

La Experiencia Chan

Por el Rev. Chuan Zhi Shakya, Julio 2.007

Traducido al español
por Upasaka Zhèng huò
[Carlos Luís López Tovar]
Desde Puerto Ordaz, Venezuela
Centro de Budismo Chan/Zen – Zhèng huò

Poesía de Nube Vacía - Hsu Yun
[Maestro Chan) (1839 - 1959)]

Trabajo de Arte por
la Rev. Lian Shakya, OHY (Grecia)

La Experiencia Chan

<http://www.hsuyun.org/Dharma/zohy/Literature/essays/czs/ExperienceChan.html>

"La Verdad es Una Tierra Sin Sendero. El Hombre no puede llegar a ella a través de cualquier organización, credo, dogma, sacerdote o ritual, ni a través de cualquier conocimiento filosófico o técnica psicológica. Él tiene que encontrarla a través del espejo de correspondencias, a través de los contenidos de su propia mente, a través de la observación y no a través del análisis intelectual o la disección introspectiva" - J. Krishnamurti

Arthur Young, ese filósofo a menudo citado, espiritualista e inventor del helicóptero moderno, expresó en *El Universo Reflexivo*, que muchos sienten que la verdad es improbable: "El Hombre es más que las bestias pero todavía no está muy adelantado. Él está, a decir verdad, en una etapa correspondiente a la de una almeja en el reino animal. De la misma manera que la almeja, el hombre está enterrado en la arena con sólo una consciencia oscura de los mundos que están más allá de él. Potencialmente sin embargo, él puede desarrollarse más allá de su estado actual, su destino es ilimitado".

En lo más profundo de cada uno de nosotros acecha **una presencia** que es nuestro potencial humano, pero permanece escondida de nosotros – un aspecto del inconsciente. Se esconde debido a nuestro miedo de ella. Su aspecto es Sabiduría, Comprensión, Compasión, y aún permanece escondida. La pregunta que debemos hacernos es, ¿permanecemos encerrados en nuestras conchas, viviendo en el mundo-ego donde nuestras acciones son dictadas por fuerzas inconscientes? O, ¿podemos abrir las puertas de nuestras conchas y encontrar afuera qué nos aguarda más allá de nuestra imagen ilesa e independiente? Lo desconocido es siempre espeluznante, hasta cierto punto, aun el aprendizaje y el crecimiento no ocurren por ningún otro medio que no sea, el movimiento hacia lo desconocido. Podemos leer un ensayo Chan y permanecer pasivos, a una distancia segura del ensayo –o movernos hacia nuestro interior, hacia donde está la acción. Nosotros podemos estar satisfechos, con quiénes somos, con nuestros propios niveles de entendimiento y conocimiento, o podemos buscar más allá: nosotros podemos tocar lo seguro, o podemos arriesgar nuestras vidas.



Los practicantes Chan son los últimos buscadores de emoción. Nosotros estamos dispuestos a arriesgarlo todo para abrir las puertas a lo desconocido.

**¡La Experiencia Chan! Ésta no puede ser descrita.
Cuando usted la describe no comprende el punto.
Cuando usted descubre que sus comprobaciones son sin substancia usted
comprenderá que las palabras no son nada más que polvo.
- Nube Vacía -**

Iniciando La Práctica Chan: La Meditación.

Ninguna práctica Chan es completa sin una disciplina de meditación –a decir verdad, algunas escuelas Zen, enfatizan la meditación por sobre todo lo demás. En nuestro Linaje Lin Chi, consideramos la consciencia alerta o atención plena en nuestras actividades diarias, en el contexto de El Camino Óctuplo, esto es sumamente importante. Si bien la meditación no es considerada como un fin en sí mismo, ella es indispensable en ayudarnos a ampliar nuestras relaciones con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Sin la habilidad de enfocar nuestra atención en la concentración, un requisito esencial para la meditación, somos como esclavos de nuestras programadas personalidades. De esta manera somos empujados y halados, y nuestra Identidad Propia escondida de nosotros en una extensión tal, que seguimos impensadamente los dictados de otros, sean ellos políticos; líderes religiosos; amigos y familia; celebridades o vendedores. Hasta que nos volvamos autónomos, así como lo hacemos durante la primera fase del entrenamiento Chan, somos como marionetas, esclavos de los mandatos inconscientes, actuando sobre la base del instinto, reaccionado no desde la razón y la compasión, sino desde las emociones astutas que sólo sirven a los dictámenes del ego.

