir que no hay necesidad de las responsabilidades y podrían olvidarse de sus familias, sus trabajos, y su salud. Después de todo, si todo fuera vacuo, ¿cuál sería el sentido de cuidar o de hacer algo? Esto, sin embargo, es vacuidad ilusoria. La relación entre forma y vacuidad debe entenderse de esta manera: En medio de los cinco skandhas, hay vacuidad, y en medio de la vacuidad, están los cinco skandhas. Sin embargo, uno necesita la sabiduría de la experiencia directa para verdaderamente entender esto.

De hecho, todo es vacuo, pero la vacuidad es existencia maravillosa. Es precisamente por causa de que nuestra existencia es ilusoria, que podemos experimentar la iluminación y ayudar a otros a que hagan lo mismo. Por esta razón, entender que "vacuidad no es otra cosa que forma" es más importante que entender que "forma no es otra cosa que vacuidad", en cuanto a que los funcionamiento de los cinco skandhas *son* la exhibición completa de la vacuidad. Los cinco skandhas de verdad tienen una existencia convencional. Nuestros cuerpos son ilusorios, pero sufriremos si no los cuidamos. La comida es ilusoria, pero moriremos de hambre si no comemos. Nuestras actividades son ilusorias, pero solamente a través de la actividad podemos ayudar a los demás. Por este motivo, hay acción en medio de la vacuidad, y a causa de esto, debemos permanecer activos y positivos, y evitar el nihilismo.

La línea "Forma es precisamente vacuidad, y vacuidad es precisamente forma.", parece que repitiera las dos líneas anteriores, pero indica algo sutilmente diferente. Las dos primeras líneas proveen un concepto, pero estas dos líneas señalan un método de contemplación directa (percepción directa) de esa verdad. De nuevo, si uno contempla

directamente que forma es precisamente vacuidad, pero se detiene allí, esto llevaría a una actitud nihilista. Practicantes avanzados que han entrado en niveles profundos de samadhi y perciben que todo es vacuo, a veces se atascan en este punto. En casos extremos, puede que quieran quedarse en samadhi hasta que se consumen, porque no ven necesidad de seguir viviendo. También vemos, en un grado o en otro, esta clase de apatía que afecta a ciertos practicantes equivocados. Tener el concepto adecuado es importante, pero no es suficiente; uno debe también contemplar de manera directa que vacuidad es precisamente forma.

Uno de mis anteriores discípulos nunca se afeitaba la barba porque, como decía, “Si todo es vacuo, ¿qué importa?” Más tarde, cuando se convirtió en abad de su propio templo, decidió rasurarse. Lo hizo, como dijo, porque sus seguidores se lo solicitaron. También dijo que había avanzado más allá de la idea de que la forma era solamente vacuidad y había aceptado que la vacuidad era también forma. Vacuidad separada de los fenómenos no es una verdadera comprensión budista.

La Vía de los Seres Iluminados

Si los seres iluminados viven, actúan, y piensan como lo hacemos nosotros, ¿Cuál es la diferencia entre el estado de iluminación y el ordinario estado samsárico? La diferencia es el apego. Los pensamientos y las acciones de la gente común son proyecciones de la noción del yo; los pensamientos y las acciones de los seres iluminados emanan de la sabiduría. Los seres iluminados piensan, sienten, hablan, interactúan y responden de manera natural a los eventos, percibiendo claramente las causas y las condiciones de las situaciones, a medida que éstas surgen. El iluminado Buda Shakyamuni no pudo haber enseñado el Dharma si no hubiera tenido un cuerpo, una mente, y pensamientos; él no se olvidó de su pasado, de su familia y de sus amigos. Estar iluminado es estar vacío de apegos, pero los reinos fenoménicos de la forma y de la actividad mental todavía existen.

El *Sutra de la Plataforma* describe mente iluminada a veces a la como un espejo, y a veces como la superficie calma de un estanque. Cuando no hay pensamientos engañados, la mente está en calma, como un estanque sin agitación. No confundan no-pensamiento con una mente en blanco; las mentes-espejo de los seres iluminados continúan reaccionando a las situaciones. Hay respuesta, pero no hay apego ni egocentrismo. Uno responde de manera natural sin implicación de yo, justamente de la manera en la que un espejo refleja únicamente lo que pasa en frente de él, sin añadir nada de sí mismo. No hay necesidad de que un espejo refleje algo cuando no hay nada en frente de él.

Deberíamos emular esta mente-espejo y conservar, con la concentración, presencia clara y pacífica, sin juicios subjetivos ni preocupaciones personales. Comprendan, sin embargo, que todavía tienen lugar juicios y discernimiento. Si los seres iluminados no pudieran discriminar, no serían diferentes de idiotas irracionales. Aunque la verdadera

discriminación solo es posible cuando estamos libres de auto-apegos, aún así podemos, con lo mejor de nuestra capacidad, discriminar y discernir cómo son realmente las cosas, utilizando el principio de no apego. Puede que sea un enfoque intelectual, pero aun así a pesar de eso es una buena práctica que se puede aplicar a todos los métodos, lo mismo que a la vida diaria.

Ante todo, tengan presente la práctica de la compasión. Mientras no estemos iluminados, solo podemos aspirar a funcionar desde una posición de no apego. Algunas personas que hacen esto, se pueden volver más insensibles a las necesidades y a los sentimientos de los demás, diciendo y haciendo cosas que causan sufrimiento emocional. Ellos puede que, adicionalmente, justifiquen sus acciones diciendo que es no-apego, esperando a que los demás piensen y sientan del mismo modo. He observado que algunos temen experimentar directamente sus propios sentimientos, y confunden esto con el desapego. Esto es simplemente apilar engaño sobre engaño. No es ni la práctica apropiada, ni la conducta budista aceptable, y además tergiversa el Dharma.

El Buddhadharma nos exhorta a enfrentarnos a nosotros mismos, incondicionalmente, sin importar qué tan incómodo pueda ser. ¿Podemos esperar que los demás vivan el Buddhadharma, si nosotros mismos no lo podemos hacer? Como budistas, debemos tratar de asegurar el bienestar y la felicidad de los demás, a sabiendas de que nuestras percepciones y pensamientos vienen de nuestro egocéntrico y de limitado punto de vista, aún impregnado de ignorancia. Cualquiera que sea la claridad mental que creamos tener, todavía es relativa a la falta de claridad de otras personas. Es altamente subjetiva, y las otras personas pueden sentir lo mismo de nosotros. También, desde un punto de vista de vista iluminado, nuestro supuestamente claro punto de vista, puede ser más opaco que el de otra persona.

Naturaleza-propia

La gente a menudo se confunde con respecto a la iluminación y a la naturaleza-propia. Si un budista dice, uno deja atrás la creencia errónea en la naturaleza-propia cuando uno logra la iluminación, entonces ¿cómo pueden los seres iluminados tener sus propios pensamientos, sentimientos, y cuerpos? ¿Acaso un buda que tiene cuerpo, no habla y no actúa y tampoco tiene un yo? Después de todo, desde nuestro punto de vista, el Buda parecía ser un individuo, separado de los demás seres sintientes. La respuesta es que existe una diferencia entre naturaleza-propia e individualidad. El Buda Shakyamuni no pudo haberse convertido en el Buda si no hubiera tenido un cuerpo y una historia personal. Sin embargo, si Ud. percibe los reinos físico y mental desde los límites de su restringido punto de vista de su yo, entonces Ud. es un ser sensible común. Al trascender los apegos al cuerpo, a la mente y al egocentrismo, los seres iluminados eliminan sus creencias en una naturaleza-propia absoluta y estática separada de otros los demás seres.

Impermanencia

Sariputra,

Todos los dharmas están marcados con la vacuidad;

ni nacen ni son destruidos,

no son ni puros ni impuros,

ni crecen ni decrecen.³²

Estas frases explican la comprensión Mahayana de la vacuidad. “Todos los dharmas” se refiere a los dharmas de la forma y a los dharmas de la mente. El Sutra alude aquí a tres pares dualísticos –nacer y ser destruido, ser puro y ser impuro, y crecer y decrecer – para ilustrar el significado de la vacuidad. De hecho, el *Sutra de la Plataforma* habla de treinta y seis pares dualísticos, pero estos tres pares sirven para representar a todos esos dualismos

La gente común ve la existencia en términos de permanencia o impermanencia, pureza o impureza, ganancia o pérdida. Más concretamente, buscamos la permanencia y hacemos grandes esfuerzos para preservar las cosas que nos gustan. También queremos que las cosas permanezcan puras, y que las cosas buenas aumenten por siempre, o que al menos no disminuyan. Intelectualmente, sabemos que a la larga, todas las cosas vivientes morirán, que hay impureza junto con la pureza; y que la ganancia y la pérdida van juntas. Sabemos que la muerte es inevitable, pero mantenemos la esperanza de que no ocurrirá. Por ejemplo, felicitamos a una familia que tiene un recién nacido, pero cuando alguien muere, no ofrecemos felicitaciones, sino condolencias.

Al contrario, hay quienes adoptan una actitud negativa. Cuando ven a un recién nacido, podrían decir, “¡Oh Qué tan triste! ¡Nació otra persona que pronto morirá!” En vez de admirar la belleza de una flor que se abre, anticipan que se marchitará; ellos ven muerte y decaimiento en todo. En vez de disfrutar de la tibieza de un día soleado, dirán, “¿por qué estar feliz? Muy pronto comenzará a llover.” Mirando a la frescura de los jóvenes, verán siempre arrugas futuras. Puede que tales personas sean una pequeña minoría, pero todos tenemos algunas veces esta actitud. Muchos me habían dicho que mis esfuerzos por construir el Monasterio de la Montaña del Tambor del Dharma, en Taiwán, sería en vano, y que cuando yo muriera, se desmoronaría. Aunque que esto pudiera ser literalmente cierto, revela un punto de vista negativo, y un tipo de ignorancia.

El hijo de una de mis discípulas murió, y muchos años después, ella todavía está sufriendo. Ella me pidió ayuda, así que le dije que todas las cosas vienen y van, y que,

³² [Jap: Sha ri shi. Ze sho ho ku so. Fu sho fu metsu. Fu ku fu jo. Fu zo fu gen]

a la larga, ella también moriría. Su única pregunta fue si podría ver a su hijo después de que ella muriera, y quería saber si la meditación la capacitaría para estar en contacto con su hijo. En los retiros, durante las entrevistas personales, esta era su única pregunta. Este es un ejemplo de ignorancia. Es difícil para los padres ser testigos de la muerte de sus propios hijos. Verdaderamente, cuando ellos mismos están en el umbral de la vida, tampoco quieren irse. El miedo que uno tiene de un a que todo acabe, es una de las grandes angustias que yace en el centro de nuestro ser.

Perspectivas sobre la Impermanencia

No apegarse ni a lo positivo ni a lo negativo es el Buddhadharma correcto. La razón por la que perdemos la esperanza cuando enfrentamos las fallas, y por la que nos sobreexcitamos cuando alcanzamos el éxito, es que no podemos soltar nuestra auto-importancia. Cualquier cosa que no podamos soltar se vuelve una obstrucción para el Buddhadharma. El Buddhadharma defiende el estar conscientes de la realidad del momento, y luego dejarlo ir. Una persona joven todavía no es viejo; una persona vieja todavía no está muerta. Trabaje con lo que tiene, y no se resista al cambio. Entender que en cada momento, su vida –en realidad, el universo entero – es un proceso dinámico de nacimiento, crecimiento, deterioro, y muerte, ayudará a aflojar su apego al yo. A su vez, Ud. será optimista cuando enfrente dificultades, sereno cuando alcance el éxito, y consagrado cuando esté cumpliendo con sus obligaciones.

“No nacen ni son destruidos” se refiere no solo al nacimiento y a la muerte, físicos, sino también a todos los fenómenos. Todas las cosas comienzan a deteriorarse después de que nacen –nada permanece inmutable. Sin embargo, no hay necesidad de que esta verdad nos vuelva pesimistas; no hay necesidad de que lo inevitable nos paralice. Una vez que nacemos, nuestro cuerpo comienza el proceso de la muerte, pero mientras tanto, mientras la vida esté presente, podemos utilizar nuestro cuerpo.

Podemos aplicar esta actitud a todas nuestras interacciones –cualquier cosa que encontremos también está experimentando nacimiento y muerte. Desde el punto de vista de los seres sintientes, el intermedio entre la vida y la muerte, que llamamos vida, es nuestro significado de ‘no hay nacimiento y no hay muerte’. El nacimiento y la muerte impregnan todo lo que somos y todo lo que hacemos; por lo tanto, para nosotros, ellos existen. Cuando estamos iluminados, no hay nacimiento y no hay muerte. La iluminación toma el punto de vista amplio, de manera espacial lo mismo que temporal. Temporalmente, todos los fenómenos surgen y se deterioran, de manera incesante. Si todo está por siempre surgiendo y deteriorándose, ¿podemos decir en algún momento que algo está aquí o que se ha ido? Espacialmente, de cerca, las cosas parecen venir e irse, pero desde una gran distancia –por ejemplo, otra galaxia -, realmente, ¿van a alguna parte? Un principio básico de la física afirma que la materia y la energía no se pueden crear ni destruir, solamente se pueden transformar.

Le dije a la mujer cuyo hijo había muerto que la realidad es que ella tenía un hijo y que ahora se había ido. Sus recuerdos de él persisten, pero él está en otra parte. Ahora podría ser el hijo de alguien más. Las cosas podrían ser más fáciles si ella lo considerara su ex-hijo y siguiera adelante. Ella dijo que sería muy difícil pensar de esa manera. Le dije que a pesar de eso, debería cultivarlo como un método de práctica.

Como seres sensibles, cualquier cosa que encontremos puede generar sentimiento y emoción, repulsión y apego. También es difícil que nuestras relaciones no nos influyeran. Un hombre me contó que su esposa no quería hijos por miedo a apegarse mucho a ellos. Cuando su perro, mascota, murió, ella se afligió por un largo tiempo. Después de que su sobrina, que estaba visitándola durante tres meses, regresó a su hogar, ella siguió extrañando a esta niña. Ella dijo que si se había podido pegar tanto a la mascota y a la sobrina, ¡cuánto más se podría pegar a sus propios hijos! De hecho, es difícil para los seres sintientes comunes mantener una mentalidad de no nacimiento y no muerte, de aceptar lo que la vida da y lo que la vida quita, sin pena ni remordimiento. Estudiar el *Sutra del Corazón* y poner sus ideas en práctica puede ayudar.

Uno puede utilizar esta comprensión de no nacimiento y de no muerte de maneras diferentes. Si alguien cercano muere, Ud. puede decir, “No hay muerte definitiva ni destrucción, por lo tanto, acepto la muerte de esta persona. El recuerdo de esta persona vive en los corazones y en las mentes de otros que todavía viven. Sea que la persona es famosa o no, las interacciones de esta con la gente dejan un impacto que continúa viviendo.” Esta es una perspectiva que es realista y sin apego.

También podemos pensar sobre el nacimiento y la muerte como transformación –un fenómeno transformándose en otro. En el proceso nada ha sido destruido, nada ha aumentado o disminuido. Cuando el agua se transforma en hielo, no sentimos pena porque el agua que ha desaparecido; quizá el hielo nos sea más útil. Mirar al mundo y a las relaciones de esta manera es también un método de práctica.

Pureza y Corrupción

El segundo dualismo –“ni puro ni impuro” – se refiere tanto a los fenómenos como a los juicios que hace la gente sobre los fenómenos. Por ejemplo, Ud. podría optar por no cepillar sus dientes, no bañarse, y no cambiarse de ropa, y en este caso podría lucir sucio y olerle mal a los demás. De otro lado, podría afeitarse, ducharse, cepillar sus dientes y cambiarse de ropa. Entonces lucirá limpio a los demás. De cualquier manera, Ud. es la misma persona. Algunas personas parecen limpias la mayoría del tiempo y sucias alguna parte del tiempo. Además de esto, los criterios de la limpieza no son absolutos. Ud. puede pensar que es limpio, mientras que otros lo juzgan como sucio. Ud. puede pensar que es desarreglado, pero otros pueden encontrarlo atractivo.

