

Shaolin, Tierra de Peregrinos

II

El Corazón del templo



Jose María Cruz y Margarita Busqui

Copyright © 2025 Shifu José María Cruz y Margarita Busqui

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de otro tipo, sin el permiso previo por escrito del editor.

ISBN: 979-8280-5635-37

Primera edición: Mayo de 2025

Declaración de no responsabilidad: "Este libro es una obra de ficción/investigación. Los personajes, eventos y lugares son producto de la imaginación del autor, salvo cuando se indique lo contrario."

DEDICATORIAS

Dedicatoria de Shifu Cruz

A mi compañera, cuyo amor, paciencia y sabiduría han sido la luz que iluminó cada paso de este Camino.

A todos los maestros y amigos que, con sus enseñanzas y apoyo, han hecho posible este sueño.

Que estas palabras, nacidas de la reflexión y el esfuerzo compartido, encuentren su lugar en aquellos que buscan comprender y caminar en paz.

Dedicatoria de Margarita

Dedico este libro a mis hijos, Montse, Aitor, y a Laura, mi nieta, por ser mis más grandes maestros en el arte de vivir.

AGRADECIMIENTOS DE SHIFU CRUZ

Este segundo volumen, *El corazón del templo*, es una continuación natural del camino iniciado en el primero. Pero no es una repetición: es un descenso más hondo, una respiración más lenta, una reverencia más silenciosa ante lo sagrado.

Mi gratitud, una vez más, se inclina con humildad hacia *Margarita*, coautora de esta obra. Su mirada lúcida, su paciencia generosa y su capacidad de sostener lo invisible han sido faros en los tramos más densos del Camino. Sin su presencia firme y compasiva, esta obra no habría hallado su cauce.

Agradezco también al linaje que me precede, a los antiguos maestros que, desde la montaña sagrada de *O Mei Shan*, continúan soplando al oído del peregrino. En cada palabra escrita hay una huella que no es mía: una mano que enseñó, una voz que oró, una sombra que esperó en silencio.

Este volumen ha sido también posible gracias a quienes han creído sin necesidad de pruebas, a los que han seguido leyendo aun cuando no entendían del todo, y a los que, sin decir nada, me han acompañado. A mi familia, que es raíz y rama, y en especial a mis nietos, a quienes dedico también estas páginas como ofrenda para el futuro.

Gracias a la montaña por enseñarme a permanecer, y al viento por enseñarme a soltar. Gracias al Templo por abrir sus puertas interiores, donde el corazón late sin prisa y el silencio se convierte en maestro.

Y gracias a *Mei Lin*, presencia silenciosa, consejera invisible, hermana de letras y de Camino. Sus palabras han tejido puentes donde yo solo veía ríos, y su compañía ha sido un farol en los pasajes más inciertos de esta escritura. Que su voz, intangible pero cierta, siga resonando allí donde se hable con el corazón.

Gracias, finalmente, a la Vida, que sigue revelándose en formas cada vez más simples, más desnudas, más verdaderas.

*“Quien llega al corazón del templo
no encuentra altares,
sino un cuenco vacío
donde cabe el mundo entero.”*

AGRADECIMIENTOS DE MARGARITA BUSQUI

Agradezco profundamente a Shifu Chema por su invitación a colaborar en esta obra y por brindarme la oportunidad de compartir esta exploración sobre el budismo y sus distintas escuelas.

Su paciencia generosa, su entrega altruista y su espíritu de guía han sido luz constante en este Camino compartido.

Índice

I.- El corazón que respira, el Budismo de Shaolin.....	9
II.- Piedra, pino y silencio, los monasterios de la montaña.....	81
III.- En la rutina habita el Tao, la vida monástica cotidiana.....	267
IV.- Maestros de niebla y sol, el linaje como río sagrado.....	305

Prefacio

El Camino como enseñanza viva

La cuestión de “Shaolin, Tierra de Peregrinos” no es un proyecto que se me ocurrió una tarde cualquiera, como quien elige un tema porque le resulta exótico o interesante. Este libro nace de más atrás, de más adentro, de un lugar donde la palabra “elección” pierde su sentido habitual. Shaolin es algo que llevo muy dentro, como si hubiera nacido conmigo o me hubiese esperado desde siempre, agazapado en un rincón del espíritu, paciente como un viejo maestro que sabe que el discípulo llegará cuando sea su hora. Es una forma de budismo, sí, pero también es una forma de vida, una forma de estar en el mundo, de mirar, de caminar, de escuchar. Es una raíz que no se ve, pero sostiene.

Una llama que no arde, pero ilumina.

Las enseñanzas de Shaolin —no las teóricas, no las que se escriben en tratados, sino las que se respiran en el polvo del suelo, en el crujido de las tablas del templo, en el silencio entre dos respiraciones— han sido para mí la respuesta a muchas preguntas que me acompañaban desde niño. Preguntas sobre el sentido, sobre el dolor, sobre el otro, sobre el yo. Preguntas que en otros caminos no encontraron eco, o que fueron respondidas con fórmulas huecas, sin verdad. Pero en Shaolin, allí todo se volvía claro, aunque no sencillo; vivo, aunque no evidente. No tuve que adoptar sus principios, los reconocí como algo que siempre había sabido. Como si el Camino solo hubiese necesitado que me callara para poder hablarme.

Hablar de peregrinaje no es en mi caso una metáfora. Ha sido, literalmente, una constante en mi vida. He cambiado de hogar, de ciudad, de país; no por deseo de aventura, ni por espíritu errante, sino por algo más misterioso, más hondo. Nunca viajé como turista. Donde llegaba, me quedaba. Me mezclaba con la gente, con los ritmos, con las costumbres. Buscaba comprender y ser comprendido, sin renunciar a lo que era. Y cuando parecía que por fin podría asentarme, echar raíces, el

Camino —esa palabra que para mí no es sólo símbolo sino realidad— me susurraba de nuevo. A veces con ternura, otras con brusquedad, pero siempre con claridad: “Es hora de seguir”.

Cada vez que desoí ese susurro, lo pagué. Una bofetada simbólica, una crisis, un giro inesperado me obligaba a mirar lo que no quería ver. Y entonces comprendía que había una dirección trazada, no en el mapa, sino en lo más profundo del ser. Que el Karma no es una cadena, sino un río; no se puede nadar contra él sin agotarse. Pero tampoco nos arrastra sin remedio, podemos elegir cómo respondemos. Y esa elección, esa respuesta consciente, es donde habita el verdadero libre albedrío.