Es demasiado fácil colocar la carreta antes del caballo cuando iniciamos nuestra jornada Chan – para elevar los métodos del Entrenamiento Chan al propósito al que ellos sirven. La Meditación es alimento para el alma – sin una poderosa práctica de meditación distendemos el contacto con nosotros mismos. Distendemos la capacidad para discernir lo real de lo imaginario. Perdemos nuestro sentido del humor, perdemos nuestro sentido de interconectarnos con



los demás, y lo más importante, perdemos nuestra conexión con nosotros mismos. La Meditación es un elíxir para ayudarnos a vivir una vida satisfactoria y feliz. Aún más, la Meditación no es algo a lo que saltamos por primera vez y esperamos tener éxito en ella. **La jornada de meditación es una jornada fuerte para la mayoría de nosotros.**

Cuando nosotros empezamos esa jornada, iniciamos un encuentro cara a cara con nosotros mismos. Y para la mayoría de nosotros, hay una gran cantidad de cosas desagradables que preferiríamos no mirarlas. Los traumas de la niñez enterrados, los sentimientos de odio o desesperación reprimidos; los celos; la rabia; la inseguridad; el miedo. todos ellos comienzan a tambalearse en nosotros cuando progresamos en las primeras etapas del 'Sendero'. Nuestra vida de sueño se vuelve extraordinariamente vívida, nuestra vida emocional puede volverse frágil cuando nuestra psique pasa apuros al enfrentarse con las embestidas violentas de los contenidos psíquicos inconscientes recién liberados. Éste es el por qué nosotros decimos, que toma gran valor emprender el Chan. El lado de nosotros mismos que no queremos ver es ese lado que hemos reprimido, y cuando éste aflora, tenemos que querer verlo –para integrarlo a nuestras mentes conscientes. Pero es igualmente esencial, que no nos identifiquemos inadvertidamente, con estas imágenes emocionales reprimidas de nosotros mismos, porque **ellas no son reales** –ellas son fabricadas, son la quimera imaginada que, a pesar de su gran poder, son inanimadas y mueren al momento en que nosotros las disolvemos. ¡Déjenlas ir!

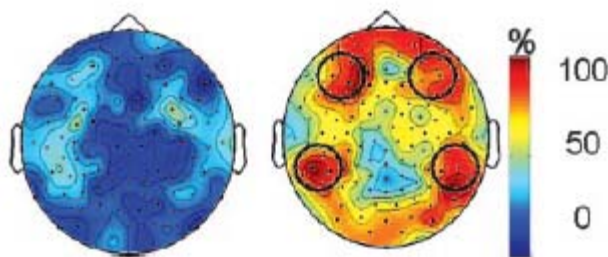
¿Qué es La Meditación?

La Meditación es un estado específico de consciencia mental que inducimos a través del esfuerzo voluntario de enfocar nuestra atención. La Meditación puede estar caracterizada por sus efectos físicos, emocionales, cognoscitivos y neurofisiológicos específicos.

Durante algunas de las últimas décadas, estudios científicos de los cerebros de los meditadores usando exploradores **fMRIs, EEGs, PET y SPECT**, han revelado los cambios importantes que ocurren en el cerebro durante la meditación. Estos estudios muestran actualmente que la persona que medita con regularidad, ha ampliado la función de su cerebro comparado con grupos de control de no meditación [cita de, Los Meditadores, a largo plazo producen ondas gamma sincronizadas; de alta amplitud, durante la práctica mental, Antoine Lutz, Princeton, NJ, 2.004]. Esto es interesante ya que confirma, que



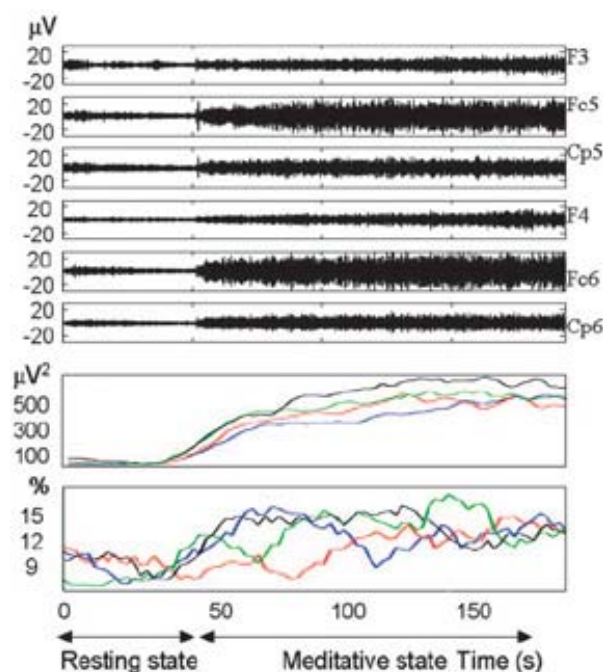
un cambio físico real en el cerebro se correlaciona con los cambios cognoscitivos reales en el conocimiento. Uno lo podemos medir con instrumentos, el otro con nuestras vidas propias. Los efectos de la meditación lo abarcan todo: somos menos propenso al estrés, a la ansiedad y sus efectos perniciosos sobre nuestro humor y nuestro cuerpo; nuestro pensamiento se vuelve claro y poderoso; nos tornamos libres de cualquier adicción que podamos haber alegado previamente; desarrollamos la compasión por otros; desarrollamos y ampliamos el sentido del humor la lista de beneficios es interminable. Los efectos de la meditación son tan profundos que algunos profesionales del cuidado de la salud han separado con éxito a la meditación de sus orígenes espirituales, para crear tratamientos terapéuticos y ayudar a las personas con un sinnúmero de trastornos, desde obesidad hasta **OCD**, desde ansiedad hasta depresión, desde alta presión arterial hasta trastornos de estrés post traumáticos. Mientras estas son aplicaciones maravillosas de la meditación para los terapeutas y sus pacientes, habiendo ayudado a millones de personas los terapeutas tienden a estar auto-limitados en las aproximaciones de sus orientados objetivos, dejando de lado el significado espiritual más profundo que la meditación trae a nuestras vidas.



