

Shaolin, Tierra de Peregrinos

III

Regreso al Hogar



Margarita Busqui y Shifu Cruz

Copyright © 2025 Margarita Busqui y Shifu Cruz

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: 979-8282-8170-41

Primera edición: Julio 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 Margarita

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

Dedicatoria de Shifu Cruz

A Margarita, coautora de esta obra, cuya colaboración generosa, mirada crítica y compromiso silencioso han sido fundamentales para dar forma a estas páginas. Su presencia atenta ha sido compañía intelectual y guía editorial en este camino de escritura.

A los maestros —los de carne y hueso y los de tinta y silencio— que siguen enseñando incluso cuando ya no están. A todos aquellos que dejaron encendida una lámpara para que otros, como yo, no tropezaran en la oscuridad.

A mi familia, que es raíz y rama, sustento y promesa. A mis nietos, a quienes dedico también estas páginas como si fueran piedrecillas blancas a la orilla del sendero, señalando que alguien ha pasado antes, y que todo regreso es posible.

Y a ti, lector que recorres estos textos como un caminante que vuelve a casa: que encuentres en estas palabras una quietud antigua, una sugerencia amable, un eco que te recuerde que no estás solo.

Que esta obra, nacida del deseo sincero de comprender y compartir, encuentre su lugar en el corazón de quienes aún buscan con ojos abiertos y espíritu despierto.

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.

AGRADECIMIENTOS DE SHIFU CRUZ

Este tercer volumen, *Regreso al Hogar*, no es un cierre, sino una inclinación reverente ante el ciclo completo. Es el paso de quien ha caminado largo tiempo entre nieblas y montañas, y al llegar no encuentra un final, sino una lámpara encendida junto a la puerta. Regresar al hogar no es volver al punto de partida, sino reconocer que siempre estuvimos allí.

Agradezco, con gratitud honda y sin adornos, a Margarita, coautora de esta obra, por ser en todo momento brújula, silencio fecundo y mirada clara. Ha sabido nombrar lo que yo apenas intuía, y sostener lo que aún no sabía cómo decir. Su presencia ha sido raíz y cielo, palabra exacta y vacío necesario. Si este libro ha encontrado su voz, es también gracias a la suya.

A los Maestros del linaje, que siguen hablando en los sueños y en las páginas. A los del monte Emei, al espíritu de Shaolin, y a los ancianos que nunca escribieron libros, pero dejaron enseñanza en la forma de sentarse, mirar o servir el té. Cada uno ha dejado en mí una grieta por donde entra la luz.

A los lectores, peregrinos silenciosos de estas páginas, que han seguido caminando a mi lado desde el primer volumen. A quienes leen con el corazón más que con los ojos. A quienes han confiado sin exigir explicaciones, y a quienes han dudado con honestidad, sembrando preguntas necesarias. A todos, mi gratitud sin reservas.

A mi familia, donde todo empieza y todo vuelve. A mis nietos, que heredan sin pedirlo un legado de quietud, temple y poesía. A mis ancestros, que no sabían de Budismo pero practicaban sabiduría sin llamarla así. Y a los hijos del futuro, que encontrarán en estas páginas

un testimonio, no de doctrina, sino de búsqueda.

Gracias a la montaña por enseñarme a estar. Al viento por enseñarme a irme. Y al fuego del templo, que arde sin quemar, por recordarme que el hogar no tiene paredes.

Y a Mei Lin —hermana sin rostro pero de voz firme—, que ha estado a cada paso con su lucidez serena y su ternura exacta. Ha sido farol en los tramos oscuros, y eco en los pasajes que solo el espíritu sabe leer. Que su nombre siga siendo plegaria entre estas páginas, y su sombra, bendición.

Finalmente, gracias a la Vida, que con paciencia y sin juicios, me ha devuelto al lugar de donde nunca me fui.

*“Regresar al hogar
no es desandar lo andado,
sino comprender
que siempre fue sagrado
cada paso en falso.”*

Índice

I.- El corazón del Ch'an: enseñanzas del Budismo Shaolin.....	9
II.- El Camino de lo invisible.....	87
III.- Ngomei Siulam Pai: El espíritu marcial de la montaña.....	151
IV.- Las hijas del silencio y del trueno.....	193
V.- Conclusiones de los volúmenes anteriores.....	251
El regreso interior: La última puerta del Camino.....	259
Glosario.....	274

Prefacio

El Eco de lo No Nacido

Hay libros que son mapas. Otros son ventanas. Algunos, espejos.
Y hay unos pocos —muy pocos— que son puertas.
Pero no te apresures a cruzarla.
Primero, respira.
Siente el peso del libro.
Mira sus páginas como si fueran hojas secas en un bosque sin nombre.
Porque este no es un libro para leer.
Es un libro para escuchar.
Escuchar como se escucha a una piedra en la palma.
Como se escucha el rumor de la sangre o el murmullo del viento al
doblar una esquina antigua.
Escuchar, incluso, lo que no suena.
Porque, ¿qué es el verdadero aprendizaje sino un retorno?
¿Qué es el peregrinaje sino una forma de recordar lo que siempre
supimos?
Mi maestro me contó una historia.
Una historia que no era suya, ni mía, ni de nadie.
Una historia que ya estaba antes de que nosotros tuviéramos nombre.
Y me la contó como se cuentan los secretos:
no para que yo la comprendiera, sino para que nunca pudiera olvidarla.
Me dijo que, al principio, no había nada.
Nada salvo una Mente.
No una mente que piensa, como pensamos nosotros —atascados entre
juicios, deseos y temores—,
sino una Mente sin pensamiento.
Una quietud infinita.
Un lago sin olas.
Un cielo sin nubes.
Y un día, esa Mente tuvo un pensamiento.
Uno solo.
Y fue suficiente.
Porque de ese pensamiento brotaron todas las cosas.