Por lo tanto, no hay un estándar objetivo de pureza y corrupción. Si Ud. piensa que algo es puro, podría ser una buena práctica el reflexionar sobre por qué Ud. piensa que lo es. Quizá Ud. piensa que soy puro y limpio. Tal vez, pero, ¿qué hay de mi aliento al despertar, mi olor corporal después de haber trabajado duro en el calor del verano, mis excreciones y fluidos corporales? ¿Estaría dispuesto a ingerir mi expectoración? Considere estas cosas antes de etiquetar algo como puro o impuro.

Un camarero de un restaurante trajo una vez platos a nuestra mesa con su pulgar dentro de la comida. Después de quitar el dedo del plato, se lo lamió. La persona que ordenó el plato le pidió al camarero que se lo llevara. Él dijo, “No está limpio.” El camarero preguntó, “¿Por qué no está limpio?” el comensal dijo, “Porque Ud. metió su pulgar en la comida.” El camarero respondió, “Lo siento, pero, ¿sabe?, yo cociné la comida. Mis manos tocaron toda la comida de su plato.” ¿Era la comida pura o impura? Este es un ejemplo muy mundano, pero demuestra que las ideas de las personas acerca de la pureza cambian de persona a persona y de momento en momento. No es en los fenómenos, sino en la mente, donde hallamos pureza e impureza. Lo que debe preguntarse es si la mente de uno está manchada con la irritación.

Aumenta y disminuye

Ahora miremos al tercer dualismo: “Ni crecen ni decrecen.” Su peso puede aumentar unas pocas libras, y Ud. puede creer que es bueno o que es malo. En nuestra sociedad preocupada por la apariencia, donde la ganancia de peso tiene mala fama, mucha gente trata de cumplir con una imagen convencional de belleza quitándose la grasa. Si no tiene impacto en la salud, ¿qué son unas pocas libras más o menos? Cada vez que vuelvo de viaje, la gente me dice que he perdido más peso. Si esto fuera verdad, en este momento ya habría desaparecido. Esto es un ejemplo de cómo aumentar y disminuir son cosas relativas en la mente de las personas.

A pesar de esto, Las percepciones de “crecimiento y disminución” no son tan subjetivas como las de “puro e impuro”. Normalmente, algo concreto está sucediendo. Por ejemplo, cuando Rusia le vendió Alaska a los Estados Unidos, el tamaño de Estados Unidos aumentó y el tamaño de Rusia disminuyó. En un sentido político, legal, esto realmente pasó. Pero, desde el punto de vista de la masa total de la tierra, ¿realmente algo aumentó o disminuyó?

El Centro Chan solía ser un edificio. Ahora consta de dos edificios. Recientemente compramos un centro de retiros en la parte norte del estado de New York. Quizá algún día tengamos un centro en Manhattan. Parece que estamos creciendo. ¿Quién sabe qué pasará en el futuro? Después de que yo muera, y que mueran los monjes y las monjas, y que pasen muchos años, quizá el Centro Chan ya no esté. Ud. puede ganar mucho dinero este año, pero Ud. también tiene muchos gastos y puede terminar sin nada. Cuando construimos una casa, utilizamos materiales de la tierra. Algún día, la casa se deteriorará y los materiales volverán a ser parte de la tierra. La tierra no ha ganado ni

perdido nada. Lo mismo es cierto para nuestro cuerpo. En definitiva, no hay tal cosa como aumentar o disminuir, pero en el proceso de aparición y decaimiento de los fenómenos, parece que sí la hubiera.

En nuestra práctica nos preocupa el proceso. No nos concentramos en los comienzos ni en los finales. La práctica es la meta. El proceso no nace ni se destruye, no es absolutamente puro ni impuro, no aumenta y no disminuye. En sí misma, la práctica, no tiene mucho significado. Lo que importa es que la hagamos. Por lo tanto, decimos que a través de la práctica las aflicciones decrecerán y la sabiduría crecerá. Estas son solo explicaciones convenientes para darnos un sentido de propósito.

Hay dos dichos del Maestro Chan, XuYun que me gustan. El primero es, "Constantemente debemos hacer las actividades del Buda, que son como flores en el cielo." Actividades del Buda se refiere a la práctica, pero ¿cómo puede ser la práctica como flores en el cielo, que no existen? El segundo dicho es, "En todo lugar debemos construir lugares para la práctica, que son como reflexiones de la luna en el agua." La luna reflejada es solo una imagen ilusoria de la luna real. El significado de esta frase es que, aunque la práctica es una ilusión, todavía la necesitamos, a manera de proceso.

Los Dieciocho Reinos

Por lo tanto, Sariputra,

En vacuidad no hay forma,

No hay sensación, no hay percepción,

Ni volición ni consciencia;

No hay ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente;

No visión, sonido, olor, sabor, tacto, pensamiento.

No existe e reino de la vista, y así sucesivamente hasta el reino de la cognición.³³

En el pasaje de apertura, el *Sutra del Corazón*, primero proclama la vacuidad de los cinco skandhas como un todo. En este pasaje continúa hablando sobre el estado de vacuidad de cada skandha, analizándolos en cuanto a las seis facultades de los sentidos, los seis objetos de los sentidos y las seis consciencias de los sentidos, abarcando así los dieciocho reinos (*dhatu*s). Uno de los cinco métodos de calmar la mente³⁴ es contemplar las divisiones y fronteras de los dharmas, lo que de hecho es contemplar los dieciocho reinos.

Al abordar las inter-relaciones de estos tres conjuntos de fenómenos, dividimos las formas físicas en categorías internas y externas. Las categorías internas constan de las seis facultades de los sentidos. Las formas externas se refieren a los seis objetos de los sentidos. Las consciencias de los seis sentidos surgen a través de la interacción de las facultades de los sentidos y los objetos de los sentidos. La vista es una facultad, y la forma, el tamaño y el color conforman su objeto. El oído es otra facultad, y el sonido es su objeto. Lo mismo es verdad para la nariz y los olores, para la lengua y los sabores, para el cuerpo y la sensación física. A estos cinco sentidos comunes los entendemos fácilmente; la sexta facultad, la mente, es más difícil de entender.

Primero, la facultad de la mente (*mana*) contiene un componente físico y un componente mental. Los objetos del sentido de la mente son los fenómenos mentales con los que la gente se identifica, e incluyen toda clase de pensamiento y tonos de emoción, lo mismo que los símbolos que utilizamos para comprender y comunicar esas ideas y sentimientos. De hecho, además de cinco facultades de los sentidos y los cinco correspondientes objetos de los sentidos, todos los fenómenos son objetos del sentido de la mente. Ellos abarcan desde el entusiasmo hasta el terror, desde los deseos hasta los puntos de vista erróneos, desde la apatía hasta la distracción, y desde lenguaje verbal hasta los iconos.

³³[Jap: Ze ko ku chu. Mu shiki mu ju so gyo shiki. Mu gen ni be zes-shin i. Mu shiki sho ko mi souk ho. Mu gen kai nai shi mu I shiki kai.]

³⁴ La vacuidad analítica, o sea la vacuidad que se deriva del análisis meditativo y filosófico de los principios budistas, es un aspecto de la tradición *abhidharma* del budismo.

Una característica de esos objetos mentales es que siempre están conectados con el pasado o con el futuro, y nunca con el presente. Solamente la sensación –un órgano de los sentidos contactando a un objeto de los sentidos –ocurre en el presente. El aspecto consciencia de cada órgano de los sentidos –que se relaciona con la percepción, la interpretación y la respuesta –ya es pasado. Y, como afirmamos antes, el aspecto de la consciencia de cada órgano de los sentidos es realmente parte de la sexta consciencia.

El *Sutra Surangama* describe los métodos que usaron veinticinco grandes bodhisattvas para alcanzar la liberación. Estos métodos de práctica incluyen meditaciones sobre los cuatro elementos, las seis facultades de los sentidos, las seis categorías de los objetos de los sentidos, y las seis consciencias. Utilizando cualquiera de esos métodos, el practicante puede ganar la liberación. Es lo mismo que se describe en el *Sutra del Corazón*. Además, Ud. no necesita practicar todos los veinticinco métodos. Con uno es suficiente. Como con un salón con varias puertas, una vez que Ud. ha entrado en él, no importa que puerta usó.

Por ejemplo, el Bodhisattva Avalokitesvara contemplaba la vacuidad del sonido. El Bodhisattva de la Visión Universal contemplaba la vacuidad del ojo. El Bodhisattva Ksitigarbharaja contemplaba el elemento tierra, y Sariputra contemplaba la vacuidad de la percepción en su mente. En su práctica, Ud. puede contemplar la naturaleza de una de las facultades de los sentidos, el objeto del sentido, o la consciencia del sentido. Las facultades de los sentidos y los objetos de éstos son los componentes físicos y psicológicos adentro y afuera del cuerpo. Si Ud. concluye su contemplación, de manera exitosa, y surge la sabiduría, entonces la práctica se ha realizado. El propósito es comprender que aunque la facultad del sentido, el objeto del sentido y la consciencia del sentido son vacuas, también existen. Esta es la comprensión Mahayana: Que vacuidad y existencia son lo mismo. Como todo cambia constantemente, no hay existencia real. Los fenómenos vienen, pareciendo que emergieran de la vacuidad, y regresan a la vacuidad. Este es el resultado de causas y condiciones llegando juntas. La contemplación apropiada es precisamente la comprensión de esta vacuidad.

Realmente, Ud. no puede contemplar una de las facultades de los sentidos y excluir su objeto y la consciencia relacionada con ella. Todos ellos deben interactuar, porque son inseparables. Por ejemplo, hablando del ojo, Ud. debe introducir finalmente el objeto de la visión, y la consciencia que condiciona el ver. Ninguno de los tres tiene verdadera existencia independiente. Sin objetos que ver, el ojo no funciona. Si el ojo no está presente, los objetos no existen en un sentido visual. Por supuesto que Ud. todavía puede ser capaz de tocar un objeto, pero probablemente sería incapaz de obtener una impresión general de su forma y de su tamaño, y no podría conocer nada de su color. Los colores, y, en alto grado, las formas, no tienen existencia independiente de la facultad del sentido de ver. El tercer elemento, la consciencia del ojo, que es uno de los aspectos de la mente primaria, o sea la sexta consciencia, es un fenómeno mental, pero no puede existir separado de su facultad del sentido y del objeto del sentido. La facultad y el objeto deben interactuar para que surja la consciencia volicional, o sea la cognición. De hecho,

esta interacción incluye los skandhas de la sensación y la percepción. Sin embargo su práctica, Ud. podría enfatizar una sobre la otra, o enfocarse en la interacción de una de las tres. Es asunto de elección individual.

A través de la práctica y la contemplación, Ud. aprenderá a recordarse constantemente que cualquier cosa que vea es vacua. Ninguna de las tres componentes –facultad del sentido, objeto del sentido, o consciencia del sentido- es autónomo. También debe haber interacción e inter-relación. En otras palabras, la vacuidad también es interconexión.

Lo que he dicho sobre la vista se aplica a todas las demás facultades de los sentidos. No hay necesidad de detallar cada una de ellas. Ud. puede escoger contemplar la vista, el oído, o cualquiera de las otras facultades. Si lo hace correctamente, la consciencia de los otros sentidos se desvanecerá. Por ejemplo, si Ud. está contemplando intensamente el sonido, no será consciente de las visiones y de los olores, los sabores o los sentimientos. A no ser que Ud. aíse la facultad del sentido que está contemplando, hay demasiadas distracciones, y todavía su mente estará dispersa. Entre esos métodos de contemplación, el del ojo y el del oído son probablemente los más fáciles de practicar, porque las visiones y los sonidos están siempre fácilmente disponibles. Ud. podría no ser lo suficientemente sensible como para enfocarse constantemente en los sabores y los olores. Por supuesto, uno podría incluir la consciencia de la respiración como un componente de la facultad del oler, pero esta no es verdaderamente parte del sentido del olfato. Su atención está en las sensaciones asociadas con la respiración, o con el número de respiraciones, pero no con los olores. Los métodos que involucran la respiración están más estrechamente relacionados con el sentido del tacto. Aunque contemplar la luz utiliza los ojos, los objetos, y la consciencia del ojo, no es exactamente el método que se ha estado describiendo aquí.

Para practicar la contemplación que estoy describiendo, en vez de enfocar la mente en un objeto externo, contemple directamente la naturaleza de la facultad del sentido, su objeto del sentido, y la consciencia de éste, para comprender que ellos son fundamentalmente vacuos.

La Mente y Sus Funciones

De las contemplaciones de las facultades de los sentidos, la de la mente en sí misma es la más difícil. El Buddhadharma analiza la mente en sus componentes individuales para comprender mejor su naturaleza y sus funciones, pero todos los componentes funcionan juntos en un continuo perfecto, siempre cambiante. Los principales componentes son

las seis consciencias (*vijnanas*)³⁵, la facultad de la mente (*mana*) y sus objetos (*dhatas*)³⁶, y la consciencia-fundamental (*citta*).³⁷

La consciencia, *vijnana*, a la que también se llama mente primaria, está compuesta de las seis consciencias verdaderas. Las primeras cinco son las consciencias del ojo, el oído, la nariz, la lengua y el cuerpo. Sus funciones son puramente las de reconocimiento y percepción –la habilidad de discernir y de distinguir los fenómenos. No están teñidas por las ideas y los apegos a un yo, no son ni sanas ni dañinas. La sexta consciencia, o sea la consciencia mental, tiene un órgano del sentido correspondiente, las partes del cerebro y del sistema nervioso relacionados con la consciencia sensorial. También incluye, hasta cierto punto, la consciencia de momento en momento, que realmente es parte de la séptima consciencia.

Mana, la facultad de la mente, discrimina y hace que cobre sentido lo que la sexta consciencia reconoce. En cierto sentido, *mana* es como un administrador que toma decisiones basado en ideas profundamente arraigadas de lo que es beneficioso para el yo, y lo que no lo es. Se le puede considerar la séptima consciencia, aunque la séptima consciencia está demasiado interconectada con la sexta y la octava, como para distinguirla tan claramente. El aspecto funcional de *mana* es el razonamiento o el pensamiento que está fundamentado en el auto-apego y la identidad-propia. *Mana* es un continuo mental en sí mismo, producido por un proceso psicológico siempre cambiante, lo mismo que la consciencia de momento en momento que causan los pensamientos sucesivos. Por estas razones, la facultad de la mente carece de existencia fija e inmutable. Está directamente influenciada por objetos mentales sanos y dañinos, y en cuanto a su función puede ser tanto perceptiva como conceptual. Además, puede funcionar como la falsa ilusión de la mente común, o como la verdadera tal-cual-idad [talidad] de la mente iluminada.

La consciencia fundamental, *citta*, es la octava consciencia. Si *vijnana* es el trabajador y *mana* es el administrador, entonces, *citta* es el supervisor, o sea ese aspecto de la mente que recoge el karma generado por la respuesta de la mente a los fenómenos. *Citta* es tanto, la base de nuestro sometimiento al Samsara como nuestra realización del nirvana –es el fundamento de nuestra existencia. Para el iluminado, es un depósito de marcas e inclinaciones kármicas de todas las acciones cometidas en el pasado, Esas huellas

³⁵. Cada una de las seis consciencias surge de la interacción entre una facultad de los sentidos y un objeto de los sentidos.

