



Montaña Tambor del Dharma

Libros de bolsillo sobre sabiduría budista

Serie Doctrina Budista

El budismo de la escuela Chan y la creencia correcta

Maestro Sheng Yen

Índice

El Chan es budismo.....	2
Principios fundamentales del Budismo.....	3
La gran religión legítima.....	4
¿Qué es el budismo de la creencia correcta?.....	5
Método de cultivo del budismo Chan y objetivos.....	6

1. El Chan es budismo.

La formación de la religión budista tiene su origen en la meditación Chan. Esto se puede explicar desde dos puntos de vista distintos, o bien postulando que la religión está basada en la meditación, o bien defendiendo que la la iluminación se alcanza a través de la religión:

- La religión está basada en la meditación.

La mayoría de las personas tienen una concepción errónea acerca de la meditación Chan. Consideran que es un método de cultivo perteneciente únicamente al budismo Chan al que sólo se adscriben los adeptos de esta escuela. En realidad, la aparición del budismo primitivo y las teorías budistas fueron posibles gracias a Śākyamuni, quien estableció las bases de la doctrina budista a través de un proceso de cultivo personal. En períodos posteriores, los fundadores de las distintas escuelas budistas también pasaron por un período preparativo de meditación Chan para verificar sus teorías con la práctica intensiva de la meditación. Esto dio lugar a que aparecieran nuevos puntos de vista y así se establecieron las diferentes escuelas de pensamiento con sus respectivas teorías y métodos de práctica del budismo.

Por tanto, la meditación Chan refleja con detalle qué es el budismo y no se debe considerar una práctica exclusiva de la escuela budista Chan.

- La iluminación se alcanza a través de la religión.

Se refiere a la práctica del budismo para llegar a la iluminación siguiendo el método y concepto acuñado por la doctrina teórica. Si se carece de método y de teoría, es meramente imposible que la práctica pueda salir adelante.

Antes del establecimiento del Budismo, el príncipe Buda ya se había acercado a varios métodos de cultivo personal que continuaron posteriormente como parte importante de la doctrina budista en la India. En palabras de Buda: "siempre que la doctrina budista esté presente, quien desea alcanzar la iluminación deberá apoyarse en las teorías y método de práctica según la enseñanza budista".

Por ello, aquellos que afirman que no es necesario basarse en la doctrina budista para alcanzar la iluminación y además se denominan a sí mismos budistas o alardean de haber llegado a tal estado, no pueden ser considerados budistas verdaderos ni podemos hablar de religión budista; al contrario, únicamente podremos verlos como seguidores de una corriente externa que simplemente están adscritos al Budismo. El budista de verdad es aquel que se adhiere a las doctrinas de los textos clásicos budistas y sigue la visión y métodos budistas como el método correcto de práctica.

2. *Principios fundamentales del Budismo*

Hay religiones que proclaman ser budistas de nombre, pero en realidad están bastante alejadas de los principios y teorías del budismo. Son por tanto teorías acuñadas por otras religiones propiamente y no se pueden denominar budistas en sí. Al mismo tiempo, si hablan de la doctrina budista pero carecen de la práctica, o si estudian los sutras budistas y citan las escrituras budistas, pero carecen de la base y la experiencia de la meditación Chan, entonces estarán faltos de práctica y sus enseñanzas estarán básicamente vacías.

En lo que respecta a la manera de diferenciar si una religión se ajusta o no a los principios de la doctrina budista, podemos utilizar el principio de los “tres sellos del dharma”. Los tres aspectos que diferencian a las enseñanzas budistas de las demás son los siguientes:

1. Todo es impermanente. Todo comportamiento o acción mental se encuentra bajo constante transformación.
2. Todo carece de existencia inherente (el no ser). Todas las criaturas con vida, los animales, la naturaleza, la sociedad e incluso los fenómenos psicológicos, carecen de la existencia de un ser inmutable.
3. El nirvana es la quintaesencia perfecta. El nirvana es lo inmóvil, es el vacío, la raíz de la existencia humana universal. El concepto del “vacío” se refiere a que todos los fenómenos se encuentran sometidos a un cambio permanente debido a las causas y condiciones, y bajo esta regla de mutación permanente es el “vacío” lo único que es inmutable. Por tanto, el nirvana no nace ni desaparece, no es sucio ni limpio, no aumenta ni disminuye, permanece inmóvil, es la quintaesencia más pura.