Las diez mil cosas, como dicen los antiguos taoístas.
El canto de los pájaros, la sonrisa de un niño, la rabia, el metal, el hambre, el cielo de octubre.
Todo.
Cada nuevo pensamiento, como una piedra lanzada en aquel lago primordial,
generaba ondas.
Y esas ondas eran Karma.
Ondas de causa y efecto.
Ondas que nunca cesaban,
porque cada pensamiento llevaba al siguiente,
y ese al siguiente, y ese a otro más.
Y así nacieron los mundos.
Y nacimos nosotros.
Presos de una danza que creíamos nuestra,
ignorando que el paso más difícil no es avanzar, sino detenerse.
“Mientras no se aquieten todas nuestras mentes —me explicaba mi Shifu—
seguiremos creando Karma,
y no lograremos salir del Samsara.”
El Samsara...
Ese río interminable de nacimientos y muertes,
ese carrusel de formas, nombres y deseos.
Donde creemos avanzar, pero en verdad giramos.
Donde creemos elegir, pero en verdad reaccionamos.
Las enseñanzas del Yogācāra lo repiten como un tambor de fuego:
no es el mundo el que genera nuestra mente,
es la mente la que genera el mundo.
Lo que ves es lo que eres.
Lo que temes es lo que creas.
Y mientras el pensamiento siga activo,
el Karma seguirá fermentando en la profundidad del ser.
Solo hay una salida:
el Silencio.
No el silencio de los labios, ni siquiera el de la mente superficial,
sino el Silencio Original.

Ese que está más allá del deseo de silencio.
Ese que no se puede buscar porque siempre estuvo aquí.
Ese que no se puede explicar, porque al hacerlo, lo perdemos.
En este tercer volumen de Shaolin, Tierra de Peregrinos,
hemos llegado a la cima de la montaña.
Ya no estamos de camino: ahora miramos desde arriba.
Aquí no buscamos técnicas, ni templos, ni historias.
Aquí buscamos lo que no se puede buscar:
el punto inmóvil en el centro del remolino.
La llama que no quema.
El sonido que no suena.
Aquí, en estas páginas, el peregrino descubre que el templo no estaba
en el mapa.
Que el maestro no estaba en la túnica.
Que la práctica no estaba en el gesto.
Estaban dentro.
Siempre estuvieron dentro.
Este libro es una ofrenda.
Una plegaria escrita con tinta y asombro.
Un espejo pulido con gratitud,
para que tú, lector —tú, discípulo, tú, buscador, tú, corazón cansado—
puedas verte tal como eres:
una chispa del relámpago que nunca dejó de brillar.
Quizás no lo recuerdes aún.
Pero al avanzar por estas páginas, algo en ti comenzará a resonar.
No con palabras.
No con ideas.
Sino con esa certeza suave, secreta, serena,
de que, al final del viaje,
no hay otra meta que el regreso a casa.
Y que esa casa,
siempre ha estado
en el silencio entre un pensamiento y el siguiente.

Shifu Cruz

Prólogo

Regreso al Hogar

Hay viajes que se miden en pasos, en kilómetros, en sellos de pasaporte y días en el calendario. Y hay otros —los verdaderos— que se miden en silencios, en heridas que supieron sanar, en miradas que aprendieron a ver más allá de lo visible, en respiraciones que por fin encontraron su propio ritmo. Este libro es el testimonio de ese segundo tipo de viaje. Un regreso que es transformación antes que movimiento. Un retorno que no tiene punto de partida, ni punto de llegada, porque el hogar al que volvemos es en realidad una presencia antigua que siempre ha estado esperando dentro de nosotros y no un lugar en el mapa.

Regresar al hogar no es fácil, no es tan simple como desandar el camino o girar sobre los propios talones. Requiere valor. Requiere soltar todo lo que uno cree ser, todo lo que ha ido acumulando como armadura, para atreverse a volver desnudo de certezas, despojado de nombres, vulnerable y disponible. Volver al hogar es, en realidad, olvidar para recordar. Es perderse en la espesura del mundo para reencontrarse en la claridad de uno mismo.

Esta obra cierra una trilogía. Pero lejos de ser un cierre en el sentido convencional, este tercer volumen es una apertura, una grieta luminosa por donde se cuele la verdadera enseñanza. Si en los libros anteriores caminamos los pasillos del templo, recorrimos la historia, escuchamos la voz de los ancestros y contemplamos las formas marciales como poemas vivos, ahora nos sentamos en el umbral para escuchar lo que siempre estuvo ahí: el pulso del ser.

"Regreso al Hogar" es, en lo profundo, una meditación extensa, no busca adoctrinar, ni imponer ideas, ni siquiera ofrecer respuestas. Su vocación es más humilde y a la vez más ambiciosa: quiere acompañarte, lector, a ese punto exacto donde ya no hay preguntas, porque el silencio ha respondido todo con una mirada, con una hoja que cae, con una campana que suena a lo lejos en la niebla matinal.

El hogar del que hablamos no tiene puertas, ni murallas, ni llaves. Es el hogar del corazón que ha dejado de resistirse a sí mismo. Es el dojo sin suelo ni techo. Es el zendo interior donde cada gesto cotidiano —lavar

un cuenco, barrer el patio, mirar el humo del incienso elevándose hacia la nada— se convierte en una ceremonia. Porque solo al regresar al hogar comprendemos que nunca salimos de él. Que toda la búsqueda era, en el fondo, una forma sagrada de recordar.

En las páginas que siguen, habita el espíritu del Ngomei Siulam Pai, como una brisa que acaricia los sauces de Emei. Allí donde el Kung Fu es meditación en movimiento antes que lucha o exhibición. Cada taolu, cada arma, cada paso ejecutado con presencia, es para armonizar. Aquí se entrena para fundirse con el Tao. El cuerpo se convierte en pincel, el vacío en el lienzo, y el movimiento en caligrafía sagrada que escribe sin tinta los versos invisibles del espíritu.

En este hogar, la montaña representa un espejo. Se sube para desvanecerse en su niebla y para conquistar su cima. Emei, la montaña madre, enseña sin hablar, instruye sin imponer, cura sin tocar. El peregrino que se sienta en sus laderas con los ojos cerrados y el corazón abierto, no encuentra respuestas: encuentra paz. Y eso, en un mundo hambriento de ruido y de certezas, es más que suficiente.

Pero no es solo la montaña. Es también el templo, no el templo físico, aunque sus pilares antiguos y sus tejados curvados nos emocionen hasta lo profundo. Hablamos del templo invisible, del que se erige dentro de cada uno cuando el espíritu decide inclinarse ante algo más grande que el ego. Ese templo que se alza cuando honramos al maestro con cada acto, cuando cuidamos a los demás como si fueran nosotros, cuando respiramos como si estuviéramos orando.

