

**La Fe  
LA MENTE DE FE  
Master Sheng Yen**

Sin una mente de fe no hay práctica. Primero crean que tienen unas raíces karmáticas buenas. Buda dijo: **“Alcanzar la forma humana es raro o extraordinario”**, y ustedes ya han logrado eso. Buda dijo: **“Escuchar el Buddhadharma es raro o extraordinario”**, y ustedes ya lo han oído. Buda dijo: **“Practicar el Dharma es difícil”**, y ustedes ya han comenzado a practicarlo. Buda dijo: **“Encontrarse con un maestro iluminado es raro o extraordinario”**. Un maestro iluminado es uno que sostiene los puntos de vista correctos del Buddhadharma y ha saboreado algunos de los frutos de la comprensión. Yo no pretendo estar iluminado, pero soy un maestro y puedo darles alguna guía.

Como los budas del pasado, debemos creer que nosotros mismos estamos seguros de devenir iluminados. Debemos también creer que el Dharma presentado/enseñado por el Buda es genuino y verdadero, que él no nos engañaría. Todos los métodos e ideas que yo enseñé en este retiro están basados en la enseñanza budista, el Buddhadharma. Desde el tiempo del Buda, la Sangha ha transmitido el Dharma; por lo tanto nosotros creemos en las Tres Joyas—el Buda, el Dharma y la Sangha. Si ustedes creen en el Dharma, deben también creer en el Buda y en la Sangha. La Sangha incluye la generación de maestros iluminados que transmitieron las enseñanzas del Dharma, que primero se presentaron por el Buda.

Vuestro maestro debe tener un punto de vista correcto del Dharma, una mente iluminada, y la destreza para guiar a otros. Si aceptan la guía de ese maestro, él o ella es vuestro maestro iluminado. Si no, incluso un maestro iluminado no puede ayudarlos. La Sangha incluye generaciones de maestros iluminados desde el Buda en adelante, tanto como los monjes y las monjas que defienden las Tres Joyas, que practican y diseminan el Dharma para ayudar a los seres sintientes. Vuestro maestro, de hecho, representa las Tres Joyas.

“Sin fe, una persona no puede vivir”. La Fe en las Tres Joyas puede solamente venir de la fe en ustedes mismos. La Joya del Dharma fue presentada por el Buda y transmitida por la Joya de la Sangha. Sin fe en el Buda, no hay Dharma que aprender; sin fe en la Sangha, a

ustedes no se les puede enseñar el Dharma. Por lo tanto, comiencen con creer en ustedes mismos; y después, crean en las Tres Joyas. Así que es evidente que la fe es la base de la práctica.

Prepárense para aceptar el doloroso curso de entrenamiento. Solamente si experimentan este dolor puede devenir el tipo más desarrollado de ser humano. "Si no toleran el frío que cala hasta los huesos, ¿cómo pueden oler la fragancia de las flores del ciruelo?"

En este retiro se ofrece el ambiente, las necesidades de la vida y los métodos de la práctica. A pesar de esa gran fortuna, todavía deben entrenar vuestro propio cuerpo y moderar vuestra mente. Vuestras piernas, espaldas y pies dolerán; puede que sientan entumecimiento, incomodidad y picazón. Al meditar todo el día se sentirán limitados; sentirán desaliento y duda. Estos sufrimientos pueden continuar a través del retiro. No será hasta cerca del final que vuestro cuerpo y mente se ajustarán y las cosas irán comparativamente bien.

Sin embargo, no tengan ansiedad ni esperen un desastre. Sólo acojinen vuestro cuerpo y provéanle a vuestra mente el método. Ignoren los pensamientos errantes o cualquier otra cosa y estarán en paz. Así ustedes apartarán rápidamente los problemas del cuerpo y la mente y no lucharán constantemente con las aflicciones.

Ahora postrémoslos tres veces en reverencia o culto a Buda. Haciendo esto, ustedes respetuosamente aceptan y defienden el Buddhadharma. Antes de sentarse, siempre reverencien a vuestro cojín, vuestro ***bodhimandala***, donde consumarán el trabajo del Camino.

