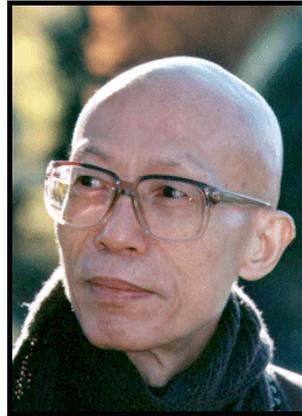


Los Efectos de la Meditación Chan Por el Venerable Maestro Chan Sheng Yen



Traducción por

Upasaka Kumgang (Gonzalo Barreiros) Maestro de Dharma

Revisión Gramatical por Yin Zhi Shakya, OHY

Buenos Aires, Argentina

2005

Tesoro de la meditación Chan

En los tiempos modernos, los grandes pasos de la ciencia han resuelto muchos problemas derivados de los ambientes naturales y sociales, así como de la fisiología y la psicología humana. Y sin embargo, con el avance de la civilización material, los problemas que esperan solución realmente se han incrementado. De hecho, hasta el día en que la tierra perezca, seguirá siendo imposible vencer completamente los problemas impuestos por la naturaleza. Igualmente, hasta el día en que mueran nuestros cuerpos físicos, aun será imposible controlar completamente nuestras funciones corporales. Si nada más, los seres humanos son incapaces de evitar la disminución de la energía térmica del sol, así que el debilitamiento y la destrucción final de la tierra son inevitables. Nuevamente, como seres humanos no podemos detener el envejecimiento de los órganos físicos, la muerte del cuerpo físico también es inevitable.

Sin embargo, mientras la tierra siga siendo habitable, deberíamos hacer lo posible para mejorar nuestro ambiente natural, de modo que pueda volverse más favorable a la vida humana y a la existencia. Igualmente, mientras aun estamos vivos, deberíamos hacer lo mejor que podamos para mejorar nuestra salud mental y física, para que podamos vivir una vida más confortable y feliz. La ciencia moderna puede ayudarnos con esas tareas, pero nosotros no deberíamos dejar la responsabilidad totalmente a la ciencia. Esto es porque la promoción de la ciencia depende del poder físico y mental de la humanidad, y el único método para desarrollar las máximas habilidades intelectuales y físicas, escondidas profundamente dentro de nuestro cuerpo y mente, es a través de la práctica de la meditación Chan (japonés: Zen).

Si bien los métodos de la meditación Chan tienen sus orígenes en la sabiduría de oriente, en realidad, orientales u occidentales, todas las grandes figuras, filósofos, estadistas destacados, científicos, y artistas, se benefician hasta cierto punto del poder de la concentración meditativa Chan. Aun si ellos no asumieran las posturas meditativas Chan específicas ni usaran el nombre Chan, no obstante su capacidad de ejercitar una sabiduría y perseverancia extraordinarias se corresponde esencialmente con los efectos de la meditación Chan: simplemente ellos son inconscientes de que tal habilidad es el resultado de la concentración meditativa. A causa de sus dotes excepcionales, pueden obtener el poder de la absorción meditativa sin esfuerzo intencional, que lleva luego a su prominencia en sus respectivos campos.

Dado que la meditación Chan, como ya la conocemos, es el mejor medio para descubrir el poder oculto físico e intelectual de uno, no es difícil para el entrenamiento Chan transformar a una persona común en una genial, y hacer brillante al menos dotado, robusto al frágil, y más robusto y dotado a quienes ya lo son, haciendo posible así que todos se vuelvan perfectos. Por lo tanto, la meditación Chan es el mejor medio para perfeccionar la vida humana, desarrollar a la sociedad y mejorar el ambiente en su totalidad. Para una persona común, la meditación Chan puede fortalecer su resolución y cambiar su temperamento. Físicamente, ayuda a que uno recupere vitalidad; psicológicamente, le da una nueva esperanza así como una nueva comprensión del ambiente circundante. Por consiguiente, la meditación Chan puede darte una vida completamente nueva, y hacerte comprender cuán afortunado, libre y vivaz eres.

Los efectos de la meditación Chan vienen principalmente de **concentrar la mente en un punto**, ya sea abstracto o concreto. Por lo tanto, la concentración meditativa puede ser lograda en cualquier posición: caminando, de pie, sentado o acostado. Ya sea que uno esté comprometido en el pensamiento profundo, la plegaria silenciosa, la postración, la recitación o incluso la observación aguda o la escucha atenta, cada vez que la mente de uno está enfocada en un solo punto, existe la posibilidad de lograr la concentración meditativa. Sin embargo, los ejemplos de logro de la concentración meditativa bajo tales circunstancias son pocos y remotos, y para la gran mayoría de la gente nunca puede suceder fácilmente. Puede haber ocurrido una o dos veces a unas pocas personas, pero no puede ser repetido frecuentemente a voluntad.

