

Los Seis Paramitas

Shodo Harada Roshi

Sharihotsu era un discípulo del Buda, que también aparece con el nombre de Shariputra en el Sutra del Corazón. Era conocido como el más sabio de los diez discípulos principales del Buda. También era un académico con más de 250 estudiantes a su cargo. Comenzó a entrenar su mente con el Buda de la siguiente manera: Cerca de Chikurinchoja en el pueblo de Nalanda, conoció a un estudiante del Buda. “Esta persona tiene un paso hermoso” pensó, “Camina por el pueblo sin prisa y sin lentitud”. Su ropa bien cuidada y con paso firme y silencioso, andaba las calles. Shariputra naturalmente se acercó y le preguntó: ¿Qué clase de entrenamiento estás haciendo? “Soy un estudiante de Buda Shakyamuni” -le contestó. “Nunca había escuchado ese nombre, ¿qué enseña? “ Él era un príncipe y el año pasado experimentó la iluminación, ahora está viviendo en el bosque de Chiku, y enseña que ahora vivimos de acuerdo a las causas que producirán efectos; y de acuerdo a las causas, éstas circunstancias cambian, aparecen y desaparecen de nuevo. Yo usé estas palabras como un Koan y experimenté la iluminación”.

Shariputra se impresionó pues nunca había escuchado sobre la ley de causa y efecto a pesar de ser un académico en la materia. “Qué enseñanza más interesante”. Así que luego de pensarlo, decidió unirse al Buda junto con Mokuren, cada uno trayendo a sus 250 estudiantes a conocerlo. Y en ese instante, los estudiantes del Buda sumaron 500 individuos. Todas las religiones predicán que este mundo fue creado y sostenido por su dios. Pero desde el punto de vista del Budismo, esto no es así. Para el Budismo el mundo no existe porque alguien lo creó ni por un golpe de suerte. El Buda dijo por primera vez: “Todo aparece y existe debido a una causa- debido a la ley de causa y efecto”. Este es un punto de vista similar al de la ciencia

moderna. Pues si fuera verdad que el mundo fue creado por Dios, entonces en un principio no habría existido el mundo, y ahora podemos ver que el mundo, el universo, no tiene principio ni fin. Como no hay fin, entonces no hay principio. Pero este mundo no tiene principio ni fin. Esta es nuestra realidad. Todo depende de las causas que generan un efecto. Por ejemplo: Tenemos un grano de trigo, y con otras causas propicias, como agua y sol, esta semilla puede germinar y convertirse en una planta madura que a su vez genere semillas. Así es como las cosas aparecen en éste mundo. Nacemos, vivimos un tiempo, y nos disolvemos. Las cosas existen por un tiempo nada mas, toman cierta forma y después desaparecen, regresando al vacío. Todo esto ocurre de acuerdo con las leyes kármicas –de causa y efecto- . Hay ciertas formas que aparecen y permanecen por miles de años, pero hasta éstas formas algún día se disolverán. Tal es la ley de las asociaciones kármicas. El Buda habló sobre la importancia de INNEN. INNEN es un término budista que se utiliza mucho hoy en día y que implica el reconocimiento de las leyes del karma. Es de acuerdo con este reconocimiento que el Buda experimentó la iluminación. Está escrito en los Sutras que nuestra existencia gira cíclicamente en seis reinos: El reino del infierno o del sufrimiento, el reino de la ira o de la arrogancia, el reino de los fantasmas hambrientos o del deseo, el reino de los semidioses o de orgullo, de los dioses o seres celestiales y el reino de los humanos. El reino de los humanos que está basado en el deseo , la pasión y la duda también ofrece la posibilidad de reflexión y de arrepentimiento. Y es gracias a esta reflexión personal que puede emanar un Buda. Los seres celestiales no pueden reflexionar en sí mismos pues su existencia está llena de placer. Una y otra vez aparecemos en éstos reinos de existencia basados en la ignorancia y en las leyes kármicas que nos llevan a rotar constantemente en los seis reinos. Todos nacemos y morimos, renacemos pero no necesariamente como seres humanos. El Budismo señala que podemos aparecer de vuelta en un sin fin de formas; como la de un perro, un gato, o un caballo...Podemos no saber qué nos

traerá el futuro pero quizá tenemos la afinidad con algún animal, por ejemplo: si fuiste un gato en el pasado, quizá ahora te gustan los gatos y entiendes bien sus necesidades por lo que sabes como cuidarlos. De la misma manera puedes entender el andar de un perro, o de una planta, o de una libélula o de una mariposa. Todos hemos tenido infinidad de formas y expresiones. La posibilidad de renacer ha sido una forma de ver la vida de más de 3000 años en la India. La teoría evolutiva es la visión científica de la existencia, mas no la espiritual. Como la religión busca el cómo comprendernos a nosotros mismos y encaminarnos hacia la iluminación, entonces nos presenta los seis reinos de existencia que forman nuestro pasado pero que también nos orientan hacia nuestro futuro. La evolución señala que los humanos nos desarrollamos a través de un largo camino a partir de una sola bacteria. Y también podemos encontrar en estos seis reinos de existencia cómo se desenvolverá nuestro futuro. Por ejemplo: cuando nos llenamos de furia y no podemos salir de ella, entonces nos volvemos demonios furiosos. Cuando tenemos tanta vergüenza que hasta nos arde el pecho, nos convertimos en demonios orgullosos. Cuando estamos desbordados de deseos y no podemos dejar ir la idea de aquello que deseamos, entonces entramos en el reino del infierno. Y algunas otras veces nos invade una gran alegría y ligereza, y penetramos el reino de los seres celestiales. Ahora que tenemos esta forma humana podemos sentir vergüenza y arrepentimiento de conductas erróneas y mejorar nuestro estado de mente. Y es solo de esta forma que un Buda puede aparecer. Es por esto, que es tan importante contar con nuestra forma humana. La posibilidad de nacer en un cuerpo humano no es común, y es ahora que tenemos la oportunidad de evolucionar. Si nos detenemos un instante a pensar, éstos seis reinos de existencia aparecen constantemente en nuestra vida cotidiana; pero ¿ dónde comenzó este andar por los seis reinos? ¿cuál es el origen de la ignorancia? El Cristianismo nos dice que tiene su origen en el instante en que Adán y Eva probaron la fruta prohibida. El Budismo dice que es la

