



MEDITACIÓN BUDISTA

ZEN

禪

# **La gran via**

## **Sengtán, Tercer Patriarca Zen**

"La Gran Vía no es difícil  
Para aquellos que no tienen preferencias.  
Cuando el amor y el odio están ausentes.  
Todo se vuelve claro y sin disfraz.  
Sin embargo, hacer la distinción más pequeña.  
y el cielo y la tierra están separados infinitamente.

Si deseas ver la verdad.  
entonces no guardar ningunas opiniones a favor o en contra de nada.  
Al construir lo que te gusta contra lo que no te gusta  
Es la enfermedad de la mente.  
Cuando no se entiende el significado profundo de las cosas,  
La paz esencial de la mente es perturbada en vano.

La Vía es perfecta como vasto espacio.  
Donde nada falta y nada en exceso.  
De hecho, se debe a nuestra elección de aceptar o rechazar  
Que no vemos la verdadera naturaleza de las cosas.

No vivas en los enredos de las cosas externas,  
ni en los sentimientos interiores de vacío.  
Ser sereno en la unidad de las cosas y tales  
opiniones erróneas desaparecerán por sí mismas.

Cuando intentas detener la actividad por pasividad  
tu propio esfuerzo te llena de actividad.  
Mientras permanezcas en un extremo u otro  
nunca sabrás la Unicidad.

Los que no viven en La Vía única  
fallan tanto en la actividad como en la pasividad,  
afirmación y negación.  
Negar la realidad de las cosas.  
es perderse su realidad;  
Afirmar el vacío de las cosas.  
Es perderse su realidad.

Cuanto más hablas y piensas al respecto,  
cuanto más lejos se desvíe de la verdad.  
Deja de hablar y de pensar,  
y no hay nada que no puedas saber.

Regresar a la raíz es encontrar un significado,  
pero perseguir apariencias es perder la fuente.  
En el momento de la iluminación interior  
Hay un ir más allá de la apariencia y el vacío.

Los cambios que parecen ocurrir en el mundo vacío  
Llamamos real solo por nuestra ignorancia.

No busques la verdad;  
Solo dejen de acariciar opiniones.  
No te quedes en el estado dualista.  
Evite tales actividades con cuidado.  
Si hay incluso un rastro de esto y aquello,  
de lo correcto y lo incorrecto,  
La mente-esencia se perderá en la confusión.

Aunque todas las dualidades provienen del Uno,  
No te apegues ni siquiera a este Uno.  
Cuando la mente existe tranquila en La Vía,  
Nada en el mundo puede ofender.  
Y cuando una cosa ya no puede ofender,  
deja de existir de la manera vieja.

Cuando no surgen pensamientos discriminatorios,  
la vieja mente deja de existir.  
Cuando los objetos de pensamiento se desvanecen,  
el sujeto pensante se desvanece:  
Como cuando la mente se desvanece, los objetos desaparecen.

Las cosas son objetos por el sujeto (mente):  
la mente (sujeto) es tal debido a las cosas (objeto).  
Comprender la relatividad de estos dos.  
Y la realidad básica: la unidad del vacío.  
En este vacío los dos son indistinguibles.  
y cada uno contiene en sí el mundo entero.  
Si no discriminas entre grueso y fino  
No estarás tentado a prejuicios y opiniones.

Vivir en la Gran Vía no es fácil ni difícil.  
Pero aquellos con puntos de vista limitados son temerosos e irresolutos:  
cuanto más rápido se apresuran, más lento van.  
Y la adhesión (apego) no puede ser limitado:  
Incluso apegarse a la idea de la iluminación  
es ir por mal camino.  
Solo deja que las cosas sean a su manera  
y no habrá ni ir ni venir.  
Obedece la naturaleza de las cosas (tu propia naturaleza).  
y caminarás libremente y sin molestias.

Cuando el pensamiento está esclavizado, la verdad está oculta.  
porque todo es turbio y poco claro.  
Y la pesada práctica de juzgar.

trae molestia y cansancio.  
¿Qué beneficio se puede derivar  
de distinciones y separaciones?

Si deseas moverte en La Vía Única  
No te disguste ni siquiera el mundo de los sentidos y las ideas.  
En efecto, aceptarlos plenamente.  
Es idéntico a la iluminación.

El sabio se esfuerza por alcanzar no meta.  
pero el necio se encadena a sí mismo.