Es a causa de esto que son necesarios los métodos de la meditación Chan que se desarrollaron en oriente. Si deseas obtener esa experiencia, y por lo tanto vas a estudiar bajo la guía de un maestro Chan, descubrirás que esos métodos pueden hacer de la experiencia del Chan, de otro modo asequible sólo por casualidad, un tesoro que todos tienen la oportunidad de obtener.

El precioso cuerpo humano

Al investigar la experiencia del Chan, uno no debe adoptar ninguna postura particular. Por ejemplo, el enfermo, el físicamente impedido, y el perpetuamente ocupado pueden seguir el método enseñado por sus maestros y practicar en cualquier parte, desde unos pocos minutos hasta varias horas, ya sea que puedan estar parados, sentados, o acostados: en la cama, en una silla de ruedas, en un auto, en un ómnibus o en una parada de ómnibus, o en una oficina.

El método más rápido y efectivo es por supuesto la práctica en la postura de loto completo. Sin embargo, si los estudiantes Chan principiantes, particularmente aquellos de una edad mediana o mayores, desean volverse eficaces sentándose en la postura de loto completo y disfrutar de los placeres de la meditación Chan, primero deben prepararse para tolerar el dolor y el adormecimiento de las piernas. El dolor y el entumecimiento de las piernas es realmente una parte de la lucha de los principiantes con su propia debilidad. Una vez que hayan pasado por esa fase, al menos habrán fortalecido su resolución y vencido su temor a la dificultad y la incapacidad de enfrentar la realidad. Así tranquilamente, habrán dado un paso adelante en el viaje de la vida.

De todos los animales, sólo los seres humanos tienen una estructura corporal que les permite asumir la postura del loto. Entonces, los métodos del Chan están diseñados sólo para seres humanos, y sólo los seres humanos tienen a oportunidad de disfrutar de los beneficios de la meditación.

Debemos celebrar haber nacido como seres humanos, y deberíamos atesorar este cuerpo humano que tenemos. La razón es que como humanos, a través de la práctica del Chan podemos derivar tres beneficios principales:

1. Un físico fuerte y flexible.
2. Una mente alerta.
3. Una personalidad purificada.

Esta es la razón por la cual el Buddha Shakyamuni elogiaba frecuentemente la preciosidad de la vida humana cuando se dirigía a sus discípulos, acentuando que entre todos los seres sintientes entre el cielo y la tierra, aquellos con cuerpo humano son los más adecuados para la práctica del camino Buddhista.

Los Efectos de la Meditación Chan Según los Científicos

Los beneficios de la meditación Chan fueron descubiertos mediante las reacciones del cuerpo y la mente. Según *Zen no Susume* (La recomendación del Zen) del Dr. Koji Sato, Profesor de Psicología de la Universidad de Kyoto, Japón, la meditación Chan produce los diez efectos físicos siguientes:

1. **incremento de la paciencia.**
2. **curación de varias alergias.**
3. **fortalecimiento de la fuerza de voluntad.**
4. **mejoría del poder de pensamiento.**
5. **refinamiento de la personalidad.**
6. **rápida calma de la mente.**
7. **estabilización del humor.**
8. **mayor interés y eficacia de las actividades.**
9. **eliminación de varias enfermedades corporales.**
10. **logro de la iluminación.**

Además, Usaburo Hasegawa, MD, escribe en *Shin Igaku Zen* (Nuevas opiniones sobre la medicina y el Zen) que la meditación Chan se ha demostrado efectiva en el tratamiento de las siguientes enfermedades:

1. **neurosis.**
2. **hiper acidez e hipo acidez.**
3. **timpanitis.**
4. **tuberculosis.**
5. **insomnio.**
6. **indigestión.**
7. **gastroptosis crónica.**
8. **atonía gastrointestinal.**
9. **constipación crónica.**
10. **disentería.**
11. **piedras en la vesícula biliar.**
12. **hipertensión.**

El objetivo más elevado de la meditación Chan es sin duda la trascendencia de la ilusión y el logro de la iluminación. Sin embargo, si comenzamos con la charla elevada sobre los temas de la ilusión y la iluminación, sería poco útil para la mayoría de las personas, excepto para una pequeña minoría que tenga buenas raíces kármicas. Entonces, no podemos más que citar los resultados de los estudios científicos para introducir a los lectores a los efectos que la meditación Chan pueden traer a una persona, física y mentalmente. Para aquellos que han tenido una experiencia personal en la meditación Chan, estos informes científicos no son útiles, pero para

los principiantes a quienes les gustaría darle una oportunidad a la meditación pueden servir como un incentivo.

Garantizar Un Cuerpo y Una Mente Seguros

En la vida diaria, la comprensión de la gente de su propio cuerpo y mente es extremadamente limitada. En cuanto a la mente, no tienes tiempo para examinar cómo vienen y van muchos pensamientos en un día, o ni siquiera en el minuto que acaba de pasar. Puedes tener algunas impresiones de unos pensamientos importantes, pero sobre los numerosos pensamientos triviales que simplemente han pasado, no tienes claridad. Además, físicamente, tu metabolismo celular no se ha detenido ni por un momento. Puedes saber este hecho dado que es un conocimiento común, pero de ningún modo puedes sentirlo y percibirlo. Por supuesto, no hay necesidad de que aclaremos estos asuntos tampoco.

