

Una Práctica Simple para el Despertar

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya

Después de haber practicado por treinta años en varios caminos espirituales, habiendo leído cientos de libros y aprendido numerosos métodos y técnicas, he podido ser capaz de formular un simple método de práctica. Las religiones bien conocidas que prevalecen en Asia son: 1) Budismo Theravada 2) Hinduismo 3) Budismo Zen 4) Taoísmo 5) Islamismo y 6) Cristianismo. De estas religiones, solamente las primeras tres tienen prácticas (**saddhanas**) para el despertar. La popularidad de estas tres ha inducido a muchas personas laicas a buscar esos caminos o vías. En el Budismo Theravada, ustedes tienen que ser un monje budista para practicar exitosamente el camino. En los linajes del Zen y en el Hinduismo es el deber o sea es apropiado tener un gurú, que por supuesto esté iluminado, para que sea responsable por la iluminación de uno. Sin embargo, sé que nadie puede iluminar a otra persona. En el Taoísmo, no hay forma que uno pueda practicar para ser un sabio, excepto, en las montañas de China. Los templos comunes u ordinarios de Asia y Taiwán no tienen una atmósfera que conduzca a la práctica de uno para devenir un sabio. En cuando al Islamismo se refiere, la única práctica es ser un Sufi, al cual, una gran cantidad de musulmanes ortodoxos no reconocen. Por último en el Cristianismo, solamente a las monjas y los monjes Católicos en un monasterio se les promueve que practiquen para unirse a Dios. De todas formas, ambos, los musulmanes y los cristianos, no creen en la iluminación. Regresando a las primeras tres religiones, Budismo Theravada, Hinduismo y Budismo Zen, las prácticas son extremadamente difíciles—ellas son más que una profesión y vocación combinadas. Las dificultades y los detalles en esos tres caminos espirituales, no han producido casi ninguna persona “santa” o “iluminada” en los últimos tiempos. En un monasterio o ashram, uno tiene deberes monacales diarios que ejecutar. También hay muchos colegas con los que uno tiene que interactuar. Hace unos

años conocí al Sr. **John Blofeld**¹ en los campos de Tailandia, cerca de Bangkok. Él había empleado a dos muchachas tailandesas para que hicieran sus tareas domésticas, y así poder tener más tiempo físico para su práctica. Me dijo que nunca volvería a un monasterio a practicar. Ahora en su propia casa no tenía responsabilidades domésticas y tampoco tenía que interactuar con sus colegas. Después de comer sus simples comidas, tenía todo el tiempo del mundo para practicar. Su ejemplo fue para mí una revelación. En este caso él usó dinero para facilitar la práctica.

En el lado opuesto, leemos libros de Eckhart Tolle y Tony Parsons. Ellos insisten que tuvieron el despertar sin ninguna forma reconocida de práctica espiritual (**saddhana**). Tony Parsons citó incluso a una ama de casa que había tenido su despertar guiando un automóvil en el camino al supermercado o alguna parte. De acuerdo a él, uno repentinamente se da cuenta que uno es parte de la Unidad/del Uno, y que no está separado de los demás. Uno despierta súbitamente al hecho de que uno es nada, no es nadie. ¡Todos esos años gastados buscando por la iluminación! Pero nunca sabremos cómo fue la comprensión de Tolle y Parsons, especialmente comparada a los bien-conocidos personajes de Ramana Maharshi, Dogen, etc.