vida en sí que genera la base de la ignorancia. La razón por la que nacimos en ésta manera específica es de acuerdo con nuestras conexiones kármicas del pasado. Iniciamos en un estado de inconsciencia, de oscuridad basada solo en deseos. La nueva vida se recibe en la matriz donde se une el cuerpo y el alma. Los seis sentidos se desarrollan ahí: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Y es a través de éstos sentidos que podemos percibir y recibir energía del mundo. Empezamos a preferir y a amar algunas cosas y de ahí surge el apego a ellas. Empezamos a desear lo que nos gusta y a evitar aquello que no nos gusta. De esta forma nos convertimos en adultos que vivimos nuestra vida, trabajamos en ella y después morimos. Nuestra verdad es que todos tenemos que afrontar la enfermedad, la vejez y la muerte. Luego de su despertar, el Buda se sentó a la sombra del árbol de Bodhi para comprender éstas leyes kármicas.

¿De dónde viene el sufrimiento de la vejez y la muerte?

Viene de la consciencia de estar vivos.

¿De dónde viene la consciencia de estar vivos?

Viene del apego al cuerpo y la mente.

¿De dónde viene el apego?

Viene de alcanzar y agarrar todo aquello que nos gusta.

¿Porqué lo alcanzamos?

Porque lo deseamos.

¿Porqué lo deseamos?

Porque lo percibimos con nuestros ojos, oídos y mente.

¿Porqué lo percibimos?

Porque tenemos 6 sentidos.

¿Porqué tenemos seis sentidos?

Porque hemos nacido en los seis reinos.

¿Porqué hemos nacido en los seis reinos?

Porque recibimos la vida.

¿Porqué recibimos la vida?

Porque es el deseo de la vida el ser percibida.

Esta es la causa del sufrimiento, una parte inconsciente de nuestra existencia. Revisando la ley del karma una y otra vez, el Buda confirmó la verdad de estas palabras. Esta inconsciencia es la base de los seis reinos, y la inconsciencia genera nueva inconsciencia. El caminar a través de los seis reinos es el destino de aquellos que han recibido la vida. Pero, ¿No hay un camino que nos libere del constante renacer en los seis reinos? Hay ascetas que penetraron las montañas, comieron un solo grano de arroz al día y dejaron ir todos los sentimientos y los apegos. Y a través de estas practicas fueron capaces de entrar en un estado de mente de total claridad y libertad. Pero ¿Esto significa que debemos de volvernos ascetas para encontrar la verdad? ¿No existe algún camino que se pueda seguir viviendo en sociedad, con una familia y liberarnos de estos sufrimientos?

¿Existe un camino que nos despierte del apego?

El Budismo no exige la práctica especializada de los ascetas. El camino que ofrece es el del Budismo Mahayana, que surgió 500 años luego de la muerte de Buda. En una de sus últimas enseñanzas, (el Hokkeyo) el Buda dejó ir todas sus otras enseñanzas y se enfocó en el Dharma puro. Ahí dice que aún si no practicamos el ascetismo, podemos abrir nuestro ojo de sabiduría y encontrar la misma verdad del Buda, así podemos vivir con claridad y con sabiduría y compartirla con todos los seres que nos rodean. Tal es el camino del Budismo Mahayana, aquél que le trae liberación a todos los seres sintientes. Si no existe la intención o deseo de alcanzar la iluminación, entonces tampoco ocurrirá. Estamos en este gran vehículo del Budismo Mahayana, pero todos tenemos nuestras propias bicicletas, nuestros propios pedales. Podemos apoyarnos unos a otros en nuestro deseo de conocer la verdad. En el centro del existir todos encaramos la pregunta sobre nacer y morir. En el texto Hokkekyo dice que es en nuestra vida cotidiana el lugar donde la verdadera religión existe. Como una persona laica, con una familia y un trabajo, continuamos clarificando y simplificando nuestra mente. El Vimalakirti Sutra dice: Sin tirar el camino de las personas laicas que alcanzan el despertar en esta vida, es el verdadero conocimiento. Una persona laica que practica en el camino es el andar del Bodhisattva. Existe un solo Bodhisattva que se ordenó como monje: Jizo Bodhisattva. Jizo Bodhisattva se encarga de ayudar a los seres que están sufriendo y que tienen dolor profundo. Desciende a los tres reinos más difíciles: al Infierno, al de la Ira y al de los Fantasmas Hambrientos. Esto significa que sin la devoción de Jizo, estos seres en sufrimiento no serían ayudados. Cuando estas almas en pena ven a este monje que dejó todo para liberarlos del sufrimiento, entonces se inspiran profundamente y buscan liberarse a sí mismos del sufrimiento. El único camino verdadero para salir del sufrimiento como practicante laico se encuentran en el

Samadhi. Dejar ir todas las obstrucciones internas y todos los apegos externos; sentamos Zazen y penetramos la concentración profunda, que es el Samadhi. El ojo capaz de ver las cosas como realmente son, surge de la claridad que se experimenta en la meditación profunda. También la expresión cultural y artística de la humanidad tiene el mismo origen, todo proviene de la libertad de poder ver las cosas tal y como son realmente. Todos los caminos espirituales surgen de ahí. El Samadhi es la comprensión de que todos estamos conectados y que ofrecernos completamente para ayudar a los demás es el Camino. El Camino del Bodhisattva del Budismo Mahayana.