³⁶ En este contexto, cualquier elemento que surja de cualquiera de los dieciocho reinos, es un *dhatu*

³⁷ El siguiente modelo psicológico de la mente se tomó del *Abhidharmasamuccaya-sastra*, o *Tratado sobre la Síntesis de la Fenomenología*, de *Asangha*. La consciencia tiene ocho aspectos: Los primeros cinco se refieren a nuestras cinco cogniciones sensoriales; la sexta se refiere a nuestra cognición mental; la séptima se refiere al auto-apego que subyace a todas nuestras experiencias; la octava se refiere a nuestra continuación en el samsara. El propósito de entender las relaciones entre esos factores mentales, es reconocer los procesos psicológicos que funcionan dentro de nosotros. A través del examen, reconocemos que el sufrimiento lo causa nuestra propia insistencia en el auto-asir, nuestro apego a una permanente auto-identidad. A la vez, entenderemos la necesidad de comprender la impermanencia y la ausencia del yo, que son los únicos medios de superar el sufrimiento.

pasadas condicionan nuestra apariencia física, nuestra personalidad, nuestros hábitos y nuestra experiencia general del entorno en esta vida. La consciencia mental (*vijnana*) y la consciencia fundamental (*citta*) están relacionadas con la facultad de la mente y dependen de ella, en cuanto a que, sin esta última, no pueden funcionar.

Los factores mentales (*dhatu*s) son los símbolos con los que la consciencia hace sentido de las interacciones entre los órganos de los sentidos y los objetos de los sentidos. También se refieren al razonamiento, los sentimientos, las emociones, la memoria, y otras funciones mentales, que conducen a todas las clases de experiencia e interacción. Una de las escuelas del budismo habla de cincuenta y un estados de los dharmas mentales.³⁸ Realmente, esta solo es una delineación conveniente de los diferentes estados mentales, porque en verdad hay innumerables estados mentales sutiles. No discutiremos los *dhatu*s en detalle, es suficiente con decir que cada uno difiere en su objeto de aprehensión, su modo de aprehensión y su grado de intensidad.

Cuando actitudes negativas como la ambición y los celos dominan nuestra mente, tendemos a realizar acciones que causan frustración e intranquilidad en nosotros y en los demás. A la inversa, cuando factores sanos como la compasión y la humildad impregnan la mente, nuestras acciones llevan al bienestar y a la estabilidad. Por lo tanto, nuestros esfuerzos permanentes para manipular el ambiente externo, para encontrar felicidad y para disipar el sufrimiento, son fútiles, porque son los factores mentales negativos que moran dentro de nosotros lo que nos causa todo nuestro sufrimiento y confusión.

Quizá una ilustración aclararía esto. Imagínese una mano que sostiene un gotero con medicina, y que deja caer gotas de tinte en un vaso lleno de agua clara. El vaso vacío es la consciencia-fundamental, o sea la octava consciencia (*citta*); no tiene una función particular excepto retener cualquier cantidad de agua que Ud. ponga en él. El agua dentro del vaso, que es pura y clara antes de que el tinte la tiña, corresponde a la consciencia primaria (*vijnana*), o sea la sexta consciencia. La mano y su acción de dejar hacer gotas del tinte en el vaso, representa la naturaleza de la facultad de la mente, que se aferra a sí misma, o sea la séptima consciencia. El tinte que gotea, condicionado por el auto-aferrarse, se refiere a los *dhatu*s –pensamientos, sentimientos, y sus símbolos correspondientes. Cuando el tinte (*dhatu*) entra en el vaso, el agua clara (consciencia del sexto sentido) se tiñe con los colores de los pensamientos y los sentimientos. Si esto no sucediera, la consciencia del ojo actuaría de manera pura, como una cámara, la consciencia del oído puramente como un grabador –percibiríamos todas las cosas ‘como ellas son’. Pero para los seres sensibles comunes, la séptima consciencia, la-noción de sí mismo, está constantemente condicionando y coloreando la manera en la que

³⁸ En el *Abhidharmasamucaya-sastra (Tratado sobre la síntesis de la fenomenología)*, Asanga detalla la función de cada uno de esos dharmas. Estos 51 dharmas mentales, o factores mentales, están dividido en seis grupos: Los cinco factores mentales que todo lo acompañan, los cinco factores que determinan a los factores mentales, los once factores mentales virtuosos, las seis ilusiones raíz, las veinte falsas ilusiones secundarias, y los cuatro factores mentales mutables.

interactuamos con los demás y con el mundo, tiñendo nuestras experiencias con toda clase de colores.

Todos esos aspectos de la mente están interconectados de manera inseparable. Ninguno de ellos puede existir por sí mismo. Tanto el pensar como el sentir dependen de símbolos (*dhatas*). La capacidad para sentir y pensar se debe almacenar en el depósito de la consciencia-fundamental (*citta*). La mismísima razón por la que la facultad de la mente, que se aferra a sí misma, continúa, se debe al momentum kármico almacenado en la consciencia-fundamental. A su vez, estas huellas kármicas almacenadas en la octava consciencia, se manifiestan cuando causas y condiciones apropiadas surgen de la interacción entre la mente primaria (*vijnana*) y el entorno.

Facultad de los sentidos, Objeto de los sentidos, y Consciencia del Sentido de la Mente

Los *dhatas* condicionan nuestra experiencia de un particular objeto de los sentidos. Los recuerdos que tienen dos personas de un cojín de meditación pueden ser muy diferentes. Una persona puede referirse a él con pavor, y otra con entusiasmo. Pavor y entusiasmo son factores mentales que funcionan con la facultad de la mente para colorear, o condicionar, la mente primaria (*vijnana*), o sea la consciencia del sexto sentido. Los recuerdos del cojín son el objeto del sentido. Y todas las marcas que se derivan de la reacción de pavor o entusiasmo están almacenadas en la consciencia de uno. Aquí, consciencia se refiere tanto a la mente que discrimina como a la consciencia fundamental. Por lo tanto, en el caso de la mente, justo como con cualquiera de los otros sentidos, la facultad, el objeto del sentido, y la consciencia del sentido no tienen existencia independiente.

Los objetos del sentido de la mente incluyen todos los símbolos que usamos para representar varios objetos, sentimientos o conceptos. Estos símbolos carecen de significado por sí mismos. Nosotros les atribuimos significado, de tal manera que podemos pensar y comunicarnos. Ud. puede ser consciente de un símbolo pero no conocer su significado. Por ejemplo, yo podría decir el nombre 'Oswald Pierre'. Si Ud. conoce al hombre, entonces el símbolo tiene relevancia y Ud. puede pensar sobre él. Si Ud. no lo conoce, entonces esos símbolos pueden ser solo sonidos o marcas en una página. Otro ejemplo: Digo la palabra 'dragón', y su mente fabrica una imagen; un monstruo grande o pequeño, alado o sin alas, con atributos y habilidades variables, y que puede ser maligno o benevolente. Depende de quién está haciendo el acto de imaginar. Aunque en nuestro mundo no hay tal cosa como un dragón, tenemos un símbolo para ello. El símbolo y a lo que éste se refiere, carecen de existencia real.

Los símbolos son meramente representaciones. Aunque ellos producen emociones y conceptos, debemos comprenderlos por lo que son, y no permitirles que nos condicionen. Por esta razón el Buda dijo: "He diseminado el Dharma durante cuarenta y

nueve años, y no he dicho una sola palabra.” Como el Buda esparció el Dharma utilizando los símbolos del lenguaje, no dijo nada real. Todo fue polvo del Dharma.

La consciencia del sentido de la mente es vacua porque está hecha de los cinco skandhas, que son intrínsecamente vacuos. La consciencia de los sentidos tiene dos aspectos. Primero, un aspecto externo que viene de la interacción de las facultades de los sentidos y los objetos de los sentidos; incluye los primeros cuatro skandhas –forma, sensación, percepción y volición. El segundo aspecto de la consciencia del sentido, se refiere al quinto skandha, la consciencia –la fuerza kármica que asegura la retribución en el futuro. Cuando una facultad de los sentidos y un objeto de los sentidos se juntan, hay sensación. La interacción que lleva a la sensación es la retribución por el karma previo. Esta retribución, a su vez, lleva a actividad mental –percepción y volición. La volición estimula la respuesta, que crea nuevas fuerzas kármicas en la consciencia del sentido, proveyendo continuidad hacia el futuro.

He analizado la mente y sus funciones con relación a la facultad de los sentidos, el objeto del sentido, y la consciencia de la mente, pero la contemplación directa de su vacuidad es la práctica apropiada. Comprender que la mente es irreal y vacua, es comprender que es solamente la continuidad de una fuerza kármica en medio de una matriz de diferentes causas y condiciones. No hay mente independiente y fija.

Ud. puede contemplar los dieciocho reinos en cualquier momento: Ud. no está limitado a meditar sobre un cojín. Cuando vea algo, percíballo directamente como vacuo; cuando oiga algo, percíballo directamente como vacuo; cuando coma algo, percíballo directamente como vacuo; cuando camine, hable, duerma o piense, perciba esos actos como vacuos. Esto es contemplación directa. Si Ud. puede hacer esto, surgirá la verdadera sabiduría, y cualquier retribución kármica que quede también será vacua, porque ya no hay más apego.

Si, como la mayoría de nosotros, no ha llegado a este punto, todavía tiene apego. La retribución kármica todavía se aplica, y Ud. experimenta sufrimiento en vez de sabiduría. Es a causa del sufrimiento que Ud. utiliza estos métodos de contemplar descritos en el *Sutra del Corazón*. Debemos contemplar que los dieciocho reinos son vacuos. Lentamente, las aflicciones disminuirán. Si tenemos éxito completo, las aflicciones emocionales desaparecerán.

Los Doce Eslabones del Surgimiento Condicionado

No hay ignorancia,
ni final de la ignorancia,
y así sucesivamente hasta no envejecimiento y no muerte
ni final del envejecimiento y de la muerte.³⁹

Estas líneas son una parte crucial del Sutra. Ellas resumen los doce eslabones del surgimiento condicionado (*nidanas*), una explicación budista del ciclo del nacimiento y la muerte. También proporciona una base para contemplar las causas y las condiciones,⁴⁰ uno de los cinco métodos de aquietar la mente. Hay dos maneras de ver las causas y las condiciones: De manera espacial y de manera temporal. Espacialmente, las causas y las condiciones se enfocan en el reino físico –la materia. Temporalmente, las causas y las condiciones se enfocan en el reino mental – pensamientos, sentimientos, y conceptos. Los doce eslabones abordan las causas y las condiciones desde el punto de vista temporal (mental). El Buddhadharmā aborda el reino mental, y su propósito es siempre el mismo: usar la contemplación para liberarnos del apego, el egocentrismo y las aflicciones emocionales.

Cada paso de los doce eslabones es la consecuencia del paso precedente. Los doce eslabones se pueden ver como una sucesión de causas y consecuencias, pero las causas y las consecuencias, en sí mismas, se basan en causas y condiciones. Desde nuestro punto de vista, podría parecer que hay una relación lineal entre causa y consecuencia, y que una causa lleva a una consecuencia particular, pero esto no es verdad. Muchas causas se juntan en varias condiciones (surgimiento condicionado) para producir consecuencias (resultados kármicos). Una causa y una consecuencia particulares pueden parecer dominantes, mientras que las otras parecen ser secundarias, pero eso depende de su punto de vista. Identificaré y explicaré los doce eslabones, y cómo puede Ud. contemplar cada uno.

Los doce eslabones son: (1) Ignorancia fundamental, (2) acción, (3) consciencia, (4) nombre y forma, (5) Las seis facultades de los sentidos, (6) contacto, (7) sensación, (8) Deseo, (9) Aferrarse, (10) comenzar a existir, (11) nacimiento, y (12) vejez y muerte. Esta sucesión, o proceso, conecta un ciclo de nacimiento y muerte con el siguiente.

³⁹[Jap: Mu mu myo yaku mu mu myo jin. Nai shi mu ro shi yaku mu ro shi jin]

⁴⁰ Generalmente, ‘causas y condiciones’ son los prerequisites existenciales para que algo ocurra. A manera de analogía, la luz del sol, el suelo y el agua, son causas y condiciones necesarias para que una planta crezca. ‘Causas y consecuencias’ son las fuerzas kármicas que reúnen las causas y las condiciones para provocar la retribución. En la analogía de la planta, el plantar una semilla (causa), junto con las condiciones apropiadas (luz del sol, suelo, y agua) resulta en que la planta eche raíces (consecuencia).

Adicionalmente, los doce eslabones se pueden dividir en tres períodos kármicos. Los primeros eslabones se refieren a la vida pasada de uno; los siguientes siete a la vida presente de uno, y los dos finales se refieren a la vida futura de uno.

La Vida Pasada

¿Cómo se relacionan los tres primeros eslabones con la vida pasada? La Ignorancia fundamental se refiere a la aflicción que ha existido desde el tiempo sin comienzo, aunque el Buddhadharm no habla de un comienzo primordial. A pesar de que el origen de la tierra data de miles de millones de años, los seres sensibles han experimentado los ciclos del nacimiento y la muerte por un tiempo inimaginable. Debido a causas y condiciones colectivas, algunos de los innumerables seres sintientes han transmigrado a este planeta. Cuando este planeta ya no sea adecuado, los seres sintientes transmigrarán a otros planetas o a otros planos de la existencia. El Budismo mantiene un punto de vista de cosmológico que carece de principio y de fin.

Esas aflicciones eternas pueden ser cognitivas, emocionales o de la percepción. En este caso, la ignorancia fundamental es una aflicción cognitiva. La palabra sánscrita para ignorancia es *avidya*, que significa 'no-claro'. Sobre lo que no tenemos claridad es la naturaleza del ser —esa del no-yo, o sea la vacuidad. Debido a nuestra ignorancia no podemos evitar irritarnos cuando interactuamos con otras personas y el entorno. Nos oponemos a las cosas tal como son, creyéndolas de otra manera diferente a lo que son. La interacción con el entorno normalmente genera una de tres aflicciones emocionales: Avidez, aversión, o falsa ilusión. Avidez es la actitud mental de desear algo; aversión es la actitud mental de oponerse a algo; falsa ilusión es la actitud mental de no saber o no comprender algo. Estas tres actitudes, cuando surgen en nosotros, llevan al segundo eslabón, acciones del cuerpo, del habla y de la mente.

Estas acciones, una vez que se han realizado, generan una fuerza mental, el karma, que se acumula y continúa. Bajo la ley del karma, esta fuerza, inevitablemente, suscita consecuencias que pueden madurar en la vida presente de uno o en una vida futura. Esta fuerza kármica es consciencia, que aquí no se refiere a la consciencia ordinaria, sino al quinto skandha, la energía kármica acumulada que lleva de una vida a la siguiente. Esta consciencia, el tercer eslabón, es lo que genera las vidas futuras.

La Vida Presente

Los siguientes siete eslabones, desde el cuarto hasta el décimo, determinan la vida presente del individuo. Como dijimos antes, el karma de una vida previa lleva a un renacimiento en la vida presente. En los humanos, la consciencia se funde con el embrión en el útero. Esta combinación de consciencia y materia es el cuarto eslabón, nombre-y-

forma. Nombre, se refiere al aspecto mental –la consciencia que viene de la vida previa. Forma, se refiere al aspecto físico –el cuerpo. A medida que el embrión se desarrolla, forma las seis facultades de los sentidos: Vista, oído, olfato, gusto, tacto y consciencia. En algún momento completará el quinto eslabón, las seis entradas o facultades de los sentidos, que le permiten responder al ambiente, en el que está naciendo.

A las seis facultades se les refiere como las seis entradas, porque, por ellas mismas, las facultades físicas carecen de sentido. Entran en juego solamente cuando trabajan junto con los seis objetos de los sentidos y las seis consciencias de los sentidos; esto es, cuando lo físico y lo mental interactúan mutuamente. Cuando las seis entradas comienzan a funcionar completamente, se crea karma. Uno puede estar ciego o sordo, en cuyo caso uno tendría menos entradas; pero en tanto exista consciencia, también hay karma y retribución. Alguien que está vivo pero está cerebralmente muerto, todavía recibe retribución, aunque lo más probable es que sea a un nivel menos intenso. Sin embargo, como no hay consciencia, tal persona no podría generar nuevo karma. Creamos nuevo karma solamente cuando interactuamos con el entorno con una mente discriminadora.

