

## Cómo Practicar la Meditación Ch'an Autor: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao)

©opyright: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012  
Traducido al español con permiso del autor por Yin Zhi Shakya, OHY



Ch'an Master Xin Dao - Yunjushan, China

La práctica Ch'an atrae el interés superficial y también el profundo en el mundo. El mundo es una reflexión de la mente y **el 'método' Ch'an no es otra cosa que la comprensión profunda e instantánea de este hecho**. No hay nada más para eso. La mente comprende su propia esencia y al hacer eso ya no se percibe más a sí misma y al mundo exterior como dos realidades separadas y desconectadas. Tal comprensión tiene

implicaciones filosóficas profundas, pero esas implicaciones no deben nublar la mente ordinaria con preocupaciones intelectuales excesivas. Estas implicaciones se entienden con un esfuerzo simple y libre de esfuerzo. Sólo la mente frustrada que no comprende requiere esfuerzo, luchando por entender algo que descansa o está más allá de su alcance. Esta es la razón por la que los maestros Ch'an de la antigüedad aconsejaron a sus estudiantes 'a que se rindieran' y 'no tuvieran ninguna preocupación por el mundo'. Es verdad que los ejemplos abundan en la literatura Ch'an de personas que se han llegado a iluminar a través de una palabra, una frase o una acción, usualmente pronunciada o hecha por un maestro en el momento apropiado, pero mucha de esta actividad es el producto de una práctica de meditación larga y sostenida, donde a través de horas de meditación el practicante ha construido previamente el potencial interno de manera que en el momento correcto el logro o adelanto o descubrimiento pueda ocurrir. Este descubrimiento puede suceder mientras está sentado en meditación, o en momentos de la vida ordinaria que pasan entre las reuniones o sesiones de meditación. Cualquiera que sea el caso, el logro o descubrimiento no puede suceder si la mente ordinaria no se trae firmemente bajo control. El flujo mental ordinario (ignorante) que conlleva la existencia diaria, simplemente se perpetúa a sí mismo sin final, y no posee una habilidad para auto-calmarse o calmarse a sí mismo y ponerle fin al sufrimiento. Este tipo de mente ordinaria simplemente sigue un ciclo de sufrimiento del que no se

puede escapar. Por lo tanto, es esencial que parte del día se use para dominar la mente de forma que no haga lo que quiere y cuando quiere hacerlo. La mente se usa para hacer lo que quiere desde que ocupa el cuerpo de un bebé—el hábito es difícil de romper, pero debe romperse. El método Ch'an no se involucra con el flujo consciente ordinario de la mente, ya que eso sería amontonar ilusión tras ilusión—en su lugar el método Ch'an busca el Fundamento de la Mente vacía a través de buscar directamente por él sin ninguna vacilación en absoluto. La mente humana, el cuerpo que ocupa y el mundo que habita, son todos productos del estado de mente ordinario e ignorante, y no se le deben poner atención de ninguna forma. A la mente se le debe desocupar del apego a la mente ordinaria, el cuerpo y el medio ambiente/entorno. El practicante Ch'an debe girar firmemente su mirada hacia el interior, alejándose de lo externo hacia el Fundamento vacío de la Mente de manera que su esencia se pueda comprender plenamente e integrar, erradicando así la ilusión/el engaño de la dualidad y alcanzando el entendimiento de que todas las cosas existen en un exhaustivo y absoluto vacío grandioso y profundo.

Esta tarea no es fácil. La mente-ego<sup>1</sup> intentará lanzar toda clase de ilusiones para proteger su estatus privilegiado 'de control' sobre 'un destino individual'. Quizás **el peligro mayor** es la creencia egocéntrica de que la iluminación ha sido lograda, cuando de hecho, todo lo que ha pasado es que la mente, después de algún entrenamiento inicial poco profundo, ha experimentado simplemente un sentido temporal del 'calma' y después de eso ha asumido la posición deshonesto que involucra la pestilencia o tufo del conocimiento falso. Estando atrapado en esa engaño, tampoco ataca ni denigra el camino espiritual, o se supone que se está guiando a otros en un falso logro. Este es el ego en su último intento de amarre para salvarse a sí mismo de ser trascendido, y frecuentemente es la última carta muy poderosa que se está jugando, y esos que se rinden en este punto pierden la práctica espiritual completa que han hecho a través de su vida. El ego sólo necesita para triunfar, debilidad y arrogancia. El método Ch'an se debe usar de una forma fuerte y segura—el Ch'an indiferente o indolente (la meditación débil) no ayuda y es pérdida de tiempo. Un practicante Ch'an no es nada más ni nada menos que un guerrero espiritual que dibuja una línea en la arena, y establece una intención firme de trascender el ego 'aquí y ahora'. Sentarse en meditación es una práctica esencial que se puede ejecutar en cualquier parte—no requiere ropa especial sobre el cuerpo, o un ambiente en particular donde el cuerpo tenga que estar—esas preocupaciones son completamente superfluas para la comprensión del Fundamento de la Mente. Se debe escoger una postura física sentada que se pueda sostener firme