Mapas imaginados en computador de la actividad cerebral (Ondas Gamma) de los no meditadores (izquierda) y los meditadores (derecha). Fue encontrada actividad cerebral muy incrementada, en la corteza pre frontal y en el ganglio fundamental de los meditadores en comparación con el grupo de control de no meditación. [PNAS, 16 Noviembre 2.004, Volumen 101, N° 46].

Nuestra primera experiencia verdadera de meditación nunca necesita validación por alguien, porque ella deviene sobre nosotros tan radical e inesperadamente, que después estamos deslumbrados por horas, sí no por días. Algunas personas lo describen como un "cambio" de sus mentes, otras pueden describirse como desapareciendo –perdiendo conexión con el tiempo y el espacio. Cualquiera que sea la descripción de la experiencia, siempre es una de lo profundo de uno –indiscutible,

en su realidad y dimensiones conscientes. Interesantemente, la transición de un estado de descanso normal a un estado de meditación ha sido captada sobre el análisis de fMRI y EEG, y muestra una conmutación súbita en la manera en que el cerebro funciona. Una transición, que toma en alguna parte de 15 a 10 segundos, dependiendo de la experiencia del meditador, resulta en un estallido repentino de alta amplitud en la actividad de las ondas gamma así como también en la sincronización de los cuadrantes de los hemisferios cerebrales. La inferencia es, que el cerebro se vuelve coordinado "en fase" –a través de los hemisferios durante la meditación [PNAS, 16 Noviembre 2.004, Volumen 101, N° 46].



Datos de EEG mostrando la transición profunda de la actividad de las ondas cerebrales, desde un estado de descanso (a 45 segundos), a un estado meditativo. [PNAS, 16 Noviembre 2.004, Volumen 101, N° 46].

Al salir de nuestra primera experiencia de meditación, algunos de los efectos que nosotros podemos notar incluyen: aumento de la agudeza de los sentidos de la visión, de la escucha del olfato, etc., una inusual sensación de energía-reposo fluyendo dentro de nosotros, y una ausencia en el silencio del parloteo mental. Un sentimiento de gozo, puede arrancarnos risas de bobos por bastante tiempo. Sin tomar en cuenta nuestra propia respuesta, nuestra primera experiencia de

meditación, radicalmente siempre es una transformación única. Y una vez que hemos tenido una experiencia tal verdaderamente comenzamos a transitar **El Camino del Chan** hacia **La Cúspide de La Montaña**. Encontrar este camino es el 70% del trabajo (permanecer en él, es el otro 30%). Al estar en El Camino, somos tirados hacia delante y hacia arriba, cual toro incansable. **El desafío es, Evitar Las Distracciones a Lo Largo de El Camino.**

¡La Experiencia Chan! No es una gran cantidad de preguntas. Demasiadas preguntas es el mal del Chan.

El mejor camino es simplemente observar el ruido del mundo.

¿La respuesta a sus preguntas? Pregunte a su propio corazón.

- Nube Vacía -

Regresemos al punto cero. Como principiantes, la pregunta que siempre surge es, ¿cómo lo hago? La lectura acerca del Chan, está 180 grados fuera de fase con lo que actualmente hace, y a menos que lo estemos haciendo en realidad, no estamos ni siquiera cerca de él. La respuesta más fácil es, **"Permita que todo se vaya y concéntrese arduamente en una cosa"**. Pero esto no necesita dirección de "cómo" dejar ir las cosas" ni "en qué estamos concentrados". De modo que regresamos a nuestros valiosos ascendientes del Chan en búsqueda de consejo y guía (esto es el por qué el Linaje Chan es considerado importante para nosotros - esto provee un nivel de confianza en cuanto que el consejo que estamos recibiendo es de las cosas correctas. ¡Después de todo, nosotros no queremos gastar nuestras vidas tratando de reinventar la rueda cuando nosotros simplemente también podemos usarlo y a nuestra manera!). Hay métodos sencillos, simples que nosotros podemos usar - ¡todo lo que nosotros necesitamos aportarles es dedicación, devoción, integridad y esfuerzo firme!