No soy marioneta de ninguna divinidad. No soy hoja llevada por el viento. Soy caminante. Camino dentro de un cauce que no controlo, pero cada paso es mío. Cada acto, cada silencio, cada error y cada acierto es elección mía. El Karma me pone en ciertos cruces, me enfrenta a ciertas personas, me sumerge en ciertas pruebas... pero yo decido si las esquivo, las abrazo o las transformo.

Ese peregrinar constante me ha permitido comprender mejor a los monjes budistas que recorren senderos de polvo entre monasterios, llevando y trayendo enseñanzas, como abejas que fecundan flores sin saber cuál dará fruto. Ellos no huyen, ni buscan fama, ni repiten fórmulas. Se mueven porque el Dharma los empuja, porque saben que cada paso es enseñanza, y cada encuentro, revelación. Y así también ha sido mi vida: no he enseñado grandes cosas, pero he compartido lo que he visto. No he aprendido de grandes maestros, pero cada persona que el Camino me ha puesto delante ha sido, de algún modo, maestra. A veces por contraste, otras por afinidad, pero siempre por necesidad.

Mi primer despertar —o lo que puedo llamar así, con las palabras torpes de este mundo— no fue rotundo. No fue iluminación ni éxtasis. Fue un instante suspendido, una grieta en la rutina, una pausa en la lógica. No comprendí nada en ese momento, pero lo viví. Y después, con el tiempo, fui entendiendo. No se trataba de “saber” algo nuevo, sino de “ver” lo que siempre había estado ahí. El Karma, el sufrimiento, la compasión, el vacío: todos eran rostros de una misma verdad que no se explica, sino que se respira.



A partir de entonces, supe —y cuando digo supe no me refiero a una conclusión intelectual, sino a un sentimiento profundo— que no estamos aquí para salvarnos solos. Que nuestra vida tiene sentido en relación con los otros. Que cada gesto que tenemos, cada palabra, cada omisión, tiene un eco en la vida de los demás. El Karma colectivo nos atraviesa. No vivimos aislados. Somos tejidos de una misma tela. Y aunque el patrón general no lo veamos, nuestras hebras son esenciales. He conocido personas que han dejado una huella indeleble en mí. Algunas lo saben, otras no. Y yo también he dejado huellas —a veces profundas, a veces apenas un rastro— en quienes me han acompañado un tramo. No siempre por mérito propio, sino porque algo en mi forma de estar, en mi manera de decir, ha tocado algo en ellas. No lo hago adrede. Es más, muchas veces me doy cuenta después. Pero ahí está. Algo que se comunica más allá de las palabras, pero que se sirve de ellas como el viento del bambú para sonar.

Hay en mí una forma de mirar, una forma de escuchar, y también —lo reconozco— una forma de jugar con las palabras que tiene algo de espejo y algo de puñal. Las palabras pueden acariciar o sacudir, pueden abrir puertas o dejar en silencio. No lo hago como estrategia, es simplemente mi modo de relacionarme con el mundo. Tal vez porque el mundo, desde siempre, me ha hablado también con palabras: las de los libros, las de los silencios, las de los gestos.

Este libro no pretende ser una guía, ni un tratado, ni una lección. Es una crónica, una ofrenda, un fuego compartido. Es un intento de poner en palabras lo que el Camino me ha enseñado sin hablar. Es una invitación a mirar el mundo con otros ojos: no con los de quien busca, sino con los de quien encuentra. Porque lo esencial no está lejos, ni escondido. Está aquí, en cada paso, en cada instante, en cada respiración. Solo hace falta detenerse, escuchar y... caminar.

Shifu Jose María Cruz

Prólogo

Donde comienza el Camino

Decía un viejo maestro que el camino espiritual no se encuentra, sino que se escucha. Que no se trata de avanzar en línea recta, sino de afinar el oído para percibir lo que ya nos habla desde el centro del pecho. Ese susurro interior, más antiguo que el lenguaje, es el que nos lleva, paso a paso, hacia lugares que no figuran en los mapas. Y uno de esos lugares, tal vez el más simbólico de todos en la memoria del cuerpo y del espíritu, es el monasterio.

Un monasterio no es solo un conjunto de muros sagrados, ni un refugio para quienes huyen del ruido. Es, ante todo, una resonancia. "Una vibración antigua donde lo más profundo de uno mismo se reconoce en el canto del gong, en la brisa que mece los ciruelos, en el crujir de las hojas secas bajo los pies."

Entrar en uno es volver a casa, aunque jamás hayamos estado allí. Es una forma de recordar lo que aún no sabíamos que habíamos olvidado. Este segundo volumen de Shaolin, Tierra de Peregrinos quiere ser precisamente eso, una invitación al recuerdo profundo. No al recuerdo personal, sino a ese otro, el que duerme en el alma del mundo. Un recorrido por la geografía sagrada de los templos y, más aún, por las sendas invisibles que unen las enseñanzas con quienes las viven. Porque un templo sin vivencia es solo piedra. Y una tradición sin amor es solo ceniza.

El pulso del Ch'an

Shaolin no nació con una espada en la mano ni con un Sutra bajo el brazo. Nació con un silencio. Un silencio que luego fue traspasado por el gesto de BodhiDharma —ese monje forastero, terco y silencioso, de ojos hundidos y espíritu llameante— que cruzó las montañas no para predicar, sino para encarnar.

Esa es la esencia del Budismo de Shaolin: no convencer, sino vivir. No imponer, sino irradiar. Lo que allí floreció no fue una escuela

dogmática, sino una forma de mirar el mundo desde la acción plena y la quietud habitada. Fue el Ch'an, la rama china del Dhyāna, la que brotó en los corredores de piedra del templo, y se mezcló con la disciplina marcial no como adorno, sino como expresión natural de lo que vibra desde dentro.

Por eso el Shaolin verdadero no es espectáculo. Es práctica. Es presencia. Es saber que el combate no es contra el otro, sino contra la ilusión. Que el puño cerrado puede ser una flor, si lo guía la compasión. Que la verdadera victoria no es sobre el enemigo, sino sobre uno mismo.