---

<sup>1</sup> N.de la T.: Yin Zhi le llama 'la mente mortal'.



alrededor de 25 minutos o 45 minutos seguidos. La intención dedicada debe ser que ambos, el tiempo y el espacio se deben trascender, ya que en el cuerpo humano, la ilusión de tiempo y espacio se manifiesta como aburrimiento o desinterés y agitación en la mente, y con toda clase de dolores y malestares en el cuerpo. El practicante debe establecer firmemente la mente sobre su propia esencia o naturaleza fundamental y no prestarle atención al ego, al cuerpo o al entorno mientras está en el acto de la práctica de meditación. Con el tiempo, este sentido espiritual de desapego



disemina su existencia solamente durante los periodos de meditación, y continúa en todos los aspectos de la vida—día y noche. Esta indiferencia divina se empuja o dirige firmemente hacia las maquinaciones o fabricaciones de la mente misma y facilita la efectividad del método meditativo. **No debe haber** ningún compromiso/cooperación, negociación con el ego y su debilidad sentimental que él sostiene y mantiene. El<sup>2</sup> cuerpo debe estar sentado sobre el suelo en una forma derecha y propia, ya sea con o sin un cojín de

meditación. Un practicante genuino no necesita cojín, ya que la tierra amplia y ancha le sirve de plataforma de meditación. Las piernas se deben colocar de una forma doblada—usualmente con la pierna derecha descansando encima de la izquierda, la cual descansa sobre el suelo o cojín. La espina dorsal debe estar de tal forma que la orilla del escote de los hombros y la de la pelvis en la túnica estén alineadas. Esto significa que la línea de los hombros descansa en la línea pélvica, permitiendo a la espina dorsal tomar su posición anatómica—aunque permitiendo su curvatura—los hombros no se caen o joroban. La cabeza descansa directamente sobre los hombros, con



el cuello extendido gentilmente a través de colocar el mentón un poco hacia delante y hacia abajo. Los músculos de la boca, la quijada y la cara deben de estar relajados, mientras los ojos deben estar cerrados gentilmente. **La**

**mano izquierda descansa arriba de la mano derecha en el regazo**, con las puntas de los dedos gordos tocándose<sup>3</sup>. Esta postura permite que la energía vital (qi) fluya sin obstáculo, de manera que el cuerpo mientras está estructurado en esa forma, se pueda olvidar de él mismo completamente, a medida que la atención de la mente se dirige firme hacia el interior. La respiración es profunda, con cada inhalación y exhalación a través de la nariz. Hay muchas variantes de esta postura, pero un practicante debe escoger una con la que persevere—largas horas sentadas en meditación son arduas a pesar de la postura que se escoja. La postura y

---

<sup>2</sup> Ver la foto con la posición meditativa.

<sup>3</sup> Ver la foto de la posición de las manos.

la posición de las manos descansan según la opinión de un linaje en particular—la descripción anterior es la instrucción dada a Charles Luk por el Maestro **Xu Yun**, y es la postura y posición que ejerce este linaje. Cada uno de los diferentes linajes persigue la misma meta en formas ligeramente diferentes—las posturas y posiciones no se deben usar como un asunto a escoger—como si el practicante fuera a comprar productos en una tienda. En su lugar, el propósito de cada linaje diferente es preservar un método que trabaja, de forma que los practicantes puedan entrar en el camino con un mínimo de preocupación. Métodos diferentes existiendo en la mente constituye, a través de la indecisión, son una excusa egoísta para no practicar—simplemente siéntense a meditar como los monjes Ch’an en la foto del principio. La postura y la posición sirven solamente para que el practicante pase a través del portón. Cuando ya ha entrado a través del portón, el método de meditación mismo se usa para penetrar a través de la esencia del Fundamento de la Mente.