La base de toda enseñanza budista debe por tanto ceñirse a estos tres principios o “sellos del dharma”. Durante la práctica es necesario mantener en mente los tres principios de la enseñanza de la pureza como pauta principal: disciplina, meditación y sabiduría. La “disciplina” es la norma de la vida. Es necesaria para proteger al cuerpo y la mente de impurezas. Si logramos mantener disciplina y pureza interna, será más difícil caer en las barreras dañinas. Una vez que se mantiene disciplina y logramos que la mente se estabilice a través de la meditación, alcanzaremos sabiduría.

Debido a que la esencia del budismo Chan es la mente, la iluminación sólo se alcanza a través de las enseñanzas directas del maestro, y por tanto, no es necesario utilizar la palabra escrita para transmitir el sentido del mismo. No obstante, para guiar al adepto en la práctica del budismo es necesario utilizar el lenguaje escrito—del mismo modo que es necesario emplear los dedos para apuntar a la Luna—aunque éstos no sean la Luna— pero ayuda a imaginar que se dirigen a ella.

Únicamente con una mente clara se puede observar la naturaleza del ser. Aquellos que realmente han alcanzado la iluminación son los únicos que no necesitan servirse de la palabra escrita.

3. La gran religión legítima

Una religión legítima debe cumplir las tres condiciones que se comentan a continuación:

-Un extenso pasado histórico. A lo largo de la historia, han aparecido religiones de todo tipo pero son pocas las que han sobrevivido hasta nuestros días. Algunas de estas religiones se desarrollaron sólo en una región específica o durante un período de tiempo limitado. Aparecen de la nada y se desvanecen al poco tiempo sin llegar a sobrevivir hasta nuestros días. También hay religiones que se crean alrededor de la persona del fundador, pero cuando éste fallece la religión también cae en el olvido al poco tiempo sin pasar la prueba de tiempo y espacio. Todas aquellas religiones que han sido olvidadas no pueden por tanto ser llamadas grandes religiones.

-Un pasado extenso y una doctrina que se puede aplicar en cualquier período histórico. Cualquier doctrina o método debe adaptarse a los cambios que se producen en la sociedad, por tanto, en cualquier momento en el tiempo, es posible que se desarrollen continuamente nuevos conceptos y métodos sin afectar en absoluto los principios fundamentales de la doctrina.

-Una doctrina moral que se ajuste a las necesidades temporales y espaciales. Sea cual sea el lugar o el momento de creación, todas las grandes religiones deben respetar el estándar moral de la época y del lugar en el que se desarrollan. Toda religión con espíritu sano debe a su vez ser humanitaria, caritativa, racional y transcendental. Las cualidades de humanitaria, caritativa y racional pertenecen a la esfera humana, mientras que a nivel de religión, la transcendencia convierte a la doctrina en receptora y libre de apegos.

4. ¿Qué es el budismo de la creencia correcta?

-No es mundanal, pero es humano. En las relaciones humanas, es necesario mantener una actitud receptiva ante los demás, pero esta actitud no debe afectar ni influir en sentimientos personales.

-No es panteístico, pero existe una enseñanza para humanos y dioses. Reconoce la existencia de espíritus y dioses pero no es dependiente de ellos. Se sabe que tras la muerte es posible ascender al cielo, pero no se toma la relación entre los seres vivos y el cielo como precepto de comportamiento.

No obstante, ya sea en el nivel humano o en el del cielo, siempre debe respetar y estar de acuerdo con la norma moral establecida.