Los Seis Paramitas:

1. Generosidad

Este es el primer aspecto lleno de sabiduría para seguir el Camino: generosidad para dar donativo y limosna. Estas ofrendas pueden tener un valor material o un valor de Enseñanza del Dharma. El Bodhisattva que dedica su energía vital a la práctica espiritual ,ofrece estos frutos a los demás. El Bodhisattva involucrado en la vida en sociedad, apoya a los demás también con ofrendas materiales. El Buda enseñó sobre la Generosidad muy claramente en su era. Desde entonces es una enseñanza básica y de gran importancia para el Budismo.

No dar nada mas a aquellos seres que tenemos cerca, pero dar con el corazón abierto a todos los seres. Entre más estemos listos para darle a la enseñanza, más personas a nuestro alrededor también están listas para recibir. En tiempos recientes, esto se ha dificultado pues las personas están ocupadas protegiéndose a sí mismas. Es por ello que dar donativos es tan importante.

Había una pareja de ancianos viviendo en una aldea. Su bodega de comida había quedado vacía, así que vendieron algo de leña por cuatro tazas de arroz. Entonces Chikuren Choja llegó a pedirles limosna y le ofrecieron una taza de arroz. Muy pronto, detrás de él aparecieron Mokuren y Sharihotsu, y a cada uno les dio su taza. Estaba segura que la taza de arroz que les quedaba sería suficiente para alimentarse por unos días. Cuando vio al Buda acercándose a su casa para pedir limosna, sin pensarlo le ofreció su última taza de arroz y cuando se marchó, cayó en cuenta que esa era su última taza. Cuando su esposo regresó de trabajar le pidió una disculpa y le explicó su error; pero su esposo la elogió por ser tan generosa en sus ofrendas. De nuevo revisó la bodega de comida y cuál fue su sorpresa al ver que estaba llena de todo tipo de tesoros y de comida. Esta historia no habla de milagros, pero puede referirse al hallazgo de riqueza espiritual en su bodega. Aún cuando no hay riqueza material, la riqueza espiritual se puede percibir. La pareja de ancianos estaba profundamente satisfecha en su mente. La Sabiduría y la Felicidad están estrechamente conectados. Se dice que si conoces la sabiduría completa y perfecta, jamás extrañarás nada del mundo material. Esto significa que si los humanos descubren su sabiduría original, entonces todo lo que necesitan materialmente se les proveerá. Puede decirse que las personas se empobrecen espiritualmente porque están demasiado apegadas a sus posesiones materiales. Si todos estuviéramos listos para compartir, entonces no sería necesaria la pobreza material del planeta. El Buda enseñó que hay siete maneras de ofrecer a los demás de modo no-material: con un ojo claro y sereno que ve a los demás y les ofrece claridad; enunciando palabras llenas de amabilidad; dando las Gracias y apoyándonos los unos a los otros; teniendo empatía por la otra persona; una cara abierta y amable toca a los otros y los llena de alegría; un corazón cálido es el mejor obsequio para crear una sociedad cálida; entregar el cuerpo, como lo hizo el Buda en su vida pasada al ofrecer su cuerpo para alimentar a la tigresa hambrienta y a sus cachorros – No

tenemos que ir tan lejos, pero podemos ofrecernos nosotros mismos al trabajar por los demás. El sexto aspecto es el de ofrecer un lugar para dormir al viajero por una noche y el ofrecer el asiento a alguien para que descanse. En un camión o en un tren, ofrecer nuestro asiento a alguien mayor de edad o a quien lo necesita, es una acción común en nuestros días. Estas son las siete maneras de dar sin necesidad de tener dinero u objetos materiales. Se denominan las siete formas inmateriales de dar.

Veintiocho generaciones posteriores al Buda Shakyamuni, aparece en China Bodhidharma: el Primer Patriarca del Zen. Hace 1500 años, Bodhidharma dejó la India y viajó por tres años en el Mar de Bengala hasta llegar a China. En esos tiempos, China estaba dividida en dos: Ryo al Sur y Ki al Norte. El emperador del Sur (Ryo) creía profundamente en el Budismo. Apoyaba muchos monasterios de monjas y monjes y estudiaba también los textos budistas. Cuando escuchó que un gran santo había llegado de la India, rápidamente lo fue a conocer. Le dijo: "Osho, ¿Cuáles sutras agradecidos has traído? ¿Me enseñarás?" Bodhidharma le respondió: "Solo he venido yo, sin sutra". El emperador se sorprendió. "Yo construyo templos, traduzco sutras, apoyo conventos y edifico estatuas budistas. ¿Cuál es mi mérito? Las personas me llaman la Mina del Buda, ¿He reunido algún mérito? – "No hay mérito". Una reunión estricta. El emperador se perdió por un momento en la vastedad de mente de Bodhidharma y se tranquilizó un poco. No estaban al mismo nivel: "¿No hay gratitud por traducir sutras y construir monasterios? ¿Qué le agradeces a la enseñanza Budista?" Bodhidharma respondió sin un gesto en la cara: " Nada que agradecer. Las cosas como son- sin necesidad de agradecer". El emperador se metió más y más en un mundo del que no sabía nada- "si no hay nada que agradecer, tu ser debo agradecer?" – "No sé". Esta es la hermosa manera en que concluyó su conversación. Bodhidharma tomó una pequeña embarcación y

penetró las montañas de Suzan. En estas montañas se sentó a meditar frente a una pared por nueve años y cultivó a su discípulo Niso Eka Daishi. De esta experiencia surgieron sus famosas palabras: Deja ir las influencias externas, permanece inamovible en tu interior; cuando tu mente es como una pared muy alta, entonces estarás en el Camino. Dejar ir al exterior significa el no involucrarse en cómo es la situación externa: de ganancia o pérdida. De elogio o culpa. Hacia el interior, no dejarnos atar por nuestras emociones: Si me siento triste o feliz, entonces dejar de pensar y pensar qué haré después. "Cuando tu mente es como una pared muy alta, entonces estarás en el Camino de la Iluminación". Construir monasterios, apoyar órdenes monásticas, traducir Sutras y erigir estatuas Budistas- contando todas las cosas que uno ha hecho- tenemos que dejar ir este involucramiento externo. Pensar si nuestro nombre permanecerá o no después de nuestra muerte- pensando así, nunca comprenderemos al Zen ni tan siquiera viviremos una vida honesta. Es por ello que Bodhidharma respondió al emperador: "No hay Mérito". Cuando hacemos algo por los demás, tratar de inmediatamente olvidarlo. Esto es importante. Si seguimos hablando de nuestras acciones entonces es como dar un buen paso hacia delante y un paso hacia atrás, hacia la confusión y el apego. Esto no es Virtud. Al dejar ir nuestros apegos podemos alcanzar la otra orilla. La Orillade la mente despierta.