## FE EN VOSOTROS MISMOS

Hay muchas clases de obstrucciones kármicas—barreras que nos previenen de mejorar nuestra práctica Chan. Entre las más difíciles de vencer están el egoísmo, el odio, el orgullo y la auto-lástima. El egoísmo y el enojo frecuentemente surgen de la misma causa—cuando no podemos tener lo que queremos, el deseo puede cambiar al odio. El orgullo y la auto-lástima son también como así. Cuando los demás no comparten nuestra gran opinión de nosotros mismos, frecuentemente tenemos la tendencia a deprimirnos. Esto es lo mismo con la energía negativa, dirigida unas veces hacia el exterior y otras hacia el interior. La raíz de esas obstrucciones es la falta de fe en uno mismo. Sin fe en vosotros y en vuestras habilidades, ustedes sienten que no tienen más recursos que esperar que los demás los beneficien con sus esfuerzos. Esto se opone a la ley del karma en la que recogen lo que siembran.

Si pueden hacer surgir la humildad y el arrepentimiento, tendrán una mente más receptiva. Con una mente receptiva encontrarán buenos maestros que los ayudarán; vuestras obstrucciones kármicas se aligerarán. En el instante que el concepto de ustedes mismos cambie para mejor, vuestra habilidad de recibir ayuda también aumentará. El mejor ejemplo de fe en uno mismo es el Buda. Después de muchos años de practicar sin encontrar la liberación, Shakyamuni decidió encontrar el camino. Armado solamente con su fe en él mismo, alcanzó la liberación bajo el Árbol de Bodhi. Su legado es vuestro para heredarlo y abarcarlo.

### **NIVELES DE FE**

Si han practicado Chan por un número de años, no hay duda que han desarrollado una mente de fe, de otra forma no habrían perseverado. Pero para esos novatos en el Chan, ustedes necesitan creer que sus conceptos y métodos son los más realísticos y correctos, que son útiles y que el Buddhadharma es de gran valor. Si también tienen un Maestro Chan que es digno de confianza y confiable, entonces tendrán la base o fundamento para una mente de fe—una mente Chan. Si practican con sinceridad los principios y métodos que vuestro maestro/a les han dado, los beneficio de Chan crecerán.

Hay muchos niveles de fe. En el nivel más bajo está la fe ciega—creyendo en algo sin entender el por qué. El próximo es la fe que admira—sabiendo que una creencia o enseñanza es verdadera pero todavía mirándola como algo encumbrado fuera del alcance. Entonces tenemos la fe basada en el entendimiento—cuando la razón y la lógica les dice que acepten una enseñanza, y ustedes actúan sobre esa lógica. Finalmente, está la fe experimental—cuando vuestra experiencia confirma las teorías y los métodos. Cada nivel de sucesión es una base más segura para afirmar la fe de uno; cada nivel sucesivo aumenta la fe de uno.

Aprender a practicar el Chan no es diferente a aprender otras destrezas; ustedes deben ser pacientes con los innumerables episodios de refinamiento y pulimento antes de que una destreza nueva sea perfeccionada. Si están determinados a avanzar valientemente y sin temor al fracaso, establecerán una mente de fe firme y sólida, una que crece con la práctica.

### **Los Principios del Chan**

## LOS TRES PRINCIPIOS DEL BUDISMO

La práctica del budismo descansa en los tres principios de disciplina (**sila**), concentración (**samadhi**) y sabiduría (**prajna**). La disciplina incluye los preceptos para vivir y prepararse uno mismo a comprometerse con el Camino y hacer los votos o promesas solemnes. La concentración o samadhi, ampliamente interpretados incluyen los métodos de meditación, pero los patriarcas Chan han dicho que el samadhi no es otro que la mente. Le sigue la cultivación o práctica del samadhi a través de la meditación que guiará a una mente clara y estable.

Generalmente se acepta que la práctica o el cultivo de la concentración guía al tercer principio, la sabiduría. Otras disciplinas espirituales observan la sabiduría en una luz diferente. Sus niveles de absorción meditativa profunda guían a la sabiduría, el discernimiento y la estabilidad mental pero no a la liberación en el sentido budista. La sabiduría de la cual el budismo habla se refiere directamente a la experiencia de la naturaleza búdica.