En mi definición simplificada, la práctica de uno debe traerle progresivamente a un estado de no deseo y no temor. En el curso del día, la mente de uno debe estar dotada de paz y éxtasis. La mayor parte del tiempo la mente debe estar vacía, y si los pensamientos y emociones surgen, uno instantáneamente los conocerá. Tan pronto como uno está consciente de la frustración o del enojo de uno, uno es capaz de negociar con ellos. Entonces uno puede tratarlos como productos de consumo para deshacerse de ellos sin enojo o perturbación. A través de estar totalmente consciente es que obtiene la paz diaria, mientras la mente está libre de pensamientos. Esto significa que el practicante está constantemente en esos intervalos entre dos pensamientos o mucho mejor, quieto en ese "intervalo con no pensamientos". O en el "espacio con no pensamientos". En esta amplia expansión de Vacío, uno se da cuenta que no es nadie. No hay nadie allí en el lugar del 'Yo'. Este entendimiento es repentino, como si de los ojos de uno se descubriera un velo. De un tirón, uno está en la no-dualidad. Pero después de un tiempo en la no-dualidad uno tiene que regresar a la tierra. Estos periodos de no-dualidad se repiten muchas veces después de eso, y cada vez el período de no-dualidad se

¹ Escritor británico nacido en Anthony, (2 de abril de 1913 – 7 de junio 7 de 1987) que se especializó en Taoísmo y Budismo Chino.

alarga más y más. Después de un tiempo, habrá una paz, un silencio y una quietud constante. Todo es parte del Uno. Nada está separado del Uno.

En esta práctica simple, uno necesita tener una filosofía, un período de tiempo para meditar y atención plena en el diario vivir.

LA FILOSOFÍA

La filosofía debe abarcar la fe y la creencia. Debe haber alguna esperanza de paz y felicidad duradera. La meta última es no tener deseo ni temor. A través de no adherirse a una religión o Dios, uno puede literalmente ser un Taoísta². En el contexto moderno, el Taoísmo equivale a la Consciencia Universal y cada humano, animal, insecto y vegetación están interconectados a esta Consciencia Universal. Nada está separado, y cada cosa mencionada anteriormente posee una cantidad, que varía, de la misma consciencia: es un asunto de grados/escala/cantidad.

La meta principal es mantener la discreción, comportándose con mesura en todos los eventos. Su participación en los asuntos diarios debe mantenerse al mínimo. No teniendo egoísmo o codicia en su carácter o personalidad, él no necesita mucho; sólo lo suficiente para vivir una vida simple sin lujo. La posición o categoría se debe evitar vigorosamente de forma que él o ella puedan devenir una no-identidad.

En el espíritu de Wu-Wei (la no-acción), se dice que "El Tao no hace nada y sin embargo nada se deja de hacer". Wu-Wei no se debe tomar como inercia, indolencia, letargia o una simple pasividad. El verdadero significado no es forzar ni llevar la contraria en el asunto. Wu-Wei es una combinación de sabiduría y tomar la línea de menor resistencia. También significa que es mejor controlar la ambición, ir más despacio en el ritmo de la vida y no despreciar el trabajo manual. Pero lo más importante es que uno no debe ir en contra de la naturaleza. Debemos nadar con la corriente. No hay un gran amor por la vida u odio por la muerte. El individuo no experimenta un gran gozo cuando nace y ninguna resistencia cuando está a punto de morir.

Si uno fuese a vivir como se describe anteriormente, uno no tiene que seguir los Cinco Preceptos Budistas, ni los Diez Mandamientos Cristianos, ni los Cinco Pilares del Islam. La forma de vida delineada en el párrafo anterior no necesita incurrir en esos dogmas o preceptos

² Podemos ser equivalentes a la Consciencia Universal.

religiosos. Similarmente uno tampoco necesita incurrir en los principios de Wu-Wei y Ying-yang del Taoísmo. Simplemente vivan tan simple y humildemente como puedan. Esto solamente hará surgir en el individuo el carácter compasivo y amoroso. La ecuanimidad llega con la práctica adicional de meditación, diríamos, llega por añadidura al practicar la meditación.

LA MEDITACIÓN Y LA QUIETUD

“El corazón del solitario es un lago plácido y sereno inalterado por los vientos de las circunstancias”.