Una vez que la predominancia de una convicción firme se ha entendido, junto con la necesidad de una técnica clara, la circunstancia individual se puede tomar en consideración. Esto significa que aunque una motivación poderosa se debe generar y utilizar, lo que se ha descrito en el párrafo anterior, se puede ajustar para esos con una necesidad definida. Esta necesidad debe ser de una naturaleza verdadera. El ego no debe inventar las necesidades como medio de diluir el método designado para vencerlo. Sin embargo, si una necesidad verdadera existe, la postura y posición de meditación de este linaje se puede modificar para permitirle al practicante que entre en el portón del estudio Ch’an. Tales circunstancias puede incluir enfermedad o incapacidad, como también vejez—tenga presente que el Maestro Xu Yun se sentó en meditación hasta el día de su muerte a sus 120 años de edad. Las mujeres en estado de gestación, por supuesto, deben sentarse de una manera apropiada a su condición que no obstaculice el desarrollo del feto. En estos y otros casos similares, un cojín de meditación, o una estera de alguna clase sobre el piso se pueden usar, al igual que otra ayuda para sostener el cuerpo durante la meditación. Si el cuerpo no se puede sostener en la posición derecha—incluso en una silla—entonces se puede meditar mientras se está acostado (en varios ángulos) con la necesidad de estar consciente del potencial de quedar dormido. En



4

consideración a la parálisis, por ejemplo, la mente se puede engranar en el método Ch’an, brindándole al cuerpo una posición neutral pertinente a las necesidades físicas del practicante. Algunos han intentado el acto noble de morir mientras están en la posición erecta. Este es el producto de un



tiempo de vida dedicado a la meditación, y monjes como 'Mi Guang' (murió en el año 2008 a la edad de 97 años) logró hacer esto—**ver la foto**.

Cuando su tumba se abrió en el 2011, se encontró que su cuerpo estaba incorrupto y todavía sentado en la posición erecta—erguido y vertical. Esto sigue el ejemplo del Sexto Patriarca Hui Neng (638-713), y el Maestro Han Shan (1546-1623), entre otros. Algunas veces la enfermedad puede tener un efecto debilitante desfavorable en el cuerpo. Estos ejemplos sirven para demostrar la realidad de una práctica meditativa dedicada. En ocasiones la meditación caminando se puede usar para calmar la mente y ordenar el cuerpo antes de la práctica de la meditación sentada sostenida o continua. Esto depende mucho en la preferencia y las circunstancias. La mente debe estar completamente desconectada de preocupaciones externas y superfluas, y dirigida firmemente al interior sin ninguna interrupción en la concentración. Cuando esta concentración se logra, cada preocupación previa a su establecimiento deviene sin sentido ni propósito. El ambiente y el cuerpo están ordenados así que la mente puede 'mirar al interior'. Es la utilización de la clase correcta de 'duda' la que facilita este proceso. Si la mente ordinaria continúa sin interrupción, entonces el 'mirar al interior' será difícil. Muchos continúan esta clase de existencia sin ningún sentido de objetividad, ellos son incapaces de verse a sí mismos en el mundo, o cómo su presencia afecta a los demás. Este es el ego que está contento y seguro en su hogar. Su posición y ejecución no se duda por un solo instante— en una cadena continua de un momento engañado que guía sin ningún esfuerzo al próximo momento engañado. Cuando la atención de esta situación se desarrolla, una gran duda espiritual surge en el interior de la mente (**dayiqing**), que sirve como motivación fundamental para la dedicación y cumplimiento del método espiritual. Esa cierta y profunda 'duda' dirige las energías de la mente dentro de un solo punto de concentración. Esta clase de duda es diferente de la clase ordinaria que tiene exactamente el efecto opuesto de dividir las energías de la mente en aspectos caóticos discrepantes. La duda ordinaria quita la energía vital que se necesita para perseguir el camino espiritual, mientras que la 'gran mente que duda' permite al practicante comenzar el método y entrar en el portón de la práctica inicial. Este sentido de duda profunda se desarrolla en una investigación interna continua que no disminuye ni se reduce ni se rinde. La gran duda en la mente es un aspecto importante de la práctica Ch'an, y no debe permitírsele que degenera en la duda ordinaria del método meditativo mismo. Esto puede suceder si la práctica es débil y se le permite al ego reafirmarse a sí mismo. El practicante Ch'an requiere ciertas que ciertas realidades externas estén presentes. Por ejemplo, debe estar la presencia del método Ch'an que se ha pasado desde el pasado distante hasta el presente inmediato a través del linaje que ha preservado su práctica correcta y precisa. Con esa presencia también debe