En el [Sutra Sobre el Estrado del Tesoro de la Ley](#), el Sexto Patriarca, Hui Neng, dice que samadhi es prajna y que prajna es samadhi. La teoría esencial declara que no hay verdaderamente un ser que permanezca porque nada es permanente. Cuando uno practica samadhi, uno experimenta directamente la impermanencia y abre el portón a prajna. Por lo tanto prajna, o la sabiduría, es el logro de la relación complementaria entre la teoría y la práctica. Cuando samadhi está en perfecta conformidad con prajna, esta es la sabiduría Chan.

El método simple de observar la respiración, es, de hecho, contemplar la impermanencia. La respiración, los movimientos del cuerpo, el conteo, todo cambia continuamente de momento a momento. Durante la meditación es igualmente importante contemplar la impermanencia de los pensamientos errantes, que continuamente surgen y perecen. La idea del yo es generada por los pensamientos, o más bien del apego a esos pensamientos. Cuando experimentamos su naturaleza efímera, también experimentamos la naturaleza efímera del yo. Los pensamientos no tienen existencia independiente, ni tampoco el yo que se identifica con ellos.

Los practicantes de caminos externos interpretan el samadhi como el no-movimiento de la mente, pero incluso en ese estado todavía hay un pensamiento. Cuando incluso un pensamiento permanece, todavía existe el apego al yo. La experiencia de la impermanencia es mucho

más importante que tratar de detener el proceso de pensamiento. Si mantenemos la atención sobre la impermanencia de los pensamientos, veremos que no hay yo que se apegue a esos pensamientos. Seremos capaces de percibir directamente cada uno como carentes de un yo centrado. Esto es en si mismo sabiduría.

### **Concentración y Sabiduría Son de Una Sola Esencia**

Para practicar el Chan nosotros comenzamos con una mente afligida y aprendemos a disciplinarla. Entonces concentramos la mente para unificarla, y eventualmente percibimos la naturaleza verdadera de la mente y logramos la iluminación que es la esencia del Chan.

La disciplina corresponde al espíritu de los preceptos budistas que guían la conducta personal. Ella también corresponde a los hábitos del diario vivir—mantener un entorno armonioso, ordenado, limpio y tranquilo.

La concentración significa usar los métodos Chan para gobernar y pacificar la mente. El [Sutra Sobre el Estrado del Tesoro de la Ley](#) dice que el samadhi `per se` es prajna. Esto significa que la sabiduría y la concentración no son cosas separadas. Aparte de la mente, no hay samadhi ni prajna.

El tercer y supremo principio de la práctica budista es la sabiduría. La sabiduría es la experiencia directa de los fenómenos como exactamente el vacío—la comprensión de que el yo y los objetos de la mente son vacíos y que la vacuidad no está separada de la forma. Este entendimiento surge del estado libre de aflicciones y pensamientos engañosos.

Los métodos mundanos de concentración no nos liberan de las aflicciones y la sabiduría mundana no nos guía a la liberación. Sólo la unión del samadhi y el prajna en el Chan o la sabiduría budista, con su poder para revelar nuestra naturaleza verdadera, puede traer alivio y liberación. El alivio y la liberación son dos aspectos de una esencia. Por lo tanto el samadhi y el prajna están en acuerdo uno con el otro. Ellos son diferentes y sin embargo son uno y el mismo, ni dos ni uno.

La sabiduría significa un entendimiento claro de que todas las cosas compuestas son impermanentes y la comprensión de que todas las cosas no tiene un yo independiente o sea no tienen sustancia propia. Cuando ustedes practican Chan, contemplan el cuerpo y sus acciones y ven que ambos son impermanentes; observan los pensamientos

llegando e yéndose y ven que ellos son impermanentes. Saben que ellos nos tienen una existencia fija, ni un yo, y por lo tanto testifican su naturaleza vacía. Esto es engendrar o producir la sabiduría a través de la contemplación. Por lo tanto, la sabiduría noble, altruista y generosa del no-yo es la gran concentración que viene de estar libre de aflicción.

La concentración en el Chan no es un estado donde no hay pensamientos en la mente—la mente no está simplemente en blanco. En el Chan nosotros evitamos habitar en las formas y nos unimos con la Realidad o la Naturaleza del Dharma de todas las cosas, a la que llamamos **naturaleza-búdica (tathagata-garbha)**. La mente común u ordinaria se apega a todos los fenómenos, y los pensamientos se agitan por las formas que ellos siguen. La mente iluminada ni se mueve por los fenómenos ni se agita por las formas; funciona libremente pero no habita en ninguna parte. No adherirse al nivel de la discriminación y aflicción—esta es la mente pura de la sabiduría, respondiendo a las miríadas de cosas y dando a cada uno lo conveniente o legítimo.