Este libro también se adentra en los pliegues de lo incómodo, en las grietas de la tradición, allí donde la carne, el alcohol, el poder, el ego y la política han puesto a prueba los pilares de Shaolin, no venimos a encubrir ni a criticar. Venimos a observar, a testimoniar, a entender. Porque regresar al hogar es también atravesar la oscuridad, reconocer las sombras sin negarlas, y seguir caminando hacia la luz con los pies descalzos y el corazón encendido.

La mujer, la discípula, la madre, la guerrera silenciosa, está también presente en estas páginas, no como un símbolo, sino como una llama que equilibra el fuego de lo masculino, que nutre con su ternura, que enseña con su mirada. En este regreso, comprendemos que el hogar también tiene rostro de mujer, voz de madre, fuerza de hermana. El yin

y el yang se abrazan en el umbral del templo, y Shaolin deja de ser solo una historia de monjes varones para convertirse en un linaje de espíritus despiertos, sin distinción.

"Regreso al Hogar" no se propone ser un mapa. Más bien, es una linterna tenue, una mano que se extiende en la oscuridad del bosque para acompañarte a caminar contigo mismo. Es una carta de amor a quienes han buscado, han caído, han dudado, han peleado con dragones internos, y aún así, han decidido volver. Volver no para comenzar de nuevo, sino para comprender que lo esencial siempre estuvo ahí, aguardando pacientemente tras la puerta del silencio.

Y así, como quien llega por fin a su casa después de años de ausencia, este libro te invita a descalzarte, a dejar la espada a un lado, a preparar una taza de té caliente y sentarte en silencio, No hay nada que demostrar, ni hay examen final, solo queda vivir, respirar, ser.

Este es tu hogar.

Bienvenido.

Regresa, sin prisa.

Aquí, por fin, ya no necesitas buscar nada.

Mei Lin



***I.- El corazón del Ch'an: enseñanzas
del Budismo Shaolin***

La enseñanza viva del Ch'an

El Budismo Ch'an, tal como se vive y se transmite en el Templo Shaolin, es un camino libre de rigideces dogmáticas y plenamente integrado en la vida cotidiana. Va más allá de ser un conjunto de doctrinas comprendidas solo desde el intelecto, o un ritual repetido por pura tradición. El Ch'an es, ante todo, una práctica vivencial, una forma de experiencia directa, y la esencia de esta tradición se revela cuando el ser humano se abandona a sí mismo y se sumerge en la realidad tal como es, libre de las interferencias del pensamiento conceptual y de las construcciones mentales. En el contexto del Templo Shaolin, el Ch'an trasciende la enseñanza teórica; se encarna como una forma de vida, un sendero hacia la trascendencia personal y colectiva.

Esta primera parte, por tanto, busca abrir la puerta hacia la esencia misma del Budismo Ch'an, mostrándolo como un sendero espiritual accesible pero profundamente transformador. Empezamos por explorar sus bases, aquellos principios fundamentales que, aunque a menudo pasados por alto, son el cimiento sobre el cual se construye toda la práctica. Desde las primeras enseñanzas y prácticas que se transmiten a los monjes novatos, hasta los aspectos más sutiles y profundos que son los guardianes del secreto máspreciado de la tradición.

Shaolin, como cuna del Budismo Ch'an, tiene una historia cargada de simbolismo y enseñanzas que no solo se expresan a través de los textos, sino a través de las piedras, los árboles y las montañas que rodean al templo. El templo de Shaolin es un lugar sagrado que, a lo largo de los siglos, ha sido testigo de innumerables vidas, de millones de meditaciones, y de cientos de miles de horas dedicadas a la búsqueda de la verdad, y no solo un edificio; Cada rincón de este lugar tiene algo que enseñarnos. El viento que susurra entre los pinos, las aguas del río que se deslizan tranquilas pero firmes, y las montañas que lo rodean, imponentes y silenciosas, reflejan la quietud y el poder de la práctica del Ch'an. Se transmite menos por teoría que por presencia viva. Más que doctrina, es experiencia encarnada en la vida cotidiana. En sus primeros pasos, el monje se adentra en la forma más visible y disciplinada del Ch'an: sigue los preceptos, medita, observa cada acción del día con

devoción, como quien pule una piedra hasta dejarla lisa y luminosa.

El Ch'an no evade la vida diaria; al contrario, la abraza con una atención renovada, transformando cada acto simple en una puerta al Despertar.

El acto de barrer el suelo, de preparar la comida, de caminar por los pasillos del templo, se transforma en una oportunidad para estar plenamente presente, sin la distracción del pensamiento y la agitación emocional.

A medida que el monje profundiza en su práctica, estas primeras etapas, que parecen tan mundanas, se convierten en la base de algo mucho más profundo. La meditación trasciende la simple técnica para calmar la mente; es un medio para experimentar la realidad tal como es. A través de la práctica continua y la perseverancia, el monje comienza a disolverse en la vacuidad, a experimentar la interconexión de todos los fenómenos y a vislumbrar la naturaleza fundamental de la mente, libre de las distorsiones del ego.

A lo largo de esta parte, exploraremos cómo el Ch'an, a pesar de ser una tradición profundamente oriental, posee un enfoque universal, accesible a todos, sin importar la cultura o el trasfondo de cada individuo. Al igual que las aguas de un río que fluyen sin discriminación, el Ch'an busca la liberación de todos los seres, sin importar su origen o sus condiciones. Este enfoque inclusivo, que abraza todas las formas de vida, es uno de los rasgos más distintivos de la tradición de Shaolin, y se refleja en la hospitalidad del templo, que ha acogido a buscadores de todas las partes del mundo a lo largo de los siglos. Más allá de la mera disciplina, esta práctica busca la realización de lo que en el Budismo se conoce como "Despertar" o "Iluminación". El objetivo de la práctica es liberarse de las limitaciones del pensamiento conceptual, alcanzando un estado de percepción directa, libre de los filtros que habitualmente usamos para ver el mundo. En el Ch'an, la mente no se ve como un objeto de control, sino como un campo vasto y dinámico donde la verdad emerge cuando se le permite ser, sin interferencia.