2. Virtud o Preceptos

El Segundo aspecto lleno de Sabiduría es la Virtud o los Preceptos. Existen ciertas reglas o preceptos en el Camino del Bodhisattva. Existen diez preceptos, 42 reglas y 250 reglas monásticas para los hombres y 500 para las mujeres. Todas se escribieron detalladamente, pero las más importantes son los primeros cinco Preceptos:

1. No matar
2. No robar
3. No tener relaciones sin claridad entre hombre y mujer.
4. No mentir
5. No engañar al Verdadero Ser.

Sin importar si eres practicante laico u ordenado, mientras sigas el camino de Buda, necesitas vivir de acuerdo con estos Preceptos.

El primer Precepto de no matar es el importante.

Para morir, el Buda se recostó sobre su lado derecho, su cabeza al Norte encarando al Oeste. Hay pinturas de esta escena en dónde se ve al Buda recostado y rodeado de sus discípulos todos llorando, aún sus discípulos principales. Ananda Sonja lo atendió por más de veinte años y ésta fue la única ocasión en la que derramó sus lágrimas. Todos los animales: elefante, león, tigre, perro, caballo, grulla, serpiente, tortuga y lombriz – todos éstos se reunieron a llorar de tristeza. En ésta pintura se muestra la profunda mente del Buda capaz de conectarse con todos los Seres. Todos

los seres estaban tristes por la partida del Buda, su infinita compasión había alcanzado todos los corazones. El Buda siempre tenía una tela consigo que utilizaba para filtrar el agua antes de beberla en sus viajes, y así salvar hasta el más pequeño de los seres que flotara en ella. Cuando caminaba, usaba un bastón con el que golpeteaba el piso para ahuyentar cualquier criatura que pudiese aplastar a su paso. En esta forma el Buda guardaba atento cuidado de no lastimar o matar a todas las criaturas. Enseñaba de la misma forma que la vida de cada persona es algo muy valioso. Por lo que no está permitido quitarle la vida a alguien más y el no valorar la propia vida. Pues toda la existencia está llena de Naturaleza Búdica, así que tomar la vida de alguien, es también tomar su naturaleza Búdica. Un día Buda y Ananda caminaban por un sendero. El Buda tomó un poquito de tierra, la puso en su uña y le preguntó a Ananda: ¿Qué es más? La tierra sobre mi uña o la tierra en todo este mundo? Ananda contestó: "Honorable Ser, la tierra en este mundo es mucha más que la tierra en su uña". El Buda le dijo: Exacto, la cantidad de tierra en el mundo es la cantidad de vidas que nacen, pero el nacer con una vida humana es sólo la cantidad de granos de tierra sobre mi uña. Atesora la oportunidad de haber nacido como Ser Humano. Hay tantos peces en el océano que colorean sus aguas; a veces hay tantas aves en el cielo que parecen cubrirlo totalmente. Reflexionando de esta manera, es obvio que el número de seres humanos es mucho menor. Viendo la historia de la evolución, también es obvio que los seres humanos no tienen mucho tiempo habitando la tierra. Fue un larguísimo recorrido evolutivo para que los seres humanos se desarrollaran. Y la ciencia tampoco puede contar los billones de estrellas que existen en el universo.

Pero ¿Cuántas de ellas existen con vida? Cuando pensamos de esta manera, el número de personas que nacen en este planeta son en realidad equiparables a los granos de tierra sobre mi uña, ¿Cómo podemos entonces desperdiciar una vida que

es tan valiosa? Casi todos los días podemos leer noticias sobre asesinatos, esto nos genera un sentimiento oscuro y pesado. ¿Cómo es posible que los seres humanos hoy en día no atesoren la energía de vida? ¿Porqué pierden toda la esperanza de amarse unos a otros?, ¿En dónde caben aquí las palabras del Buda?, ¿Las personas modernas nunca escucharon las palabras del Buda? O ¿Hemos olvidado compartir este conocimiento del Buda con el resto de la sociedad? Todos debemos reflexionar esto profundamente. La Jihad y otros encuentros bélicos proclaman que el matar a otros es una buena acción. ¿Hemos vendido nuestra alma a la maldad? Entonces aparece la idea de que debemos tener un ejército para proteger a las personas, pero no es coherente con la enseñanza del Buda de no matar. El haber perdido estos valores básicos es la tristeza de los humanos en nuestros tiempos. No necesitamos decirle al mundo que el matar no es una opción. Debemos proclamar en contra de la guerra. Todos los seres Budistas debemos tomarnos de la mano y darle luz a esta enseñanza del Buda: Darle paz al mundo.

El segundo precepto es: No robar.