Los Métodos de Meditación.

Literalmente, hay miles de métodos para principiantes. En un monasterio Chan Chino tradicional el método es diseñado a la medida para el estudiante, para la estructura mental y la constitución psicológica específica de la o el estudiante. Pero, todos los métodos para los principiantes algunas cosas importantes en común: La Postura, La Respiración, El Régimen Alimenticio, La Actitud Mental y La



Concentración Enfocada. Si estos cinco elementos son reunidos y dirigidos correctamente, personalmente garantizo el éxito. Continuemos...

Punto 1: La Postura

La Postura es importante por dos razones: La postura correcta, refuerza los músculos alrededor de la espina dorsal permitiéndonos sentarnos y caminar sin encorvarnos, y ayuda en la circulación correcta, manteniéndonos alertas y despiertos. En el paradigma chino tradicional, lo que circula es El **Chi** (traducido como fuerza vital, energía o respiración). Es esencial tener los canales abiertos para El Chi circular. Cómo El Chi se correlaciona con el conocimiento científico moderno del cuerpo, todavía es un tema de discusión, pero el paradigma del Chi, los meridianos, los chacras, es completamente adecuado para los propósitos de primera mano. (Yo se lo dejaré a otros más entendidos en las sustentaciones científicas de neuropsicología, y las ciencias cardio-pulmonares, establecer las interconexiones entre los dos sistemas. Para una discusión minuciosa de este paradigma oriental, visite a Ayurveda y Acupuntura Sevanti, o verifique en su librería local, Teorías de Los Chacras, El Puente hacia La Más Alta Consciencia por Hiroshi Motoyama). Por ahora, permitámonos a la postura correcta que nos ayude a mantener un esencial estado de consciencia; saludable, alerta y despierto, para la meditación sostenida.

Una manera fácil de corregir los hábitos de las malas posturas es, imaginar un cordón o hilo delgado fuerte atado a la espina dorsal, saliendo por la cima de la cabeza, tirando hacia arriba. Imagine que la espina dorsal se encuentra en línea con el cordón que se ha enseñado, tirando de las vértebras, incluyendo el cuello y la cabeza, todo en una línea recta. Nosotros tenemos que usar nuestros músculos, para hacer que esto suceda-y tenemos que concentrarnos para mantener esta postura. Al principio es difícil porque estamos usando los músculos que no hemos usado durante mucho tiempo, pero con la práctica los músculos se fortalecen y el esfuerzo que necesitamos gastar disminuye hasta que la correcta postura deviene automáticamente. Hay muchas maneras de sentarse, algunas son ilustradas arriba por la Rev. Fa Lian –mantener una postura erguida es más importante que si nos sentamos en loto completo, medio loto, en un banco de meditación o en una silla. Si usted usa una silla, asegúrese de sentarse en el tercio delantero del asiento y de no apoyarse atrás contra el



respaldo. Si usted es nuevo para este tipo de sentada formal, vaya despacio –siéntese, por decirlo, dos intervalos de 10 minutos por día durante la primera semana, luego en la segunda semana, extiéndalo a dos intervalos de 15 minutos dos veces en un día. Mantenga, objetivos asequibles.



Hay muchas maneras de sentarse para meditar -el aspecto más importante es mantener la espina dorsal recta y derecha, el cuerpo relajado. Ilustraciones de la Rev. Fa Lian Shakya OHY - Grecia.

Punto 2: La Respiración.