Para que la meditación sea efectiva, uno debe vivir frugalmente, sin anhelos de riquezas y fama. Cuando el deseo o pasión surge, tratarlo como vuestro enemigo y abandonarlo calmadamente. Tomen las cosas como lleguen. Traten de no preocuparse o estar ansiosos sobre los incidentes negativos que pueden suceder. No se arrepientan de lo que ya ha pasado. Aparten todos esos asuntos de vuestra mente. Habiéndose alejado de estas turbulencias y conflictos, uno debe ser capaz de meditar mejor. En el pasado, la mayoría de mis estudiantes, esperaban retirarse antes de comenzar a meditar. Eso es erróneo, algunos de esos que lo pospusieron, murieron antes de retirarse. Ellos tenían miedo que la vida se volviera vacía, pero a decir la verdad, la vida deviene, cuando uno sólo ‘es’, el gozo supremo.

La Meditación Verdadera

Postura y Mirada

La única postura que no se permite en la meditación es acostarse, porque uno tiende a quedarse dormido en esta posición. De lo contrario, cualquier postura servirá. La posición ideal es la sentada. ¿Debe uno sentarse erecto como en el Zen? No necesariamente. Mientras uno esté sentado, a uno se le permite incluso jorobarse. También es permitido colocar un cojín entre la espalda de uno y la pared. Uno puede tener las piernas cruzadas o derechas. Las manos es mejor dejarlas a los lados de uno, pero colocar una mano sobre la otra en el regazo de uno está correcto.

¿Uno cierra o abre los ojos? Esto se le deja a la discreción del meditador. Si uno encuentra más descansado cerrar los ojos, entonces ciérrelos. Sin embargo, si uno tiende a dormirse cuando los ojos están cerrados, entonces abra los ojos. Así que no hay ninguna regla

estipulada al respecto. In algunas disciplinas, los ojos se dejan medios abiertos. Cualquier cosa que uno haga, uno debe estar relajado y ser capaz de estar/ser con lo que es. El cuerpo, los ojos, las manos y la mente deben estar tan relajados que uno pueda asentarse en ese no-estado de vacío sin quedarse dormido.

Meditación Sentada

Esta técnica de meditación no es una técnica. En la meditación no hay método. En el camino no hay meta. La verdadera meditación es llegar finalmente al estado de 'ser', donde no hay pensamientos. Mientras no haya pensamientos, estaremos con esa atención pura que es el Testigo de todo lo que surge y desaparece. Cuando uno comienza a meditar, la mente de uno está llena de pensamientos, emociones, sensaciones, memorias, sonidos, etc. No se enfoque en ninguno de ellos. No se concentren en nada. Dejen que todos pasen. Es como estar parados en una acera mirando pasar los automóviles. No vean quienes son los pasajeros en el automóvil y no identifiquen la marca del auto. Manténganse observando los autos hasta el final de la noche, y entonces, hasta temprano en la mañana. Uno observa hasta que no hay más autos. Es el momento en que no hay más pensamientos y emociones: están en el umbral de la consciencia primordial, que es parte de la Consciencia Universal. En esta coyuntura, uno tiene que trabajar mucho más fuerte en silencio y quietud. Una vez que se ha descendido a la consciencia primordial, es el Yo Absoluto. Esta es la Base del Ser. Este estado es éxtasis, silencio y quietud. Han llegado a la consciencia pura sin ningún esfuerzo. No hubo control ni manipulación. La Atención Plena, la quietud y el Silencio son las características de esta Consciencia Universal. Uno puede simplemente relajarse en este no-estado, revitalizándose y desarrollándose sin esfuerzo o actividad. En este no-estado uno puede, literalmente, sanar cualquier cosa en el cuerpo. En este no-estado primordial, uno puede testificar el surgimiento y la desaparición de todos los objetos y emociones. Este testigo es parte del YO NO NACIDO, que nunca nace en el dualismo.

Algunos de ustedes son meditadores novicios y otros quizás sean de gran experiencia. Cualquier cosa que sean, deben de comenzar a dejar ir, a soltar todas las técnicas y métodos previos que han aprendido. Vuestras técnicas previas puede que sean observar la respiración, repetir un mantra o la visualización. Suelten todas esas técnicas. Simplemente estén atentos en donde están y comprendan vuestros entornos como son. Entonces, cierren los ojos y simplemente miren



sus pensamientos y emociones. Si hay cualquier sensación o sonidos, simplemente nótelos sin descifrar que son. No se apegue a ellos y no trate de buscar soluciones. La meditación no es el tiempo para solucionar problemas. Sencillamente, déjelos pasar.