Albert Schweitzer fue un Alemán muy conocido que trabajó en África. Cuando estaba jugando de niño empujó a su amigo y cayó al piso. Cuando su amigo se levantó le dijo: "No soy igual que tú. Yo no puedo comer carne dos veces por semana. Si pudiera, entonces dejaría de ser más débil que tú". Estas palabras permanecieron en Albert Schweitzer por el resto de su vida. No soy yo el que ganó esa pelea de niño, sino que había comido mejor y tenía mas fuerza. Albert entró a la Universidad, se hizo sacerdote y se convirtió en Médico. Vivió toda su vida sin percibir las posesiones como propias. Todo era un préstamo que le hacía la sociedad. Su sabiduría no era a causa de su propia comprensión, sino que era otorgada por la sociedad. Él no estudiaba, si no era la sociedad quien le daba la oportunidad de

hacerlo. Todas estas cosas que recibía, quería devolverlas, compartirlas con la sociedad. Pensó que no podría excluir a nadie, por lo que viajó a África. Ahí alivió a las personas de sus dolores físicos con su posición de Doctor y alivió sus mentes al mostrarles el sendero hacia Dios, dándoles un camino en donde poner su fe. Vivió entregándose completamente a las personas con necesidad. Esta manera de ver la propia vida parece casi más Budista que Cristiana. No vivimos gracias a nuestra pequeña fuerza personal, pero somos sostenidos por todo el Universo. No somos nosotros los que vivimos, pero se nos ha dado la vida. Esta es la manera budista de ver la vida basada en las conexiones kármicas. De ahí nuestros sentimientos de gratitud emanan. No hay nada en el mundo que sea nuestro. No hay nada que podamos robarle a los demás. Esta es mi casa, este es mi coche, esta es mi esposa, este es mi hijo, este es mi cuerpo - de este apego la división entre yo y el otro aparece. Por supuesto que la ley dice que no debemos tomar lo que pertenece a otros, pero viéndolo desde un nivel más profundo, no hay nada que pueda ser tomado. La naturaleza, la sociedad y hasta nuestro cuerpo es parte de una imagen muchísimo más amplia que está cambiando constantemente. No podemos aferrarnos a ninguno de estos. Como se decía en los tiempos antiguos: todo esto es como gotas de rocío que se desvanecen con los primeros rayos del sol. Cualquier cosa a la que nos aferremos puede desaparecer en un instante. Todas las cosas que existen son como un sueño, un rayo en la nube de verano, una sombra, unas gotas de rocío - palabras del Sutra del Diamante. Como el poeta Ikkyu que escribió en su poema de muerte: "Esto que pedí prestado ahora, en este día, simplemente lo devuelvo". Aún mi cuerpo, aún mi mente han sido un simple préstamo. Todo esto tiene que ser completamente devuelto al morir. El comprender que ni siquiera un grano de polvo es nuestro en esta vida, es la comprensión del Precepto de No robar. Como el Buda que solo tenía 3 hábitos, un pato y un bastón - estas son las únicas cosas que tenía consigo. La hermosa apariencia de no aferrarse a nada personal,

sino ofrecerle todo a la sociedad. De este estado de mente puedes ver por vez primera como todo es tu energía de vida, como todo es la misma energía de vida. Y un inmenso mundo interconectado se abre de ahí. No hay nada a lo que tengamos que aferrarnos o nada que buscar. Todo esto se mueve de acuerdo a las leyes kármicas y la vastedad en nuestras vidas aparece. Esto trae consigo un estado de mente listo en cualquier momento para moverse por toda la sociedad. El no ver nada como propio y el vivir de la apertura de compartir con todo lo que nos rodea, es la comprensión del precepto de No robar. Aún nuestra propia vida es algo a lo que no podemos aferrarnos- se nos dio por el tiempo que las conexiones kármicas lo permitan. Como el agua fluyendo- todo ser en constante cambio.

No tener relaciones sin claridad entre hombre y mujer.

Existe un Koan en el Kattoshu que habla de una abuelita muy adepta a los monjes Zen. Desde que era joven había practicado el Zen y por ello estimaba mucho a los monjes. Un monje estaba meditando en soledad por varios años en un cobertizo y ella le llevaba algo de comida tres veces al día. Por muchos años le llevó estas ofrendas. La abuela tenía una nieta que le ayudaba con los quehaceres de la casa. Un día le pidió a su nieta que después de recoger los platos vacíos del monje le diera un abrazo apretado y le preguntara ¿Cómo está ahora? Al hacerlo, el monje le contestó: "Como un pino seco creciendo en una piedra", como si nada hubiera pasado. Cuando la nieta le informó a la abuela sobre la respuesta que le dio el monje, esperaba que se pusiera feliz; pero la abuela se puso furiosa y dijo: "Por más de veinte años le he dado ofrendas a un monje inútil, hice un grave error!" Así que corrió al monje y hasta quemó el cobertizo. ¿Qué pudo haber contestado el monje a la abuela para no ser arrojado de su cobertizo sino que hasta lo quemó? Este es el koan. El haber respondido después del abrazo de la nieta que se sentía como un

pino seco creciendo en la piedra no es una respuesta sencilla. Debe ser la respuesta de un monje que había hecho entrenamiento bastante estricto. Pero ¿Porqué la abuela lo echó y le quemó su cobertizo? Como el deseo por la comida, el deseo sexual no puede resolverse tan fácilmente por los humanos. Se requieren bastantes esfuerzos para trascender estos deseos. Tenemos que quemar nuestra piel y romper nuestros huesos, y entonces por vez primera, podremos responder como este monje. Aquí es donde la meta del Hinayana (o pequeño vehículo) del Budismo se puede encontrar. Pero haciendo estos enormes esfuerzos, ¿Qué forma de vida surge de ahí? Este monje estaba completamente preocupado y sumergido en resolver sus propias emociones. Y ni siquiera fue capaz de pasarle la enseñanza a su nieta. El Budismo Mahayana, del gran vehículo, lo ve de manera distinta. No tratar de extinguir los deseos, dejar a los deseos como deseos; pero primero conocer nuestra Naturaleza Búdica. Y desde la experiencia de la naturaleza Búdica, de esta vastísima mente que lo abarca todo, es que los deseos naturalmente se van reduciendo hasta desaparecer. Y desde ahí, podremos encarar a la nieta y ofrecerle palabras amables. En el Sutra de la Compasión aparece un pasaje que dice: "El Bodhisattva Kanzeon es La naturaleza de Buda, y si repetimos constantemente el nombre de Kanzeon, no importa qué tan grandes sean nuestros deseos, podremos naturalmente distanciarnos de ellos". Esto no significa que simplemente cortaremos a los deseos, sino que teniendo deseos, podemos estar libres de ellos. Como la hermosa flor de loto que nace del lodo, y ni un poco de lodo se queda en la flor. Es así como la flor de la naturaleza búdica comienza a florecer desde el lodo de los deseos, sin ser ensuciada por el mismo lodo. Vayamos más allá que las nubes, desde ahí podemos ver la luna radiante. Si pasamos viendo la luna a través de las nubes, no podremos conocer su luminosa radiancia. Si nos sentimos aplastados por los deseos, entonces los deseos nos confundirán. Si vamos más allá de los deseos, no importa qué tan fuertes parezcan, no nos obstruirán. Y si somos capaces de ir más allá de nuestros