La iluminación repentina puede ser abrupta, pero no es fácil de obtener. Es terriblemente ingenuo creer que puede suceder sin una práctica genuina. Sin los métodos de Chan guiados por la sabiduría práctica, uno practicaría ciegamente o sería seducido por ideas erráticas e impredecibles.

En el budismo hay un conocimiento mundano y un conocimiento trascendente. También hay una sabiduría ilimitada (**samyak sambodhi**) de los budas del logro supremo. Esta es la sabiduría, imaculada y sin forma de los budas. Los practicantes Chan en el Camino dependen de esta fuente suprema y en la guía de los maestros ancestrales Chan. Nosotros tomamos las palabras de los budas y de los maestros Chan como nuestra guía en el Camino y como un espejo de nuestras propias mentes. Nos sentimos seguros en confiar en estos métodos. Con ellos nosotros investigamos nuestra naturaleza verdadera y resolvemos o solucionamos las grandes preguntas de la impermanencia, la naturaleza de la mente y la iluminación.

### **No Hay Iluminación Sin Disciplina**

Como hemos dicho, practicar de acuerdo al Buddhadharma consiste nada más y nada menos que los tres estudios impecables de disciplina, concentración y sabiduría. Ahora quiero hablar más acerca del significado de la disciplina. Disciplina significa no hacer lo que no

deben de hacer y no fracasar en hacer lo que se debe. Desde el punto de vista del karma, vuestras acciones tienen consecuencias y ustedes ganarán o merecerán la retribución. Desde el punto de vista de la práctica, las acciones negativas crean el caos mental y una mente caótica no puede alcanzar la sabiduría. Es este estado ustedes serían solamente otro ser sintiente atrapado en la ignorancia. La disciplina es la base para lograr el balance y la estabilidad mental y por lo tanto es un prerequisite para la liberación.

En los retiros nosotros tenemos reglas de conducta. Ellos incluyen el silencio, el comer comidas vegetarianas, la separación de los sexos, y no preocuparse unos de los otros. Esta disciplina es una base o fundamento sobre el cual se construye la practica en los retiros. La práctica energética por lo tanto implica sostener la disciplina. Yo les he pedido que les den vuestro cuerpo al cojín y vuestra mente al método. Si ustedes por lo menos no han tratado de hacer esto, ¿no es esto una violación a la disciplina? Si trabajan en eso, día tras día, al final triunfarán. Decimos que la mente es una "mente de mono" o un "pensamiento de caballo bravío", porque como los monos y los caballos, la mente es muy difícil de domar y controlar. La iluminación no es posible en un estado de mente atolondrada. Sólo cuando retraen vuestra atención una y otra vez

## **Obstrucciones**

### **OBSTRUCCIONES KÁRMICAS**

Hay muchas razones por las que algunos practicantes no experimentan los beneficios del Chan,<sup>1</sup> pero yo solamente mencionaré tres de ellas. Una es no tener un buen maestro, otra es no saber cómo relacionarse con el maestro, y la tercera es tener un maestro que no sabe cuales son vuestros problemas y cómo ayudarlos.

De esto parece que el fracaso del estudiante para progresar descansa en el maestro, pero de hecho el problema surge usualmente de las obstrucciones kármicas del estudiante. Una pieza o pedazo de jade empotrado en una piedra o roca debe encontrar ciertamente un buen artesano antes de que pueda devenir o llegar a ser una joya preciosa, pero si la piedra es simplemente una piedra, incluso un experto artesano no puede convertirla en una joya.

---

<sup>1</sup> Chan: Zen. Meditación.

La condición básica de vuestro propio cuerpo y mente y vuestras raíces kármicas y méritos determinarán vuestro progreso. Si ustedes están preparados a través de aprender el Dharma y practicarlo enérgicamente, y tienen el fervor para diseminarlo, ustedes pueden iluminarse incluso sin un maestro de primera categoría. Como una fruta madura ustedes caerán de la mata con una pequeña brisa. Sin embargo [para vuestra experiencia] para confirmarse, todavía necesitan de un maestro que ha recibido la transmisión [que está iluminado y es capaz de reconocerlo en los otros].