Manténgase quieto y deje a un lado todos los pensamientos de lo que usted es y cuál es el Tao; todos los conceptos que ha aprendido acerca del mundo; deje ir o suelte, todas las imágenes que ha sostenido acerca de usted mismo. Olvidémonos de todas las cosas que hemos aprendido, de todos los pensamientos que hemos tenido, y de cada preconcepción que hemos sostenido o sostenemos de las cosas o lo que ellas significan o cuál es su propósito. No recordemos ni nuestras propias ideas de lo que el mundo es o cuál es su propósito. Nosotros no sabemos. Dejen que cada imagen que tenemos de los demás, se pierda y se despeje de vuestras mentes. Sean inocentes de juzgar, inconscientes de cualquier pensamiento malo o bueno de quien sea, que alguna vez pudo cruzar vuestras mentes. Vacíen vuestras mentes de todo, ya sea verdadero o falso, bueno o malo, de cada pensamiento que juzgue meritoriamente y de todas las ideas de las que podemos avergonzarnos. Sosténganse en nada. No traigan con ustedes ningún pensamiento que el pasado les haya enseñando, ninguna creencia que hayan aprendido antes de cualquier cosa. Olvídense de este mundo, olvídense del pasado, y lleguen con las manos vacías a la Consciencia Primordial.

Después de algún tiempo, llegará un período cuando no hay más pensamientos o emociones. **ESTA ES LA ENTRADA AL ESTABLECIMIENTO ÚLTIMO DEL SER.** Vayan más profundamente y entren en este dominio, donde reside el estado de bienaventuranza, silencio y gozo. Este es vuestro estado natural y no un estado alterado. Hay numerosos estados alterados: éxtasis, tristeza, felicidad, unirse con el cosmos y el sentimiento de expansión de vuestra consciencia. Esos no son estados naturales. El estado natural es inocente e incontaminado. El no-estado natural es luz, calma, quietud, gozo, bienaventuranza y delicia. **NADA EN EL MUNDO PUEDE COMPARARSE A ESTO.** A uno le gustaría permanecer en esta Base de Ser tanto como sea posible, pero tiene que regresar a la dualidad después de algún tiempo. Así que comencemos esta simple práctica, de la inocencia, desde el principio. Estén plenamente atentos de dónde están y que están haciendo sus cuerpos. Vacíen la mente sin pegarse a ningún pensamiento o emociones. No traigan consigo ninguna carga. No resuelvan ningún problema. Simplemente permanezcan alertas, atentos, calmados y naturales.

De esta forma uno se desprende del intelecto, los conceptos y las ideas. No permitan en la mente ninguna ideología, ni religión o lo que sea, ni ideas, ni preceptos, ni mandamientos ni mantras. No debe haber ningún apego al contenido de la mente. En este vacío, la sabiduría surgirá por si misma. La sabiduría surgirá en la mente vacía y no de la 'mente'. Puede que la Sabiduría resuelva o no vuestros problemas. Ella la mayor parte de las veces es para enseñarnos a dejar ir. Los conceptos, el pensamiento racional y las ideas no hacen surgir la sabiduría. Ella solamente surge a través de una mente vacía y en silencio en la cual no hay contenidos para bloquear. **Este es el gran acto de fe en el que nos sentamos mientras aceptamos todo como es.** No hay disciplina en este Fundamento de Ser. En este silencio, surgirá lentamente por si misma, una cierta luz con vitalidad. Ella es bella, inocente e incontaminada. Este es el hogar natural del YO NO-NACIDO. Es la gran expansión de nuestro Ser, que se ha visto antes solamente a intervalos entre pensamientos. Ahora, ya no hay más pensamientos, nos hemos quedado sólo con esa expansión incontaminada del Absoluto, que es la Consciencia Cósmica o Universal. Toda la sabiduría en el mundo es esta capa de Consciencia Cósmica.

