

**LOS CUATRO PRINCIPIOS FUNDAMENTALES
DEL SHENG HUO CHAN**

Jinghui (1933-)

Versión inglesa de Lin Ronghui
Versión española de Benito Carral
<http://www.baolin.org>

Primera edición: junio de 2006.

Última revisión: 16 de julio de 2006.

© 2000-2006, Jinghui y Benito Carral. Todos los derechos reservados. Siempre que sea de forma gratuita y se incluyan los nombres del autor y los traductores, así como la dirección web del Bosque Precioso: <<http://www.baolin.org/>>, se permite citar y distribuir estas enseñanzas en el espíritu de dana 'generosidad'.

LOS CUATRO PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL SHENG HUO CHAN

Abogamos por el *sheng huo chan* [chan de la vida; Benito] porque queremos enfatizar el cultivo personal en la vida cotidiana o, en otras palabras, vivir una vida de cultivo personal.

El término no se limita al entrenamiento chan, incluye todas las aproximaciones a la práctica budista, como la recitación del nombre de Amitabha, el aprendizaje de escrituras budistas y examinar la mente.

Ponemos especial énfasis en la meditación chan porque se aplica a todos los métodos de entrenamiento que hemos mencionado.

En el *Yogācāra-bhūmi-shāstra*¹ (escritura de la escuela esotérica), se enumeran varias categorías de entrenamiento chan, entre las cuales se incluye la «práctica dirigida a concentrarse en el trabajo». Se parece más o menos al sheng huo chan que aquí promovemos, salvo que este abarca mucho más.

El sheng huo chan no solo nos anima a aplicar el chan a nuestro trabajo, sino a todos los ámbitos de la vida. Nuestra vida, que incluye la social, la familiar, la moral y la emocional, lo abarca todo y tiene muchísimo significado, y esperamos que todos esos ámbitos se impregnen con el espíritu y el gozo del chan. Esta es la razón de ser del sheng huo chan.

Bien, ¿cuáles son los puntos fundamentales en su cultivo? Mantenemos cuatro principios fundamentales: 1) vivir lo que creemos; 2) practicar el cultivo personal ahora mismo en el momento presente; 3) armonizar el Budadharma con este mundo, y 4) mantener vínculos estrechos con todos los seres sensibles.

Vivir lo que creemos

Significa que debemos observar todas las reglas en las que creemos e implementarlas en la vida cotidiana.

En primer lugar, deberíamos vivir una vida dedicada. Sin importar lo que pensemos o hagamos diariamente, cada acto debe estar de acuerdo con los cinco preceptos y las diez virtudes². Al hacerlo, mejoramos nuestra personalidad como un todo integrado, tanto nuestra vida espiritual como la cotidiana. Si solo nos conducimos así en el templo o durante la práctica sentada, nunca estaremos de acuerdo con el Budadharma.

En segundo lugar, deberíamos vivir conformándonos a la fe, es decir, mejorando sostenidamente la calidad de nuestra vida y de nuestro entorno mediante los principios budistas y el espíritu del Budadharma. De este modo avanzamos hacia un nivel superior, en el que ciertamente se incluye la riqueza material. Sin embargo, lo más importante es que purifiquemos poco a poco todos los ingredientes de nuestra existencia, de manera que nuestro estilo de vida llegue a ser altamente perfecto. Al mismo tiempo, deberíamos deshacernos poco a poco de los gustos vulgares y el deseo insaciable de estímulos sensoriales.

¹ Nota de Benito: *Yogācāra-bhūmi-shāstra* [Tratado sobre las etapas de la práctica yóguica], escrito por Asanga (siglo IV o V), base de la escuela yogācāra.

² Nota de Benito: 1) Abstenerse de tomar la vida; 2) abstenerse de tomar lo que no ha sido dado; 3) abstenerse de la conducta sexual errónea; 4) abstenerse de mentir; 5) abstenerse de calumniar; 6) abstenerse de hablar con aspereza; 7) abstenerse de conversaciones frívolas; 8) abstenerse de la codicia; 9) abstenerse del odio, 10) abstenerse de los falsos puntos de vista.

Como resultado, disfrutaremos de una pacífica vida familiar y de una vida social noble y armoniosa, lo que posibilita la futura realización de la sociedad y las familias budistas.

Practicar el cultivo personal ahora mismo en el momento presente

En nuestro cultivo personal tenemos que permanecer atentos en todo momento a los pensamientos que surjan. Si no podemos tratar con la mente pensamiento tras pensamiento, no lograremos nada con la práctica.