Ha habido muchos escritos sobre la importancia de la respiración apropiada que yo odio ahondar en este tema, aun como un componente esencial, este tema merece ahondar en él. Volvemos conscientes de nuestra respiración, es uno de las maneras más rápidas de progresar. De los miles de métodos para ganar ese estado consciente, todos ellos conllevan a desarrollar consciencia de cada matiz del ciclo respiratorio. Pruebe esto: Siga las instrucciones dadas arriba para obtener una postura correcta de meditación, luego empiece a respirar de pies a cabeza, inhalando lentamente con el diafragma, sintiendo el estómago dilatarse hacia fuera, cuando el aire entra de prisa a través de las ventanas nasales y baja a la tráquea. Preste atención a cada matiz del ciclo respiratorio –la sensación de la contracción de los músculos, la sensación del aire así como el flujo de éste a través de la nariz, los senos paranasales y la parte trasera de la garganta. Una vez haya alcanzado la máxima capacidad la parte baja de su estómago completamente dilatado, comience llenando el resto de sus pulmones mediante la expansión del pecho, asegurando que sus hombros permanezcan relajados. Sienta el estiramiento, la presión. Una vez que los pulmones están completamente expandidos, tome una última inhalación, usando toda la fuerza de sus músculos para atrapar unas últimas porciones de aire –usted estará sorprendido de cuánta cantidad de aire pueden retener realmente sus pulmones mucho más de lo que ellos retienen cuando respiramos inconscientemente. Ahora contenga la respiración por unos momentos, libere el aire muy lentamente –controlándolo, con el propósito de que el flujo de aire de vuelta sea fluido y reposado. Una vez que usted está listo, empuje fuera el resto del aire contenido en los pulmones, usando los músculos del diafragma. Usted estará sorprendido de cuánto aire está todavía allí. Repita este proceso cinco veces, luego tome un descanso de unos minutos y hágalo otra vez. Una vez usted toma el control de la respiración a través de este sencillo ejercicio usted ya está preparado para otros ejercicios de respiración tales como el de Respiración Curativa discutido en un ensayo precedente, y otros ejercicios pranayama tales como el de la respiración nasal alternada, la respiración de fuego, y algunos otros (Visite la Página Web Yoga Basics u otros sitios en la web para mayor información). Un buen indicador que le permite saber si usted está listo para seguir adelante es, regrese a la respiración normal, cuente sus respiraciones desde uno hasta diez, luego repita el conteo durante diez o veinte minutos. Si usted puede hacer esto sin soltar la pista del conteo durante el período correspondiente, usted está listo para otras técnicas preparatorias, tales como La Meditación de Indagación descrita más abajo.



Punto 3: El Régimen Alimenticio.

Es simple. Nosotros queremos comer comidas que sean nutritivas y fácilmente digeribles y queremos evitar atiborrarnos antes de sentarnos a la meditación. Las verduras, los tallarines, el arroz, el pan, las frutas y cantidades pequeñas de nueces son comidas digeridas fácilmente por la mayoría de las personas y suministran todos los nutrientes que necesitamos. Si usted tiene restricciones dietéticas específicas, sígalas, y si usted tiene un régimen alimenticio concerniente a la salud, una visita a un nutricionista o un dietista puede ser útil. Si el tiempo transcurre alrededor del período en que usted ha estado sentado, y usted tiene hambre, está bien tener un refrigerio, pero lo mejor es tomar un alimento ligero.

Punto 4: La Actitud Mental.

La Actitud Mental es muy importante para el éxito con la práctica del Chan –si ésta se apaga, nos rendiremos antes de que hayamos empezado. Es importante no ser auto-críticos. Es fácil iniciar una práctica y desarrollar una sensación de inutilidad –"¿Por qué estoy haciendo esto?", "¡Esto, no va a ninguna parte!", "¿Ésta, es verdaderamente una práctica legítima?", "¡De todos modos, qué sabe este tipo, Chuan Zhi, acerca de todo esto!" ¡Una cosa, no hay escasez de lo que es el parloteo mental! Y, no hay nada que nuestro ego quiera más, que vernos claudicar.

Sea como una flecha viajando a través del cielo, perforando cada obstáculo que llega –permita a la cháchara mental estar bien, sólo obsérvela y reconózcala como "sólo charla mental", no preste atención a sus directrices. Observe como su mente viaja de un pensamiento a otro. ¿Es un poco perturbador? Nuestras mentes hacen esto todo el tiempo, días tras días; la diferencia está, en que simplemente ahora somos conscientes de ello. Con el conocimiento experto la caótica charla mental muere lentamente. ¡Guarde la fe! ¡Guarde la práctica inquebrantable!

**¡La Experiencia Chan! ¡Es experimentar tu naturaleza propia!
Yendo siempre con el flujo a todas partes.**

**Cuando usted no lo falsifica y no desperdicia el tiempo tratando de pulirlo y
sacarle brillo,**

**Éste siempre resplandecerá más brillante que brillante, a través de Su
Naturaleza Original.**

- Nube Vacía -



Punto 5: La Concentración

Piense en el Chan, como una estructura desde la cual podemos otear, como una ventana desde nuestra forma de confinamiento humano desde la cual podemos observar más allá de la realidad. Imagine un Universo en el cual cada minúscula parte es reflejada en el todo, y en el cual, el todo es a su vez reflejado en cada minúscula parte. La ventana nos permite la experiencia directa de Lo Real, y como lo reconocen los físicos cuánticos, es experiencia, específicamente **La Experiencia de La Observación** (antes que una acción física), que nos conecta con la realidad. **Lo que nosotros observamos, hace la diferencia entre la experiencia consciente y la acción inconsciente. ¡Cuán interesante es, que el Budista Chan tenía explicado esto milenios antes de que la teoría cuántica moderna llegara para explicarlo científicamente!** [El lector interesado puede disfrutar *Mente, Materia y Mecánica Cuántica* por Henry P. Stapp, para perspicacias científicas respecto a la naturaleza de la mente].