El funcionamiento de las tres entradas lleva al sexto eslabón, contacto con el entorno. Sin contacto con el entorno, sería imposible que las seis entradas funcionaran, y no sería creado nuevo karma. No sería recibida ninguna retribución. El contacto con el ambiente lleva al séptimo eslabón, sensación, la experiencia de placer y dolor. La sensación lleva al octavo eslabón, deseo, que también abarca las ansias o la avidez, y el odio o la ira.

Después del deseo viene el asir, el noveno eslabón. Cuando uno desea algo, lo agarra. De la misma manera, cuando uno aborrece algo, uno trata de rechazarlo o escapar de eso. Una vez que un cuerpo con consciencia de vidas anteriores, interactúa con el entorno y experimenta sufrimiento o felicidad, ansias u odio, y agarra o rechaza, nace el décimo eslabón –existencia. Por existencia, queremos dar a entender un nuevo ciclo del karma. Estas son los siete eslabones de la vida presente. Ellos son, en realidad, una versión ampliada de los tres eslabones de la vida anterior.

La Vida Futura

El karma que no ha sido resuelto, se transmite a la vida próxima, a través de la consciencia, cuando el nacimiento, el decimoprimer eslabón, aparece. Esto permite que un ser sintiente comience a recibir la retribución de su karma acumulado. El decimosegundo eslabón completa el ciclo como envejecimiento y muerte. Por supuesto que todos los seres comienzan a envejecer desde el momento del nacimiento, y al final mueren. Sin embargo, el individuo reiteradamente entrará al Samsara para experimentar los doce eslabones, hasta que todo el karma existente haya sido resuelto, y no se haya creado nuevo karma.

Para resumir, los doce eslabones abarcan las vidas pasadas, presentes y futuras; cada eslabón surge del eslabón previo. La vida presente surge a causa de la vida anterior, y la vida futura surge a causa de la vida presente; una vida conduce a la otra, hasta que se rompe la cadena. Para comenzar a romper la cadena de los doce eslabones del surgimiento condicionado, uno puede contemplar las causas y las condiciones.

Contemplación de los doce eslabones

Para contemplar esos doce eslabones, uno utiliza el método de contemplar las causas y las condiciones. Este está íntimamente conectado con las cuatro nobles verdades del Budismo: La existencia del sufrimiento, la causa del sufrimiento, la finalización del sufrimiento, y la vía para salir del sufrimiento. Los doce eslabones del surgimiento condicionado son, de hecho, sufrimiento. El no comprender la verdadera naturaleza y la relación de los doce eslabones, es la causa del sufrimiento. La comprensión de la naturaleza no-emergente de los doce eslabones es la finalización del sufrimiento. La contemplación de los doce eslabones es una vía a la finalización del sufrimiento.

En los *agamas*⁴¹ está escrito. “Esto surge; por lo tanto aquello surge”. Esto significa que nuestras aflicciones nos conducen a crear karma; y una vez que creamos karma, debemos sufrir las consecuencias del karma. A medida que hacemos eso, nos irritamos más y creamos más karma, y por lo tanto el ciclo continúa. A esto se le llama la transmigración del nacimiento y de la muerte, que es uno de los doce eslabones del surgimiento condicionado.

En los *agamas* también está escrito, “Esto desaparece; por lo tanto aquello desaparece.” Esto también se refiere a la aflicción. Cuando no hay aflicción, o sea *klesa*, uno no crea karma. Cuando uno no crea karma, no hay consecuencias, y sin consecuencias, uno no tiene aflicción. Por lo tanto, el ciclo será interrumpido; uno trascenderá el Samsara y la transmigración del nacimiento y la muerte.

La ignorancia fundamental, el primer eslabón, es la base de todas las aflicciones –es la confusión fundamental con respecto a cómo las cosas son y cómo funcionan.

Debido a esta confusión fundamental, surgen dentro de nosotros todas las clases de emociones aflitivas. La gente común no piensa en cortar las aflicciones raíz. Solo piensa en deshacerse de su sufrimiento y de sus infortunios actuales. No quieren el sufrimiento, pero ignoran que las aflicciones –avidez, aversión y engaño –que, en primer lugar, crean los problemas.

El Buddhadharma habla de causa y consecuencia. Para evitar consecuencias negativas, en primer lugar, se debe evitar crear sus causas. Por lo tanto, la contemplación correcta comienza contemplando la causa, antes de seguir con la consecuencia. Comienza con

⁴¹ Los *agamas* son las colecciones más antiguas de la enseñanza del Buda Shakyamuni, sobre las Cuatro nobles verdades, la Vía Óctuple, los doce eslabones del surgimiento condicional, los dieciocho reinos de la existencia, etc.

la contemplación de la causa raíz, la ignorancia fundamental, porque es la base de todas las aflicciones emocionales. Para destruir una banda de ladrones, se captura al líder. Después de todo, es fácil lidiar con los seguidores. De la misma manera, si Ud. comprende verdaderamente la ignorancia fundamental, es más fácil lidiar con otras aflicciones.

Contemplación de la Ignorancia Fundamental

Ignorancia fundamental es solo un nombre para la fuente de las aflicciones. Si no tuviéramos aflicciones, carecería de sentido hablar de ignorancia fundamental. Es como deshacer el nudo de un globo para descubrir qué hay adentro, y descubrir que solo es aire, justo como lo hay afuera. No hay nada especial acerca de él. Hay solo apego a lo que es bueno, malo, suyo, o mío. Apego es una expresión de la ignorancia fundamental. Uno podría decir que el apego es el globo. Si Ud. perfora el globo, el aire todavía está allí. Todo lo que se ha ido es el globo actuando como apego. Por lo tanto, a causa del apego, la ignorancia fundamental parece que está siempre presente. De otro modo, no hay tal cosa.

La ignorancia fundamental también ha sido descrita como la semilla de las aflicciones. Una pequeña semilla se puede convertir en hierba, árboles, arbustos, malezas o un árbol gigante. Sin embargo, no hay garantía de que la semilla, por sí misma se convierta en una planta; necesita de la combinación correcta de aire, luz solar. Agua tierra y temperatura. La semilla de la ignorancia fundamental es el potencial para crear karma futuro a través de las acciones del cuerpo, el habla y la mente; también es el residuo del karma creado en esta vida y en las vidas pasadas. De hecho, no es otra cosa que nuestra idea equivocada de un yo, el 'Yo' que gobierna nuestras experiencias. Sin embargo, esta semilla crecerá y madurará solamente bajo las condiciones correctas, que consisten en nuestros apegos.

Fundamental, Apego, y el Yo

El eje central de la práctica es contemplar que la ignorancia fundamental no existe –que en realidad no hay condiciones para que esta semilla crezca. Con este método. ¿Ud. contempla la semilla o las condiciones que son necesarias para que la semilla crezca? Primero, Ud. contempla las condiciones. Hablando de manera figurada, primero Ud. se concentra en el globo, que representa el apego, o sea la expresión inmediata de la ignorancia fundamental. El apego se manifiesta como avidez, aversión, arrogancia, celos, duda, etc. Es solamente cuando surgen esas aflicciones que somos conscientes de un yo. Sin embargo, el apego, en sí mismo, no tiene existencia real.

El apego surge únicamente cuando las causas y las condiciones maduran para juntar un sujeto con un objeto. Para sentir avidez, debo darme cuenta de algo que quiero. Aun así, tanto el sujeto como objeto, cambian constantemente y no tienen realidad duradera. El

sujeto, o sea el yo, cambia constantemente, y los objetos del deseo cambian también. Si me pongo lujurioso con respecto a una mujer, puedo hacer algo que trae consecuencias. De otro lado, si me doy cuenta de que el objeto de mi atracción cambia constantemente, es posible que no ceda al deseo. Yo cambio, ella cambia, mi lujuria cambia. Ninguno de ellos tiene una realidad duradera.

Así que debemos practicar contemplando la vacuidad de la ignorancia fundamental. Si hacemos eso con éxito, ella no surgirá. Lo que surge, sin embargo, no es ignorancia fundamental sino aflicción; si acabamos con las aflicciones, la ignorancia fundamental cesará de existir –experimentaremos el no-yo.

Contemplar la Acción.

Si Ud. puede contemplar profundamente la ignorancia fundamental, el resto es fácil. El segundo eslabón se refiere a las acciones del cuerpo y de la mente, que ocurren como respuesta a la retribución kármica. Mientras contempla la acción, ubique su énfasis sobre los apegos que conducen a que Ud. actúe con deseo, aversión, ira, arrogancia, celos o duda. Las causas y las consecuencias tienen naturalezas y cualidades concordantes; y un pensamiento malsano puede llevar a un acto malsano. Si Ud. puede actuar sin desarrollar esas aflicciones mentales, sus acciones no crearán karma malsano; de otra manera, inevitablemente, el sufrimiento le seguirá.

Acá hay un ejemplo: Mientras camina una noche por una calle, Ud. ve un sapo; Ud. lo encuentra repugnante, y decide aplastarlo con su pie. Cuando lo pisa, Ud. descubre que es excremento de perro. De manera simultánea, Ud. ha recibido retribución por karma pasado y ha creado nuevo karma. Pisar el excremento, en cualquier estado de la mente, es recibir retribución; pero al pisarlo pensando que es un sapo, Ud. ha creado karma nuevo. Sin embargo, en este caso, Ud. tiene suerte y el karma es leve, porque Ud. en realidad no mató. Si, después de eso, Ud. reflexiona sobre sus propias acciones y siente remordimiento, el karma se aminora. Esta es una buena práctica. Si Ud. reflexiona regularmente después de todas las acciones, eso es práctica excelente. Eventualmente, alcanzará un punto donde sus acciones ya no están motivadas por la aflicción.

A pesar de esto, reflexionar después del acto es en cierto sentido, demasiado tarde. En uno u otro grado, el karma ya ha sido creado. Por esto, Ud. puede mejorar su práctica reflexionando *antes* de actuar. Sea bueno, malo o neutro, el karma depende de la intención detrás de la acción. Por supuesto, términos como bueno y malo son relativos y subjetivos. Lo que es bueno en una situación puede ser malo en otra. Lo que una persona o una cultura considera bueno, otra persona u otra cultura puede considerarlo neutro o malo. A pesar de eso, en general, el Budismo afirma que el buen karma se crea con pensamientos, palabras o acciones que tienen la intención de llevarlo a uno hacia la liberación. El buen karma también se crea cuando uno hace cosas que llevan a la acumulación de mérito y virtud. El mal karma se crea con cualquier pensamiento, palabra o acción que tiene la intención de causar sufrimiento manifiesto en uno mismo o en otro.

Note que la intención o motivación es más importante que el verdadero hecho, y que es el apego de uno al yo y a los resultados lo que crea la irritación. Sin embargo, si Ud. reflexiona inmediatamente después de que surge la irritación, Ud. Ha alterado el efecto futuro de ese acto, en el sentido que una condición positiva ha alterado la totalidad del proceso de crear este karma. No solamente eso, sino que Ud. también ha aprendido a estar más consciente, y quizá a controlar mejor sus acciones futuras.

Aún los pensamientos crean karma, pero sin los correspondientes habla y acción, el karma creado es leve. Como seres sintientes comunes, comenzamos actuando sin reflexionar. A través de la práctica, comenzamos a reflexionar *después* de actuar. Gradualmente, con consciencia creciente, reflexionamos *antes* de actuar. Esto es cultivo. Lentamente nos movemos desde la acción hasta la no-acción, en lo que concierne a la creación del karma. Algunos podrán pensar que lo mejor es encerrarse en un cuarto para evitar crear más karma. De hecho, Ud. todavía recibiría retribución de vidas anteriores, así que Ud. también podría vivir de manera efectiva, y cultivar el bien. Además, en tanto en que su mente continúe siendo conmovida por las cosas y los eventos, Ud. creará karma; por lo consiguiente no importa si Ud. se encierra o no. Las aflicciones lo seguirán como una sombra.

El método de contemplar la acción es simple. Cuando su mente se mueva, esté consciente de sus pensamientos. Trate de no actuar bajo la influencia de pensamientos no-virtuosos, o malsanos. Cuando ellos surjan, no los rechace, ni los niegue. Normalmente, solo el estar consciente de ellos es suficiente para disiparlos. Si persisten, cuente u observe sus respiraciones, o recite el nombre del Buda.

Contemplación de la Consciencia

El tercer eslabón, consciencia, se refiere a la sexta consciencia, la de la discriminación y la cognición. Como con los otros eslabones, no hay tal cosa como una consciencia. Sin embargo, como seres sintientes comunes, percibimos que existe. Si de manera exitosa contemplamos la vacuidad de la consciencia, entonces todos los demás eslabones también serán vacuos. El contemplar exitosamente un eslabón rompe la totalidad de la cadena.

Si no hay ignorancia fundamental, entonces no hay acción. Si no hay acción, entonces no puede haber consciencia, ya que la consciencia surge de la acumulación de acciones. Ud. podría preguntar, "Si no hay consciencia, ¿esto significa que no hay retribución?" Realmente, retribución también es un término subjetivo. Ud. percibe que el karma es retribución solamente si Ud. está apegado al yo. Si Ud. está iluminado, el karma previo todavía se puede manifestar, pero ya no se percibe como retribución. La consciencia existe a causa del apego al yo, tanto de manera interna como externa. Los apegos externos son el cuerpo y el entorno; los apegos internos son los pensamientos, los conceptos, los sentimientos y los recuerdos: Buenos pensamientos, malos

pensamientos, e incluso pensamientos de vacuidad e iluminación, llevan todos a la consciencia. En tanto que haya apego al yo, habrá consciencia.

¿Qué sigue a la iluminación? ¿Podemos decir que después de la iluminación, la sabiduría reemplaza completamente a la consciencia? Si eso fuera así, todos se volverían budas al experimentar la iluminación. De hecho, esta es un proceso gradual, largo y variable. Ud. todavía es un ser sintiente, y a veces hay consciencia; otras veces hay sabiduría. Esta es la razón por la que el cultivo continúa inclusive después de la iluminación. Con respecto a practicantes avanzados o quizá a sabios, podemos decir que la iluminación es superficial –la agitación está sometida, pero no eliminada. Todavía se pueden experimentar aflicciones leves, al nivel del pensamiento, pero ellas no generan las correspondientes palabras y acciones. Para los Bodhisattvas, la iluminación es más profunda y las aflicciones emocionales están parcialmente terminadas. El nivel de un Bodhisattva sería análogo a cortar un árbol por su tronco. El árbol (apego) puede parecer muerto, pero todavía tiene el potencial para vivir almacenado en las raíces. Para los budas, las aflicciones han terminado completamente –incluso se han ido las raíces de la irritación. Se puede decir que la consciencia ha sido completamente transformada en sabiduría únicamente de los budas. Hasta que se haya alcanzado este punto, a veces habrá consciencia, y a veces habrá sabiduría. Depende de la profundidad de su iluminación y el estado de su mente en una situación dada.

No discutiré en detalle la contemplación de los últimos nueve eslabones. Los primeros tres –ignorancia fundamental, acción y consciencia, representan la vida pasada. Los siete siguientes representan la vida presente, y los dos últimos representan la vida futura. Si la vida pasada es vacua, entonces las vidas presente y futura también serán vacuas. Si hay apego, hay sufrimiento, Cuando contemplamos con éxito la vacuidad de los doce eslabones, salimos del apego y del sufrimiento.

Al contemplar los doce eslabones vemos que, fundamentalmente, no hay vida pasada, ni presente, ni futura, porque todas ellas son vacuas. Si esto le suena pesimista, entonces todavía tiene apegos. Si esto le suena atractivo, entonces también tiene apegos. El punto es no aferrarse ni a la existencia ni a la no-existencia. De la misma manera, no deberíamos apegarnos a ‘ignorancia o no-ignorancia’, a ‘envejecimiento y muerte’, ni a ‘no envejecimiento y no muerte’. Más bien, mientras continuamos el ciclo de nacimiento y muerte, deberíamos tratar de ayudar, sin apego, a los seres sintientes. Si podemos hacer esto, incluso si surgen las irritaciones, no estamos apegados a ellas, y no estamos afligidos. Esto es liberación.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

No hay sufrimiento, ni causa del sufrimiento,
No hay cesación del sufrimiento, y no hay vía.
No hay sabiduría y no hay logro.