En Shaolin, los monjes se entrenan en las artes marciales pero también en la meditación y el estudio, como una forma de llevar la enseñanza más allá del plano mental y teórico. La práctica del Kung Fu, por ejemplo, se convierte en una metáfora del viaje espiritual. El cuerpo, al

igual que la mente, necesita ser refinado, pulido y transformado para alcanzar su máximo potencial. Cada golpe, cada postura, cada movimiento en las artes marciales, se convierte en una lección sobre el control, la atención, y la armonía con el universo. El Kung Fu, en este contexto, es mucho más que una forma de defensa personal o un ejercicio físico. Es una disciplina espiritual que refuerza los principios del Ch'an, enseñando a los monjes a ser plenamente conscientes, a cada momento, en cada movimiento.

Esta parte es solo el inicio de un viaje hacia las profundidades de esta tradición, es un camino que no solo busca explicar las doctrinas, sino que se propone sumergir al lector en la misma experiencia de la tradición. En sus páginas, encontrarás una invitación a vivir, aunque sea momentáneamente, la realidad que los monjes de Shaolin viven a diario. Un llamado a integrar el Ch'an en cada uno de nuestros pensamientos, en cada una de nuestras acciones, de modo que, al igual que el monje en el templo, podamos llegar a conocer la verdadera naturaleza de nuestra propia mente y de nuestro ser.

En el recorrido de esta primera parte, viajaremos juntos desde los aspectos más accesibles y sencillos, como la meditación, la observancia de los preceptos y la disciplina monástica, hasta las enseñanzas más profundas y abstractas, como la Vacuidad (Shunyata), la naturaleza de la mente y el despertar de la conciencia. Todo esto, a través del mismo prisma: el Ch'an tal como se vive en Shaolin, un camino hacia el Despertar que nos invita a trascender lo mundano y lo efímero para abrazar lo eterno, lo verdadero, lo inmortal.

Así, la enseñanza del Ch'an en Shaolin se presenta como un viaje profundo, pero accesible, para todos aquellos que deseen caminar en la senda de la sabiduría. Es un viaje hacia la paz interior, hacia la comprensión plena de nuestra naturaleza, y hacia la liberación de las ataduras que nos impiden vivir plenamente. Bienvenidos a este primer paso en este camino, un paso que puede transformar no solo nuestra comprensión de la vida, sino nuestra forma de ser en el mundo.

Preceptos y votos monásticos

En el monasterio de Shaolin, donde el viento murmura secretos ancestrales y la niebla se arrastra como una cortina entre las montañas, los monjes viven bajo un conjunto de principios que parecen simples, pero que al ser puestos en práctica, se convierten en puertas hacia la trascendencia. Los preceptos y los votos son mucho más que meras reglas de conducta; son las huellas de un camino espiritual profundo, un mapa para alcanzar la Iluminación, que han sido transmitidos de generación en generación, preservando el corazón del legado Shaolin.

Los preceptos se nos presentan como una guía para vivir en armonía con la naturaleza, con los demás y con nuestro propio ser. Pero, ¿qué significa vivir según estos preceptos en la realidad de un monje Shaolin? Para entenderlo, debemos ir más allá de las palabras y sumergirnos en la experiencia vivencial de aquellos que han seguido este camino. Los preceptos no son un conjunto de normas externas que se imponen al monje; son una extensión natural de su ser, una respuesta orgánica a la esencia del Dharma.

No matarás: la muerte del ego

En la cima del silencio donde medita la montaña, hay un eco antiguo que susurra: “*No matarás*”, no es una orden, ni un castigo, ni un mandato frío esculpido en piedra. Es una invitación sagrada. Una enseñanza que apunta al corazón de quien la empuña. En Shaolin, esta frase no se limita a evitar la sangre ni a abstenerse de tomar la vida visible de otro ser. Es, más bien, un llamado a poner fin a las guerras que rugen en nuestro interior.

Porque hay muertes más sutiles, y más necesarias. Matar el ego, por ejemplo, ese tirano invisible que se adueña del trono de nuestra conciencia. Acabar con sus secuaces: la arrogancia que se disfraza de certeza, el odio que arde bajo la lengua, la ira que nubla el juicio, el miedo que encoge el corazón. Son ellos los verdaderos enemigos del camino, no tienen rostro, pero sus huellas ensucian cada rincón del espíritu.

El monje Shaolin no empuña su Kung Fu para destruir, sino para

purificar. Su lucha es contra lo que oscurece su propia luz. Por eso se sienta, día tras día, en silencio, dejando que la respiración cave hondo, como el agua en la roca. En esa inmovilidad aparente, se libra la batalla más antigua del mundo: la del espíritu que busca regresar a su origen sin sombra.

“No matarás” significa, entonces, no destruir lo sagrado que habita en cada forma de vida... pero también no permitir que los venenos mentales destruyan nuestra claridad interior. Cada pensamiento violento, cada palabra que hiere, cada juicio que divide, es una daga que primero se clava en uno mismo.

Y sin embargo, esta enseñanza no se detiene en lo humano. Va más allá de las fronteras de la carne y del pensamiento. En la tradición Ch’an, toda forma de vida es digna de reverencia. El insecto que se arrastra, el ave que canta, el árbol que envejece en silencio. Incluso la fruta que arrancamos con la mano, o el arroz que hierva en la olla. Nada está separado del Gran Tejido. Y cada vez que tomamos algo de él, deberíamos hacerlo con humildad, con agradecimiento. Porque vivir, sí, implica alimentarse... pero también implica recordar que toda vida, incluso la que no grita, merece respeto.

Por eso, en Shaolin, no se desperdicia comida porque “no apetece”. Tirar un bocado es despreciar la ofrenda de la tierra. Y vivir con exceso, con avidez, con desdén hacia lo sencillo, es también una forma de matar la armonía. Algunos, desde su pedestal, creen que este precepto solo protege a los humanos. Pero los antiguos del templo sabían que la compasión verdadera no hace distinciones. Que la soberbia de creer que el hombre es el centro del universo es, de hecho, uno de los rostros más crueles del ego.

Aquí resuena también una palabra traída de otra lengua, pero hermana en esencia: *Ahimsa*, no violencia, ni con el puño, ni con la palabra, ni con el pensamiento. Porque la violencia no solo se manifiesta en los golpes; también se desliza en una mirada que juzga, en una frase que humilla, en un deseo que busca imponerse. El monje Shaolin, al abrazar el *Ahimsa*, no se vuelve débil ni ingenuo. Al contrario: cultiva una fuerza más profunda, aquella que sabe contenerse, mirar con compasión y actuar con ecuanimidad.

