



MEDITACIÓN BUDISTA

ZEN

禅

Sutra Musang-gye (La verdad de la impermanencia)

(Leído en funerales budistas y servicios memoriales en Corea, para ayudar al difunto seguir adelante en el camino de su desarrollo espiritual.)

La realización de la impermanencia es la puerta de entrada al Nirvana,
el barco compasivo,
el barco que nos lleva a través del mar de sufrimiento.
Todos los Budas han logrado el Nirvana
realizando y siguiendo la verdad de la impermanencia.
Todos los seres no iluminados también
pueden cruzar el mar del sufrimiento
llevando esta verdad a corazón.
Oh espíritus,

Han dejado atrás los seis órganos de los sentidos
(Ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo e intelecto)
y los seis objetos de los sentidos (luz, sonido, olores, gusto, tacto y percepción),
y así han ganado la claridad verdadera de la conciencia.
Y ahora tienen la oportunidad de recibir las enseñanzas de Buda.
¡Qué maravilloso es esto!

Oh espíritus,
Con el tiempo, incluso el vasto universo se desintegrará,
las grandes montañas y los océanos también desaparecerán,
sin dejar nada atrás.
Entonces, ¿cómo podría este pequeño cuerpo nuestro
evitar el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte?

¿Cómo se puede evitar
la tristeza, los problemas y el sufrimiento?

Oh espíritus,
El pelo de su cuerpo, las uñas, los dientes,
la piel, la carne, los músculos y los huesos,
todos se convertirán en tierra.
La saliva, el moco, el pus, la sangre, la flema,
las lágrimas, la orina y todos los líquidos vitales,
todos se convertirán en agua.

El calor del cuerpo
volverá al fuego,
y la energía del movimiento
se convertirá en viento.
Con su cuerpo así dispersado de nuevo en sus elementos originales
de tierra, agua, fuego y aire,
¿todavía creen que tienen un cuerpo?

Oh espíritus,
este cuerpo es sólo una combinación fugaz
de los cuatro elementos.
Su desaparición no es nada para sentirse triste.
Oh espíritus,

desde el pasado sin principio,
debido a la ignorancia errónea,
han cometido actos buenos y malos.
Estas acciones dan lugar a la conciencia
que quiere renacer en este mundo.
El funcionamiento de esta conciencia
hace que la mente y el cuerpo se reúnan en el vientre.
Con el cuerpo surgen los seis órganos de los sentidos (ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo,
mente)
los seis órganos de los sentidos dan lugar al contacto.
El contacto da lugar a la sensación,
la sensación da lugar al deseo vehemente,
el deseo vehemente da lugar a la codicia y el apego,
la codicia y el apego dan lugar a acciones
que les harán renacer en este mundo.
Una vez que nacen, experimentan el envejecimiento, la enfermedad y la muerte.
No pueden evitar la ansiedad, la tristeza y el sufrimiento.
Sin embargo, si la ignorancia desaparece,
las acciones buenas y malas desaparecen,
los conceptos fijos dejan de funcionar,
y así la mente y el cuerpo también desaparecen.
Si la mente y el cuerpo desaparecen,
los seis órganos de los sentidos desaparecen.
Y así el contacto también desaparece.
Si el contacto desaparece, la sensación no surge.
Si la sensación no surge, entonces el deseo vehemente no surge.
Si el deseo vehemente no surge, la codicia y el apego no surgen.
Cuando la codicia y el apego no surgen, el karma tampoco surge.
Cuando el karma no surge, el nacimiento tampoco surge.
Si el nacimiento desaparece,
Entonces el envejecimiento, la muerte, la ansiedad, la pena y el sufrimiento
también no existen.
Todas las cosas en este mundo son inherentemente
puros y tranquilos.
Si practicamos diligentemente de esta manera,
entonces ciertamente nos convertiremos en Budas.
Todos los fenómenos están cambiando sin cesar,
ninguno se detiene ni siquiera un instante.
Surgir y desaparecer,
esta es la ley del nacimiento y la muerte.
Pero si ustedes dejan ir los apegos al nacimiento y la muerte,
Entonces alcanzarán el estado siempre-tranquilo del Nirvana.
Refúgiense en el Buda,
Refúgiense en el Dharma,
Refúgiense en la Sangha.
Refúgiense en esta esencia interna

que es digna de todas las ofrendas
que se representa como el Tathagata que satisface los deseos
que sabe todo a lo largo de todos los reinos
que es perfecto en la sabiduría y la acción
que funciona desde el estado de Nirvana
que entiende absolutamente todo en el mundo
que es el más noble, el más santo,
que guía y cuida de todos los seres sintientes.
Refúgiense en esta esencia,
digna de todo respeto,
el maestro de los reinos celestiales y humanos,
la que despierta, convirtiéndose en un Buda.
Oh espíritus, ahora están
libres de los cinco agregados
y han ganado la claridad verdadera de la conciencia,
han aprendido la gran verdad enseñada por el Buda,
¡Qué maravilloso es esto!
Espíritus,
Ahora pueden nacer donde quieran,
en un reino celestial
o en una tierra de Budas.
¡Qué maravilloso es esto!
La mente, inherentemente pura y tranquila, es nuestra verdadera naturaleza.
Esto es el Dharma noble e insuperable,
el Dharma transmitido por Bodhidharma.
Nuestra verdadera mente,
completamente profunda y clara,
constantemente fluyendo,
existente por doquier.
Todo el universo es la manifestación
de esta mente única.