Por lo tanto, entre ese maestro o maestra y un estudiante adepto, la enseñanza directa constante no es necesaria. Esos estudiantes cuyas obstrucciones son menores y pocas, se les puede ayudar a través de simplemente unas simples palabras del maestro/a. Es para el estudiante que todavía no está maduro o diríamos está todavía 'verde' que un maestro necesita darle mucho tiempo e instrucción detallada. Ellos son como pollitos cuando la madre regresa al nido. Aunque ella los ame mucho, ellos todavía necesitan desarrollarse, esforzarse y abrir sus bocas para ser alimentados. Comprendiendo esto, esos estudiantes que demandan deben ser humildes, sinceros y diligentes.

El maestro es como alguien que sostiene la llave del cofre del tesoro. Simplemente el dar la llave a un estudiante adepto es como suministrarle el tesoro completo. Después que el estudiante ha recibido el beneficio, él sentirá una gran gratitud por el maestro y por el Buddhadharma. Por otra parte, hay algunos que, mientras increpan a su maestro, no tienen idea lo que hacer con la llave. Ellos están ciegos de sus propias obstrucciones.

La mayoría de las personas están entre esos extremos, pero todavía tiene obstrucciones. ¿Qué son las obstrucciones? Ellas son nada mas que aflicciones producidas por egocentrismo y rodeadas por una "Gran Muralla" de mecanismos defensivos. Aunque las obstrucciones están relacionadas con el residuo kármico de uno, ellas pueden todavía ser cambiadas por algo mejor o inclusive removidas.

Ciertamente los bloques mentales como la superstición, la arrogancia, la baja estima, los deseos y los puntos de vista erróneos son todos familiares a los practicantes Chan. Y si ellos están dispuestos a reflexionar constantemente en el establecimiento de su propia mente negativa, ellos podrán efectuar un mejoramiento gradual y reducir esas barreras mentales. Si pueden prometer el olvidarse de si mismo y de vuestros problemas por el beneficio del Dharma, ustedes pueden cambiar esas barreras en no-barreras en absoluto.

El mejor acercamiento para remover las obstrucciones es hacer surgir el arrepentimiento. Podemos hacer esto tomando los votos y practicando la atención correcta con energía. Esta es una buena fórmula para corregirlo por uno mismo. Una vez que vuestro concepto del 'yo' es sanado, las barreras kármicas se reducirán. Vuestros votos compasivos y vuestro fervor para buscar el Dharma les pondrán en contacto con un buen maestro/a que encontrará en ustedes un estudiante cumplidor y diligente. Cuando vuestra práctica de meditación se abre, vuestro desarrollo puede ser rápido. En esa etapa, mientras las obstrucciones pueden todavía existir, ellas no les estorbarán. Entonces los beneficios de la práctica seguramente llegarán.

Las obstrucciones kármicas son las causas y los efectos de los enredos que han creado sobre incontables vidas, los cuales cargamos hasta el presente. Ellas no nos dejan la forma de ser independientes y libres; ellas persiguen nuestros pensamientos momento a momento, y mientras nuestros pensamientos suceden uno después de otro, las obstrucciones les siguen como las sombras les siguen a las formas. Donde nuestro cuerpo y mente van, nuestras obstrucciones kármicas van. Las obstrucciones kármicas, también, son realidades creadas por nuestras acciones físicas y mentales en la vida presente. Muchos buscan el practicar Budismo, pero sus cuerpos y mentes no les obedecen y las circunstancias de sus vidas no les dejan. Finalmente, las obstrucciones kármicas dependen de la edad, la situación, el nivel de prosperidad y carácter de una persona, pero esta conexión no es necesariamente fija. Algunas personas tienen que dejar la vida laica antes de que puedan practicar el Chan, mientras que otras practican el Chan bastante bien en la vida ordinaria.

Mientras las obstrucciones externas son un problema, las más serias existen en la mente interna. Con una mente arrepentida y solemne, ustedes pueden aprender a practicar bien, y si hacen surgir la mente *bodhi*, estarán establecidos en el camino del bodhisattva.