-No se hastía del mundo, pero se mantiene distante de lo mundano. Su caridad y contribución a la sociedad no tienen límites, pero jamás espera obtener nada a cambio de sus obras.

-No está impregnada en el mundo, pero se integra en él. Para ayudar a aquellos que lo necesitan, es partícipe en asuntos sociales, pero no se aferra ni apega a la sociedad.

Estos cinco niveles—la vida, alejarse de lo mundano, integrarse en el mundo y transformar y buscar el mundo, no se refieren más que a la esfera humana, los espíritus del cielo, los arhats (o santos), los bodhisattvas (o discípulos) y a Buda.

En la esfera humana parte de la base de un comportamiento honesto, de llevar a cabo nuestras obligaciones y cumplir lo prometido, así como de ceñirse a la norma moral de la sociedad. Si toda contribución y donación va más allá del nivel humano, es posible obtener retribución de los espíritus del cielo. Aunque el arhat muestre caridad hacia la sociedad, jamás espera que su comportamiento le aporte beneficio o retribución alguna, está libre de apegos y es contrario a abandonar este mundo. Por ello, se integra con el nirvana y una vez ahí no regresa al mundo terrenal. A esto se le denomina mantenerse alejado de lo mundano.

Gracias a su misericordia, Buda promete ayudar a la humanidad de generación en generación, mostrando caridad hacia todos los seres. Es por ello que no toma el Hinayena como precepto de comportamiento. Una vez que su misericordia y sabiduría alcanzan la plenitud, se llega a la finalización de la doctrina de bodhisattva y se convierte en la doctrina de Buda.

Así, para lograr a alcanzar la misericordia de Buda, es necesario primero cumplir con nuestras obligaciones, realizar aquellas acciones que corresponden a una persona honesta, y ascender en la escala de orden social. De lo contrario, si no se ha completado la responsabilidad para con la humanidad, estaremos todo el día esperando a renacer en el reino de los cielos o convertirnos en Budas, lo cual no es realista en absoluto.

De esto se puede observar que para llevar a cabo la transformación en Buda, se debe tener como objetivo la realización de nuestras responsabilidades como persona. Es por esto que Buda se manifiesta utilizando distintas identidades. Además, Buda se integra en el mundo pero no se apega en él. Por tanto, únicamente se ocupa de asumir su responsabilidad y ofrece continuamente su ayuda a todos los seres, les ayuda a superar las dificultades y no otorga importancia al poder o a lo material.

No obstante, si se adquiere renombre a través de logros personales, entonces es necesario aceptarlo ya que no nos perjudica en absoluto.

Por ejemplo, si hoy me encuentro en esta posición es porque hay necesidad de realizar estas conferencias, no porque yo personalmente haya venido aquí buscando ocupar este lugar. Buda y el bodhisattva se forman gracias a la ayuda que prestan hacia todos los seres. Si éstos no existieran, ningún bodhisattva podría convertirse en Buda, por tanto, aquellos que eligen el camino del bodhisattva recibirán agradecimientos de todos aquellos a quienes han ayudado en el camino de la práctica del budismo. Si en una familia cualquiera, uno de los miembros logra alcanzar un estado de bodhisattva y sigue el método de práctica adecuado entonces esta familia de manera natural estará bendecida y recibirá su retribución.

5. Método de cultivo del budismo Chan y objetivos

Muchas de las enfermedades crónicas de la sociedad actual están causadas por el estrés y la tensión de la vida diaria. A través de la meditación Chan podemos calmar el cuerpo y la mente así como equilibrar y mejorar la salud. A continuación se describe un método sencillo de meditación:

-Relajar cuerpo y mente. Adoptar una postura natural y cómoda, relajar el cuerpo y reposar las manos sobre los muslos, que deben estar paralelos respecto al suelo. Cerrar los ojos sin aplicar presión y apoyar el cuerpo sobre el respaldo de la silla. Relajar primero los músculos faciales para después ir bajando la atención lentamente, relajando primero los hombros, los brazos, los muslos, el vientre, hasta lograr relajar el cuerpo entero. Vaciar la mente de pensamientos y llevar la atención a la respiración, pero sin controlarla, al tiempo que se disfruta de esta sensación agradable y cómoda.