Meditación sin Esfuerzo

Aunque la meditación es sin esfuerzo, la mente vacía debe permanecer clara, brillante, viva. No debe estar soñolienta ni nublada. Esto significa que todavía se necesita aplicar un mínimo de esfuerzo. De lo contrario uno se duerme. Así que uno debe ejercitar ese esfuerzo mínimo simplemente para mantenerse activo en el estado de claridad. Si uno pone mucho esfuerzo, uno deviene muy tenso. Así que tenemos que encontrar por nosotros mismos, cuál es la cantidad correcta de esfuerzo que necesitamos.

EL VACÍO

En este estado de Vacío, la tendencia es despertar. Antes de que eso suceda, todo nuestro material reprimido tiene que subir a la superficie para lidiar con él. Puede que surja en ustedes el enojo o la tristeza. Puede haber dolor o llanto. El subir a la superficie de todas esas emociones negativas sucede cuando dejamos de sofocar esas memorias en el inconsciente. Lo que surge es la mayor parte de las veces, conflictos que no se han resuelto y que nunca nos hemos permitido experimentar en su totalidad o sentir el dolor completamente. A la reaparición de esos conflictos, no debemos



sofocarlos de nuevo en el inconsciente. Debemos experimentarlos y entonces dejarlos pasar. Entonces, finalmente uno debe detectar si queda algún residuo todavía sin resolver. Si hay alguno, entonces uno debe permitirle que regresen para desecharlos. Sólo después de haber limpiado todas las emociones reprimidas es que el discernimiento y la sabiduría pueden surgir para despertar el meditador. Si este despertar se repite frecuentemente, el practicante será capaz, automáticamente, de dejar ir mucho más, y finalmente el subconsciente puede estar completamente vacío de conflictos reprimidos. De hecho, estos conflictos se irán por ellos mismos. El practicante no tiene que hacer nada. Simplemente permanecer en el Vacío. Él puede ahora llegar al estado que se ha resumido en la sección de filosofía: un bajo perfil o discreción, no deseo, no ambición y no temor. La riqueza y la posición o condición serán tajantemente rechazadas.

Atención o Alerta

En este estado de atención/consciencia-plena-pura, uno encontrará que la atención es muy fluida y dinámica. Puede estar en la punta de la lengua, o en la punta de los dedos o en la punta de cualquier parte del cuerpo o en el sonido que surja. O la atención puede caer en el silencio y la quietud y permanecer ahí por algún tiempo. La atención puede que también sea global, en el sentido que puede viajar alrededor del mundo con presteza o prontitud. Su fluido no se detiene: de hecho uno no debe detener su fluido. La atención tiene una inteligencia propia. Tenemos que seguir el flujo: a donde quiera ir, lo que quiera experimentar y lo que desee sentir, nosotros lo seguimos. Esta es la forma de "ser". Finalmente uno debe llegar al estado de consciencia-plena-total.

Atención en el Diario Vivir

La meditación sentada solamente no nos lleva muy lejos. Uno debe continuar meditando cuando ha salido del asiento, y hemos dejado atrás, en el cojín al terminar, todo ese éxtasis y silencio. Así que uno debe aprender a retener ese vacío de mente cuando uno ha terminado de meditar sentado. Estén conscientes y atentos con cualquier cosa que estén haciendo. Esta es la parte más difícil del ejercicio completo. Para ayudarles a ejecutar esta tarea, tienen que dejarlo todo como es. Mientras guían un automóvil, dejen el tráfico congestionado como está. No expresen desencanto por eso. No maldigan el tiempo cuando comienza a llover. Dejen todo como es. Noten vuestros sentimientos cuando se encuentran con sus enemigos. No se desvíen en dirección