## **OBSTRUCCIONES EXTERNAS VERSUS OBSTRUCCIONES INTERNAS**

La causa mayor de las obstrucciones es externa, del ambiente. Ejemplos obvios son la familia o la forma de vida, que pueden impedir o entorpecer el camino de la práctica. Otra causa mayor para las obstrucciones es la interna, la que está dentro de uno mismo.

De las dos, las obstrucciones externas son comparativamente triviales—son más fáciles de vencer. Yo conocí un monje que regresó a la vida de laico y comenzó a trabajar; él entonces abandonó su práctica porque se sintió agobiado por el trabajo. Por otra parte, conozco una persona laica que tiene una igual demanda de trabajo y que dijo que, de hecho, el trabajo le alentaba a practicar mejor. Inclusive, si los trabajos eran similares, ¿por qué tuvieron efectos opuestos en dos personas diferentes? La respuesta es que el ambiente o entorno es solamente un aspecto menor de las obstrucciones de uno. Las obstrucciones más difíciles son las creadas por la mente.

Mantener una actitud humilde nos ayuda a practicar en cualquier parte, a cualquier hora, ya sea en el Salón del Chan o en el lugar de trabajo. Esto llega a pasar simplemente a través de reducir radicalmente las oportunidades de rivalidades, conflictos y los efectos secundarios del egoísmo.

También, si mantienen el ímpetu para generar la mente bodhi, todos los que ustedes conozcan o se encuentren serán recipientes de vuestra compasión tanto como un origen de ayuda. No sólo cada persona sino cada situación. Una situación puede causar aversión en una persona y sin embargo ser una oportunidad para otra para practicar. Eso depende en vuestra actitud.

Nosotros practicamos Chan para transformarnos a nosotros mismos, no para cambiar el ambiente o entorno. Una vez que estemos transformados, el entorno, como una extensión de nosotros mismos, también se transforma. Por lo tanto, nosotros podemos influenciar positivamente todo lo que encontramos.

### **¿QUÉ PRONTO LLEGA LA ILUMINACIÓN?**

Las personas quieren saber cuánto toma devenir iluminado. La respuesta es, en un segundo, en una hora, en un año, en una vida y en muchas vidas. En materias ordinarias alguien puede lograr en una hora lo que le toma a otro una semana. Una persona, con una sola frase, puede salvar un millón de personas, mientras que otra puede no ayudar a una sola persona en una vida. En lugar de perder el tiempo y la energía especulando, los practicantes deben pensar o ponerle atención a su nivel de diligencia y sus obstrucciones kármicas.

Las obstrucciones han sido acumuladas desde el tiempo sin principio y llevadas en nuestras mentes a través de una vida tras otra. El karma malo tanto como el bueno que hemos creado es llevado en nuestras

mentes. Incesantemente, pensamiento tras pensamiento, cargamos esas deudas y créditos kármicos y continuamos apegándonos a nosotros mismos. Esto es lo que nos dirige. Nuestras obstrucciones para practicar deben ser el foco de nuestra preocupación, y no cuánto tiempo nos durará el llegar a iluminarnos.

### **¿POR QUÉ PRACTICAR EL ARREPENTIMIENTO?**

Nosotros practicamos el arrepentimiento para remover las obstrucciones kármicas que nos impiden aprender la compasión, desarrollar una mente iluminada y purificar nuestra mente, de forma que podamos seguir adelante en el Camino. Para un arrepentimiento verdadero de vuestras conductas equivocadas, vuestros pensamientos negativos y vuestras palabras negativas, ustedes primero deben experimentar el remordimiento—la contrición y la humildad que llega de arrepentirse de las cosas que han hecho, o han dejado de hacer o desatendido. Para hacer surgir el remordimiento ustedes deben hacer una introspección y mirar dentro de tres factores que crean karma—vuestros pensamientos, vuestras palabras, y vuestras acciones. Si hacen esto honestamente, comprenderán que en el pasado vuestro egocentrismo ha causado sufrimiento a ustedes mismos y a otros. Con esta comprensión llegará un entendimiento mejor de ustedes mismos y la motivación para cambiar.