-Unificar cuerpo y mente. Una vez que el cuerpo no constituya una carga para la mente, y únicamente sabemos de la existencia del cuerpo pero no prestamos atención a las reacciones que en él se producen, nos sentiremos muy cercanos al medio que nos rodea, en armonía con él, como si nos unificáramos con todo el universo. No obstante, aún en este estado existe egoísmo, y la única manera de avanzar es desprendiéndonos de cuerpo y mente, para alcanzar la condición del no-ser.

-Dejar el cuerpo y mente. Dejar cuerpo y mente, pero no abandonarlos. El cuerpo, los pensamientos siguen operando normalmente, pero ya no están sujetos al egoísmo. A través de la experiencia de la práctica del budismo y la meditación se logrará entrar en un estado del no-ser, diferente al no-ser conceptual. En la sociedad actual, las personas buscan soluciones rápidas, se desea llegar a la comprensión, a alcanzar la iluminación mediante el conocimiento y el pensamiento.

En realidad, el conocimiento conceptual del no-ser únicamente ayuda a confirmar la existencia del no-ser a través de la experiencia, pero no sustituye al estado de iluminación que alcanza el practicante de meditación.

Por esto, si hubiera que verificar la doctrina budista, es necesario pasar por la práctica de la meditación, de lo contrario únicamente estaremos actuando de palabra y no será, por tanto, una práctica realista.

Para adoptar una actitud y sentido correcto durante la práctica es necesario liberar la mente de ataduras y sufrimientos. No obstante, en la sociedad actual hay un gran número de personas que aun habiendo recibido una educación superior y poseer unos conocimientos, se fascinan al conocer el poder de Buda.

Hubo una vez un Lama que deseaba llevar la doctrina de Buda a occidente. Su maestro le advirtió que cultivarse con tesón hasta obtener poder espiritual era condición sine qua non para servir de guía a otras personas, y así la transmisión de conocimientos tendría mejor aceptación. Al oír esto, el Lama practicó asiduamente día y noche hasta que alcanzó ese poder espiritual y así fue capaz de ayudar a otros a recuperar lo perdido. En un principio, se emplea esta capacidad como herramienta para transmitir las enseñanzas de Buda, y así se atraerá a un gran número de seguidores que acuden para presenciar estos hechos. El objetivo es simplemente utilizar con fines positivos los poderes espirituales que ha obtenido para ayudar a otras personas, y no para predicar la doctrina budista. Este método se puede decir que se asemeja a empezar la casa por el tejado.

(30 de Abril de 1995. Conferencia del Maestro Sheng Yen en la Facultad de Administración de Empresas de la Universidad de San Francisco en Tampa. Encargado de la grabación: Li Guo-song. El texto está tomado de “Libertad tanto en el movimiento como en la quietud”.)

Solicitud de áreas de promoción.

Si desea ofrecer un local, o si conoce alguna tienda, organismo o biblioteca en los cuales se puedan distribuir la serie de libros de bolsillo publicados por la Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma, por favor póngase en contacto con nosotros en los siguientes teléfonos:

Teléfono: +886 (2) 2898-5499. Señorita Xie.

Fax: +886 (2) 2896-0731.

La colección de libros de bolsillo de la Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma ofrece siete series distintas. A continuación se detallan los títulos ya publicados:

1. Introducción al estudio del budismo.

-Progresión durante la práctica.

- 1.1.1 ¿Es usted budista?
- 1.1.2 El sentido de “refugiarse en los tres tesoros”.
- 1.1.3 Las bases del estudio del budismo.
- 1.1.4 ¿Cómo convertirse en budista laico?
- 1.1.5 Método de práctica del budismo.
- 1.1.6 ¿Cómo se estudio budismo en casa?