Por lo tanto, Sariputra,
Como no hay nada que lograr, los Bodhisattvas,
Que se fundamentan en prajnaparamita,
Carecen de obstrucciones en sus mentes.⁴²

La línea, “No hay sufrimiento, ni causa del sufrimiento, no hay cesación del sufrimiento, y no hay vía (hacia afuera del sufrimiento).” parece negar las Cuatro Nobles Verdades, que están estrechamente relacionadas con los doce eslabones del surgimiento condicionado. Quien no percibe la vacuidad de los doce eslabones permanece en el Samsara, el ciclo de nacimiento y muerte, el océano del sufrimiento. Por esto, si Ud. tiene problemas contemplando las causas y las condiciones, que son los doce eslabones, entonces debería tratar de contemplar las cuatro nobles verdades.

Lo mismo que con los doce eslabones, primero explicaré las cuatro nobles verdades, y luego bosquejaré los métodos de contemplarlas. Primero debemos comprender intelectualmente la realidad de estas verdades, y luego, contemplar la causa y el efecto de ellas. Finalmente, seremos capaces de reconocer la naturaleza vacua de las cuatro nobles verdades.

Si Ud. no se da cuenta de que sufre, entonces no tiene posibilidad de conocer la causa del sufrimiento, ni la vía al cese del sufrimiento. Por lo tanto, es imperativo comprender intelectualmente las cuatro nobles verdades. Pero esto no es suficiente. Sin la contemplación de las cuatro nobles verdades, Ud. no puede trascenderlas, y dejar atrás el Samsara. Finalmente, Ud. debe comprender, a través de la contemplación, la vacuidad de las cuatro nobles verdades. Si Ud. falla en esto, puede desarrollar una mente egoísta de renunciación, preocupada únicamente por su propia liberación del sufrimiento. Si no hay apego a su propia liberación, Ud. puede cumplir su voto de ayudar a los demás. Esta es la vía Mahayana.

⁴² [Jap: Mu ku shu metsu do. Mu chi yaku mu toku. I mu sho toku ko. Bodaisatta. E han nya hara mita ko. Sin mu keige mu keige ko]

Si Ud. comprende completamente los doce eslabones del surgimiento condicionado, también entenderá las cuatro nobles verdades, porque esas verdades provienen de los doce eslabones del surgimiento condicionado. Primero, Ud. comprende que la causa del sufrimiento son sus acciones previas. Puede parecer extraño que la existencia del sufrimiento, la primera noble verdad, deba anteceder a la segunda noble verdad, la causa del sufrimiento. El orden natural es que la causa venga antes de la consecuencia. ¿Por qué el orden está invertido en las cuatro nobles verdades? La respuesta se apoya en nuestro entendimiento de los doce eslabones. El sufrimiento ha estado con nosotros desde el tiempo sin comienzo. Es la situación más evidente en el mundo y la más inmediata a nosotros. Por lo tanto, debemos comenzar primero con el sufrimiento y desde allí investigar su causa.

Sufrimiento

El sufrimiento fundamental surge del nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, que no son otra cosa que el Samsara, los doce eslabones del surgimiento condicionado. Hacemos todo lo que podemos para sobrevivir y parece encontrar confort y seguridad. Con esta finalidad ansiamos algunas cosas y evitamos otras. Tememos a la muerte y a la no-existencia, y nos apegamos profundamente a nuestras ideas de identidad y existencia. Esto lleva al sufrimiento cuando no obtenemos lo que queremos, sufrimiento cuando nos separamos de quienes amamos, sufrimiento cuando tratamos con personas que no nos gustan, y sufrimiento desde nuestra existencia consciente –los cinco skandhas.

La Causa del Sufrimiento

La segunda noble verdad, que normalmente se traduce como ‘la causa del sufrimiento’, significa literalmente ‘la acumulación de la causa del sufrimiento’. En particular se refiere a las diez causas del karma negativo: Tres de la mente, tres del cuerpo, y cuatro del habla.⁴³ Los opuestos de las diez acciones no virtuosas son las diez virtudes correspondientes. Sea karma virtuoso o no virtuoso, aun así uno debe experimentar su consecuencia.

La mayoría de la gente cree que solamente el dolor causa sufrimiento; rara vez piensan que el placer también causa sufrimiento. En realidad, tanto dolor como placer causan sufrimiento. El sufrimiento puede ser evidente –sufrimiento que se siente como sufrimiento. Pero el sufrimiento también puede ser más sutil, existiendo por debajo de nuestra sensibilización consciente; este es el sufrimiento de la impermanencia: Todas las cosas buenas que llegan su vida, eventualmente terminarán; todas las cosas que surgen, desaparecerán: A medida que cosecha los beneficios del buen karma del

⁴³ Los diez actos negativos son, matar, robar, mala conducta sexual, afirmaciones falsas, charla frívola, palabras divisivas, lenguaje rudo, ansias, aversión, y puntos de vista erróneos.

pasado, también disminuye la provisión de buen karma. No hay garantía de que el acopio de reservas durará por siempre. Por lo tanto, Ud. necesita continuar realizando buenas acciones con buenas intenciones, para reaprovisionar su depósito de buen karma.

La segunda noble verdad es un principio fundamental del Budismo, llamado el 'principio del surgimiento condicionado del karma'. Acciones particulares crean fuerzas kármicas que llevan a consecuencias particulares. Este es el principio del surgimiento condicionado; que todo lo que surge es el resultado de varias condiciones que se juntan, y en particular, el juntarse del karma que uno ya ha creado.

La práctica en sí misma es una especie de acumulación, luego ésta también puede ser un factor causal en la segunda noble verdad. Cuando se hace apegándose al ego, incluso ayudar a los seres sintientes y actuar virtuosamente, se pueden acumular como causas del sufrimiento. Por esta razón, no debemos mantener la idea de un "yo" cuando ayudamos a los demás, ni debemos esperar recompensa cuando participamos en acciones virtuosas. Continuando la práctica, a la larga, Ud. ya no se ve ayudando a los demás; más bien, Ud. ve a los seres sintientes ayudándose a sí mismos. Ud. ve las cosas a la luz de causas y condiciones que se juntan. En última instancia, Ud. ya no percibe siquiera que hay seres sintientes que ayudar, ni por Ud. ni por ellos mismos. El *Sutra de Diamante* dice: "Liberar a los seres sintientes sin liberar a los seres sintientes es liberar verdaderamente a los seres sintientes". Este es verdaderamente un estado de vacuidad y no-apego. En este nivel, ya no habrá más acumulación de las causas del sufrimiento.

El Cese del Sufrimiento

La tercera noble verdad es el cese del sufrimiento, y de las causas del sufrimiento. ¿Cómo detiene uno para la acumulación de las causas del sufrimiento? Es inútil decir, "No quiero más sufrimiento." Para detener el estado de ebullición de una olla, Ud. tiene que retirarla del fuego. Para detener el sufrimiento, primero acepte las consecuencias de sus acciones previas. De manera simultánea, reduzca la creación de más karma. Si Ud. tiene deudas kármicas, páguelas en forma de retribución.

Si incluso los actos virtuosos pueden crear más karma, ¿también debemos detener el ser virtuosos? ¡Definitivamente no! Sin embargo, Ud. debe actuar sin la idea de ganar mérito, porque esa sería justamente otra forma de deseo. Como somos seres sintientes comunes, no podemos actuar, hablar, o pensar sin apego.

La Vía para salir del Sufrimiento

La vía para salir del sufrimiento es emular la vía del bodhisattva, generando mente-bodhi, y actuando con compasión en nuestros corazones, y Buddhadharma en nuestros

pensamientos. Es un proceso de cultivo que se llama el noble sendero óctuple. ⁴⁴Aunque entendemos la necesidad de poner fin al sufrimiento, como somos presas de las causas del sufrimiento, nuestras cargas kármicas hacen difícil que encontremos en cese de éste. Necesitamos la cuarta noble verdad que nos lo recuerde. También necesitamos practicar la vía, que es la gradual no-acumulación de las causas del sufrimiento, a través de los tres estudios (*tripitaka*) de los preceptos (*sila-vinaya*), la concentración (*samadhi*), y la sabiduría (*prajna*).

Los Preceptos

Mantener los preceptos simplemente significa negar los actos malsanos y dignificar los actos sanos; realizamos las diez acciones virtuosas y evitamos las diez acciones no virtuosas. Mantener los preceptos significa practicar la moralidad, y dejar que ellos nos guíen hacia la estabilidad y armonía. Guiado por los preceptos, Ud. chequea su conducta. Y cuando quebrante un precepto, probablemente se arrepentirá de su acción. Con la práctica, su conducta mejorará en todas las situaciones y se volverá estable y natural. Esto reducirá la acumulación de las causas del sufrimiento, o al menos la acumulación de acciones no-virtuosas.

Concentración

Concentración significa niveles profundos de absorción mental, tales como se describen en los cuatro *samadhis* sin forma⁴⁵. En un nivel más mundano, concentración también significa mantener una mente calma, no causar angustia y sufrimiento a uno mismo ni a los demás. Se refiere al poder de subyugar las causas del sufrimiento, que viene con la iluminación profunda.

Sabiduría

Desde la perspectiva de crear karma, hay dos clases de sabiduría: La sabiduría con efusiones (*samkrita*) y la sabiduría sin efusiones (*asamkrita*). En la sabiduría con efusiones, uno ha comprendido *prajna*, pero todavía se apega a un yo. En la sabiduría sin efusiones, uno ha comprendido *prajna* y ya no se apega a un yo. Obviamente, la sabiduría con efusiones surge primero. Una persona en la que ha surgido tal sabiduría,

⁴⁴ El noble sendero óctuple prescribe los conceptos, las conductas, y actividades, que mejor nos conducen al logro de la liberación: Correcto punto de vista, resolución correcta; habla correcta; conducta correcta; correcta forma de vivir; esfuerzo correcto; consciencia correcta, y concentración correcta.

⁴⁵ Los cuatro *samadhis* sin forma son los cuatro estados más altos de concentración, que se pueden alcanzar en el Samsara, que llevan al renacimiento en los cuatro reinos celestiales sin forma. Estos *samadhis* son, el *samadhi* del espacio infinito, el *samadhi* de la consciencia infinita, el *samadhi* de la nada, y el *samadhi* de ni la percepción ni la no-percepción. Los tres reinos de la existencia son, el reino del deseo, el reino de la forma, y el reino sin forma. El último es la dimensión más sutil de la existencia; en un sentido, es consciencia pura que trasciende la materialidad.

carece de sabiduría perfecta, y todavía depende de la sabiduría del Buda. Es como tratar de inflar un globo que tiene una fuga; éste necesita atención constante para permanecer inflado. Si Ud. realiza acciones virtuosas con mentalidad egocéntrica, aun así creará sufrimiento. El buen karma que recoge, a la larga disminuirá. Por lo tanto, una persona que tiene sabiduría con efusiones necesita mantener los preceptos, estudiar el Dharma, y practicar samadhi. De otro lado, una persona que tiene sabiduría sin efusiones, ya no está apegado a un yo, no tiene aflicciones, no crea karma, y no permanece en el sufrimiento.

Contemplación de las Cuatro Nobles Verdades

Al saber que sufrimos, la real sensación de sufrimiento disminuirá. Si no nos damos cuenta de nuestro sufrimiento, esto empeorará las cosas. Alguien puede haberle causado un montón de dolor, y Ud. constantemente tiene en cuenta a esta persona. Aunque el incidente sucedió en el pasado, mientras más permanezca en él, peor se vuelve. Sin embargo, una vez que Ud. se da cuenta de su sufrimiento subyacente, Ud. puede, simplemente, no permanecer tanto en él y comenzar a soltarlo. En este punto, incluso si la situación continúa, su sufrimiento disminuirá. Saber que hay algo que está sufriendo es precisamente, contemplación del sufrimiento, la primera noble verdad.

Sigue la contemplación de las causas del sufrimiento (la segunda noble verdad). Cuando Ud. sufre, Ud. puede pensar que se debe a alguna razón exterior –que Ud. tiene mala suerte, o que es víctima de algo o de alguien. De otro lado, si Ud. contempla las causas del sufrimiento, reconocerá que éste no llega sin causa alguna; y que la causa del sufrimiento no está afuera, sino adentro de usted mismo. El saber esto verdaderamente, reducirá el sufrimiento. Cuando contemplamos las causas del sufrimiento, reconocemos que ciertas acciones negativas llevarán a ciertas consecuencias negativas. Por lo tanto, para evitar el sufrimiento, Ud. primero tiene que reconocer esto y abstenerse de tales acciones. Segundo, cuando realice actos virtuosos, no se enfoque en disfrutar la consecuencia de su virtud, ni se quede sintiéndose orgulloso y arrogante, ni sea auto-indulgente.

Contemplar el cese del sufrimiento (la tercera noble verdad) se relaciona con las dos primeras contemplaciones. Cuando Ud. conoce el sufrimiento y sus causas, entonces puede dejar de sufrir. Saber que el sufrimiento y su acumulación surgen de causas y condiciones, significa comprender la impermanencia, y la naturaleza vacua del sufrimiento. Por ejemplo, si Ud. comprende que el dinero y los pensamientos relacionados con él dependen de causas y condiciones, entonces, tenerlo, no tenerlo, trabajar duro por él, o perderlo, no causará sufrimiento. No hay razón para apegarse a él. Si Ud. tiene éxito en esta contemplación, el sufrimiento cesará.

Contemplar el cese (la cuarta noble verdad) es difícil porque no hay un objeto concreto de contemplación. Es, por lo tanto, esencial contemplar la vía que lleva al cese del sufrimiento. Contemplar la vía significa que Ud. persiste en la vía de la práctica, de

acuerdo con los tres estudios de los preceptos, la concentración y la sabiduría. Hay personas que piensan de sí mismos como grandes practicantes. Señalan el número de años que han estado practicando, y las experiencias que han tenido. Sin embargo, si su práctica no está de acuerdo con estos tres estudios, no se puede considerar una práctica budista.

A no ser que Ud. esté completamente iluminado, el sufrimiento, su causa, su cese, y la vía todavía, existen para Ud. Solamente cuando Ud. experimenta sabiduría genuina, las cuatro nobles verdades se revelan a sí mismas como vacuas e ilusorias. Esto es sabiduría sin efusiones.

Con la línea “No hay sabiduría y no hay logro”, el *Sutra del Corazón* va un paso adelante y remueve el apego a la sabiduría misma. Si Ud. cree que generar la sabiduría genuina elimina el sufrimiento, entonces Ud. todavía está apegado a la idea de sabiduría.

La intención del *Sutra del Corazón* es remover todos los apegos de su mente, paso por paso. La mayoría de la gente no suelta una cosa a no ser que ya hayan agarrado algo más. El Sutra del Corazón habla de este hábito, y sistemáticamente remueve todas las fuentes de apego, hasta que no hay nada a lo que aferrarse.

Para entender esta frase, debemos explicar primero que son sabiduría y logro. De acuerdo con los agamas, eso que remueve o destruye la ignorancia, es la sabiduría. Eso que conoce de las aflicciones y las remueve es la sabiduría. En el Buddhadharma convencional existe la idea de adquirir el ojo de la sabiduría, o sea, perfeccionar la pureza del ojo del Dharma.⁴⁶ Este es el nivel donde Ud. comprende el Buddhadharma a nivel profundo. Ud. ha desarrollado fe absoluta en la naturaleza de las causas y las condiciones, y en los doce eslabones del surgimiento condicionado. Ud. comprende que los cinco skandhas son inseparables del samsara y la vacuidad. La fe proviene de la experiencia personal; no es una comprensión intelectual que viene de los libros. Desarrollar la pureza del ojo del Dharma significa convertir irritación en sabiduría – comprender la no-dualidad entre las convenciones del mundo y la verdadera naturaleza de éstas. De nuevo, necesitamos diferenciar entre la sabiduría con efusiones y la que no tiene efusiones. Creer que Ud. ha alcanzado sabiduría, es sabiduría con efusiones, porque todavía involucra un sentido del yo. Cuando Ud. ha percibido que no hay nada que lograr, que es otra forma de decir que Ud. ha logrado la sabiduría sin efusiones, ya no hay más sentido del yo.