Hay un solo Dharma, no muchos.  
Surgen distinciones  
De las necesidades aferradas de los ignorantes.  
Buscar la Mente con la mente (discriminadora).  
Es el mayor de todos los errores.

La quietud y la inquietud se derivan de la ilusión;  
con la iluminación  
No hay agrado ni desagrado.  
Todas las dualidades provienen de inferencia ignorante.  
Son como sueños o flores en el aire.  
Tonto tratar de agarrarlos.  
Ganancia y pérdida, bien y mal.  
tales pensamientos deben  
Finalmente ser abolidos todo a la vez.

Si el ojo nunca duerme,  
todos los sueños cesarán naturalmente.  
Si la mente no hace discriminaciones,  
las diez mil cosas son como son,  
de una sola esencia.  
Comprender el misterio de esta esencia única,  
es ser liberado de todos los enredos.  
Cuando todas las cosas son vistas por igual  
se alcanza la esencia del sí mismo auténtico atemporal,  
No son posibles comparaciones o analogías  
en este estado sin causa, sin relación.  
Considere el movimiento estacionario  
y el estacionario en movimiento,  
Tanto el movimiento como el descanso desaparecen  
Cuando tales dualidades dejan de existir  
La unidad en sí misma no puede existir.  
A esta finalidad última.  
no se aplica ninguna ley o descripción.

Para la mente unificada de acuerdo con la Vía  
Cesa todo esfuerzo egocéntrico.  
Las dudas y las irresoluciones se desvanecen.  
y la vida en la verdadera fe es posible.  
Con un solo golpe nos liberamos de la esclavitud:  
Nada se aferra a nosotros y no nos aferramos a nada.

Todo está vacío, claro, auto-iluminado, sin el esfuerzo de la mente. Aquí el pensamiento, el sentimiento, el conocimiento y la imaginación no tienen ningún valor.

En este mundo de talidad no hay yo ni otro que el yo. Para entrar directamente en armonía con esta realidad, di cuando la duda surge "no dos". En este "no dos" nada está separado, nada está excluido.

No importa cuándo o dónde, la iluminación significa entrar en esta verdad. Y esta verdad está más allá de la extensión o la disminución en el tiempo y el espacio: en ella, un solo pensamiento es diez mil años.

Vacuidad aquí, vacuidad allá, pero el universo infinito está siempre delante de tus ojos. Infinitamente grande e infinitamente pequeño; no hay diferencia, ya que las definiciones se han desvanecido y no se ven límites.

Así también con el Ser y el No-Ser. No pierdas tiempo en dudas y argumentos que no tienen nada que ver con esto.

Una cosa, todas las cosas, se mueven y se mezclan sin distinción. Vivir en esta realización es estar sin ansiedad por la no perfección. Vivir en esta fe es el camino hacia la no dualidad, porque lo no dual es uno con la mente confiada.

¡Palabras!  
La Vía está más allá del lenguaje,  
porque en ella no hay  
ni ayer  
ni mañana  
ni hoy."

- hsin hsin ming, versos sobre la fe de Sengtán, el tercer patriarca zen"  
Sengtsan, llamado Sosan por los japoneses. Él vivió y murió, y tales y tales cuentos se cuentan de él, y se le atribuyen ciertas palabras. Se dice que su muerte ocurrió en el año seiscientos seis de nuestro conteo del tiempo. Su fecha de nacimiento no está registrada ... ¿quién, después de todo, debía saber ... saber qué? Tao-shun no le da una biografía, solo lo menciona. Aparentemente vagó como un mendicante y durante la persecución de los budistas huyó a las montañas. Se dice que ha sido notablemente amable y gentil y que ha llegado al abandono de toda esclavitud y toda ilusión ... con la ayuda de Huíke, su maestro, dándose cuenta de la plenitud de la posible luz del hombre. Se convirtió en el tercer patriarca chino del zen y continuó siendo un pobre monje errante. Nada especial. Y se dice que escribió esta pieza ... el Hsinhsinming, quizás el primer documento Zen chino ... El primer carácter del título, Hsin, muestra a un hombre que está comprometido a la verdad y, a menudo, se traduce como fe o confianza. El

segundo Hsin representa un corazón y ha llegado a significar corazón, mente, alma, etc. y, a veces, Naturaleza Búdica."

- Traducido del chino por Richard B. Clarke. Presentado en Jack Kornfield, Teachings of the Buddha.  
Imagen - Bodhidharma