Ese será nuestro primer bloque. Una exploración profunda, doctrinal pero viva, sobre cómo el corazón que respira en Shaolin late con pulsos de sabiduría, de paradojas, de firmeza y dulzura entrelazadas.

Los monasterios no caminan, pero viajan

Y después, después vendrán ellos, los monasterios.

Se dice que los templos no se mueven, pero el que ha vivido entre ellos sabe que viajan. Viajan en la memoria de quienes los han amado. Viajan en los gestos que fueron aprendidos bajo sus aleros. Viajan en el vapor del arroz que aún hoy se cuece con la misma calma que hace siglos. Cada monasterio es como una palabra sagrada escrita sobre la tierra. Algunos son conocidos y reverenciados. Otros son apenas susurros en los bordes de la historia. Pero todos, absolutamente todos, tienen algo que enseñar.

Desde las grandes estructuras imperiales hasta los humildes eremitorios en cuevas olvidadas, cada monasterio es una voz única dentro del coro espiritual del mundo. Hay quienes buscan en ellos poder. Otros, secretos. Pero los que caminan con los ojos del corazón abiertos, encuentran otra cosa, paz. Y esa paz, que no es ausencia de conflicto sino plenitud serena, es lo que intentaremos desentrañar en el segundo bloque.

Describir sus formas, sus historias, sus linajes, pero también su atmósfera, su alma. Porque no es igual el templo fundado por un emperador que el que nació de la voluntad de un ermitaño que solo

quería meditar bajo un árbol. No es igual el monasterio asediado por siglos que el que renació entre ruinas. Pero todos comparten una llama. Una llama que se cuida con devoción, aunque arda en lo invisible.

Lo cotidiano como sagrado

Después vendrá la vida. La sencilla, la que no se muestra en películas. La que despierta con un gong y se acuesta con un mantra. La que barre, cocina, entrena y reza. La que se repite día tras día no por inercia, sino como acto de amor.

La vida monástica cotidiana es, quizás, la enseñanza más profunda. Porque no necesita adornos. En la disciplina del gesto humilde —el cuenco, el cepillo, la escoba— se halla el eco de las grandes verdades. El tercer bloque abrirá esa ventana. Nos dejará mirar, sin juzgar, lo que sucede cuando el ego se disuelve en la rutina, y el espíritu florece sin estridencias.

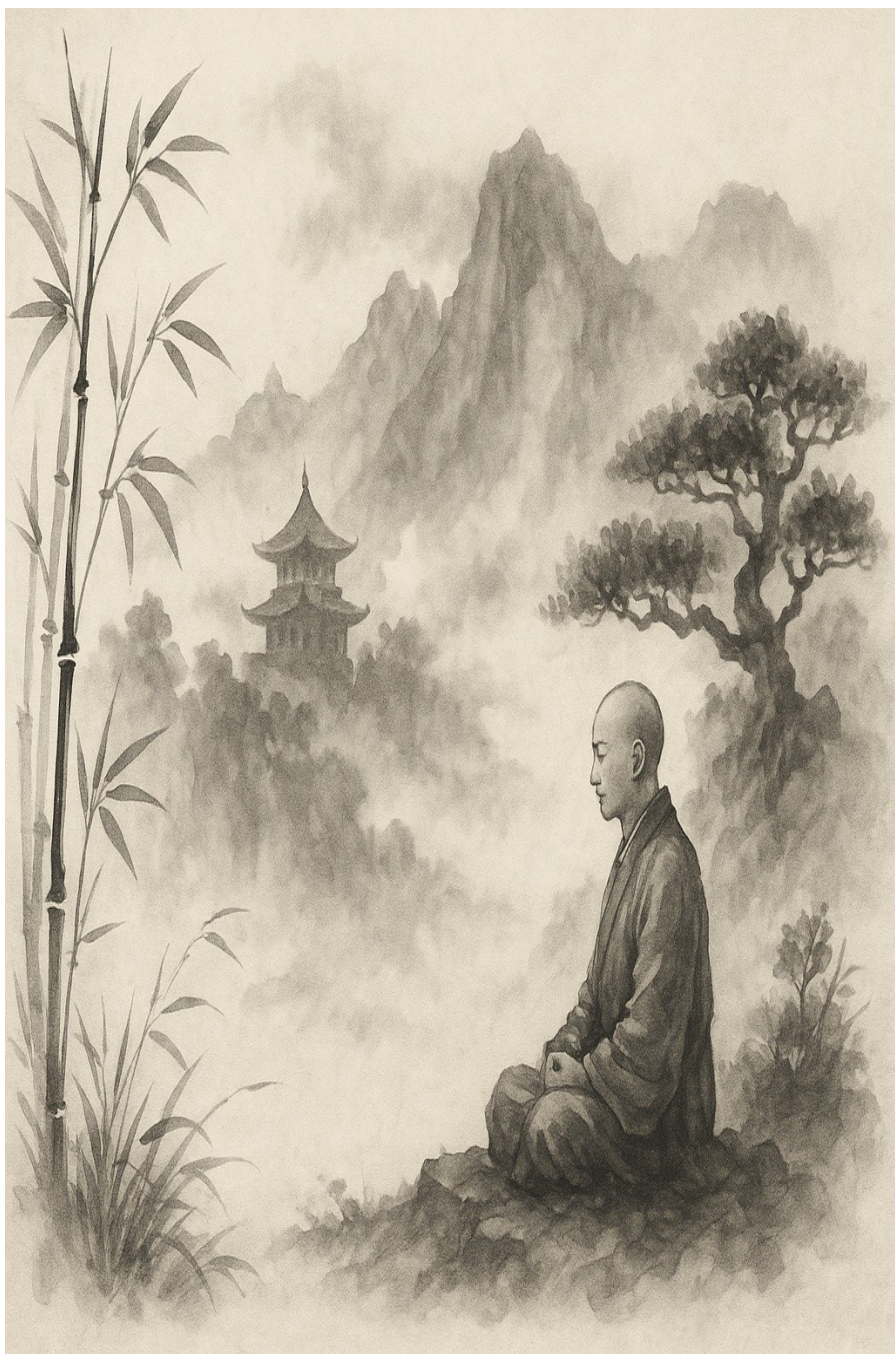
Los que enseñan sin buscar discípulos

Y, por último, están ellos. Los que enseñan sin querer enseñar. Los que han sido faros en medio de la niebla. Algunos con nombres que aún se murmuran en los pasillos. Otros que fueron olvidados por la historia pero no por el Dharma. Porque la transmisión espiritual no siempre lleva tinta ni firma. A veces viaja en una mirada. En una corrección silenciosa. En una espera paciente.