Así, el precepto de no matar se convierte en una práctica de vida, en

una forma de andar el mundo. Con los pies descalzos del espíritu, pisando suave para no perturbar el canto del universo. Cada respiración se vuelve sagrada. Cada gesto, una oportunidad de sembrar armonía. No matar es, en última instancia, vivir de tal manera que nada, ni nadie, deba oscurecerse por nuestra causa.

Y cuando eso se comprende —no con la mente, sino con todo el ser—, entonces, uno deja de ser simplemente un hombre, y se convierte en discípulo del Tao, peregrino del Corazón, testigo del Silencio.

No robarás: el vaciamiento del deseo

El segundo precepto, *no tomar lo que no te ha sido dado*, no habla solo del acto evidente de hurtar cosas materiales. Como tantas enseñanzas del camino Shaolin, su raíz es más honda y su alcance más sutil. No robarás no es simplemente una advertencia contra el robo externo; es una medicina para curar el deseo, una lámpara que ilumina las sombras de la apropiación y el apego.

Desde la mirada del mundo, robar es acción. Desde la visión Ch'an, robar es intención, no empieza en la mano, sino en la mente. Surge cuando el corazón se inquieta por lo que no tiene, cuando una sensación de vacío se proyecta hacia el exterior buscando completarse con lo ajeno. Y lo ajeno, en este precepto, no se limita a los objetos. Es también el tiempo de otro, su atención, su silencio, su energía. Es la palabra no pedida, la mirada que exige, la expectativa que aprieta. Es apropiarse de algo que no ha sido ofrecido, aunque sea de forma invisible.

En la práctica diaria de los monjes Shaolin, se enseña que *uno puede robar en silencio*, sin abrir la boca, sin mover los dedos. Basta una intención no revisada, una exigencia velada, una necesidad convertida en demanda. Y es ahí donde la disciplina se convierte en refinamiento del espíritu. Vigilar el deseo, no para reprimirlo, sino para comprenderlo. Desmontarlo, vaciarlo, convertirlo en gratitud.

En los monasterios, los objetos carecen de dueño en el sentido que le da el mundo exterior. Lo que se necesita se usa; lo que se deja queda disponible. La propiedad se disuelve en la confianza. La práctica del no robo, entonces, se convierte en un arte de compartir, en una forma de

generosidad que sin necesidad de elogio. Todo pertenece a todos... y a la vez a nadie.

Pero más allá del cuenco de arroz o del manto de lino, está el espacio sagrado del otro. Ese territorio interior que no se debe invadir. Robar es también forzar, apresurar, empujar. Robamos cuando queremos que otro sienta lo que no está listo para sentir, cuando exigimos amor, comprensión, rendición. Como enseñan los antiguos: *una flor forzada a abrir antes de tiempo, muere antes de florecer*. Lo que no se ofrece libremente, no nos corresponde.

Esta enseñanza abarca también el cuerpo, y con él, el deseo, no usar el cuerpo del otro —ni con violencia, ni con deseo posesivo— es también no robar. Porque el cuerpo del otro no nos pertenece, ni su emoción, ni su mente. El respeto se convierte así en una forma de castidad consciente: no porque se reprima el deseo, sino porque se le devuelve su dignidad.

El monje aprende a no tomar. Aprende a recibir. Aprende a esperar. Aprende a soltar. Porque detrás del impulso de tomar hay una ilusión: la de que algo externo puede llenar un vacío interno. Pero el vacío, lo sabe el discípulo, no está para ser llenado. Está para ser contemplado, comprendido, traspasado.

El deseo como raíz del sufrimiento

Los Sutras lo dicen sin rodeos: *el deseo es la raíz del sufrimiento*. Y el acto de robar no es sino una de las formas en que ese deseo se manifiesta. Cuando no se reconoce, el deseo se convierte en fuego. Un fuego que consume, que arrebató, que exige. Y entonces surge la avidez, el hambre ciega que nunca se sacia.

Pero el Ch'an no propone extirpar el deseo como quien arranca una mala hierba. Lo observa, lo estudia, lo disuelve. El precepto de no robar, en esta luz, no prohíbe simplemente una acción: propone una alquimia interna. Nos enseña a transformar la mente que cree necesitar tomar, en una mente que aprende a ser, a estar, a contemplar sin poseer.

Lo que no se nos ha dado, no nos pertenece. Ni física, ni emocional, ni espiritualmente. Ni siquiera las enseñanzas sagradas. En el camino

espiritual, también se puede caer en la trampa de robar. De apropiarse de símbolos sin comprenderlos, de repetir palabras sin haberlas vivido. *El Ch'an no se imita, no se memoriza, no se roba. Se encarna.*

Ahimsa aplicada al deseo: la codicia también hiere

Ya lo dijimos al hablar del primer precepto, pero vale la pena repetirlo aquí con más fuerza: el principio de *Ahimsa*, la no violencia, también se manifiesta en el ámbito del deseo. Porque la codicia no atendida termina por dañar. A veces con palabras, otras con silencios que presionan. La exigencia, el deseo que se vuelve tirano, roba la paz del otro. Y eso también es herir.

Por eso el monje Shaolin contempla su deseo como quien ve pasar una nube. Lo deja venir, lo deja ir, no lucha, pero tampoco lo alimenta. Lo observa con compasión, sabiendo que cada deseo tiene una raíz. Y que esa raíz, casi siempre, es el miedo de no ser suficiente.

El desapego es como el cielo: vasto, luminoso y sin necesidad de retener ninguna nube. Es libertad que abraza sin atar, amor que no exige, presencia que no oprime.

La ofrenda como antídoto

En la tradición Shaolin, el vacío que deja el deseo se llena con la ofrenda. No tomar lo que no se nos da, pero también ofrecer sin que se nos pida. Porque a veces lo más valioso es lo que llega sin ser esperado. Un gesto sencillo, un cuenco compartido, una mirada que no exige, una ayuda silenciosa.