La introspección no es fácil; es muy raro que reconozcamos nuestras faltas. Estando centrados en nosotros mismos, usualmente culpamos a los otros o al medio ambiente y nos vemos como víctimas. Esto guía al conflicto con los demás, lo cual incrementa la irritación mutua. Empantanados por nuestros propios engaños, vivimos realmente en un océano de sufrimiento. El Buddhadharma nos enseña que a través de la iluminación nos liberamos del océano de sufrimiento y alcanzamos la otra orilla de la sabiduría. Por lo tanto, el practicar bien requiere una introspección constante para vernos a nosotros mismos claramente. Del subsecuente sentido de remordimiento llega el arrepentimiento genuino. Ser incapaz de reconocer las faltas de uno demuestra un auto-centralismo o egocentrismo arraigado. Todos nosotros, en un grado u otro, tenemos las características del egoísmo, del odio, la arrogancia y el criticismo auto-destructivo. Si nos sostenemos fuertemente en nuestras maneras, será difícilísimo hacer surgir la humildad, sin la cual no hay remordimiento ni arrepentimiento. Para movernos hacia delante, primero debe haber un reconocimiento propio de eso que sólo lo pueden hacer ustedes mismo.

Las obstrucciones kármicas pueden asfixiar y suprimir, en muchas formas, el progreso. Una forma de vencer tales obstrucciones es encontrar un buen maestro/a, pero no esperen que su maestro sea lector de mente o adivino. Ustedes deben buscar activamente su ayuda y su consejo cuando lo necesiten; de otra forma ustedes están creando una obstrucción más, una pared que los separa de vuestro maestro/a.

Aquellos con grandes o pesadas obstrucciones requieren cantidad de trabajo y atención, y su progreso es lento. Frecuentemente esas personas terminan culpando al maestro o criticándolo. Por otra parte, a alguien con pocas obstrucciones kármicas se le puede ayudar fácilmente. Simplemente unas pocas palabras del maestro pueden impulsarlo hacia delante, y usualmente el estudiante siente una profunda gratitud.

### **PRACTICANDO EL ARREPENTIMIENTO**

Mucha energía se invierte en construir las defensas para protegernos a nosotros mismos y rechazar o excluir a los demás. Si abrimos nuestras mentes a esto con humildad y bochorno, podemos aprender el remordimiento y arrepentirnos de nuestra auto-centralización. Y por lo tanto podremos vivir una vida más armoniosa y pacífica. Por lo tanto, practicamos el postrarnos en arrepentimiento para aliviar el karma negativo y limpiar nuestras mentes. Para abrir nuestras mentes necesitamos la introspección del Chan <sup>2</sup>. A través de ella [la introspección] podemos ganar un claro entendimiento de ambos, nuestras buenas cualidades y nuestros defectos y negligencias o descuidos. Con este conocimiento íntimo llega una gran fe en nosotros mismos que nos capacita, para interactuar con más tolerancia y armonía, con los demás y con el mundo.

Por lo tanto, comencemos con la introspección. Miren en vuestra vida, pasada y presente, y traten de recordar las cosas que han hecho, dicho y pensado y que les han traído sufrimientos a otros y a ustedes mismos. El propósito de esto no es provocar culpabilidad o recriminación sino enfrentarse a esas cosas y entender cómo ellas los han guiado a las presentes situaciones. A través de este proceso pueden experimentar remordimiento y arrepentimiento. Esto purificará vuestras mentes permitiéndoles que se muevan hacia delante en el pasaje luminoso del Chan hacia la compasión y la sabiduría.

---

<sup>2</sup> Chan: Meditación

Así que por favor, a medida que se postran reflexionen. Primero recuerden su niñez. Traten de recordar todas las cosas que han dicho y hecho que han herido a otros y, consecuentemente, a ustedes mismos. Entonces hagan lo mismo con su juventud, temprana adultez y así sucesivamente hasta el presente. Miren en vuestro corazón profundamente y vean que hay ahí.

Normalmente nosotros no conocemos o sabemos cómo resolver, con la reflexión, los sentimientos conflictivos que llegan, ni cómo tratar con las perturbaciones de las memorias enterradas por largo tiempo. Por lo tanto, evitamos la auto-reflexión. Pero ahora es el momento y la oportunidad para hacerlo—reconocer nuestros defectos, descuidos y negligencias y sentir un remordimiento sanador. Esta es una oportunidad de purificar o depurar las emociones negativas y tener de nuevo una mente pura. Es también una oportunidad de confiar en la fe de ustedes mismos, la cual, junto con la fe en vuestro maestro y la fe en el Camino, es la piedra sostenedora del Budismo. El arrepentimiento es una gran manera de limpiar vuestras mentes y aumentar la fe en ustedes mismos.