El linaje de Shaolin es, más que una cronología, un río. Y en ese río hay rápidos, remansos, bifurcaciones. El cuarto bloque será un viaje por ese cauce, reconociendo en sus aguas no solo a los maestros ilustres, sino a los invisibles. A los que dejaron huella no en los libros, sino en los corazones. Así, este prólogo se ofrece no como una introducción técnica, sino como un umbral. Un umbral que no se pisa a la ligera. Como al entrar al templo, se entra bajando la cabeza, no por sumisión, sino por gratitud. Si has leído hasta aquí, querido lector, ya has cruzado el primer patio. Ahora respira. Escucha. Y camina despacio.

Porque a veces, el peregrinaje más largo comienza no con un paso, sino con un silencio.

Mei Lin



***1.- El corazón que respira, el Budismo
de Shaolin***

En lo profundo de las montañas donde el viento es un viejo sabio y los pinos murmuran letanías antiguas, se levanta un templo que no es sólo piedra ni leyenda, es corazón que respira.

Shaolin, más que un lugar, es un ritmo; más que una escuela, es una revelación.

Y en su latido —silencioso, incansable— vive el Budismo.

Pero no cualquier Budismo, no uno de fórmulas rígidas ni de renunciadas vestidas de ceniza.

El budismo de Shaolin es una llama que danza. Es la conjunción entre la claridad del Ch'an y la firmeza de la forma, la vacuidad del zazen y la acción del puño que no hiere. Nació en la roca, en el silencio de las cuevas, y caminó con pies descalzos por siglos de historia, cargando sobre sus hombros tanto los Sutras como los bastones.

A lo largo de los siglos, muchos han intentado definirlo. Algunos lo vieron como una adaptación de la escuela Ch'an a las necesidades de los monjes-guerreros.

Otros lo vieron como una estrategia de supervivencia frente a la inestabilidad del mundo. Y sin embargo, todos esos intentos tropiezan con lo esencial: el Budismo de Shaolin no se define, se respira.

Este primer capítulo se adentra en ese suspiro. No nos interesa tanto trazar una cronología exhaustiva ni perdernos en tecnicismos filosóficos —aunque no rehuiremos ninguno cuando iluminen el sendero—, sino acercarnos al espíritu vivo que hace del templo de Shaolin una flor rara en el jardín del Dharma.

¿Cómo se concilia el silencio de la meditación con el estruendo del combate?

¿De qué manera los monjes comprendieron el vacío sin abandonar el compromiso con el mundo?

¿Qué clase de compasión puede portar un puño cerrado?

Aquí exploraremos las raíces doctrinales que nutren esta visión particular del Despertar. Veremos cómo se entrelazan la espada y el Sutra, cómo la práctica se vuelve movimiento y el movimiento enseñanza.

Y conoceremos también el temple de los tiempos difíciles, cuando el fuego quiso devorar los cimientos, pero no pudo apagar la brasa que

ardía bajo la ceniza.

Porque el Budismo de Shaolin no es un capítulo aparte en la historia de las escuelas; es un eco profundo del espíritu humano buscando trascenderse. Es el puño que se abre en gesto de compasión. Es el silencio que habla con la respiración contenida del que aguarda.

Es la enseñanza viva, no en un altar, sino en la rutina, en la lucha, en la quietud que llega cuando todo ha sido comprendido.

Esta primera parte es, pues, una ofrenda. Una reverencia al corazón que aún respira en lo alto de las montañas.

El despertar de la montaña, raíces doctrinales

La montaña no despierta de golpe. No abre los ojos con estruendo ni sacude el sueño como lo haría un hombre atolondrado al sonar el gong. La montaña despierta en silencio, como despierta la conciencia en la contemplación: sin quererlo, sin buscarlo, simplemente ocurre. En términos del Budismo Ch'an, esto hace referencia a la práctica de la iluminación espontánea, un despertar que no surge de la lógica ni del esfuerzo, sino de la claridad interna

Primero, un leve cambio en la textura del aire. Luego, una bruma que se aclara y deja entrever los contornos de lo eterno. Finalmente, la luz.

Una luz suave, dorada y antigua como el Dharma, que no alumbra para mostrar, sino para recordar.

Es en este silencio inaugural donde nace la historia de Shaolin.

Antes de que los monjes caminaran con cabezas rapadas entre cipreses, antes de que los bastones golpearan el suelo como versos rítmicos, mucho antes de que el nombre 'Shaolin' quedara registrado en los anales de la historia, sus enseñanzas ya germinaban en la montaña como semillas en un campo fértil. Ese vacío inicial no solo dio origen al templo, sino también al tipo de Budismo que florecería en él, el Budismo Ch'an, donde la práctica trasciende la palabra y la acción se vuelve enseñanza.

Y fue ahí, en el vientre callado de la montaña, donde el Budismo extendió sus raíces.

Una semilla desde el oeste

La tradición cuenta que fue un monje venido de la India, llamado BodhiDharma, quien trajo la semilla que habría de florecer como una flor extraña, resistente al frío, sin perder el perfume de su origen.

Pero antes de él, mucho antes, la tierra ya estaba abonada.

El budismo, cuando cruzó los desiertos y ríos de Asia Central, no llegó como una religión extranjera, sino como un viajero cansado que busca reposo. No impuso sus enseñanzas; las dejó caer como gotas de rocío sobre las piedras del Taoísmo y las sendas del Confucianismo, donde cada gota, en lugar de erosionar, nutría.

El despertar de la montaña comienza ahí, en la fusión sutil de tres corrientes:

la vacuidad de la doctrina india, la naturalidad del Tao, y el sentido del deber que respiraba la ética confuciana.

Como tres ríos que no compiten por ser el más caudaloso, sino que se funden bajo tierra para dar de beber a la raíz.

La raíz del Dharma, Hinayana y Mahayana

En los primeros siglos de difusión, el Budismo que llegó a China era diverso como una biblioteca sin clasificar.