¡La Experiencia Chan! No hay ninguna distancia ni intimidad.

La Observación es como un Tesoro de Familia.

Ya sea con los ojos, las orejas, el cuerpo, la nariz o la lengua –es difícil decir cuál es el más asombroso al uso.

- Nube Vacía -

¿En qué nos concentramos? Para iniciar, la respiración es a menudo el mejor lugar para comenzar, pero una vez que nuestra respiración se vuelve naturalmente relajada y reposada podemos enfocar en casi cualquier cosa que las reglas albergan la misma belleza: siempre que sorprendamos a la mente divagar, traerla de regreso al objeto de la meditación (**La Semilla**), mantener el cuerpo relajado y alerta, no auto-criticarse. Muchas personas encuentran el sonido como el medio más directo para entrar a la meditación. Ya sea que escuchemos música o los sonidos que naturalmente están en nuestro medio ambiente, simplemente dejamos que el sonido entre y nos fundimos con él –manteniendo siempre nuestra atención en el sonido. Si escuchamos música, es importante no escuchar música que hasta cierto grado hayamos memorizado –música India, Mahler, Shostakovich, Wagner, y un poco de música de la época (como la de Philip Glass) trabajan bien para la meditación porque la mente no se condiciona a un patrón repetido.



**¡La Experiencia Chan! Es como cosechar tesoros.
Pero para donarlos a otros. Usted no los necesitará.
Repentinamente todo aparecerá ante usted,
totalmente completo y completamente hecho.
- Nube Vacía -**

El Beneficio de La Acción Perseverante

El Chan no es una actividad pasiva pero requiere un gran ejercicio de la voluntad. Sin la voluntad para afectar el cambio, el cambio no viene. La atención dirigida, moderada por la fuerza de voluntad rompe los esquemas mentales y emocionales que han sido firmemente inculcados en nuestras vidas. Sin el esfuerzo perseverante para cambiar estos esquemas mentales y emocionales, nosotros continuamos siendo esclavos de ellos. Como sugiere Jeffrey Schwartz-Doctor en Medicina, profesor e investigador de psiquiatría de La Escuela de Medicina de UCLA (y colega Budista Zen), en "La Mente y El Cerebro, Neuroplasticidad y La Fuerza del Poder Mental", la pregunta no es si tenemos o no tenemos "Voluntad Propia", sino al contrario, si tenemos o no tenemos "No Voluntad Propia" –nuestra capacidad para liberar los frenos, para interrumpir nuestras acciones pre-condicionadas, nuestra capacidad que asesta una torcedura violenta a los trabajos carentes de sensatez. Deteniendo nuestras respuestas, condicionadas por las cosas, la consciencia crece por sí misma. ¿Cómo decimos "¡No!"? Simplemente a través de un acto de voluntad.. La Voluntad Propia. Cuando actuamos a merced de los impulsos involuntarios, no hay voluntad propia, pero en cuanto negamos esos impulsos involuntarios, la voluntad propia se manifiesta. En el Budismo llamamos a La Voluntad Propia El Desapego: "El Desapego es El Ejercicio de La Voluntad Propia".

¿Cómo fortalecemos nuestra fuerza de voluntad? ¿Cómo vamos hacia el desapego cuando nuestros apegos son tan fuertes y obligatorios? A través de La Concentración Enfocada. ¿Cómo aprendemos a enfocar nuestra concentración? ¡Diciendo "No" a todos aquellos pensamientos, sentimientos y sensaciones que distraen, y que se manifiestan cuando tratamos de enfocar la atención en algo único!

**¡La Experiencia Chan! No es un campo de aprendizaje.
El aprendizaje añade las cosas que pueden ser investigadas y analizadas.
El sentimiento de las impresiones no puede ser comunicado.
La Iluminación es el único medio de transmisión.**

¡La Experiencia Chan! No es misteriosa.



**Como yo la veo, ésta se reduce a causa y efecto.
Fuera de la mente no hay Dharma
de modo que, ¿cómo puede alguien hablar de un cielo más allá de?**

**¡La Experiencia Chan! No es, las enseñanzas a los discípulos.
Los portavoces tales, son invitados de fuera de la puerta.
El Chan acerca del cual usted está ansioso de hablar, solamente habla
acerca de tortugas que se convierten en peces.**

**¡La Experiencia Chan! No hay ninguna distinción de clases.
Aquel quien reverencia y aquel quien es reverenciado son un Buda Único.
El yugo y su pestaña están unidos el uno al otro.
No es éste nuestro primer principio. EL UNO.
¿Qué más deberíamos observar?**

**¡La Experiencia Chan! Requerirá gran escepticismo;
El Gran Escepticismo bloquea esos desvíos en el camino.
Salte, fuera de los picos altivos del misterio.
Gire su cielo y su tierra, de dentro hacia fuera.**

- Nube Vacía -

La Iluminación.