### **APARTANDO EL YO**

Nuestro sentido del 'yo' puede tener un alcance o esfera de acción grande o un pequeña; él incluye el 'yo pequeño' del ego individual y el 'Gran Yo' que se identifica con toda la existencia, con la verdad y la divinidad absoluta. Para los practicantes Chan, inclusive el gran yo no está libre de la corrupción del ego y el apego y por lo tanto debe ser trascendido. Esto es más fácil de entender en teoría que en la práctica, pero a través del Chan podemos experimentar directamente el poner a un lado los conceptos del 'yo'.

Cuando observamos la respiración, comprendemos que nuestras vidas existen solamente de respiración a respiración, que el agarre egoísta es solamente una amenaza que conecta un pensamiento con otro. Cuando paramos de respirar, nuestras vidas se acaban; en esa misma forma, cuando nuestros pensamientos se disuelven, no hay una base real para apegarnos a ellos. A medida que observamos la respiración con una mente pura, nuestro sentido del yo desiste o se retira, y esto puede ser liberador—experimentamos directamente el yo como ilusorio.

Aunque la meditación meditativa es útil para reducir la tiranía del ego, también necesitamos el arrepentimiento. La mente ordinaria está regida por la arrogancia, la auto-abatimiento o auto-subyugación, la sospecha, los celos, el enfado, el odio y así sucesivamente—todas la

proyecciones del 'yo'. Hasta la extensión de que nos agarramos a esos sentimientos y nos aferramos al yo. Sin purificar nuestras mentes es fácil aceptar pequeños logros como suficientes o desalentarse por un logro pequeño. Cuando resolvemos algo de nuestro karma, podemos hacer un progreso energético o potente y perseverar a través del sufrimiento. Así que preparamos el terreno mental para practicar las seis perfecciones o pāramitās: generosidad, disciplina, paciencia, diligencia, meditación y sabiduría.

“Hay ochenta y cuatro mil puertas del Dharma, y todas guían a la gran ciudadela del nirvana”. Cualquier punto de entrada genuino al Buddhadharma puede liberarnos. El contar la respiración y el arrepentimiento hace surgir la mente iluminada y por lo tanto una práctica motivada. Recitar un huatou y practicar meditación silente son las llaves de oro para las puertas del Dharma y son también para que ustedes los usen.

### **LAS POSTRACIONES DE ARREPENTIMIENTO**

Cuando ustedes se “sientan” a meditar indispuestos por los pensamientos errantes y los problemas físicos, éstas son todas las obstrucciones, los residuos kármicos de las acciones pasadas. El Buddhadharma está destinado a liberarlos de vuestras cadenas, pero tan pronto ustedes oyen las enseñanzas, ellas se dirigen a vuestro 'cerebro', devienen obstrucciones y finalizan como sufrimiento. Yo he explicado los métodos Chan muy claramente, pero algunos todavía no pueden usarlos efectivamente. Es como si una pared erigida por demonios rodeara sus mentes, obstruyéndoles vuestra visión y haciendo posible que no existan. Más allá descansa el camino real amplio hacia la liberación, pero si se las arreglan del todo para poner el pie fuera de la pared, estarán pisando sobre excrementos en todas partes. Estas obstrucciones kármicas han estado ahí desde el tiempo sin principio.

Ustedes no han cometido ningún gran mal o daño en esta vida; pero todavía obstáculo tras obstáculo los confrontan. Nada de esto está fuera de vuestra mente. Fracasando en practicar, vuestra atención y alerta de esto estará borrosa o empañada, pero paradójicamente, mientras más practiquen, mayores serán las barreras, más grandes serán las aflicciones. Pero esta alerta ejecutada es buena; nos demuestra que están practicando positivamente. En esta situación deben practicar las posturas de arrepentimiento.

La postración de arrepentimiento es como una postración sin forma, pero ustedes la enfocan en ver vuestros defectos, negligencias, descuidos y faltas, y hacen surgir un sentido de remordimiento.