5





haber el conocimiento y la instrucción misma, de manera que el practicante pueda hacer uso de eso. Las circunstancias externas beneficiosas, de una clase o de otra, se deben preparar, de forma que la meditación se pueda practicar. Esto no necesita ser muy elaborado o incluso llevar demasiado interés, una piedra o debajo de un árbol está bien. Una vez que el método ha sido adecuadamente aprendido, entonces el practicante Ch'an debe llegar a ser auto-suficiente y mirar firmemente al interior.

Mirar al interior es el quid de la cuestión, ya que es el 'punto' del método Ch'an. Cuando los requerimientos ya se han cumplido, el ego deviene el foco de atención. En este momento el ego intentará contraatacar en cualquier forma que pueda. Una vez que los ojos se han cerrado el ego creará 'vuelos extravagantes'. Las corrientes de pensamiento continuará por horas, y de esto, ningún beneficio se podrá obtener del método Ch'an. Al principio la concentración es débil, pero a través de la práctica se hará más fuerte. Para que llegue a ser fuerte, las energías de la mente se deben unir en un solo punto de enfoque. Este punto de enfoque, cuando se dirige al interior, literalmente taladra a través de la densidad de la mente ordinaria caótica. La reunión o concurrencia de pensamientos se puede desarrollar a través de enfocar la mente firmemente en el mecanismo de la respiración. El enfoque debe seguir la inhalación y exhalación completas en cada momento, y una atención de la 'transición' se debe entender y apreciar claramente—la respiración misma emerge y desaparece de esa transición que realmente es el fundamento del ser físico. El cuerpo y la mente se energizan a través de una respiración que es clara y correcta. Concentre la mente en la respiración enfocándola interiormente hacia su propia esencia interna. **Este es el tipo de meditación que el Buda enseñó y que se conoce como el Ch'an del Tathagata.** Ella es muy útil y efectiva e innumerables seres han logrado la iluminación a través de su práctica. Sin embargo, a medida que el tiempo progresa y se desarrolla sofisticadamente en sociedades, los sentidos humanos devienen bajo la influencia constante de grandes distracciones y atracciones, disminuyendo el potencial interno y haciéndole difícil a los practicantes ordinarios pasar a través de la barrera de engaño de la mente. La Escuela Ch'an se originó con el Buda mismo, pero utiliza un camino más directo a la comprensión del Fundamento Mental. Ella no descansa en los sutras para su existencia, sino más bien promueve el pase de la experiencia de iluminación de mente a mente, y de generación en generación, como hace referencia el Ch'an del 'Patriarca'. El 'Patriarca' en lugar de representar un ser humano concreto que ha alcanzado la iluminación, de hecho simboliza el Fundamento de la Mente que subyace todas las cosas. El 'Patriarca' es la esencia de la mente misma. De hecho, el Fundamento Mental está siempre presente, pero humanamente no se puede ver. Por lo tanto, el método Ch'an remueve la barrera falsa para que toda la vacuidad o el vacío incluyente, que

contiene todas las cosas, devenga absoluta y definitivamente aparente/evidente/obvia. Frecuentemente tenemos el caso de que la dependencia en la concentración de la respiración no siempre es suficientemente fuerte por sí mismo, para 'remover la barrera' definitivamente. En los tiempos antiguos, los monjes Ch'an observaban su respiración por años indefinidamente, hasta que encontraban un maestro iluminado que finalmente podía iluminarlos con una palabra o acción. La meditación construía la fuerza interna (qi), y el maestro, entendiendo exactamente la condición interna del estudiante, se conducía en una forma precisa que permitía que esta energía acumulada irrumpiera a través de las capas de engaño o ilusión en la mente y revelara el Fundamento Vacío de la Mente—el Fundamento Mental Vacío. Una meditación preparatoria era un prerrequisito esencial para que este proceso fuera efectivo. El maestro Ch'an chino usó palabras y acciones de una manera peculiar y específica que no tenía propósitos egoístas y que un intelecto no-iluminado no podía entender. La conducta se documentó por esos que la presenciaron y experimentaron.