Fundamentalmente, ‘no sabiduría’ y ‘no logro’ son lo mismo. La sabiduría es sabiduría sin logro. Logro puede ser el logro de un mérito o una virtud, o de una retribución – las

⁴⁶ El budismo habla de ‘cinco ojos’ (*panca caksumsi*). El ojo físico (*mamsa-caksu*) es el ojo de los seres sintientes ordinarios, capaz de distinguir formas. El ojo celestial (*divys-caksus*) es el ojo de los seres celestiales, o de aquellos que practican el samadhi; es capaz de percibir las cosas distantes, las cosas sutiles y de manera completa. El ojo de la sabiduría (*prajna –caksus*) es el ojo que ve la naturaleza vacua de todos los dharmas. El ojo del Dharma (*Dharma-caksus*) es el ojo que discierne las diferentes cualidades de los dharmas, y observa el funcionamiento de la existencia ilusoria y condicionada. Por último, el ojo de Buddha (*buddha-caksus*), es el ojo de un Buda, que ve el modo último de la existencia – la verdadera tal-cualidad [talidad].

consecuencias de sus acciones. Si Ud. cree que ha realizado acciones virtuosas y que recibirá mérito y virtud, entonces, por supuesto, Ud. recibirá retribución por sus acciones. Sea que quiera o no quiera retribución, esta vendrá.

Contemplación de No Sabiduría, No Logro

Si, por otra parte, si Ud. realiza actos virtuosos sin pensamiento de acumular buen karma, entonces no le importa si recibe o no retribución. La retribución vendrá, pero, en el estado de no-yo, Ud. no lo verá como tal. Cuando Ud. practica siempre hay resultados. Sea que Ud. esté apegado a los resultados o no, ellos estarán allí. Cuando Ud. está apegado a los resultados, recibe la retribución un ser sintiente común; cuando Ud. no está apegado a esos resultados, recibe la retribución de los santos.⁴⁷

Cuando Ud. practica con un objetivo de alcanzar frutos, lo que obtiene es el fruto de las efusiones. Si Ud. practica sin carácter de búsqueda, es posible recibir la retribución de los santos, pero no considere que debe lograr la santidad. Para alguien sin efusiones, sin egocentrismo, sería solamente una experiencia. No habría sentimientos de logro, grandeza o de superioridad. No habría necesidad de orgullo. Mientras más piense de la práctica como un logro, menos probable es que logre algo con ella. Para evitar esta clase de trampa, Ud. debe permanecer humilde y ser siempre un principiante en la vía.

Los seres sintientes hablan del logro de la práctica, porque piensan que hay sabiduría que ganar. Los ejemplos de los santos están más allá de sus experiencias. Pero, mientras más practique, más comprenderá que Ud. no está ganando mucho de nada, porque está dejando atrás aflicciones, apegos, y egocentrismo. Mientras más suelte, menos habrá que obtener. Cuando Ud. alcance la liberación verdadera, habrá dejado todo atrás –ya no hay nada que lograr, ni nadie que logre algo.

¿Cómo contemplamos “no sabiduría y no logro”? Cuando tenemos aflicciones o irritaciones, carecemos de sabiduría. Cuando actuamos o hablamos sin sabiduría y podemos darnos cuenta y reflexionar sobre ello, esa claridad y reconocimiento son en sí mismos contemplación. A medida que aumente nuestra claridad, nuestros pensamientos y nuestra conducta cambiarán, y nuestras aflicciones disminuirán. Mientras más constante y más fuerte sea nuestra contemplación, menos egocéntricos y más considerados hacia los demás nos volvemos.

Nuestras aflicciones pueden tomar muchos disfraces, y pueden incluir tanto placer como irritación. Por ejemplo, sentirse cansado o con energía es natural y en sí mismo no es una aflicción. Si a pesar de esto, ansiamos el estado energético y nos preocupamos por el estar cansados, eso es una irritación. Tener hambre es una condición física, y comer para satisfacer nuestra hambre también es natural. Pero desear una cena de gourmet y

⁴⁷ El Budismo temprano habla de los cuatro niveles de disfrute del ahrat. El Mahayana habla de los diez bhumis del Bodhisattva; y, por supuesto, está la misma Budeidad. Todos estos son las designaciones de la santidad Budista.

comer más allá de los límites de la satisfacción, es una irritación. Siempre que la avidez, o ira o la falsa ilusión estén involucradas, hay aflicción.

Los Bodhisattvas ayudan a los seres sintientes, pero no se apegan ni a sus propias acciones ni a los seres sintientes. No somos bodhisattvas y por lo tanto no podemos hacer esto, pero podemos cultivar esta aspiración emulándolos. Un buen lugar para comenzar es con nuestras propias familias. Los padres cuidan de sus hijos, pero están fuertemente apegados a ellos y a lo que ellos hacen. Esto causa irritaciones tanto a los padres como a los hijos. A través del cultivo, los padres pueden aprender tanto a ayudar a sus hijos como a no estar demasiado apegados a ellos.

¿Cómo practicar esto? Cuando su cuerpo y su mente se están moviendo, reflexione sobre si sus acciones son o no son sabiduría. Al comienzo es fácil ver que las acciones están basadas en un fuerte sentido de egocentrismo. Con la práctica, Ud. puede experimentar un yo ampliado, a medida que siente que las fronteras entre Ud. y los demás se desvanecen; es decir, el yo unificado, cuando Ud. se siente uno con toda la existencia. Sin embargo, Ud. debe tener cuidado de no confundir el yo unificado con la iluminación. Puede ser difícil discernir, por Ud., mismo, si su nivel de claridad y estabilidad es verdadera sabiduría o solo mente unificada. Una manera de distinguir es que cuando experimentamos mente unificada, también tenemos sentimientos rebosantes de amor y de compasión por los demás. Esto todavía es sabiduría con efusiones, no sabiduría genuina, porque todavía está presente la auto-referencia.

El verdadero logro se refiere a verdadero mérito y virtud en el sentido Budista, de los que hay dos aspectos –sabiduría y compasión. La sabiduría se manifiesta cuando hay prajna sin irritación. En ese punto, Ud. ayudará a los demás sin pensar en Ud. ni en los demás. Esta sabiduría desinteresada es compasión. Por lo tanto, sabiduría y compasión no están separadas. Adicionalmente, actos de compasión llevan a más mérito y virtud.

Sin embargo, pensar constantemente en mérito y virtud puede ser agobiante y doloroso. Si Ud. hace algo por los demás, solamente con el pensamiento de recibir algo bueno a cambio, a la larga Ud. estará desilusionado. Esta es una señal de una mente ávida. Es mejor actuar sin un pensamiento de ganancia o de pérdida. Entonces, sea que mérito y virtud vengan o no vengan, no importará. Actuar con ganancia personal como motivo traerá aflicción, no mérito y virtud.

Me gusta una frase occidental en particular: Cuando Ud. hace algo por alguien y esa persona dice, “gracias”, Ud. responde, “fue un placer”. Ud. no siente placer porque espera una recompensa; Ud. siente placer al hacerlo. Entiendo que es solo una forma de decir, y que la persona que lo dice, puede no ser sincera, pero es una buena frase y respalda aquello de lo que estoy hablando. Si Ud. siente verdaderamente esta clase de placer cuando la dice, entonces Ud. es alguien que será receptivo al Buddhadharma.

En su práctica Ud. necesita reflexionar sobre sus verdaderos motivos e intenciones. Esta es otra manera de contemplar no sabiduría y no logro. Cuando dice: “fue un placer”, ¿Realmente, quiere dar a entender eso? Es una buena práctica el estar consciente de

si Ud. hace algo por el gusto de hacerlo o por ganancia personal. Si Ud. mantiene esta consciencia, tenderá a ser apacible, estable, afable, y natural, sin inclinaciones a cambios rápidos en cuanto a sentimientos y a estado de ánimo. Sin embargo, es difícil mantener este nivel de consciencia sin cultivarlo.

Yo mismo necesito cultivar tal tipo de consciencia todo el tiempo. A veces la gente dice que no soy consistente, porque en un momento parezco alegre y después de un corto tiempo, parezco muy serio. Cuando estoy concentrado en el trabajo y uno de mis discípulos me interrumpe, practico el estar alerta para notar cómo es mi expresión, y cómo es el tono de mi voz. Es fácil quedar atrapado en algo, y cuando a uno lo llaman a algo más, eso puede causar tensión. Trato de estar consciente de mí mismo incluso en esas ocasiones. Esto puede sonar insignificante, pero también es la práctica. Mis expresiones, el tono de mi voz, mis movimientos corporales, son todas cosas sobre las que se puede trabajar. Puede que ni siquiera esté airado, pero puede parecer que lo estoy cuando le vuelvo a hablar a mi discípulo. Casi seguramente es una mirada de concentración, pero si esto causa malestar en los demás, entonces debo trabajar sobre ello. Así que esto es práctica para mi discípulo y para mí. Yo practico para estar más consciente de mi expresión y mi discípulo practica para no dejarse influenciar por los demás. Comenzamos con algo insignificante y trabajamos más y más profundamente. En definitiva, necesitamos contemplar si nuestras acciones están basadas en sabiduría o en ganancia personal.

Mente de No-morar

“Como no hay nada que lograr, los Bodhisattvas que se fundamentan en *prajnaparamita* carecen de obstrucciones en sus mentes,” significa que cuando Ud. ha dejado atrás toda búsqueda, y funciona solamente en prajna, la sabiduría del bodhisattva se manifiesta. Cuando los bodhisattvas se fundamentan en *prajnaparamita*, la sabiduría que trasciende las aflicciones, ninguna obstrucción permanece en sus mentes. Sin embargo, los bodhisattvas que van a través de los primeros siete *bhumis*, todavía perciben que hay seres sintientes que salvar. Sin pensamiento de mérito y virtud personales, ellos están conscientes de que ayudan a los demás. Incluso cuando encuentran dificultades y obstrucciones, ellos persisten en sus votos. Sobre el octavo bhumi y más arriba, los bodhisattvas ya no necesitan hacer votos. Además, ya no perciben que alguien ayuda ni que alguien es ayudado; ayudar se convierte en una acción espontánea y natural.

¿Qué significan ‘obstrucciones’ y ‘mente’ en este pasaje? En la traducción inglesa del sutra ya nos hemos encontrado con ‘mente’ unas pocas veces, pero en la versión china de 260 caracteres, esta es la primera mención de ‘mente’. Esta es la mente de la que habla es *Sutra de Diamante* cuando dice, “La mente surge *sin* morar.” ‘Morar’ significa apego, así que la mente de la que habla el *Sutra de Diamante* es diferente de las mentes de la gente común. Para la gente común, nunca hay mente sin morar. Sea que la mente está clara, dispersa, atormentada, en calma, llena de odio o de bondad, todavía es una

mente que mora. Sin embargo, el *Sutra de Diamante* dice, que incluso en el estado de no-morar, la mente surge. Aquí, 'surgir' se refiere a la función que fluye libremente de la sabiduría desinteresada. Esta es la mente del no-morar a la que se refiere el *Sutra del Corazón* en las líneas anteriores; es la mente de alguien que ha dejado atrás la auto-referencia, una mente verdaderamente liberada.

Si podemos aprender a dejar atrás el interés en sí mismos y la auto-protección, y superar nuestros mecanismos de defensa engañosos, el mundo se abrirá para nosotros. Nos sentiremos naturales y completamente a nuestras anchas. Estoy seguro de que todos ustedes han vislumbrado esta libertad natural en algún momento de sus vidas. En esos momentos, Ud. han aflojado la adherencia a su 'yo'. Aunque ese soltar las aflicciones sea temporal y no verdadero no-morar, en esos momentos Ud. está en paz con los demás y con Ud. mismo. Hay pocas obstrucciones o ninguna.

Un poema Chan describe la mente después de la iluminación como nubes entre altas montañas. Puede parecer que las nubes vienen de las montañas y retornan a ellas, pero en realidad las nubes se mueven alrededor de las montañas y no son obstruidas por ellas. Indudablemente esas nubes existen, aunque no tienen forma ni sustancia definidas, y además nada, ni en la tierra ni en el firmamento las obstruye. Los seres liberados, como no tienen obstrucciones en sus mentes, son como nubes entre las montañas. Aunque sus mentes carecen de obstrucciones, todavía son capaces de funcionar, justo como las nubes pueden proveer lluvia y sombra.

Es fácil imaginar esta mente a través de la analogía. Pero es necesaria la experiencia personal, de hecho la iluminación, para comprenderla verdaderamente. En verdad, no hay mente y no hay obstrucciones. Además, Ud. no puede tener una sin la otra. Si no hay mente, no habrá obstrucciones; y si no hay obstrucciones, no puede haber mente.

Contemplación de las Obstrucciones

Como practicantes comunes, podemos solo contemplar la mente con obstrucciones, ya que cualquier pensamiento que esté asociado con un yo, o cualquier apego, o cualquier irritación, es una obstrucción. Cualquier cosa que Ud. no pueda soltar es una obstrucción a la sabiduría, al despertar de bodhi. La palabra china para 'obstrucción' también tiene la connotación de 'enfermedad'. Una mente que mora tiene muchos apegos y aflicciones, y, fundamentalmente, no puede estar en paz. A manera de analogía, cuando el cuerpo está saludable y está trabajando sin problemas, mucha gente no lo nota. Es solamente cuando el cuerpo duele o se enferma, cuando uno normalmente se da cuenta de él. Lo mismo es verdadero para la mente, pero es aún más que eso. Siempre estamos involucrados, o en contraposición, con una cosa o con la otra, y nunca estamos completamente en paz. Pero cuando todos los apegos se van, podemos decir que la mente está sin obstrucciones.

A veces, cuando la mente está en paz y la vida está transcurriendo sin problemas, o después de un sueño profundo y reparador, experimentamos de manera súbita ese soltar nuestro apego a nosotros mismos. Esas ocasiones se viven solo por un corto tiempo, y nuestras obstrucciones vuelven pronto. La mayoría de nosotros se da cuenta de nuestras aflicciones burdas, pero también tenemos aflicciones sutiles de las que no siempre nos damos cuenta. Cualquier cosa y todas las cosas pueden ser obstrucciones y la causa de que surjan irritaciones en nuestras mentes. Una de ellas, de la que estoy seguro que todos están familiarizados, es el quedarse atrapado en el tráfico vehicular cuando Ud. tiene un compromiso urgente. Además cosas que normalmente no causan aflicciones, pueden causarlas si Ud. ya está obstruido por algo más. Cuando la mente está frustrada, todo es desagradable. Por ejemplo, el mismo niño entusiasta puede ser una alegría cuando Ud. está en su tiempo libre, o un fastidio, si Ud. está cansado o preocupado.

Un propósito de la práctica es ayudarlo a uno a volverse más y más consciente de las obstrucciones mentales y de cómo ellas afectan nuestros pensamientos, nuestra habla y nuestras acciones. Al mantener tal consciencia, las obstrucciones disminuyen de manera natural y gradual. En definitiva, enfrentamos obstrucciones porque fallamos en reconocer la vacuidad de las cuatro nobles verdades, los cinco skandhas, y los doce eslabones del surgimiento condicionado. Por supuesto que si verdaderamente comprendiéramos esto, ya estaríamos iluminados y no habría necesidad de contemplación. Hasta que eso suceda, necesitamos contemplar como la mente reacciona a las obstrucciones.

Más allá de Puntos de vista Invertidos y de Sueños

Sin obstrucciones, carecen de miedo.