En el *Sutra del [bodhisattva; Benito] Matriz de la Tierra [Kshiti-garbha-sūtra; Benito]*, se emplea la frase: «Cada pensamiento que surge no trae más que pecado y karma», para describir a todos los seres sensibles de Jambudvīpa.³

Podemos ver que el pensamiento de este mismo instante es extremadamente crucial, pues las formaciones de las diez esferas del Dharma⁴ comienzan a operar a partir de él.

Al pensar, tenemos que hacer que los pensamientos sean obvios, precisos e inequívocos instante tras instante. Cuando a partir de la ignorancia surgen las pasiones y las ilusiones, tenemos que ver a través de ellas con el brillo de la sabiduría y no permitir nunca que nos arrastren.

Un antiguo sabio dijo: «Si permanecéis atentos a todos los pensamientos que surgen, desaparecerán al instante». Esta es la aproximación de ser conscientes al instante de lo que ocurre en la mente.

Si practicamos el cultivo personal ahora mismo en el momento presente, no nos preocupará adónde iremos incluso en nuestra última respiración.

Se debe a que, como concepto eterno, el momento presente y el momento siguiente no se solapan ni chocan entre sí.

Este momento presente no significa un solo pensamiento. Cuando termina, el siguiente pensamiento lo hace permanecer tal como es. No seremos nuestro propio jefe en todo momento y lugar hasta que aprendamos a controlar la mente aquí y ahora. Por eso decimos: «Un pensamiento significa diez mil años, y diez mil años en un pensamiento».

Cuando lo hagamos de este modo, ¿qué preocupación tendremos en nuestro lecho de muerte, qué pasión e ilusión no podremos desechar, qué supremo fruto (de la budeidad) no podremos lograr?

³ Jambudvīpa (sánscrito): Uno de los siete continentes o grandes islas que rodean al monte Sumeru. Se llama así bien por los ciruelos de Java [*Syzygium cumini*; Benito] que abundan en ella, bien por un enorme ejemplar que hay en la cima del monte Sumeru y sirve como enseña para todo el continente. Según la geografía budista, es el sur de los cuatro continentes, el único al que llega el Budadharma. Tiene forma de triángulo como las hojas triangulares del ciruelo de Java.

⁴ Diez esferas del Dharma: los diez mundos dhármicos o estados de existencia, es decir, niraya (infierno), preta (fantasma hambriento), tiryagyonī (animal), asura (titán), manushya (ser humano), deva (ser celestial), shrāvaka, prayekabuda, bodhisattva y buda. En la enseñanza esotérica se da la siguiente serie: infierno, preta, animal, asura, ser humano, deva, shrāvaka, bodhisattva, buda relativo y buda absoluto.

Por lo tanto, todos debemos animarnos y refrenarnos con el criterio de «practicar el cultivo personal ahora mismo en el momento presente». Mientras conduzcamos nuestra vida de este modo, recorreremos el camino en todo momento y lugar, convirtiendo cada ocasión es un bodhimándala [lugar de iluminación; Benito]. Por eso está escrito en las escrituras budistas: «Todo lugar se convierte en la Tierra del Loto, donde Vairocana⁵ está en todas partes».

Armonizar el Budadharma con este mundo

En respuesta a los sufrimientos del mundo, el buda Shakyamuni predica para transformarlo y purificarlo, es decir, para convertir el mundo de impurezas y aflicciones en una tierra pura perfecta. Este es el objetivo fundamental por el que el budismo sigue existiendo hoy en día. Sin este objetivo, el budismo se dejaría a un lado y se descuidaría, y las escrituras budistas no serían más que una antigualla.

Últimamente existe un tendencia extramundana en los círculos budistas que convierte el budismo en meras ceremonias para la liberación de los muertos y llama *reclusos* a los budistas.

Al contrario, el gran maestro Taixu (1889-1947) se agarró a la idea del budismo vivo, que sostiene que se debe instruir y mejorar el mundo mediante el Dharma. Esta idea se ha convertido en la principal corriente budista hoy en día.

Tenemos que seguir esta tendencia proactivamente para percibir, observar y practicar las enseñanzas budistas; para construir y perfeccionar este mundo; para iluminarnos a nosotros mismos y al mundo también.

El sexto patriarca Huineng (638-713) dijo con un profundo *insight* 'visión o comprensión profunda' que: «El reino del Buda se encuentra en este mundo y en él se debe buscar la iluminación. Buscar la iluminación apartándose del mundo es tan absurdo como buscar el cuerno de un conejo».