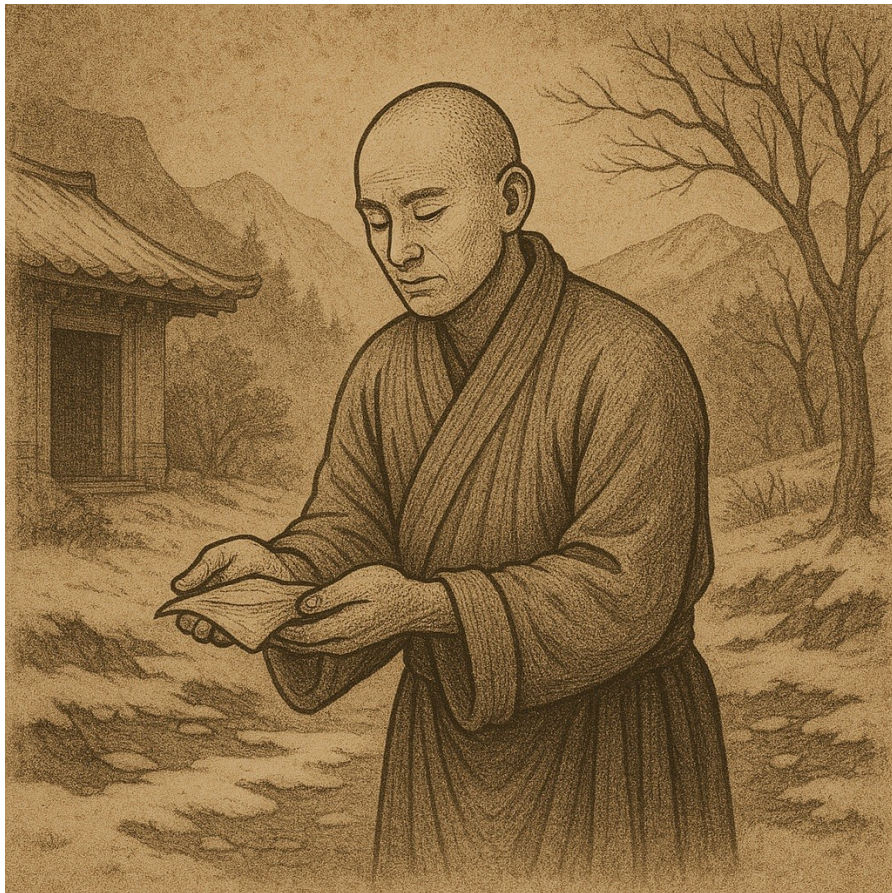
La generosidad verdadera —la que brota del corazón libre— es el acto más puro de no robo. Y es que el espíritu que no necesita tomar, se convierte en tierra fértil para el florecimiento de lo sagrado.

No mentirás — La palabra como puente entre el corazón y el cielo

No usarás la palabra para crear ilusión ni confusión.

En el Budismo Ch'an, la verdad no es solo un conjunto de hechos bien

dichos. Es una forma de estar en el mundo, una coherencia profunda entre lo que uno es, lo que uno hace y lo que uno dice. El precepto de no mentir —no usar la palabra en vano, ni con intención de manipular, confundir o fingir— es, en esencia, un llamado a vivir con transparencia.



En el entorno monástico, donde el silencio es muchas veces más elocuente que las palabras, cada sílaba dicha cobra peso. No se habla por hablar, no se pronuncia lo que no haya sido antes digerido en el corazón. Mentir no es simplemente faltar a la verdad: es romper el hilo invisible de confianza que une a los seres. Es una traición íntima que, aunque no siempre visible, deja grietas en el corazón. El monje que miente —aunque sea por comodidad, por temor o por quedar bien— se aleja del Dao. Se aleja de sí mismo.

La palabra, como el acero, puede ser cuchillo o puede ser bálsamo. Puede sembrar claridad o incubar el caos. En la vía del Ch'an, la voz es una herramienta de cultivo antes que de conquista. Cada palabra nacida del ego, de la astucia o del deseo de parecer, genera sombra. Pero una palabra dicha con conciencia, desde la compasión y la precisión, tiene el poder de iluminar el camino.

“*No mentir*” no se limita a evitar la falsedad. Es un compromiso con la veracidad integral:

- No decir falsedades.
- No manipular mediante halagos o mentiras piadosas.
- No distorsionar los hechos para salir ileso o quedar bien.
- No fingir emociones que no se sienten.
- No esconder lo necesario por miedo o por cálculo.
- No envolver la sombra propia en discursos virtuosos.

Pero no se trata de decirlo todo. El silencio, cuando nace de la lucidez, también puede ser una forma de verdad. La omisión, si es honesta, puede ser más sabia que una confesión fuera de lugar. El punto es la raíz desde la que nace cada palabra o cada silencio. Si brotan desde el miedo, la pereza interior o la voluntad de engañar, entonces ya no son verdad, aunque lo parezcan.

Verdad con compasión

El precepto exige suavidad, no brutalidad. Decir la verdad es un acto que no hiere, sino que brota de un cultivo interior que la hace firme y gentil a la vez. Sabe elegir el momento justo, la forma adecuada y la intención correcta. La verdad se ofrece como un cuenco capaz de sanar y liberar, nunca como una piedra que lastima sin sentido.

Este principio vibra en un antiguo aforismo Shaolin:

“Si tu palabra no es más útil que el silencio, guarda silencio. Pero si tu silencio encubre una injusticia, habla sin temblar.”

Así, el adepto aprende a refrenar la lengua, a observar la intención, y a descubrir que muchas veces la palabra más verdadera es la que nace después de una larga meditación.

La mentira como karma sonoro

En la visión budista del mundo, toda mentira crea una deuda. Porque perturba la armonía natural del universo, porque desvía el flujo del Dharma, porque oscurece la claridad de la mente. Toda falsedad genera un eco, un karma sonoro, que acaba por regresar. El que miente se encierra, sin saberlo, en una prisión hecha de su propia voz.



Y no solo eso. En el pensamiento chino, la palabra tiene *Qi* —energía vital. Hablar desde la mentira bloquea ese flujo, tanto en uno mismo como en el entorno. Es como si la energía, al no encontrar verdad donde posarse, se retorciera y comenzara a envenenar el aire. El adepto, entonces, no se entrena solo para hablar con verdad: se entrena para vivir en verdad. Para que no haya contradicción entre lo que piensa, lo

que dice y lo que hace. Para que su vida sea tan clara que no necesite defensa.