De modo que, ¿de dónde llega la iluminación?

Las campañas publicitarias, los historiadores, los grupos de culto y de la Nueva Ara han adoptado el término que aún el significado en Chan está lejos de lo que ha sido sobrentendido por estas versiones mal empleadas. En Chan La Iluminación es simplemente el acontecimiento de, nuestro reconocimiento de El Sí Mismo como otra manifestación de El Sí Mismo-Ego. Es una comprensión cognoscitiva de lo divino dentro de nosotros –o mejor aún, una comprensión de que nosotros y lo divino **SOMOS UNO.**

La Iluminación es una experiencia que no puede ser explicada, interpretada o analizada, aun más ésta deviene con La Práctica Sincera del Chan. En Chan decimos, que todo el mundo ya está iluminado – porque ésta, es nuestra naturaleza fundamental. Es simplemente que la mayoría de nosotros no sabemos que estamos iluminados. ¡De hecho, nosotros no podemos saber acerca de algo que nosotros no conocemos! Y desde que nosotros estamos perdidos en las palabras cuando se llega a explicar la iluminación, nunca convenceremos a



alguno de que la iluminación es algo auténtico. Pero una vez que nosotros experimentamos nuestra naturaleza verdadera ("La Naturaleza de Buda") a través de disciplinas místicas como El Chan, simplemente "Lo Logramos". Nosotros no podemos decir que estamos iluminados, porque eso significaría que nosotros estamos separados de la realidad –un oxímoron. La Iluminación es, en varias ocasiones, un engaño –la palabra es simplemente un dedo señalando a la luna. Para el lego, éste piensa de la iluminación, simplemente como la señal de un estado de transición desde la consciencia de sí mismo como ego finito (Ilusión-Maya) hacia la consciencia de sí mismo como ego infinito.

La Iluminación no depende de la meditación, pero la meditación ayuda a prepararnos para la iluminación. La Iluminación no puede ser forzada a que suceda por nuestra voluntad, ni hay algún método o fórmula que podamos aplicar para "Lograr" La Iluminación. De hecho, en los anales históricos del Chan, las historias de iluminación involucran el momento de escuchar una campanilla sonar, un grito de voz, un golpe repentino de un palo, o la lectura de El Sutra Diamante. O sucesos aparentemente cotidianos. La meditación ayuda a poner la mente en el "Lugar Correcto" para experimentar la iluminación, pero no conduce, por sí misma, a la iluminación. La Iluminación no puede suceder hasta que todas nuestras vidas hayan cambiado completamente.

Algunos Líderes Budistas han comentado que la mente occidental está demasiada envuelta en sí misma –demasiado preocupada por el ego – para alcanzar el conocimiento de El Sí Mismo, para tener éxito con cualquier disciplina mística. Ellos dicen que nosotros estamos atados a nuestras posesiones, a nuestros amigos, a nuestras carreras profesionales, tan fuertemente identificados con el mundo exterior que nuestro mundo interior se ha vuelto opaco para nosotros –totalmente desconocido. Se han hecho declaraciones como estas, a mí entender, exclusivamente por maestros no occidentales –personas quienes pueden ver claramente la cubierta de un libro, pero, incapaces de leer lo que hay dentro porque el lenguaje es diferente. En mi experiencia trabajando con Estudiantes Chan Occidentales, lo más fuerte es su tirón hacia el mundo externo, lo más fuerte es su oculto o manifiesto anhelo por lo interno. Nosotros, como occidentales, no deberíamos tomar nuestras condicionadas inclinaciones por lo interesante de nuestras carreras profesionales, por los autos fríos, por las familias, etc., como señales de que no estamos aptos para ser exitosos en una Jornada Mística Chan –es realmente todo lo contrario, es debido a



**Budismo Chan/Zen – La Experiencia Chan
Por Chuan Zhi Shakya**

nuestra pasión por la vida que probablemente tengamos éxito una Jornada Mística Chan. Todo lo que tenemos que hacer es redirigir nuestras energías.



"Hotei señalando". SOZAN Genkyo, 1.797-1.868.

La caligrafía lee, "¿Sr. Luna, cuántos años tiene usted, diecisiete o tres?"