Mantener vínculos estrechos con todos los seres sensibles

El Budadharma enseña la ley de causa y efecto, es decir, que, por su naturaleza, los seres y las cosas no pueden existir sin causas y condiciones de manera independiente o, en otras palabras, que todos los fenómenos del universo se afectan y relacionan entre sí.

Por lo tanto, no podemos conducirnos según los dichos: «vive en soledad» o «trabaja tras puertas cerradas», sino que debemos convertir el cultivo personal en algo estrechamente relacionado con el servicio a todos los seres sensibles, «no para nuestra propia paz y felicidad, sino para salvar de los sufrimientos a todos los seres sensibles», compartiendo alegrías y penas.

Alguien podría preguntar: «¿Ganamos algo con ello?». La respuesta es: «Sí, y mucho», porque el bodhisattva alcanza la perfección perfeccionando a los demás y logra su propia iluminación iluminando a los otros.

También, si mantenemos vínculos estrechos con los demás, podemos disfrutar de una vida familiar y de unas relaciones sociales muy armoniosas. Entonces, no se malentendería a los seguidores del Budadharma como personas pesimistas que intentan escapar de la realidad.

⁵ Nota de Benito: personificación del Dharmakāya, el buda eterno; en chino: *Dari Rulai* o *Piluzhenafu*.

Los cuatro aspectos mencionados anteriormente son los principios fundamentales del sheng huo chan, y también los principios para practicar otras aproximaciones budistas en la vida cotidiana. En conjunto, podríamos resumir estos cuatro puntos diciendo que promovemos «vivir una vida iluminada y de servicio», el tema central del sheng huo chan. Sentimos que esta frase revela concisamente y con precisión el espíritu del bodhisattva, señalando la misión actual que el budismo acomete hoy en día.

«Vivir una vida iluminada» es una manifestación de la sabiduría, mientras que «vivir una vida de servicio», lo es de la gran compasión y la piedad. Con la sabiduría profunda, la piedad y la devoción omniabarcantes, el espíritu y la imagen del budismo se pueden establecer bien en nuestro tiempo.

Si todos los budistas nos pudiéramos convertir en personas activas y devotas, la sociedad no se burlaría de nosotros ni nos despreciaría, y tampoco nos vería como pesimistas que intentamos escapar de la vida. Por eso nos parece que la frase: «Vivir una vida iluminada y de servicio» es muy directa, aunque no fácil de poner en práctica.

La escogemos como lema y esperamos también que quienes estén interesados en el sheng huo chan se motiven y conduzcan según su mensaje. Hoy es el último día del *chan qi*⁶ de 1993, y todo lo que os ofrezco es esta frase. Tengo la esperanza de que, sin importar el tiempo ni el lugar, en la vida cotidiana, los negocios y el cultivo personal, nos adhiramos al espíritu de «vivir una vida iluminada y de servicio».

Adaptado del artículo «El comentario formal pronunciado en el chan qi de 1993 en el templo Bailin», publicado en *Chan*, n.º 1-2, 1994.

⁶ Chan qi: Es la forma china de la popular palabra *sesshin*, en la que *qi* significa «siete». Se puede rastrear su origen hasta los tiempos del Buda, cuando los monjes se entrenaban en retiro durante la estación de las lluvias. En China, hoy en día, el chan qi, como el más específico periodo en la práctica chan anual, se sigue llevando a cabo en muchos templos, para monjes y laicos, como en el templo Bailin, distrito de Zhaoxian, provincia de Hebei; el templo Wolong, ciudad de Xian, provincia de Shanxi; el templo Gaomin, al sur de la ciudad de Yangzhou, provincia de Jiangsu, y demás.

El chan qi se dispone básicamente en una unidad de siete días, sin embargo, en un templo determinado podría abarcar 10 unidades, 70 días en total. En el templo Bailin, dirigido por el venerable maestro Jinghui, el retiro anual de 7 días comenzó en 1992, y luego se prolongó a 21 días en 1996.

Durante el periodo de chan qi se mantienen todas las formas tradicionales: retiro completo, las claquetas de madera suenan como despertador a las 4.30, no se habla durante todo el día y se alternan la meditación sentada y caminando; finalmente, antes de ir a la cama a las 22.00, el maestro da un comentario formal.

El propósito es que las personas puedan recoger y unificar sus mentes, que habitualmente se encuentran dispersas, para poder lograr un estado de paz y quiescencia mental desde el que descubrir la naturaleza esencial propia.