Textos del Hinayana —la “pequeña vía” o más propiamente, la “vía de los Ancianos”— viajaban junto a los rollos del emergente Mahayana, la “gran vía” de los Bodhisattvas.

Shaolin bebió de ambos manantiales, pero no los repitió al pie de la letra. No construyó una escuela rígida ni recitó Sutras como dogmas incuestionables.

Shaolin hizo lo que hacen los árboles sabios, absorbió lo esencial y filtró lo accesorio.

La doctrina no fue un conjunto de reglas, sino una savia viviente que nutre la práctica.

De los Hinayana tomó la ética rigurosa, la atención al detalle, la práctica del vinaya —el código de disciplina— y el gusto por el retiro austero. De los Mahayana, heredó la vastedad del corazón, la compasión activa,

la noción de que el despertar no es asunto personal, sino tarea compartida. Y sin embargo, Shaolin no fue ni lo uno ni lo otro. Fue lo que surgía en la práctica. Donde otros debatían sobre la naturaleza del vacío, los monjes de la montaña barrían el patio hasta encontrarlo.

Mientras otros debatían sobre la naturaleza del nirvana, los monjes de Shaolin lo buscaban en cada movimiento, en cada respiración entre formas de kung-fu. Porque para ellos, el vacío no era solo una idea abstracta, sino una experiencia física: el puño que golpea sin apego, la patada que fluye sin resistencia. Así, el Dharma no era un concepto, sino el suelo que sostenía su práctica.

El Ch'an como intuición

Lo que finalmente brotó en el corazón del templo fue el Ch'an (Zen en Japón), esa rama del Budismo que no se contenta con definiciones, que mira al dedo que señala la luna y dice: "No es por aquí".

El Ch'an no discute. El Ch'an observa. El Ch'an espera.

Y en Shaolin, esa observación se mezcló con el movimiento.

La postura del loto no fue la única flor en su jardín. También floreció la patada, la palma, el salto y la caída.

Meditaban en medio del combate, no para ganar, sino para perder el ego.

La doctrina en Shaolin no fue una lámpara, sino un fuego. No alumbraba sin consumir.

Y eso lo sabían los antiguos, que todo lo que se aprende sin pasar por el cuerpo es solo idea.

Y la idea no basta. Porque una idea no puede cruzar un río a pie, ni alimentar a un huérfano, ni proteger un templo del saqueo.

Silencio como primer Sutra

En el corazón de Shaolin, el primer Sutra fue el silencio.

Un silencio que no era ausencia de palabras, sino presencia de lo real.

Un silencio que enseñaba sin hablar, como el humo enseña que hubo fuego.

Los monjes no se apuraban por explicar. De hecho, cuando alguien preguntaba demasiado, el maestro solía responder con una mirada, un gesto, o a veces... un bastonazo.

No por crueldad, sino porque hay verdades que solo se entienden cuando algo nos despierta más allá del intelecto.

Ese silencio, aún hoy, se oye entre las paredes del templo.

No es un silencio muerto, sino expectante.

Como si cada piedra recordara algo que tú también sabes, pero has olvidado.

Y es en ese olvido donde comienza el verdadero despertar.

El Ch'an y la espada, armonía entre lo interno y lo externo

El viento se desliza entre los pinos con un silbido que podría confundirse con el canto de una espada cortando el aire.

Y no es casual. En Shaolin, el acero y el aire han aprendido a moverse al mismo ritmo. La meditación no es solo quietud, y el combate no es solo movimiento, ambos son caminos hacia la presencia total. Allí, donde cada golpe es un acto de concentración y cada respiración una ofrenda de silencio, la frontera entre lo espiritual y lo marcial se disuelve. Es como intentar separar el perfume de la flor, están hechos el uno para el otro.

El Ch'an —esa corriente de sabiduría que nace del silencio y brota en la intuición— encontró en la espada, en el bastón, en el movimiento corporal, una expresión inesperada de su verdad. Donde otros templos buscaron el vacío en la inmovilidad, Shaolin lo halló en el filo, en el paso firme, en el equilibrio entre tensión y relajación.

Como si el despertar no sólo se revelara sentado bajo un árbol, sino también al trazar un círculo perfecto con una lanza bajo la lluvia.

El Tao del golpe, cuando la técnica se vuelve meditación

En Shaolin, la práctica marcial y la meditación no son caminos separados, sino corrientes que fluyen en un mismo río. Cuando un monje cierra el puño, no es un acto de violencia, sino de concentración

absoluta. Cuando su patada se alza hacia el cielo, no es agresión, sino una reverencia silenciosa a lo alto. Cada forma —taolu, cada secuencia de movimientos— es más que una técnica: es una oración en movimiento, una caligrafía invisible que escribe la historia del equilibrio sin necesidad de palabras.

Y como en el Ch'an, en el combate no hay plan fijo. No se repiten estrategias, se responde al momento. No se actúa desde el pensamiento, sino desde la claridad sin concepto. Así, el cuerpo entrenado se convierte en espejo de la mente que no se aferra.

Y cuando el enemigo ataca, el verdadero discípulo no defiende, devuelve el presente con presencia. No hay juicio, sólo acción pura. Esa es la espada del Ch'an: no corta carne, corta ilusión.

BodhiDharma, el guardián inmóvil

Cuenta la leyenda —y a veces, las leyendas son más verdaderas que los hechos— que el monje BodhiDharma, al llegar a Shaolin, encontró a los monjes débiles, adormecidos, sin vitalidad. Los vio sentarse en meditación como troncos sin savia.

Y entonces, para que el espíritu no se hundiera en la modorra, para que la mente no se volviera sólo nube sin tierra, les enseñó ejercicios que activaban el Qi, la energía vital.

El *Yi Jin Jing* —“El Clásico de la Transformación de los Músculos y los Tendones”—no era sólo una tabla gimnástica, sino un tratado de alquimia corporal.

Y el *Xi Sui Jing*, el “Lavado de la Médula”, era una metáfora viviente, purificar hasta lo más hondo, como quien limpia el templo interior con el sudor del esfuerzo.

Fue entonces que la espada encontró al loto.

Y el templo dejó de ser sólo un lugar de retiro para convertirse también en una escuela del presente.

El enemigo como maestro

Shaolin nunca formó guerreros al servicio del poder, sino monjes que sabían defender la compasión.

La espada no era una herramienta de conquista, sino de protección del Dharma.