Mucho más allá de puntos de vista invertidos y de sueños,

Alcanzan el nirvana definitivo.⁴⁸

Cuando la mente tenga problemas, habrá obstrucciones, y cuando haya obstrucciones, habrá temores, tales como el temor de perder lo que Ud. tiene, o el temor de no obtener lo que Ud. quiere. Este temor se refiere a una clase de angustia fundamental asociada con lo que damos por sentado en nuestra existencia. La gente le teme tanto a lo conocido como a lo desconocido, temen tanto el futuro como el pasado. La gente hace cosas a propósito para asustarse a sí mismos, tales como ir a ver películas de horror, o montarse en una montaña rusa. Hacemos esto porque no podemos evitarlo. En tanto tengamos auto-apego, esas angustias existenciales existirán para nosotros.

Tenemos angustia porque nos sentimos amenazados por nuestras circunstancias –sean estas nuestra salud, nuestra seguridad, nuestras ideas, nuestras percepciones, nuestros sentimientos, o cualquier número de otras cosas. La angustia de temor se origina en nuestro apego a nosotros mismos; nos vemos a nosotros mismos como siendo permanentes, pero debemos llegar a comprender directamente que todo lo concerniente a nosotros es transitorio, está cambiando constantemente. Para llegar a tal consciencia es necesaria la contemplación.

Un caballero anciano vino a mí buscando consejo. Me confió que no estaba tan temeroso de la muerte como lo estaba de que otros se aprovecharan de él. Dijo que había empleado todo su tiempo dando a los demás, aunque la gente siempre quería más. Para él, la muerte no era una amenaza, sino una liberación de su otro miedo. Le dije que todos venimos a este mundo por diferentes razones. Algunos vienen a este mundo solamente para pagar sus deudas previas. Otros vienen para pedir prestado, o para acumular más deuda. Incluso otros vienen para prestar cosas, o ayudar a los demás. El viejo estuvo feliz entonces, decidiendo que él había retornado al mundo para pagar viejas deudas y regalar cosas. Este viejo no ha alcanzado la iluminación, así que todavía tiene miedos, pero con un mejor entendimiento de causas y consecuencias, y una aceptación del karma, sus miedos han sido aminorados.

Una vez que entendemos la naturaleza de nuestros miedos existenciales, ellos ya no serán un problema. Sin embargo, la prioridad está en reconocer e identificar nuestros miedos. Por supuesto, si fuéramos a eliminar nuestro egocentrismo, todos los miedos

⁴⁸ [Jap: Mu u ku fu. On ri is-sai ten do mu so. Ku gyo ne han]

desaparecerían. Para verdaderamente no tener miedo, Ud. debe contemplar y a la larga experimentar la vacuidad del yo y de los cinco skandhas.

Para los practicantes, estar “mucho más allá de puntos de vista invertidos y sueños” significa mantener una mente clara y sobria. La meta de la práctica es despertar del sueño del yo, a la vigilia de la iluminación. Una vez que se ha alcanzado la liberación completa, uno ya no sueña que tiene una vida. Ya no hay más “Quiero hacer esto, y , no quiero hacer eso” La vida de uno ya no pertenece a uno mismo, sino más bien que está allí para el beneficio de todos, respondiendo al entorno y a las necesidades de los demás, haciendo lo correcto de manera natural y espontánea.

Los puntos de vista invertidos son los cuatro puntos de vista al revés: Percibir que el sufrimiento es felicidad; percibir que la impureza es pureza; percibir que la impermanencia es permanencia; percibir lo que no es un yo como si fuera un yo. Fundamentalmente, el sufrimiento surge a causa de nuestras percepciones equivocadas en cuanto a esos asuntos.

Los sueños pueden tomar muchas formas. Hacer planes poco realistas es una forma de los sueños. Por ejemplo, imaginar ser un millonario exitoso, fantasear sobre cómo conseguir dinero y qué haría con sus riquezas, es un sueño. Después de todo, ¿Qué sabe Ud. de las causas y las condiciones de otras personas? La gente tiene sus características únicas, su propio karma. Algunos pasan sus vidas enteras soñando otra vida diferente, nunca tratan si quiera darse cuenta de ello. Otros sueñan otra vida y tratan de conseguirla, bien sea con éxito o sin él. Ellos tampoco se dan cuenta de que están soñando. Otros se dan cuenta de que están soñando otra vida y desean despertar. En este caso, ellos no están despertando a la iluminación, sino meramente a otra perspectiva más sobria y más clara.

No podemos contemplar lo que es salir de los puntos de vista invertidos y de los sueños. Más bien, debemos contemplar directamente nuestras aflicciones. Esto es similar a contemplar obstrucciones y miedos. Cuando Ud. experimenta aflicciones profundas, tales como la avidez o la ira, y está sufriendo, pregúntese, “¿estoy experimentando confusión?” ¿Qué le está causando el tener tal fuerte irritación y sufrimiento? Es el momento de reflexionar en sus pensamientos, estados de ánimo e intenciones; de reflexionar sobre sus puntos de vista invertidos. Permita que la firme claridad de su mente cure, de manera natural, su agitación.

También podemos comenzar reflexionando sobre si estamos o no estamos soñando. A veces no lo sabemos hasta que todo ya se ha derrumbado. Todavía, es un buen comienzo; ver posteriormente que todo fue un sueño, disminuirá su irritación. Con la práctica, Ud. sabrá, en medio de su sueño, que está soñando. Eso es mejor, porque, sea el sueño doloroso o placentero, Ud. comprenderá que es solo un sueño, y no se apegará a él. Esto es práctica profunda. Finalmente, Ud. despertará totalmente del sueño de la vida, del sueño del yo, del sueño de la ignorancia. Eso es liberación.

En la línea “ellos (los bodhisattvas) alcanzan el nirvana definitivo,”, estamos hablando del nirvana de la vía Mahayana. Hay tres clases de nirvana, dos de los cuales no son el nirvana definitivo. El primero es el nirvana de los senderos no budistas. El segundo es el nirvana de los arhats cuya meta es la auto-liberación. El tercero es el nirvana definitivo de la vía Mahayana.

No hay un nirvana no-budista específico. Generalmente, los practicantes no budistas confunden la unidad del yo con un dios, con el nirvana definitivo. Puede que ellos creen que este es el último estado, y que ellos ya no tendrán aflicciones ni continuarán en la rueda del samsara. A esto se le considera el nirvana de la vía no budista. Dios, en un caso, puede referirse a una condición donde el practicante se siente unificado con un dios personal, antropomórfico. El otro caso es cuando el practicante se siente unificado con todo, lo más alto, y lo último; a esto se le puede llamar panteísmo. Tal practicante siente que él o ella han retornado a ese que considera el más puro o el más alto de los estados, una clase de encarnación universal. También se le puede llamar la Divinidad.

La gente que ha experimentado el retornar a un dios personal, siente que ha renacido en el cielo. Aquellos que han retornado a la divinidad sienten que han desaparecido o que se han fusionado con el universo. La mayoría de las personas consideran a esas experiencias como liberación o como nirvana. Hace un tiempo, un padre cristiano solía venir a retiros intensos de siete días. Después del primer retiro, sintió que había renacido. Tuvo experiencias similares conmovedoras en el segundo y el tercer retiros. Dejó de venir después de eso. Cuando le pregunté por qué, dijo, “He tenido suficientes experiencias de haber renacido.” Quizá pensó que ese era el límite de la meditación, y que él ya lo había alcanzado.

La vía al nirvana no budista se puede realizar con uno de dos métodos. La primera es invocando y recibiendo ayuda o gracia de una deidad. Este método funcionaría para alcanzar la unidad con un dios personal. Realmente, uno no se fusiona con un dios; más bien uno vive en la presencia o a la luz de ese dios. También es cierto que este método no funcionaría para la unificación con la divinidad. Para lograr tal tipo de nirvana no budista, uno debe practicar. La práctica incluye cultivar mérito y virtud mediante el seguimiento de los preceptos y el cultivo del poder del samadhi. La razón por la cual la primera clase de nirvana es considerada una vía no budista, es porque renacer en un cielo o ser llevado allí, no se considera eterno desde el punto de vista del budismo. Además es cuestionable si el dios siquiera ha trascendido el samsara.

La segunda clase de nirvana es similar a la experiencia de disolverse en la naturaleza o expandirse a un yo más grande. Tal experiencia no durará, porque el poder del samadhi y el poder que se deriva del mérito, se decaerán.

Los practicantes que aspiran a la auto-liberación y que han alcanzado el grado de ahrat están liberados de todas las aflicciones. Ya no crean las causas que producen la irritación. Por lo tanto, ya no crean la causa para renacer o permanecer en el samsara. Ellos realmente están libres de aflicciones y del samsara. Pero, ¿y qué hay de las causas

que crearon en el pasado, antes de lograr la liberación? La retribución como tal, solo llega a aquellos que todavía tienen auto-apego. La gente con apego, definitivamente recibe retribución kármica por acciones pasadas. Aquellos sin auto-apego también deben sufrir las consecuencias kármicas de sus acciones pasadas, pero como no tienen apego al yo, no lo ven como retribución. Por lo tanto, aquellos que logran el estado de ahrat y trascienden el auto-apego no sienten la retribución de sus acciones previas, sea esta buena, mala o neutra. No importa lo que hayan hecho. También, desde la perspectiva Mahayana, aquellos que alcanzaron el estado de ahrat pueden cambiarse al sendero Mahayana. En este caso, ellos reaparecerían en el mundo para ayudar a los seres sintientes. Al retornar, los bodhisattvas resuelven sus deudas kármicas previas, aunque el propósito de retornar es el ayudar a los demás.

El nirvana de la vía Mahayana es el objetivo de los bodhisattvas. Los bodhisattvas logran el objetivo sin miedo, confusión, ni imaginaciones. Aunque ellos no tienen apego a la vida ni al mundo, aun así, los bodhisattvas escogen permanecer en el mundo para ayudar a los demás. Para los grandes bodhisattvas, el samsara es la Tierra Pura, el escenario en el que trabajan. Ellos no se separan del mundo de los seres sintientes comunes. Y aun así, ellos no tienen las aflicciones emocionales que tienen los seres sintientes comunes. Los grandes bodhisattvas permanecen en el samsara, pero sus estados mentales son los mismos que los de los ahrats.

¿Cómo contemplamos el nirvana definitivo? En la vida diaria, debemos entender que no es apropiado evitar situaciones irritantes— huir no hace ningún bien. Tampoco lo hace el auto-engaño, ni pretender que la situación no existe. Lo mejor es aceptar las situaciones sin irritación, y lidiar con ellas en calma. Por supuesto, esto es difícil de hacer. Pero aunque no estamos de ninguna manera cerca del nirvana definitivo, podemos adoptar las maneras y las actitudes de un buda.

La Realización de los Budas

Todos los budas que aparecen
En el pasado, el presente y el futuro
Se fundamentan en prajnaparamita
Y logran iluminación perfecta,
Anuttara-samyak-sambodhi.⁴⁹

Los budas que aparecen en el pasado son todos los seres sintientes que se han convertido en budas en todos los mundos, no solo en este. Budas del presente son todos los budas que existen ahora en los innumerables mundos; en el budismo, llamamos a esto las diez direcciones –los ocho puntos cardinales de la brújula, además de arriba y abajo. Budas del futuro son todos los bodhisattvas, y de hecho, todos los seres sintientes, que están en la vía hacia la Budeidad.

Ya hemos explicado el significado de *prajnaparamita*. Cuando Ud. finalmente trasciende el apego al yo y a todos los dharmas, Ud. ha realizado la sabiduría sin efusiones. Al comienzo del Sutra, era un bodhisattva, Avalokitesvara, quien se basaba en prajnaparamita. Ahora, al final del Sutra, nos estamos refiriendo a los budas que, aunque liberados, todavía practican.

Para los seres sintientes comunes es muy difícil concebir el nirvana de los grandes bodhisattvas, tales como Avalokitesvara, y de los budas. El *Mahaprajnaparamita-sastra* afirma, “el Nirvana es el estado libre de todas las formas –inconmensurable e inconcebible, donde todo pensamiento ha cesado. Tales son las cualidades del nirvana –no es otro que prajnaparamita.”⁵⁰ ‘No-forma’, ‘inconmensurable’, y ‘no-concepto’ son nombres para prajna lo mismo que para nirvana. Los bodhisattvas que han alcanzado el nirvana ya no están limitados por las cadenas del samsara o conmovidos por las aflicciones. A diferencia de la gente común, que aprecia la existencia en el samsara, y de los ahrats, que dejarían el samsara para siempre, los bodhisattvas vienen y van libremente entre nacimiento y muerte. Ellos toman a los seres sintientes y a este mundo como campos para cultivar su mérito. Un buda es alguien que ha completado su tarea de cultivar su campo, y que ha perfeccionado su mérito (compasión) y su virtud (sabiduría).

Alcanzar *anuttara-samyak-sambodhi* es la más alta realización de los budas – *Anuttara* significa el más alto, *samyak* significa, perfecto y *sambodhi* significa realización que todo

⁴⁹ [Jap: San ze sho butsu, E hannya haramita ko. Toku a nokuta ra san myaku san bodai]

⁵⁰ Estas líneas aparecen en el Mahaprajnaparamita-sastra. T. Vol 25, fascículo 83, no. 1509.

lo penetra. La palabra 'logran', que aparece acá, no debe ser malinterpretada. El sutra dice, "no hay logro". En este aparte, logro es ese de la fructificación del mérito de los budas, no ese de practicar con el propósito de lograr auto-liberación.

El Mantra Supremo

Por lo tanto, sabe que prajnaparamita

Es el gran mantra de la sabiduría,

El mantra de la gran claridad,

El manta excelente

El mantra inigualable, que remueve todo el sufrimiento.

Esto es verdadero, no falso.

Recita el mantra del prajnaparamita:

*¡Gate gate paragate parasamgate bodi svaha!*⁵¹

En este aparte, el sutra está enfatizando que prajna tiene el poder de liberar a los seres sintientes. Se piensa que los mantras tienen gran poder y se cree que son capaces de contenerlo todo, sin pérdida ni fugas. Por esta razón, a prajna se le describe, de manera conveniente, en esta forma.

Realmente, las últimas dos líneas no están en el sutra original. Además, la última línea (“Gate, Gate, etc.”) no es un verdadero mantra, aunque está en la forma de un mantra. Los mantras verdaderos, que son semillas de palabras, están compuestos de sonidos puros, tales como ‘om’. Aunque los mantras pueden tener significados ricos y variados, normalmente no son específicos. Y normalmente no se pueden traducir. Esta línea, sin embargo, consta de palabras del sánscrito que tienen significados específicos, que cuando se recitan suenan como un mantra.

Este ‘mantra’ dice que *prajnaparamita* nos da poder para trascender todos los sufrimientos y lograr la Budeidad. ‘Gate’ significa ‘ir’. ‘Paragate’ significa ‘a la orilla más allá’ o sea “cruzar al nirvana definitivo”. Además, ‘parasamgate’ significa que todos nosotros vamos a cruzar juntos. Por lo tanto, “Con el espíritu de un bodhisattva, no quiero cruzar el océano solo; quiero que todos los seres sintientes lo crucen.”

‘Bodhi’ es despertar o sea la iluminación; ‘svaha’ es completo o perfecto. Todos juntos: “Vamos, vamos, vamos a la orilla más allá (nirvana); todos juntos vamos a la orilla más allá, y completemos la vía del bodhi.”

⁵¹ [Jap: Ko chi hannya haramita. Ze dai jin shu. Ze dai myo shu. Ze mu jo shu. Ze mu to do shu. No jo issai ku. Shin jitsu fu ko. Ko setsu hannya haramita shu. Soku setsu shu watsu. Gyate, gyate, haragyatei. Hara so gyate. Bohi so waka.]

Como budistas, debemos ver este Sutra, completo, como el mantra de sabiduría y poder. Cuando recitamos el *Sutra del Corazón* cada día, nos sumergimos en el núcleo de la enseñanza del budismo. El Sutra nos muestra la manera de dejar atrás la aflicción y la falsa ilusión, y de generar compasión genuina. Es una vía segura a nuestro propio despertar de la Budeidad.