propios deseos, entonces podremos verlos como una parte interesante de nosotros mismos. Como dice el Sutra del Corazón: está la confusión y no hay necesidad de liberarnos de las confusiones: los deseos pueden existir- está bien. Pueden no existir- está también bien. La mente que está bien ante cualquier situación es la mente de la sabiduría. A la luna no le importa ser reflejada en el agua, el agua no sabe que está reflejando a la luna. Viviendo en medio de los deseos, ese estado de mente que no es sacudido por ellos, esa es nuestra mente clara y verdadera. El no estar aferrados a los deseos, es el tercer precepto de mantener claras las relaciones entre hombres y mujeres.

No mentir

No hay nada en qué podamos creer en este cambiante mundo. Por lo que primero todos debemos comprender nuestro propio deseo y compromiso. En la mañana un cuerpo joven, en la noche un frío cadáver. No podemos creer en otros seres humanos, ni en nuestro cuerpo, ni en nuestra mente. Así es como la vida es: constante cambio. Puede ser que estemos durmiendo en nuestra cama y de pronto un terremoto rompa las paredes y muramos soñando. Hasta esto puede pasar. El Buda enseñó que nuestra mente es como una pandilla de delincuentes, como una serpiente venenosa - existe este lugar así de peligroso en nuestra mente. Podemos sentirnos afortunados de no haber cometido ya algún crimen. De que no hemos estado en una situación en donde tuviéramos que cometer un crimen. Lo único que puedo agarrar con mi mente es la repetición del nombre de Buda. La mente que cree es la única mente verdadera. Mientras sabemos que nuestra vida pasará y que moriremos, mientras sabemos esto, podemos comprender el estado de mente que cree en el zazen. Podemos penetrar el estado de mente que no tiene

pensamiento alguno y es ahí donde podemos encontrar la verdad de los humanos. Es como si comprendiéramos al Buda intemporal en nuestra propia mente. Hay un poema: "Aquél que puede creer en esta mente profunda, justo ahí ha encontrado la Naturaleza del Buda". El Zazen es la verdad, la verdad es la naturaleza del Buda, la naturaleza del Buda es la libertad del sufrimiento. Las palabras "Naturaleza del Buda o Búdica" pueden cambiarse por "Auto conocimiento o conocimiento de Ser". En ese lugar en que no somos ni hombre ni mujer, ni pobre ni rico, ni letrado ni iletrado, ni feo ni guapo, ni un Buda ni un ignorante, ni grande ni pequeño, ni rojo ni blanco, ni circular ni cuadrado, ni vivo ni muerto. No hay palabras que puedan alcanzar este lugar –esto es absoluto, es el origen. No existen palabras que puedan expresar la verdad, que puedan alcanzar la verdad. Ese es el estado de mente verdadero, ese es satori, imposible de expresarse con palabras. Este el precepto de no mentir – únicamente vivir desde esta verdadera experiencia de Zazen.

No engañar al Verdadero Ser.

Nuestro estado de mente verdadero es puro y luminoso, claro y sin posibilidad de detenerse ante nada. Pero nosotros como seres humanos, tenemos deseos que originan pensamientos en un solo instante. Mientras nuestra mente verdadera es pura, nos jala la confusión de nuestros pensamientos y emociones.

Como nuestro andar por la vida es para conocer la pureza de nuestra mente y regresar a ella, si dependemos en cualquier otra cosa excepto en esta claridad, sentiremos tal vez satisfacción y relajación, alivio por un instante; pero no debemos aferrarnos a estas otras cosas pues nos mantendrán lejos de la claridad.

También existen las reglas hechas por el Buda que dicen: No está permitido producir y vender alcohol. El alcohol no es malo en sí mismo, pero al beberlo escondemos nuestra verdadera naturaleza. Siempre han habido personas que gustan del alcohol y que al beberlo no se emborrachan. Aún aquellos que se emborrachan bastante pero hacen excelente trabajo por la sociedad: Artistas, políticos, y hasta religiosos. Así que beber alcohol no es malo, pero si al beber alcohol nuestra mente se nubla y se confunde, entonces no está bien. No debemos perder nuestra verdadera mente al alcohol; esto puede crear problemas en nuestras vidas, en nuestras familias y perder nuestro sentimiento de responsabilidad. Esto es a lo que apuntaba el Buda. Como Bankei Zenji dijo: Alguien que no bebe alcohol, no necesita este quinto precepto. Excepto que no hablamos solo del alcohol; pero de no dejarnos emborrachar por nada más. Existe ese lugar en nosotros en donde fácilmente nos dejamos emborrachar por otras cosas. Ciertos aspectos que alguien más puede notar, que nos ciegan y no nos permiten comprender algo. Puedes emborracharte con arte, con estudio, con trabajo, con deporte con ciencia y hasta con Dios. Perdiéndose uno mismo completamente. Desde ahí perdemos nuestra habilidad de ver claramente y reflexionar correctamente. En el Budismo Mahayana todos los ejemplos encajan en este precepto de no engañara al verdadero ser. Aún aferrarse o estancarse en Buda o en Dios es no seguir este precepto. Sin importar cuán agradecido te sientas por algo, el no aferrarte o emocionarte demás es lo que importa. Tener la experiencia de esta mente que fluye libremente, que no se estanca en nada, es a lo que se refiere el no emborracharse. Esa es la pura y verdadera mente de los humanos.