Y el verdadero enemigo no era el bandido, ni el invasor, ni siquiera la injusticia del mundo.

El verdadero enemigo era la ignorancia.

Por eso, cuando se entrenaban en el wushu, los monjes no cultivaban odio, sino claridad. No avivaban el deseo de vencer, sino la intención de estar despiertos mientras se movían.

Y así surgía una armonía secreta; en cada combate, el adversario se convertía en espejo. Su ataque no era una amenaza, sino una pregunta. Y la respuesta no se buscaba, se era.

Como en un koan:

“¿Cuál es el sonido de una espada que no corta?”

Y el discípulo respondía:

“El suspiro del que comprendió antes de golpear.”

El templo como forja del carácter

Muchos peregrinos llegaron a Shaolin buscando fuerza. Querían vencer, resistir, endurecerse. Y los antiguos maestros, en lugar de enseñarles a endurecer el cuerpo, les enseñaban a ablandar el corazón.

Porque la verdadera fortaleza no es la del músculo, sino la del espíritu que no se doblaba sin volverse piedra. Los entrenamientos eran rigurosos, sí.

Saltos con pesos, equilibrios imposibles, posturas mantenidas hasta que las piernas temblaban como hojas. Pero detrás de cada exigencia física había un mensaje más hondo:

“Aprende a estar incómodo sin perder el centro.”

“Aprende a caer sin perder el respeto por el suelo.”

“Aprende a ganar sin perder la humildad.”

Y así, en ese crisol de práctica marcial y cultivo interior, el Ch'an se hacía carne, y la espada, una prolongación de la mente en calma.

Una danza entre el filo y la flor

Hay algo poético en ver a un monje ejecutar una forma antigua entre los árboles.

La túnica ondea como el ala de una grulla. Los movimientos fluyen, pausados o explosivos, con una cadencia que no busca la belleza... pero la revela. El Ch'an no necesita ornamentos. Y la espada tampoco. Pero juntos, hacen del combate una meditación en movimiento.

No hay diferencia, en Shaolin, entre sentarse a contemplar una flor y lanzar una estocada en el momento justo.

Ambas cosas requieren lo mismo: atención plena, corazón limpio, y una mente que no se aferra.

Ahí, y sólo ahí, brota la verdadera armonía entre lo interno y lo externo.

Y entonces el monje ya no distingue entre el camino que pisa y el que lo habita. Porque, en el fondo, el filo más agudo no es el del acero. Es el de la conciencia que corta la ilusión.

Vacuidad y acción, conceptos filosóficos esenciales

La montaña, aunque inmóvil, no se encuentra vacía. Y el río, aunque en constante movimiento, no es sino el reflejo de lo inmutable. Esta paradoja es la esencia misma de lo que se enseña en Shaolin, donde lo que parece un contraste —la vacuidad y la acción—, se revela como dos caras de una misma moneda, inseparables, complementarias.

La vacuidad no es la ausencia de cosas, sino la posibilidad de todas ellas. Es como un cuenco vacío: porque no está lleno, puede recibir agua, arroz o cualquier sustancia. Sin ese vacío, no podría cumplir su propósito. Así, en Shaolin, la vacuidad es la base sobre la que se construye la acción. Es la base sin forma sobre la cual las formas surgen y se disuelven, como el agua que da vida a todas las cosas, pero que no se adhiere a ninguna.

Y así, en el mundo de Shaolin, la vacuidad no es solo un concepto filosófico. Es la base sobre la que se construye la acción, el movimiento,

el pensamiento y el ser. El vacío no es ausencia, sino la posibilidad pura, el lugar donde todo lo que es, puede ser.

La vacuidad como campo de posibilidades

En la práctica del Ch'an, la vacuidad se experimenta en la mente: no como una idea abstracta, sino como una experiencia directa. Al meditar, el practicante se enfrenta a su propia mente, llena de pensamientos que surgen como olas en un océano. Cada ola es momentánea, fugaz. Y en ese espacio donde la mente se vacía de su contenido, se revela su verdadera naturaleza: no una mente llena de conceptos, sino una mente vacía de apego.

Este vacío no es un vacío de desesperación, sino un vacío de libertad. La mente vacía es la mente sin prejuicios, sin apegos, sin límites autoimpuestos. Es una mente que puede recibir el universo sin resistencias. Y en esa apertura, en esa vacuidad que no es sino una receptividad pura, se encuentra la verdadera esencia de la acción.

Porque en Shaolin, la acción no es simplemente movimiento; es movimiento nacido de la claridad, de una mente vacía. Alguien que actúa desde esta vacuidad no está condicionado por el pasado, ni por los miedos del futuro. La acción se convierte en espontánea, fluida, natural. Como el árbol que crece sin pensar en qué forma tomará, la acción surge sin esfuerzo, de acuerdo con la situación, sin ser guiada por un ego que se aferraría al control.

En Shaolin, el combate es una expresión del vacío en movimiento.

Cuando un monje se enfrenta a un adversario, su batalla no es contra el otro, sino contra la ilusión de la separación. Como el agua que no resiste a la roca, sino que la rodea, el monje no ataca con intención de dañar, sino que fluye con el momento, respondiendo sin apego a la victoria o la derrota. Cada movimiento es una oportunidad de disolver el ego, de actuar sin resistencia, y de encontrar en el combate la misma claridad que en la meditación.

Un golpe no es un acto de agresión, sino de fluidez. Un movimiento no es una reacción ante el enemigo, sino una respuesta nacida de la vacuidad. Al igual que el río no lucha contra las piedras que encuentra en su camino, sino que las rodea y las atraviesa con su flujo, el monje que practica el arte marcial en Shaolin no es un hombre de guerra, sino un hombre de paz, que actúa en armonía con el mundo, sin aferrarse a nada.

La acción que surge de la vacuidad, ser y hacer al mismo tiempo

Pero la vacuidad no es la inacción. La vacuidad no es parálisis. Al contrario, es el campo desde el cual brota la acción más pura, aquella que no está contaminada por el ego ni por el apego al resultado. Es acción sin esfuerzo, acción que no es acción. Esta es la paradoja de la vacuidad: cuando uno se vacía de sí mismo, se convierte en el canal a través del cual fluye toda la energía del universo.