Epílogo

Hay ciertas preguntas que formulamos, para las que la mayoría de nosotros no tenemos respuestas: “¿Quiénes somos realmente? ¿De dónde venimos? ¿A dónde iremos cuando muramos? ¿Por qué hay sufrimiento? ¿Cuál es el significado de la vida?” El *Sutra del Corazón* habla de estas preguntas, y al hacer esto, presenta el entendimiento Mahayana del Buddhadharm. Nos ofrece un marco claro y conciso para comprender tanto la realidad como a nosotros mismos. También nos facilita contemplaciones que nos pueden ayudar en la vía y en nuestra vida diaria. Con el *Sutra del Corazón* como nuestra guía, podemos hacer que nuestras vidas tengan más significado, tanto para nosotros mismos como para los demás.

De manera consciente o de otro modo, hay maneras con las que la gente le hace frente a las duras realidades de la vida. Algunos adquieren riqueza, fama o poder, o se zambullen de cabezas en la sensualidad; otros escogen senderos más espirituales, tales como creer en un último y omnisciente salvador que los protege y los cuida. El *Sutra del Corazón* nos anima a que utilicemos nuestra propia prajna inherente, para ver dentro de la naturaleza ilusoria de nuestras aflicciones, y para volvernos nuestros propios salvadores. Pero somos seres complejos cuyos apegos e ignorancia fundamental están muy arraigadas. Con cada una de nuestras intenciones, pensamientos, y acciones, reforzamos las creencias ilusorias, creando nuevo karma y perpetuando nuestra existencia en el samsara.

Para los budistas, la vida es karma. Constantemente recibimos y respondemos al karma de nuestras acciones anteriores. Al hacer eso, creamos nuevo karma, garantizando que en definitiva, el proceso, el ciclo de nacimiento y muerte, continúa. En nuestra condición presente, no crear karma es imposible. Aunque parece que todo está fuera de nuestro control, no lo está. Después de todo, en primer lugar, creamos karma tomando decisiones, y respondiendo a la vida. La libertad de escoger es un gran don que viene con grandes responsabilidades. Esto significa que somos responsables por nuestras acciones y por las situaciones de la vida. Somos los diseñadores de nuestras vidas. Por lo tanto, depende de nosotros si creamos karma bueno, karma malo o karma neutral. Una manera de crear buen karma es seguir el Buddhadharm y cultivar sus principios, además de preguntar constantemente, “¿Qué clase de karma estoy creando?”

Lo mejor que podemos hacer en este mundo de karma, es vivir a cada momento, de manera atenta y con claridad: Atentos al Dharma y al bienestar de los demás, y claros en pensamiento, palabra y acción. Vivir completamente en el presente es saber qué tan precioso es cada momento, y qué tan poderosas y útiles pueden ser nuestras vidas –si solo hacemos del Dharma nuestra experiencia viva. Por ello, los sutras budistas hablan de la preciosidad de la vida humana.

Todas las enseñanzas en el *Sutra del Corazón* tratan de asuntos humanos. Siempre son oportunas y relevantes, porque describen nuestra condición. Siguiendo sus principios aprendemos lo que es ser humanos, y mientras hacemos eso, también ganamos una apreciación y una comprensión más profundas del Dharma; esto nos ayuda a refinarnos y a cultivarnos más. Aprendemos a volvernos más humanos generando la mente bodhi, y estudiando y practicando las contemplaciones que se presentan en el *Sutra del Corazón*: De los cinco skandhas, de los doce eslabones del surgimiento condicionado, de los dieciocho reinos, y de las Cuatro Nobles Verdades. De esta manera cultivamos la sabiduría. Al generar la mente-bodhi, mantenemos, en el primer lugar de nuestras mentes, la compasión y la bondad, mientras vivimos de acuerdo con las Cuatro Nobles Verdades del sendero óctuple.

El *Sutra del Corazón* enseña que el sufrimiento proviene de la ignorancia, del apego al yo, y de la confusión que causan las aflicciones; también nos enseña cómo vivir con un propósito, para que en definitiva cumplamos con los cuatro grandes votos y cultivemos una mente que no mora. Pero somos testarudos y nos negamos a renunciar fácilmente a nuestras aflicciones, porque la ignorancia y el auto-apego son las raíces del modo en el que entendemos la existencia. No obstante, es por medio de nuestra voluntad y de nuestros votos, la fuente de la acción, que suscitamos la mente-bodhi, y comenzamos el proceso de la iluminación. Esta voluntad es crucial, porque no es fácil cambiar nuestros viejos hábitos, a pesar de lo destructivos o de lo reconfortantes que sean. Pero la elección es siempre nuestra. Siguiendo la vía del bodhisattva hasta su final, agotaremos toda la ignorancia, cruzaremos el océano del sufrimiento, y alcanzaremos *anuttara—samyak-sambodhi*. Este es el mensaje trascendental y profundo del *Sutra del Corazón*.

Glosario

Abhidharma: Literalmente, la ‘enseñanza especial’, el *abhidharma* es la más antigua compilación de filosofía y psicología budistas. Constituye la base filosófica del Hinayana y del Mahayana, y su uso principal es el para estudio de la enseñanza. El *abhidharma* es la tercer parte del *tripitaka*.

Agamas: Literalmente, la ‘fuente de la enseñanza’, las colecciones de escritos del canon sánscrito. Los contenidos de los *agamas* abarcan las enseñanzas básicas del Hinayana.

Avalokitesvara: El gran bodhisattva de la compasión incondicional.

Bodhisattva: Literalmente ‘ser despierto’, un practicante de la tradición Mahayana que ha tomado el voto de posponer el logro del nirvana, por el bien de los seres sintientes.

Bhumi: literalmente ‘terreno’, ‘tierra’ o ‘etapa’. Hay diez *bhumis* a través de los que deben pasar los bodhisattvas, para alcanzar iluminación completa, o sea la Budeidad.

Buddhadharma: Las verdades, las leyes, o las enseñanzas del budismo: Ver Dharma.

Chan: (Wade-Giles: Ch’an; japonés: Zen). La práctica de la absorción meditativa, palabra transliterada del sánscrito ‘dhyana’. A lo largo de siglos de adaptación gradual en China, las doctrinas y las prácticas del budismo indio evolucionaron en la tradición Chan. Para la época de la dinastía Tang (618-907), el Chan era una escuela separada, que reclamaba estar ‘por fuera de las escrituras’. Durante la dinastía Song (920-1279) el Chan se transmitió al Japón, donde se le llamó Zen. El Chan hace énfasis en la experiencia de prajna, o sea percibir la naturaleza de la realidad como vacua –despojada de naturaleza-propia. En la tradición Mahayana, el Chan hace énfasis en la meditación y al mismo tiempo acoge la conducta del Bodhisattva como el ideal de la práctica budista. Desde el punto de vista de la experiencia, el Chan (a veces traducido como chan (con minúsculas), para distinguirlo de la ‘escuela’) es la realización de la sabiduría, donde uno deja atrás la discriminación y experimenta la inefable vacuidad verdadera de todo (vacuidad como forma, forma como vacuidad).

Cinco Métodos de Calmar la Mente: (En Chino: wu tingxin): Los cinco métodos designados para purificar la mente de la turbulencia emocional y promover la calma meditativa (sánscrito: *samatha*), que a la larga llevan a la experiencia del samadhi, o concentración meditativa. Diferentes textos budistas dan a veces diferentes versiones de los cinco métodos para calmar la mente. Las dos técnicas que más frecuentemente se mencionan en el *abhidharma* son, la concentración con atención en la respiración, y la meditación en la impureza y en el deterioro. A estas, comúnmente se le añaden la meditación en las cuatro mentalidades ilimitadas, la meditación sobre las causas y las condiciones, y la contemplación de las categorías de los dharmas, elevando el número de métodos a cinco. Muchas fuentes budistas, especialmente aquellas del Mahayana, describen una variación de los cinco métodos, dando especial importancia a la

concentración consciente en el Buda, como un método de purificar la mente y de desarrollar samadhi. Por lo tanto, no es extraño encontrar versiones de los cinco métodos que reemplacen la contemplación de las categorías de los dharmas por la consciencia en el Buda.

Dharma/Dharma: ‘Dharma’ con mayúsculas (también Buddhadharma) se refiere a la ‘ley’ budista, o sea la enseñanza; ‘dharma’ con minúsculas se refiere a cualquier fenómeno físico o mental.

Dhyana: Estado de profunda absorción meditativa, que sirve para ayudarle a uno a renunciar a los apegos y a dejar atrás las aflicciones. Los diferentes niveles de dhyana sirven como experiencias preparatorias para la iluminación. Ver **Chan**.

Dieciocho Reinos: Los reinos de la consciencia, que consisten en los seis órganos de los sentidos (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente discriminativa), más los seis objetos de los sentidos (forma y color; sonidos; olores; sabores; forma; pensamientos, sentimientos y símbolos), más las seis consciencias (del ver, oír, oler, gustar, sentir y pensar).

Escuela de Solo-Consciencia: Ver **Yogacara**.

Klesa: Literalmente, ‘problema’, ‘aflicción’ o ‘pasión’. Se refiere a cualquier cosa que enturbia la mente y es la base para todas las aflicciones, pensamientos, habla y acciones malsanos, y por lo tanto para el sufrimiento de los seres sintientes en el samsara.

Mahaprajnaparamita Sutra: El *Gran Sutra de la Sabiduría Perfecta*, comprende más o menos cuarenta sutras del Mahayana, que tienen como tema unificador, la realización de Prajna, o sea la sabiduría.

Nidana: Literalmente, ‘eslabón’, uno de los doce que conforman los doce eslabones del surgimiento condicionado, un paradigma del samsara, el ciclo de nacimiento y muerte.

Paramitas: Generalmente se traducen como ‘perfecciones’, las seis paramitas son las virtudes que los bodhisattvas cultivan y ejercen: Generosidad, disciplina, paciencia, esfuerzo, meditación, y sabiduría (prajna).

Plataforma, Sutra de la: Los escritos que contienen la biografía y los discursos de Huineng, el sexto Patriarca del Chan. Es el único Sutra Mahayana que se atribuye a alguien distinto del Buda Shakyamuni.

Primeras Tradiciones Budistas: Las primeras escuelas del budismo en la India, entre 100 y 500 años después del nirvana del Buda, que tenían en común la base doctrinal en las literaturas de los *agamas* y en el *abhidharma*.

Samsara: El ciclo continuo y sin comienzo del nacimiento y la muerte, que causan las aflicciones, el apego, la ignorancia, y el karma. También es el mundo del sufrimiento, en el que los seres sintientes comunes están inexorablemente enredados. Ver **Nidana**, **Nirvana**.

Sangha: En un sentido restringido, la sangha es la comunidad de los monjes y las monjas budistas; en un sentido amplio, la sangha es la comunidad budista como un todo, incluyendo a los laicos.

Sariputra: Uno de los discípulos principales, y más cercanos, del Buda Shakyamuni. Famoso por su sabiduría, Sariputra es la persona a la que el Buda dirige su discurso en el *Sutra del Corazón*.

Sexto Patriarca Huineng: (638-713) El sexto patriarca del Budismo Chan en China. Se le atribuye haberle dado al Chan su sabor distintivo; así que a veces se le considera como el padre de la tradición. El *Sutra de la Plataforma* se le atribuye a Huineng.

Shakyamuni Buda: Literalmente, 'el sabio del clan de los Shakya'. Shakyamuni fue el buda histórico, que vivió en el norte de la India, durante el siglo sexto a.C. Hijo de un rey provinciano, renunció a la vida real, practicó austeridades en la selva por seis años, y finalmente alcanzó la iluminación. El resto de su vida lo empleó viajando y enseñando, estableciendo de ese modo las bases del budismo. Entró en el nirvana en su octava década, y alcanzó la iluminación completa insuperable (*anuttara-samyak-sambodhi*).

Tathagatha: Literalmente, 'así-viene, así-va', uno de los diez epítetos del Buda.

Tres Refugios, los: Tomar los tres refugios significa un compromiso con la vía del budismo, cuando se toma refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha. Se toman en una ceremonia especial con un preceptor. Quien toma refugio recita unas palabras como las siguientes: "Tomo refugio en la iluminación del Buda, deseando que todos los seres sintientes despierten a la gran vía, y tomen la suprema resolución. Tomo refugio en el Dharma, deseando que todos los seres sintientes profundicen en los sutras, cuya sabiduría es tan profunda como el océano. Tomo refugio en la sangha, deseando que todos los seres sintientes se unan en gran armonía, sin obstrucciones de ninguna clase."

Tripitaka: Colectivamente, las tres colecciones, o cánones, de los comienzos de la enseñanza budista (también conocidas como el Canon Pali). Los tres cánones son: El *Sutra-pitaka*, las colecciones de las enseñanzas del Buda; el *sastra-pitaka*, las colecciones de tratados y discursos (que incluyen el *abhidharma*) por los discípulos del Buda y los bodhisattvas; y el *vinaya-pitaka*, las colecciones de reglas y la normativa que estableció el Buda para la vida en comunidad de los monjes, las monjas, los novicios y los laicos.

Vipassana: Una forma de práctica meditativa para ganar comprensión de las tres marcas distintivas (sellos) de todos los dharmas (fenómenos); es decir, la impermanencia, el sufrimiento, y el no-yo (vacuidad).

Yogacara: (Escuela de Solo-Consciencia): Una importante escuela del pensamiento Mahayana que hace énfasis en que toda experiencia es 'solo mente', es decir, una creación de la mente. Fuera del proceso de conocimiento, los objetos carecen de realidad, y por lo tanto el universo es solo mente.

Otros libros del Maestro Sheng –Yen

Complete Enlightenment

Dharma-Drum – The life and heart of Ch’an practice

Faith in Mind

Getting the Buddha Mind

Hoofprint of the Ox

Infinite Mirror (El Espejo Infinito)

The Poetry of Enlightenment –Poems by ancient Ch’an Masters

Subtle Wisdom (Sabiduría Sutil)

The Sword of Wisdom

Zen Wisdom (Sabiduría Zen)

Contraportada

UN COMENTARIO DEL MAESTRO CHAN, SHENG-YEN, SOBRE EL SUTRA DEL CORAZÓN.

El Maestro Chan, Sheng –Yen, es un monje budista que recibió transmisión en los dos mayores linajes de Chan. Tiene un doctorado en literatura budista de la Universidad Rissho en el Japón. Es el autor de más de 100 textos sobre budismo, y sus libros han sido traducidos a más de ocho idiomas. Por más de veinticinco años ha estado dictando conferencias y dirigiendo retiros en Asia, Norte América y Europa.

No hay sufrimiento, ni causa del sufrimiento,

No hay cesación del sufrimiento, y no hay vía.

No hay sabiduría y no hay logro.

El *Sutra del Corazón*, de solo más de una página de largo, destila las enseñanzas del Buda a su más pura esencia. Quizá el más conocido de todas las sutras budistas, se recita en centros y en monasterios alrededor del mundo. Las escuelas del Chan, que hacen énfasis en una sabiduría viviente, que debe experimentarse de manera directa, han reverenciado al Sutra del Corazón porque expresa de manera concisa, el núcleo de las realizaciones del Buda.

No hay sufrimiento es el comentario que hace el maestro Sheng –Yen sobre el *Sutra del Corazón*. Comenta el Sutra desde el punto de vista del Chan, y lo presenta como una serie de métodos de contemplación, animando a los lectores a que experimenten el Sutra de manera directa a través de la meditación y de la vida diaria. De esta manera, el Sutra del Corazón se convierte en más que un ejercicio intelectual; se vuelve un método de práctica por medio del cual uno puede despertar a la sabiduría fundamental inherente a cada uno de nosotros. Este comentario sobre el *Sutra del Corazón* puede ser de ayuda, ya sea que uno quiera una mejor comprensión de los conceptos budistas o quiera una práctica meditativa profundizada.