3. Paciencia

Cuando quemamos totalmente todos nuestros deseos, nuestro ojo se vuelve mas claro. Tenemos que quemar completamente el sentir de odio o desagrado, o algún sentimiento permanecerá y afectaremos a los demás con la falta de claridad en nuestro estado de mente; produciendo así mas confusión en la sociedad. Ese estado de mente en que todo ya se quemó, donde el fuego se apagó y sólo quedan cenizas. Es como el Otoño, todos los árboles pierden sus hojas y regresan con su energía a la raíz.

El estado de mente asiático, el estado de mente del Zen, es donde todas las partículas de polvo en el aire se han asentado. Un estado de mente quedo, quieto, es el estado de mente de Zazen. Solo desde este origen puede emanar la paz verdadera. El conocer que toda la vida tiene el mismo origen, la misma fuente de existencia. No esta basado en la dualidad pero puede contener a todo el mundo. En esta sociedad, padre e hijo son uno mismo; maestra y estudiante son uno, el jefe y sus empleados son uno, el exterior y yo somos uno, la naturaleza y los humanos son uno, la sociedad y mi ser somos uno, los Budas y los seres sintientes son uno - sólo desde esta vasta apertura de mente la unidad puede ser experimentada.

Mientras más exista una división, una dualidad, mayor es la necesidad de volverse Uno. Los deportistas trabajan con competencia e intentan volverse el mejor – en eso se basa su mundo. Pero aun en este mundo de competencia, es importante no perderde vista el hecho de que todos estamos conectados como seres humanos.

Hoy en día la sensación de estar conectados realmente ha cambiado en nuestras familias. El mundo de los mayores de edad y el mundo de los jóvenes no encaja tan fácilmente. Los padres tienen un lugar en su corazón en donde confían en sus hijos

completamente. Pero a través de los años y de las múltiples experiencias, esta se divide más y más. Mientras mas crece el hijo, más fuertes son sus ideas y más grande es la división. En este punto, la sabiduría de Dios, la sabiduría de Buda es necesaria, pues dice: La lluvia cae sobre las personas buenas y las personas malas equitativamente. Con una mente vacía, aceptando todo lo que viene como la enorme Tierra - a esto se le llama Paciencia. No se trata de aguantar con un estado de mente tenso y pequeño, sino con una mente grande, que acepta y se abre a cualquier cosa que venga. Este es el tercer aspecto de la sabiduría de Buda.

En los sutras se habla sobre Furuna Sonja, un discípulo de Buda a quien el Buda preguntó: ya que vives en la tierra de Ikkoku en donde muy pocos comprenden el camino del Buda y por lo tanto deben hablar mal de ti, ¿Estas al tanto de esto? Furuna Sonja le contestó: "Honorable Ser, estoy agradecido porque las personas de Ikkoku no arrojan tejas o piedras hacia mi". – Pero, ¿Qué harías si te arrojan tejas o piedras? "Honorable Ser, estas personas tienen un corazón compasivo, aún si arrojaran piedras sobre mí, no me matarían con sus espadas. De esto me siento agradecido. - "Furuna, ¿Qué tal si te mataran con sus espadas?, ¿Qué harías entonces? – "Honorable Ser, pensaría que estas personas tienen un corazón compasivo y que me están liberando de un cuerpo lleno de deseos y de confusión. De esto, me siento agradecido". –"Furuna, con exactamente este estado de mente puedes liberar y enseñar a las personas de Ikkoku". Y fue así como el Buda elogió a Furuna y lo envió al pueblo de Ikkoku. Para establecer una tierra de Buda tenemos que aceptar muchas dificultades. Esta es la sabiduría de la Paciencia.

4. Esfuerzo

En los sutras, el Buda esta cuidadosamente enseñando sobre los esfuerzos correctos. En el Yuikyogyo, las últimas enseñanzas, Buda habló amablemente. El 15 de Febrero en la luna llena antes de entrar en el Nirvana como una madre dando sus últimas cuidadosas instrucciones a su hija yendo de viaje. En tiempos antiguos, el fuego se hacía tallando un palo sobre un trozo de madera hasta encender. Más tarde, dos piedras eran frotadas unas con otras hasta crear una chispa que encendía al acercársele ramas. Si tallas un palo sobre un trozo de madera y te detienes solo por un instante, necesitarás comenzar desde principio con el mismo esfuerzo. Como cuando retiramos una tetera del fuego antes de que hierva, tendremos que empezar de nuevo desde el inicio si queremos que el agua hierva. Lo mismo es verdad en la práctica de zazen. Si practicas por muchos años y no experimentas la iluminación, eso no significa que el Zazen sea malo. Significa que no lo hemos llevado a su punto final. Tenemos que sentarnos hasta que perdamos toda la consciencia de nuestro cuerpo y pensamiento, aun la consciencia de estar vivos. Y por una vez tenemos que cortar la raíz de nuestra energía de vida. Como dice el Mumonkan: “toma todos tus 360 huesos pequeños, tus 47,000 pequeños poros de cabello y llénalos de este Mu. Conviértete en este Mu con todo tu Ser. Enfocamos nuestra mente en este Mu hasta derretirnos con él, hasta que nos convirtamos en Mu y ya no sepamos qué es Mu y qué somos nosotros. Como una pelota de hierro caliente en tu garganta: no la puedes tragar y no la puedes escupir. Lleva a este Mu a un lugar en donde te has derretido completamente, entonces te sentirás como un tonto incapaz de hablar de su sueño. Lleno de alegría y regocijo y sin embargo incapaz de expresarlo a los demás. Llevar el entrenamiento de zazen hasta este punto es a lo que se llama la sabiduría del verdadero Esfuerzo. Significa que no

podemos ser demasiado blandos, solo a través de esta práctica estricta puede abrirse nuestro camino.

5. Meditación o Samadhi

Esta es nuestra naturaleza más básica. Hacia fuera dejar ir todas las distracciones, hacia adentro dejar ir todas las obstrucciones, esa es la práctica de zazen.