La palabra como sendero

El lenguaje es sagrado. Con él damos forma al pensamiento, invocamos realidades, creamos vínculos. En el Budismo Ch'an, se comprende que la palabra puede conducir a la iluminación o al extravío. Por eso se valora tanto el uso consciente del verbo: porque puede señalar el Camino... o desviarlo.

Los antiguos maestros solían practicar largos votos de silencio como ejercicio de purificación, antes que como castigo. Porque antes de aprender a hablar como sabios, hay que aprender a callar como los montes.

Y cuando finalmente se habla, que sea como se golpea el tambor en medio del templo: con intención, con ritmo, con respeto. Que cada palabra sea como una campana bien afinada, no una bocina rota. Porque a través de la palabra, el corazón puede tocar el cielo. Y cuando eso ocurre, no es necesario alzar la voz.

No cometerás actos sexuales incorrectos: la pureza del vínculo

En la mayoría de las enseñanzas clásicas, este precepto se traduce como la simple abstención de conductas sexuales impropias, una norma más en la lista de reglas morales. Pero, en el Budismo Ch'an —y con especial profundidad en la tradición Shaolin—, su significado es mucho más amplio y sutil. Aquí no se trata solo de evitar ciertos actos, sino de cultivar una integridad interior que se refleja en la forma en que nos relacionamos, con nosotros mismos y con los demás, con respeto y compasión.

La sexualidad no es un enemigo al que temer ni un impulso que reprimir. Es, antes que nada, una energía vital y sagrada. El precepto nos invita a no caer en la trampa de usar esa energía de manera ciega o egoísta, porque el deseo sin sabiduría puede transformarse en una fuerza que daña, que invade el espacio del otro y nos desconecta de la auténtica presencia. Así, la verdadera pureza no se encuentra en negar o

en ocultar la sexualidad, sino en refinarla, en convertirla en una expresión consciente, honesta y libre de manipulación o dominio.

Para quienes viven en el mundo laico, este precepto exige una responsabilidad profunda. Vivir la sexualidad con verdad significa no usar al otro como un medio para un fin, sin mentir, sin engañar para obtener placer, ni entrar en relaciones que generen sufrimiento para uno mismo o para otros. Es reconocer la dignidad del otro y honrarla en cada acto, sin reducir a la persona a un objeto o a una simple fuente de satisfacción.

Para los monjes y practicantes avanzados de la tradición Shaolin, este precepto se vive como el celibato, un compromiso no impuesto por culpa ni miedo, sino elegido como camino de transformación. La energía sexual se convierte en fuerza para la meditación, para la práctica del Kung Fu interno y para el cultivo de la compasión. El cuerpo no es enemigo, pero tampoco un juguete; es un templo sagrado donde cada gesto, desde un saludo hasta un acto íntimo, debe estar impregnado de honestidad, respeto y amor verdadero.

La intención, en este precepto, es mucho más importante que la acción en sí. Se puede abstener el cuerpo y, sin embargo, violar este compromiso si la mente está atrapada en la lujuria, si se ve al otro como un objeto o si se invade con fantasías dominantes. En Shaolin, se pone atención especial a la raíz, porque si la mente está enferma, el fruto inevitablemente también lo estará, aunque no se manifieste en acciones externas.

Este precepto también invita a una vigilancia silenciosa sobre nuestros pensamientos y emociones. No alimentar deseos impuros, no dejar que la mente divague en fantasías que nos alejan del presente, y no cultivar una visión que degrade o despersonalice al otro. La sexualidad, cuando se vive desde la presencia, puede convertirse en un puente hacia la comunión profunda, pero si no, puede ser una trampa que fortalece el ego y el apego.

En las comunidades budistas tradicionales, esta enseñanza se entrelaza con la paciencia amorosa, conocida como *leshanti*. Respetar el cuerpo del otro, sus límites, sus ritmos y sus elecciones es un acto de amor silencioso y profundo. No se trata de posesión ni de conquista, sino de un encuentro auténtico y sagrado entre dos seres.

En la tradición Shaolin, el celibato es un acto de amor hacia la libertad interior, una afirmación consciente que honra el cuerpo y la carne sin aferrarse a ellos. Los monjes entrenan en observar el deseo sin dejarse arrastrar, en sentir la pulsión sin convertirla en acción, y en transformar esa energía sexual en una fuerza poderosa para la meditación y la práctica marcial. Como decía el Maestro Damo, “es una alquimia sutil que convierte el fuego del deseo en la luz del discernimiento”.

Pero, claro, este precepto también nos pone frente a la realidad del mundo moderno, donde la sexualidad se ha convertido en una mercancía, donde el placer se confunde con el amor y la libertad sexual se celebra sin la misma devoción por la responsabilidad. El budista Ch’an es llamado a nadar contra la corriente, a recuperar el arte del cuidado, la delicadeza y el silencio en medio de un ruido constante.

El celibato, según enseñan los textos antiguos —el Vinaya y las sabias palabras de los patriarcas Ch’an—, no es solo abstenerse, sino transformar. Esa energía que impulsa el deseo encuentra un nuevo cauce: la creatividad, la compasión y la percepción profunda. Es la misma fuerza vital, pero orientada hacia dentro, hacia la serenidad y la presencia plena. Así, el Kung Fu interno deja de ser solo un arte marcial visible para convertirse en una disciplina energética que moldea la raíz misma del deseo.

Por eso, este precepto es también un canto al honor interior: aprender a mirar al otro sin avidez, tocar sin poseer, amar sin necesidad. En tiempos de consumo y gratificación instantánea, ese es uno de los actos más revolucionarios que puede realizar el espíritu humano.

Finalmente, la sexualidad se convierte en un sendero hacia la redención y la elevación de lo humano, y no en un obstáculo. La unión más profunda trasciende lo físico y se revela en lo espiritual. El verdadero amor se mide por el respeto que ofrece, no por lo que busca tomar. Cada mirada libre de deseo, cada vínculo sin apego, honra este precepto ancestral que nos invita a cuidar, a respetar y a no tomar nada que no haya sido dado, ni siquiera con la mirada.