-Doctrina y principios.

- 1-2-1 El budismo primitivo.
- 1-2-2 ¿Cómo conseguir liberarse de apegos?
- 1-2-3 Causas y resultados, causas y condiciones.
- 1-2-4 Conocimientos básicos sobre budismo.

-Historias de santos budistas.

- 1-3-1 Bodhisattva Avalokiteśvara. Guan Yin, la diosa de la misericordia.
- 1-3-2 De persona a Buda.
- 1-3-3 La madre de Buda, Mahāmāyā,

2. Para la vida diaria.

-Práctica diaria.

- 2-1-1 La doctrina budista en la vida diaria.
- 2-1-2 El por qué de la vida.

2-1-3 Calma en el cuerpo, el corazón, la familia y en el trabajo.

2-1-4 Emociones y razón ¿Cómo hacerse cargo de situaciones personales difíciles?

-El budismo cambia a la familia.

2-2-1 El budismo transforma la vida familiar.

2-2-3 ¿Cómo establecer un matrimonio feliz?

2-2-4 La vida de los jóvenes en la sociedad actual y la paz de cuerpo y espíritu.

-Aceptar la llegada del día final.

2-3-1 ¿Por qué hay que realizar la ceremonia budista?

2-3-2 Estudiar budismo y el sutra expiatorio.

2-3-3 ¿Cómo se practica la ética moral del sutra expiatorio?

2-3-4 El honor de la vida y la muerte.

2-3-5 Expiar los malos espíritus durante la vida y la muerte.

3. Crecimiento espiritual

3-1 ¿Cómo recibir el nuevo siglo XXI?

3-2 Te doy mi bendición.

3-3- Chan. Paz interior y exterior.

4. Diálogos del conocimiento.

4-1 Diálogos del corazón. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y el Dalai Lama.

4-2 El río de la inteligencia. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Ma Yingjiu.

4-3 El sueño joven. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Li Zhonggui.

4-4 La búsqueda en paz. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Yeng Guoshu y Li Yiyuan.

4-5 La alegoría budista en el baile. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Lin Huaimin.

4-6 La doctrina budista en la era digital. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Zhang Xueyou y Hou Wenyong.

4-7 Reflexión con la tecnología. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Cao Xingcheng.

4-8 Diálogos del conocimiento más allá de la vida y la muerte. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Sogial Rinpoche.

5. Pasión por la práctica del budismo Chan.

5-1 Método de introducción al Chan.

- 5-2 La utilidad de la meditación Chan.
- 5-3 La práctica del Chan y la creencia.
- 5-4 El budismo de la escuela Chan y la creencia correcta.

6. Citas sobre el conocimiento.

- 6-1 Misterios y maravillas de la doctrina budista.

7. Libros en inglés en circulación:

- E-1 Meeting of minds. (Encuentro de mentes)
- E-2 In the spirit of Chan. (En el espíritu del Chan)
- E-3 A general introduction to the Bodhisattva. (Introducción general al Bodhisattva)
- E-4 Effects of Chan meditation. (Efectos de la meditación Chan)

Libro de bolsillo de la Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma. Pasión por la práctica del Budismo Chan. 5-4

El budismo de la escuela Chan y la creencia correcta.

Autor: maestro Sheng Yen

Traductor al español: Luis Roncero Mayor

Editorial: Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma.

Dirección: Daye road lane 65, no. 89, Beitou section, Taibei city. Taiwan.

Teléfono: +886-2-2893-3161

Fax: +886-2-2895-8969

Página web: <http://www.ddm.org.tw>

Trabajo de edición: Grupo para la promoción de libros de amistad de la Fundación del Tambor Dharma.

Fecha de la primera edición: Septiembre de 2002.

Fecha de la quinta edición: Marzo de 2003.

ISBN: 957-598-230-4

Número de cuenta de correos: 19078983.

Número de cuenta de correos: Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reedición.