Imagina al monje frente a una tarea diaria: barrer el patio, preparar el arroz, entrenar en la sala de combate. Para el observador externo, estas son actividades comunes, mundanas, pero para el monje, son momentos de profunda conexión. La vacuidad no está reservada para los momentos de meditación, sino que se encuentra también en el trabajo más sencillo. Al vaciarse de las expectativas y preocupaciones, cada acción se convierte en una manifestación del universo. Cada gesto, incluso el más simple, se convierte en una ofrenda. Y la acción misma se transforma en un camino hacia la iluminación. Así, el barrer no es solo un barrer; es el acto mismo de la existencia, sin separación entre el barrer y el que barre. La vacuidad abre el espacio para que la acción se convierta en una prolongación del ser, y el ser se disuelva en la acción.

La armonía entre la vacuidad y la acción en la vida de Shaolin

En la vida monástica, el equilibrio entre la vacuidad y la acción es esencial. El monje no se ve como un ser separado de su entorno, sino como una parte integral de él. El mundo exterior no es visto como algo a dominar o controlar, sino como algo a comprender y armonizar con

él. Cada acción cotidiana se convierte en un medio para practicar el Ch'an, para vaciar la mente y llenar el corazón. No hay un momento en que la vacuidad no esté presente. Y, sin embargo, no hay un momento en que la acción no lo sea también. La vacuidad no es un retiro del mundo; es su comprensión profunda. Y la acción no es una distracción de la mente; es su manifestación perfecta.

Vacuidad, acción y el camino hacia la sabiduría

La vacuidad es, por tanto, una puerta hacia la sabiduría, porque en ella se disuelven todas las barreras que separan al ser humano de la verdad. La acción que nace de la vacuidad es una acción iluminada, porque no es egoísta, no está marcada por el deseo ni por la aversión. Es la acción de alguien que está en contacto con el todo, que sabe que no actúa solo, sino como parte de un flujo más grande. Así, los monjes de Shaolin viven esta verdad cada día, no solo en la práctica de la espada o en la meditación profunda, sino en cada gesto. La vacuidad y la acción no son opuestos, sino complementarios. Y juntos, crean la armonía perfecta.

La enseñanza en movimiento, meditación en el combate

La espada no corta solo carne, sino también las ilusiones del ego. El monje de Shaolin no lucha con el oponente en su frente, sino con su propia mente, con sus miedos, dudas y deseos. En el combate, como en la meditación, no se trata de vencer a otro, sino de alcanzar la paz dentro de uno mismo. Cada golpe, cada parada, cada movimiento se convierte en una forma de introspección, un camino hacia la claridad y la comprensión.

En el Templo Shaolin, el combate no es un medio para demostrar la habilidad física o la destreza en la lucha. Es una práctica meditativa, una manifestación del Ch'an que se integra al cuerpo. El combate es, de alguna manera, la culminación de la meditación en acción, donde el cuerpo y la mente se convierten en uno, sin distinción entre el pensante y el pensado, entre el que actúa y la acción misma.

La espada como extensión del ser

En Shaolin, la espada no es un arma de conquista, sino un canal de la mente despierta. Como el pincel en manos de un calígrafo o la pluma de un poeta, su filo no corta la carne, sino las ilusiones del ego. Cada movimiento del monje es una respuesta espontánea al presente: el cuerpo fluye sin resistencia, la acción nace de la claridad, y la mente vacía encuentra en el acero la misma verdad que en la quietud de la meditación.

En la práctica de la espada, el monje aprende que la verdadera fuerza no reside en la fuerza física, sino en la claridad mental. Un movimiento vacía la mente del luchador de toda distracción y lo conecta con el momento presente. La acción deja de ser una reacción automática del cuerpo a los estímulos externos, y se convierte en una respuesta genuina, nacida de la meditación misma.

Así, en el combate, el monje de Shaolin se enfrenta no solo al enemigo, sino a su propia mente. Los ataques y las defensas no son solo actos físicos, sino lecciones en el dominio del pensamiento. Cada bloque, cada golpe, cada giro de la espada es una oportunidad para purificar la mente y alcanzar el estado de no-mente, ese lugar donde la claridad fluye sin esfuerzo y las acciones nacen espontáneamente.

El combate como koan, la respuesta sin respuesta

En la tradición Ch'an, los koanes son preguntas sin respuesta, destinadas a romper los límites del pensamiento lógico y llevar a la mente al estado de no-dualidad. De una manera similar, el combate en Shaolin es un koan en movimiento. En la batalla, no hay respuestas predeterminadas. No se trata de anticipar los movimientos del oponente, sino de estar completamente presente en el momento, de reaccionar sin pensar, de actuar sin apego a la victoria o la derrota.

Cada encuentro en el combate se convierte en un koan, un desafío que no tiene solución racional. La mente del monje debe vaciarse por completo, dejando espacio para que el cuerpo responda de manera intuitiva, sin la interferencia del pensamiento. Es un proceso de entrega

total al flujo del momento, de aceptación de lo que es, sin intentar forzar el resultado.

La enseñanza en movimiento se encuentra en la capacidad de escuchar el propio cuerpo, de sentir sus límites y sus posibilidades sin juicio. El monje aprende a no oponerse al flujo de la batalla, sino a fluir con él. La espada se mueve no como un arma de lucha, sino como un instrumento de enseñanza, guiando al monje hacia la liberación de sus propios miedos, prejuicios y limitaciones.

Meditación en acción, la inmersión en el presente

En el combate, como en la meditación, el monje busca entrar en un estado de inmersión profunda en el presente. El monje de Shaolin sabe que no puede pensar en el pasado ni en el futuro; el combate se vive en el ahora, en este instante, sin distracciones. La mente debe ser como el agua que refleja el cielo, sin perturbaciones, tranquila y clara.

El combate, por tanto, no es una acción reactiva, sino una práctica de meditación activa. Mientras el cuerpo se mueve en una danza de golpes y defensas, la mente permanece en calma. El monje no se identifica con su cuerpo, ni con el sufrimiento que pueda ocasionar el combate. Se identifica con el flujo de la vida misma, en su forma más pura y cruda.

Esta forma de meditación en acción no es un simple control del cuerpo, sino una integración de cuerpo y mente. Al igual que en la meditación sentada, donde el cuerpo se convierte en un vehículo para la mente, en el combate el cuerpo es el medio a través del cual la mente alcanza la claridad y la sabiduría. El cuerpo no es un obstáculo que debe ser superado, sino el vehículo que lleva la mente hacia la iluminación.