El mundo occidental apoya claramente nuestro interés en los asuntos mundanos –los anuncios de la Internet y TV nos dicen que tener cosas es lo importante: la industria del mercadeo y la publicidad es experta

en aprovecharse de nuestros miedos internos y desea manipularnos en querer el auto de la próxima generación, el Pod o el álbum de Fergie. La mayoría de nosotros conseguimos estar involucrados en este mundo consumidor, hasta el más distante de nosotros mismos –y es debido a nuestra separación de nuestro Sí Mismo, a nuestra separación de nuestras vidas internas, que nos encontramos tan cargados con todo tipo de neurosis –depresión, insomnio crónico, la cólera, el obsesivo desorden compulsivo (OCD), la **agorafobia**¹. La lista es interminable. Aun más, esta energía que nosotros canalizamos hacia estas neurosis, pueden ser recanalizadas hacia descubrir su fuente. Si nosotros aplicamos nuestra energía en una dirección u otra, depende de nosotros, y sin la energía de nuestra voluntad detrás de nuestro esfuerzo, no podemos esperar recompensa alguna. Pero cuando la voluntad es aplicada –motivada por un sentimiento personal de sufrimiento y el deseo de superar ese sufrimiento – nuestra ventaja es un millón de veces más grande a la de aquellos quienes nunca han venido a reconocer el sufrimiento, eligiendo en cambio ignorarlo, reprimirlo u ocultarlo dentro de una miríada de neurosis, las drogas, las relaciones sexuales y las actividades escapistas.

¡La Experiencia Chan! Ignore ese disparate supersticioso que hace a algunos afirmar que han logrado el Chan.

Las creencias necias son aquellas de los aún no despertados.

¡Y ellos son aquellos quienes están más necesitados de la Experiencia Chan!

- Nube Vacía -

Nota: El Budismo Chan es, claramente, mi camino espiritual favorito, pero sólo es hermoso mencionar que el Chan no sostiene un monopolio de disciplinas que van a parar a la cima espiritual misma. En otras religiones, las enseñanzas místicas pueden ser expresadas afuera de, al frente de y al centro de las personas para aprender, o ellas pueden ser ocultadas o incluso sepultadas dentro de las profundidades de la institución, pero nosotros deberíamos ser precavidos para no culpar a las instituciones mismas por la deficiencia de líderes capaces de presentar y transmitir estas enseñanzas a sus congregaciones. El crecimiento espiritual no puede ser fomentado a través de la subordinación falsa a los líderes o a la adherencia insensata al dogma. El crecimiento espiritual requiere una conexión

¹ **Agorafobia:** (Del gr. ἀγορά, plaza pública, y fobia). f. Med. En psiquiatría, sensación morbosa de angustia o miedo ante los espacios despejados, como las plazas, las avenidas, etc. Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.



sináptica² entre nosotros y Dios –y para llegar allí, nosotros debemos trascender el dogma y debemos liberar todas las restricciones artificiales impuestas por las instituciones religiosas. No sin, pero dentro de las respuestas, a todas las mentiras.

Todos parecen tener su lista propia de los Requisitos Esenciales para La Práctica del Chan –la de El Buda era la más sencilla, aún más, la más profunda: "Nosotros debemos conocer el sufrimiento, y nosotros debemos desear una solución para ese sufrimiento". Esa es la lista. A decir verdad, De hecho, nada más suministrará motivación suficiente para nosotros –para el Chan es un camino exquisitamente difícil de seguir, que requiere una feroz determinación, un coraje y una perseverancia implacable. Nosotros no podemos simplemente pasar a través de los movimientos y esperar obtenerla en cualquier parte – ésta requiere nuestra alma y nuestro corazón. Solamente una vez que nosotros reconocemos nuestro propio sufrimiento y podemos gritar "¡consigo alejarme de esto!" La resolución feroz necesitada para alcanzar la meta vendrá automáticamente. Este es el por qué nosotros decimos que a práctica Chan es un asunto de vida o muerte –cuando nuestra vida está en juego podemos cambiarnos a nosotros mismos. Podemos cambiar el mundo.

Cuando usted esté listo, tome una respiración profunda, mire en su interior, y permita que el viaje mágico comience.

¡La Experiencia Chan! Hágase un seguidor, que cuando aceptó, aprende cómo dejar su vida y su muerte.

Comprendiendo esto cuidadosamente, él viene a ver claramente.

Y entonces él ríe hasta que él derrumba las ascéticas Montañas Frías.

- Nube Vacía -

² **Sinapsis:** (Del gr. σύναψις, unión, enlace). f. Relación funcional de contacto entre las terminaciones de las células nerviosas. Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos. Requisitos Esenciales para El Entrenamiento Chan



Sobre el Autor

El Rev. Chuan Zhi es un discípulo de la segunda generación del Gran Maestro Nube Vacía (Hsu Yun), un Ministro y Abad de la Orden Budista Zen Hsu Yun, de la Internet, fundada por el Gran Maestro Jy Din Shakya en 1.997.



**Terminado de traducir en Puerto Ordaz, el 15 de Septiembre de 2.007. -
05:15 horas**