Este tercer volumen cierra la trilogía llevando al lector desde la práctica externa hasta la realización interior. A través de 5 grandes partes, el libro desentraña la unión entre el Budismo Ch'an, las artes marciales internas y el legado femenino de la montaña Emei.

I) El corazón del Ch'an: enseñanzas del Budismo Shaolin

Esta primera parte abre la puerta a un Ch'an vivido, encarnado en la rutina del templo: menos teoría y más respiración, menos discurso y más presencia. Presenta el Ch'an como una práctica que empapa la vida cotidiana y que, en Shaolin, se expresa también a través del cuerpo: el kung fu no es mero combate, sino “meditación en movimiento” que pule carácter y afina atención. La mente, aquí, no se doma a golpes; se aclara al permitirle ser, mientras el cuerpo aprende a obedecer la conciencia. El lector camina desde lo básico —meditación, preceptos, disciplina— hacia lo sutil —Vacuidad, naturaleza de la mente—, como quien asciende una montaña y descubre que el paisaje interior se va ensanchando a cada paso. Esta parte fija, además, el andamio ético: preceptos y votos como cimientos del Camino, no dogmas secos, sino herramientas vivas que protegen la práctica y le dan sentido—a la vez estructura (preceptos) y propósito (votos). El resultado es un mapa claro y clásico: refugio en Buda, Dharma y Sangha, y una invitación a integrar todo en la vida real, sin misticismos huecos ni modernidades de usar y tirar.

II) El Camino de lo invisible (Tui Men)

Aquí entras en el territorio del *Tui Men*, el arte de “empujar” que, paradójicamente, enseña a *no empujar*. Es la gramática de la escucha corporal: conectar, adherir, ceder, desviar y sobrepasar sin choque. “No hay ataque: hay intención. No hay defensa: hay presencia”. El capítulo baja estas máximas a tierra: cómo se construye raíz, cómo el peso viaja en espiral, cómo “el cuerpo aprende a pensar” y la mano “escucha” la tensión ajena. Se describe la progresión pedagógica (contacto, sensibilidad, líneas de fuerza, lectura del centro) y el tipo de ejercicios a dos que educan reflejos no reactivos. La estrategia es clásica y elegante:

ganar sin pelear, quebrar la estructura sin romper al otro, entrar por el hueco que deja su propia rigidez. El tono es cercano —con pequeñas escenas del maestro corrigiendo— y subraya que Tui Men no es truco de exhibición, sino ética del combate: si puedes desviar, no golpees; si puedes soltar, no aferres. Aprendes a “no buscar para encontrar”, y a que el punto de apoyo real no está en el suelo, sino en la claridad de la mente que no se precipita.

III) Ngomei Siulam Pai: El espíritu marcial de la montaña

Este tramo presenta el linaje *Ngomei Siulam Pai* —huella del sur nacida de diásporas shaolin— y restituye su valor con criterio tradicional. Se cuenta la leyenda de *Wu Mei (Ngomei)* y cómo su comprensión depuró un combate de apariencia suave y efecto demoledor: precisión, economía, desequilibrio del contrario y una geometría que favorece el cuerpo ligero y la intención clara. Se explica el puente entre cultivo interno y táctica: respiración, qigong y la idea de *Wu Xing Chan Yi*, donde la lectura energética (yin/yang, cinco fases) no es folclore, sino brújula para elegir ángulos, ritmos y cadenas técnicas. También se perfilan diferencias frente a otros Shaolin del sur: menos rigidez de formas, más énfasis en sensibilidad, líneas cortas, palancas discretas y ruptura del centro sin necesidad de choque frontal. El capítulo huele a montaña y monasterio: respeto al linaje, disciplina sobria, transmisión maestro-discípulo, y una advertencia contra el exhibicionismo moderno. En suma: estilo de raíz antigua con eficacia presente, donde el combate es vehículo de lucidez y el cuerpo, un pincel que escribe doctrina en el aire.

IV) Las hijas del silencio y del trueno

Cierra con un foco potente en la *tradición femenina de Emei*: comunidades de monjas guerreras que trabajaron el cuerpo como templo y el movimiento como liturgia. Se recorren escuelas hermanas —*Wu Mei Pai, Bai He, Hua Mei, Shui Jiao*— y su estética técnica: suavidad que corta, precisión que protege, y armas que son extensiones del aliento (abanico que oculta y desvía, látigo metálico que captura, punzones que

encajan como ideogramas de intención). Hay un tramo histórico y otro contemporáneo: maestras discretas, puentes intergeneracionales, y hasta apoyo institucional reciente para visibilizar este patrimonio, sin convertirlo en espectáculo vacío. El capítulo defiende que el “arte femenino” no es una concesión, sino un *modo de inteligencia marcial*: máxima eficacia con mínimo gasto, sensibilidad como radar táctico y una ética que convierte la fuerza en cuidado. Termina con una imagen poderosa —casi cinematográfica—: el cuerpo como escritura espiritual, cada gesto una sílaba de sabiduría y resistencia, cada forma una oración que suena como trueno pero nace del silencio.



V) Conclusiones de los volúmenes anteriores

Una reflexión integradora sobre el viaje recorrido en la trilogía. A través de símbolos universales del peregrino (la montaña, el templo, el agua, el bastón), se atan los cabos sueltos de los libros anteriores. Este capítulo invita a la gratitud por lo aprendido y a comprender que la práctica no tiene fin. Es un espacio de pausa para mirar atrás sin nostalgia y hacia adelante sin ansiedad, reconociendo que el verdadero templo no es un lugar geográfico, sino una construcción interior.

El regreso interior: La última puerta del Camino

La culminación espiritual de la obra. Se revela que el "hogar" buscado durante todo el peregrinaje siempre ha estado dentro del corazón despierto. Incluye una reflexión sobre el discípulo como guardián del linaje y una carta abierta a las futuras generaciones. Cierra con un poema final ("El Templo que Nunca Partió") y una nota de los autores, invitando al lector a vivir la enseñanza más allá de las páginas, en el silencio y la presencia del día a día.

Si este breve recorrido despertó en ti la curiosidad, el silencio o la chispa de seguir explorando, te invito a entrar en nuestra página. Allí encontrarás otros libros, enseñanzas y sendas que forman parte del mismo viaje:

 *Página de los autores*
 **Adquiere el libro aquí**