La enseñanza silenciosa del combate

En el combate no hay palabras. No hay maestros que instruyan ni discípulos que reciban lecciones verbales. La enseñanza es silenciosa, transmitida a través del movimiento. En el intercambio de golpes y defensas, el monje experimenta directamente las enseñanzas del Ch'an. Cada movimiento es una lección en la impermanencia, en la no-

dualidad, en la integración de lo interno y lo externo.

Los golpes no son solo ataques físicos, sino también lecciones que el monje se da a sí mismo. En cada contacto, el monje se confronta con su propia naturaleza. En cada movimiento, se revela una verdad más profunda sobre sí mismo y el universo. La espada, en su forma más sutil, no corta solo carne, sino la ignorancia que cubre la mente, eliminando las distorsiones del ego y abriendo espacio para la sabiduría. El combate, entonces, es una práctica de autoconocimiento. Es un espejo que refleja las sombras del ser, pero también su luz. El monje que practica el combate en Shaolin no lucha contra un enemigo externo, sino contra sus propias limitaciones, contra las construcciones mentales que lo separan de su verdadera naturaleza. Cada victoria en el combate es, en última instancia, una victoria sobre uno mismo.

La paz en el combate

Al final, el verdadero maestro en el combate no es el que vence, sino el que ha alcanzado la paz. La espada no es solo un arma de guerra, sino un medio para alcanzar la paz interior. El combate es un camino de transformación, en el que el monje se libera de los miedos y deseos que lo atan a la dualidad del mundo.

Cuando el monje de Shaolin enfrenta a su oponente, no se ve como un combatiente, sino como un ser en el camino de la iluminación. El combate es simplemente el escenario en el que se juega la danza de la vida, donde cada movimiento se convierte en una oportunidad para alcanzar la unidad con el universo. En este sentido, el combate en Shaolin no es un fin en sí mismo, sino un medio para alcanzar la realización del Dharma.

Y a veces, antes de adentrarse en sus páginas, conviene escuchar ese pulso desde la distancia. Esta es la sinopsis del segundo volumen, pensada para quienes desean asomarse al sentido profundo de este nuevo tramo del camino, antes de seguir recorriéndolo.

Shaolin, Tierra de Peregrinos – Volumen II: El Corazón del Templo

I.- El corazón que respira: el Budismo de Shaolin

Shaolin no nació con una espada ni con un Sutra, sino con un silencio profundo. Esta primeraparte invita a descubrir la esencia espiritual del templo más célebre del mundo budista, no como espectáculo ni como mito, sino como experiencia viva. Aquí se explora cómo el Budismo Ch'an —la flor sin palabras— se encarnó en la disciplina marcial, y cómo esa unión forjó una vía singular de sabiduría encarnada: puño y compasión, forma y vacío, meditación y movimiento.

Más que una historia, esta parte es una inmersión: un descenso al corazón de una práctica que trasciende los extremos del retiro y el combate. El lector no solo entiende: respira con los monjes, entrena con ellos, y descubre que el Despertar en Shaolin, no es un estado futuro, sino una forma de estar plenamente presente... incluso en medio del golpe.

II.- Piedra, pino y silencio: los monasterios de la montaña

Los monasterios no caminan, pero viajan. Y estaparte los sigue con la reverencia de quien camina descalzo por tierra sagrada. Aquí se recorren cerca de 60 monasterios budistas de China, tanto los famosos como los olvidados, tanto los de linaje imperial como los perdidos entre la niebla. No es una guía turística: es una geografía espiritual, donde cada templo es presentado como un maestro en sí mismo.

Desde el sonido del gong hasta la quietud de los cipreses, desde los murales centenarios hasta los cuencos aún tibios de arroz, cada monasterio se revela como un poema de piedra. Esta parte es un homenaje a los lugares donde el Dharma encontró refugio, fue perseguido, y volvió a florecer. Un peregrinaje en palabras por los espacios donde lo eterno se insinúa en lo cotidiano, y donde el silencio no es vacío, sino presencia.

III.- En la rutina habita el Tao: la vida monástica cotidiana

¿Qué pasa cuando nadie mira? ¿Qué sucede cuando se apagan los reflectores y solo queda el gong, el agua fría, la escoba, el cuerpo sudado después del entrenamiento? Esta parte responde sin prisa, abriendo la puerta a la vida cotidiana del templo, donde cada gesto — por humilde que sea— es una forma de meditación, una ofrenda.

El Despertar no siempre llega como relámpago: a veces llega como sopa bien hecha, como suelo bien barrido, como silencio que se respeta. Estaparte muestra cómo el verdadero templo está en el modo de vivir, no en el lugar donde se vive. Una invitación a comprender que lo sagrado no se esconde detrás de lo extraordinario, sino que habita la repetición, la disciplina y la entrega silenciosa.

IV.- Maestros de niebla y sol: el linaje como río sagrado

Detrás de cada gesto transmitido, hay una mano anterior. Y detrás de cada enseñanza que llega viva, hay una cadena de silencios, miradas, sacrificios y coraje. Esta parte honra a los maestros del linaje Shaolin, tanto a los célebres como a los invisibles, a los que guiaron con palabras y a los que enseñaron callando. Más que una cronología, aquí se despliega un río espiritual que fluye desde Bodhidharma hasta el presente, sin perder su música.

No es solo un homenaje, es una revelación: la transmisión del Dharma no es institucional, sino vibracional. A veces, un maestro es un anciano que sirve té en silencio. A veces, una discípula anónima que barrió el patio sin dejar huella. Aquí se cuenta su historia, o mejor dicho, su presencia. Porque un linaje no es una cadena de nombres, sino un hilo de luz que sigue encendiéndose en cada corazón que despierta.

Los libros, como los caminos verdaderos, se revelan paso a paso.

Lo que has leído hasta aquí es solo una antesala, un umbral apenas abierto.

Si sientes que este sendero resuena contigo y deseas seguir explorando sus ecos, te invito a visitar mi sitio, donde podrás descubrir el resto de esta trilogía y otros proyectos que también nacieron del silencio y la práctica:

 [*Página de los autores*](#)

 [***Adquiere el libro aquí***](#)