Zazen es solo convertirnos en el Uno. Alineamos nuestro cuerpo, alineamos nuestra respiración y alineamos nuestra mente. De esta manera nos alineamos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Nos colocamos en la posición adecuada, enderezamos la columna vertebral de forma expansiva, con el cuello y la cabeza en lo alto. Como una torre elevándose hacia el cielo. Esta postura apoya a que la mente se vaya callando y vaya sanando. Respiramos silenciosa y rítmicamente, sin hacer ningún ruido. Este tipo de respiración sustenta al estado de mente silencioso.

Después alineamos nuestra mente. Como dijo el Buda: "todos estamos dotados por esta Naturaleza de Buda, completamente pura. Pero es debido a la confusión y a la ignorancia que no conocemos nuestro estado de mente silencioso. Si nuestra mente se calla, entonces de forma natural nuestra sabiduría inherente aparecerá. Cuando algo surge en nuestra mente, no detenernos ahí, sino dejarlo fluir como el agua que corre".

Shido Munan Zenji dijo: "No pensar, es llegar a la Naturaleza Búdica". Si nuestra mente se calla entonces la Naturaleza de Buda la ilumina. De ahí es capaz de tocar todo lo que nos rodea, puede tocar a nuestra familia a nuestra vida cotidiana, y traerle paz a todo lo que encontramos. Y constantemente recheckamos en dónde estamos parados, nos arrepentimos de nuestro comportamiento para no regresar a un lugar inestable. Estos son los valores básicos de cómo pueden vivir los seres

humanos. Si los perdemos de vista, entonces los malos entendidos y los conflictos aparecen inmediatamente. Entonces sentimos como si nos jalaran de aquí para allá. Constantemente regresamos a nuestros pies que tocan el suelo. Desde ahí podemos trabajar en que un futuro equilibrado aparezca. Cuando los pies están firmemente parados en el suelo, entonces podemos por vez primera dar el paso adecuado, moviendo nuestro pie con libertad. Este es el significado de la Meditación.

6. Sabiduría

La tradición de Bodhidharma dice: no tomar ningún pensamiento como el Maestro. En el Zen: el no pensamiento es Sabiduría. Shonensozoku – El continuar instantes de mente clara, esa es nuestra guía. La esencia del espejo es el no pensamiento. Eso significa ver todo, reflejar todo sin agregarle absolutamente nada. Ese es el trabajo de la Sabiduría. Bankei Zenji dijo que nuestra naturaleza de Buda es como un espejo. Cuando algo aparece frente a nosotros lo percibimos, pero cuando se va, nada queda. Si algo sucio aparece frente al espejo, con reflejarlo, el espejo no se ensucia. Si algo hermoso aparece frente al espejo, con reflejarlo, el espejo no se vuelve hermoso. Porque algo esta siendo reflejado por el espejo no implica que el espejo se transforme en algo más bello. De esta manera, Bankei Zenji enseñó que nuestra verdadera Sabiduría no puede recolectarse en el exterior. Solo puede encontrarse en nuestra propia mente. Esta es nuestra mente original, nuestra verdadera naturaleza. Podemos experimentar por nosotros mismos que no hay nada que agregar y nada que quitar – es ahí donde nuestra verdadera naturaleza puede encontrarse.

Percibimos cosas, las vemos, las oímos, pero en el momento en que se van no dejan rastro alguno. Como una marioneta moviendo sus brazos y sus piernas pero sin un ser ahí. Si alguien nos preguntara quién es responsable del movimiento, no

podríamos encontrar a nadie ahí. Desde este lugar que no está aferrado a nada, desde ahí podemos reaccionar a las impresiones del mundo exterior desde una mente vacía. Esa es la acción de la Sabiduría. Si nos agarramos a las imágenes que vemos y oímos, no es posible movernos desde la claridad y la sabiduría. Pues una mente sin nada, es la Verdad. Desde ahí podemos movernos de manera natural - si nos da hambre, comemos. Si nos da sueño, dormimos. Esa acción pura es la Sabiduría del Buda. Cuando hablamos de la sabiduría del Buda, fácilmente pensamos en algo especial. Ese es un gran error. La verdadera sabiduría es el lugar en donde no nos agarramos a nada y por lo tanto podemos recibir todo lo que nos llega. Como dijo Shindo Munan Zenji: "Mientras estamos vivos, morir y morir completamente. Y desde ahí cualquier cosa que hagas será buena. Desde ahí la verdadera naturaleza aparece. Dejando ir todas las ilusiones y confusiones, desde ahí podemos movernos de acuerdo a la verdad de esta realidad. Desde esta libertad interior, la sabiduría se expresa a través de nosotros.

Nuestra naturaleza de Buda no se afecta por miles de cosas buenas o por miles de cosas malas. Así es como el Buda vivió, moviendo sus brazos y piernas, viendo el sauce verde como verde y las rosas rojas como rojas. Y el Buda también escuchó el canto del cuervo o del gorrión de la misma manera en que nosotros los escuchamos. Así es como el Buda y Bodhidharma practicaron, vaciando sus mentes y abriéndose a la experiencia pura. Si también conocemos que nuestra mente es Mu, que está vacía. Entonces nuestro Mu es el mismo que el de Buda y el de Bodhidharma. Es la sabiduría con la que cada ser humano ha sido dotado desde el origen y que puede llegar a todas las esquinas de este Universo.

Verticalmente pasa a través de los tres tiempos y horizontalmente se extiende en todas las diez direcciones. En todas las diez direcciones significa que si un perro

ladra, lo oímos como “guau”. Cuando estamos tristes, lloramos. Cuando estamos felices, reímos. Podemos movernos con libertad. Esta es nuestra sabiduría, nuestra libertad de mente. Todos los seres sintientes fueron dotados desde el origen con esta sabiduría. Es solo debido a los apegos y a la ignorancia, la ilusión de buscar algo especial, que ignoramos nuestra propia sabiduría. Esta sabiduría va mas allá de lo bueno y lo malo. Conocer este tipo de sabiduría es comprender el camino de los seis paramitas, el camino de las seis sabidurías.