contraria cuando los ven acercarse. Manténganse ahí. Observen esos sentimientos de rencor surgiendo y desapareciendo cuando uno saluda al enemigo. Noten los sentimientos de reacción como si pertenecieran a otra persona. Hagan lo mismo cuando se encuentre con los seres queridos. En esta forma uno está practicando meditación en la vida diaria. Ahora no hay diferencia entre "la vida diaria" y la "vida meditativa". Esta manera de vida perfecta es la única forma de práctica. Después de un tiempo, descubrimos que nuestra consciencia natural nos permitirá que todo sea como es. La consciencia no resiste. No hay oposición, para nada que existe, en absoluto. Ya sea si uno tiene un buen día o un día malo, nuestra verdadera naturaleza permite que eso suceda. Así que uno debe vivir su vida diaria exactamente como uno medita. Aceptándolo todo como se presenta continuamos estando en ese mismo estado potente de Consciencia Primordial— Posición Única. En este estado de rendición, inevitablemente el discernimiento y la sabiduría surgirán. En este espacio de Consciencia Cósmica, se nos da lo que necesitamos para ver. A medida que uno progresa, es en esta posición de Consciencia Primordial que uno despertará finalmente, aquí la comprensión toma lugar. Esta es la etapa cuando comprendemos que somos No-nacidos, lo que quiere decir que somos parte de la Consciencia Universal que no puede nacer nunca en un solo individuo.

Reiterando, uno debe estar alerta momento a momento durante las actividades de la vida diaria. Mientras uno se enfoca en una tarea específica que esté haciendo, habrá también una atención general del ambiente y entorno circundante. Guiando un automóvil es un buen ejemplo. La atención es principalmente en guiar y en la carretera. Uno sabe que cualquier distracción de importancia para el conductor es peligrosa. No obstante, uno se puede distraer fácilmente cuando está haciendo algo mundano o una rutina como comer. La distracción puede ser tan severa que uno no puede recordar lo que ha comido. Mientras uno está viajando en un tren uno debe estar en el momento notando la dirección del tren, lo que luce el paisaje de la campiña y los nombres de las estaciones por donde pasa el tren. Todos estos hechos se pueden notar gentilmente sin ningún estrés. Durante el viaje, si hay un problema, se trata con él rápidamente sin agitación o pánico. Todos estos ejercicios son para detener la mente de vagar y estar en el momento o en el aquí y ahora. El hábito de soñar despierto o estar en 'babia' o en el 'limbo' como le dicen algunos debe ser detenido a toda costa, pero de nuevo repito, sin lágrimas. Así que si uno está atento sin juzgar y sin gustar o disgustar, una paz y un silencio interno se desarrollará. Esto guiará a la ecuanimidad. Esta es la práctica



**Una Práctica Simple para el Despertar
Por el Dr. Tan Kheng Khoo**

verdadera de la meditación sentada y la actividad diaria sin aversión y deseo. Uno puede permanecer en este estado todo el tiempo, entonces, con suerte, puede que haya una cesación de sufrimiento. Esta es la meta de cada practicante espiritual. Así que con una mente silente, uno es capaz de mirar, escuchar, sentir y relacionarse a todo con ecuanimidad; y las emociones y los pensamientos se pueden tratar con calma. Es sólo con ecuanimidad que la atención y la concentración pueden trascender el apego y el desapego. La ecuanimidad no es equivalente al desapego, ya que el desapego puede guiar a la indiferencia y subsecuentemente a la aversión. La ecuanimidad sin gusto o disgusto ira mas allá del apego y el desapego, aceptando todo como es. Ahora hay silencio en el corazón, vacío en la mente y ecuanimidad en todas las actividades. El despertar aquí es tan bueno como la iluminación. El punto más importante aquí es no recaer en el estado previo de no-atención y no-vigilancia. Como los maestros Zen insisten, uno debe continuar meditando por el resto de la vida de uno, ya esté iluminado o no. Eso significa que el estado de despertar debe mantenerse y no dejarlo que retroceda.

Final del Documento

Viernes, 31 de diciembre de 2010

Revisado gramaticalmente por Guillermo Stillstein [Ken Taku Ya Fu]