Se recopilaron cientos de años de aspectos verbales en colecciones de 'gongan' o 'casos públicos' y usándose en meditación como medios de enfocar la energía mental. Esta es exactamente la función que la concentración en la respiración sirve, pero el enfoque de la mente en el dialogo iluminado que no tiene base egoísta, permite al practicante compartir el proceso de iluminación entre el maestro y el estudiante, a pesar de estar separados del evento original a través del tiempo-espacio. Como el tiempo y el espacio son ilusorios, el dialogo iluminado ejecutará su función tan eficientemente como mil años atrás, como lo hace en el momento presente—porque todo es 'el momento presente'. Así es como una palabra o frase puede 'dirigir la mente' hacia su esencia y remplazar el ego con el Fundamento Vacío de la Mente. A través de estos diálogos coleccionados del lenguaje de lo no-creado, cada practicante en el presente está inmediatamente en la presencia de la influencia de los maestros Ch'an del pasado. Siguiendo la práctica de gongan a través de siglos llegó a ser aparente que la 'investigación' en el dialogo mismo era tan importante como el contenido del dialogo, y que esta investigación era esencialmente la pregunta de ¿Quién? Este ¿quién? dirige firmemente la atención del buscador de regreso a su propia esencia de la mente. La esencia de la mente descansa simplemente bajo las manifestaciones de pensamiento en la mente. Si la palabra ¿quién? se entiende como la técnica del enfoque mental, entonces la palabra emerge de la esencia vacía de la mente misma. En el estado no-iluminado (ignorante), los pensamientos surgen a raudales de la esencia de la mente—oscureciendo esa esencia a medida que surgen. La 'cabeza' de la palabra es su esencia en el Fundamento Mental Vacío. Cuando uno se concentra en la palabra ¿quién?, la mente se dirige firmemente de

regreso hacia sí misma y su esencia se entiende completamente. Este desarrollo del método gongan se conoce como la técnica del 'hua tou' (palabra cabeza). La palabra cabeza significa en transliteración 'la esencia de la palabra'. Concentrándose en la respiración, el gongan o el hua tou tienen los dos la misma función—la función de dirigir la mente de regreso a sí misma. Esta práctica requiere poder de voluntad y dedicación.

Un practicante Ch'an puede hacer uso de estos métodos, pero una vez que el método se ha escogido se debe continuar hasta el final. El Gran Maestro Xu Yun (1840-1959) usó el hua tou '¿quién está arrastrando este cuerpo?' el Maestro Han Shan (mencionado anteriormente) siguió el ejemplo del Sutra Shurangama practicando el hua tou '¿quién está oyendo?'. En el Sutra Shurangama, el Bodhisattva Guan Yin enseñó que la mejor práctica para un ser humano es dirigir de regreso la facultad del oído hacia su esencia, diríamos, el punto donde todos los sonidos se crean, que es la esencia de todas las cosas—el Fundamento o Base Mental. El método hua tou aparece originarse en el Sutra Mahayana y en la Escuela Ch'an se usa como un desarrollo del método gongan. Los practicantes Ch'an puede seguir con seguridad y confianza la práctica del Maestro Han Shan y meditar en el hua-tou '¿quién está oyendo?'. Lo que es importante es que la práctica Ch'an debe estar físicamente disciplinada, y la mente adecuadamente unida en un solo punto de referencia, de manera que el esfuerzo concentrado se pueda dirigir firmemente hacia el interior, con una determinación incesante/continua.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya en 2013

©copyright: Adrian Chan-Wyles (ShiDaDao) 2012

<http://wenshuchan-online.weebly.com/how-to-practice-chaan-meditation.html>

**Nota de aclaración:**

©copyright: Site design, layout & content Richard Hunn Association for Ch'an Study (2012). No part of this site (or information contained herein) may be copied, reproduced, duplicated, or otherwise distributed without prior written permission from [chandao@fastmail.fm](mailto:chandao@fastmail.fm) . And for the Spanish translation with written permission of [yinzhishakya@acharia.org](mailto:yinzhishakya@acharia.org)