Lo importante es que, viviendo en una sociedad moderna, siempre debemos usar un alto nivel intelectual y una gran energía física, ya sea en nuestros estudios o nuestro trabajo diario, ya sea ganándonos la vida o contribuyendo al bienestar público. Sin embargo pocas personas comprenden que profundamente dentro de nuestro propio reservorio de energía física e intelectual, hay un gran escape a través del cual se pierden cantidades tremendamente grandes de energía, cuando al mismo tiempo nuestra producción de energía está camino abajo de nuestra capacidad y necesidad. Esto es a la vez un gasto de energía y un estancamiento de producción: hemos fallado no sólo en hacer lo mejor posible para ampliar nuestras fuentes de energía, sino también en reducir apropiadamente su desgaste. Esto es verdaderamente una gran pena.

¿Qué es esta pérdida? Es nuestros pensamientos desordenadamente errantes, que consumen nuestra energía física y disminuyen nuestro intelecto. Entre ellos, los pensamientos que agitan nuestras emociones, tales como el deseo fuerte, el odio, la arrogancia, el desprecio, etc., en particular pueden perturbar el funcionamiento equilibrado de nuestro sistema fisiológico. Si aprendes los métodos de la meditación Chan, puedes reducir esas distracciones desordenadas e inútiles, y mantener constantemente tu mente en un estado descansado de relajación y calma, así que cada vez que se necesite resolver un problema, siempre puede funcionar a pleno. Además, la meditación Chan puede hacer que las diversas glándulas endocrinas de tu cuerpo funcionen en una cooperación ininterrumpida entre sí, y mejorar la coordinación entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

Por ejemplo, la glándula pituitaria, la pineal, la parótida, y el timo, del sistema nervioso simpático, pueden causar la constricción de los vasos sanguíneos elevando la presión arterial, incrementando así el tono simpático del cuerpo; las expresiones externas son el alerta y la



rapidez de reacción. Por otro lado, las glándulas adrenales, los ovarios, los testículos, y el páncreas, del sistema nervioso parasimpático, pueden causar la dilatación de los vasos sanguíneos, bajando la presión arterial y reduciendo el tono simpático; las expresiones externas son la calma y la estabilidad. Combinar los méritos de ambos sistemas formará una personalidad perfecta, mientras que la inclinación a uno u otro lado llevarán a defectos en el carácter.

Mientras estamos concientes, la presión del trabajo, la sobrecarga del cerebro de uno, y los estímulos externos inducidos de la emoción fuerte, ya sea el raptó violento o la ira violenta, pueden generar la constricción de los vasos sanguíneos, el incremento del pulso, elevando la presión arterial, y acortando la respiración, resultando posiblemente en condiciones tales como la hemorragia cerebral, el insomnio, las palpitaciones, zumbidos en el oído, neurosis e indigestión. Esto es porque cuando experimentas emociones severas, el funcionamiento de tus glándulas endocrinas se vuelve desequilibrado, creando así toxinas en la sangre.

El sistema endocrino normalmente promueve un cuerpo saludable. Sin embargo, si pierde el equilibrio, encenderá la luz roja del sistema de alarma de tu cuerpo. La meditación Chan puede transformar los humores fluctuantes en un estado mental calmo y apacible. Finalmente, ningún peligro te hará temer, y ningún placer te hará desbocarte de alegría; ninguna ganancia te hará sentir rico, y ninguna pérdida te hará sentir privado; ninguna oposición te fastidiará, y ningún cumplido te deleitará. Por consiguiente, la meditación Chan puede garantizar la seguridad de tu cuerpo y tu mente.

La Armonización y la Liberación de Cuerpo y Mente

Para aclarar lo anterior, constantemente debería mantenerse un equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático del cuerpo y la mente; de otro modo, uno no sólo estará enfermo fisiológicamente, sino que también estará enfermo en lo que respecta al psiquismo y al desarrollo del carácter. Si el equilibrio se inclina hacia el sistema nervioso simpático, entonces uno tenderá a ser sensible, egoísta, impaciente, irascible, poco amistoso y desagradable. Si el equilibrio se inclina hacia el otro lado, entonces uno será simple, sincero, estable, optimista y genial.

En el primer caso, del lado positivo, uno podría convertirse en un filósofo orgulloso y distante, un general astuto y de voluntad firme, o un estudioso cínico que detesta el mundo y sus maneras. Del lado negativo, uno podría convertirse en un pícaro obstinado, violento, vil, y desobediente. En el segundo caso, del lado positivo, uno podría convertirse en un líder religioso compasivo, en un estadista magnánimo, o en un artista de mentalidad abierta. Del lado negativo, uno podría convertirse en una persona careciente de ambiciones y principios que no presta atención a la línea entre el bien, el mal, lo correcto y lo erróneo, y que dice sí a todas las solicitudes.

Por supuesto, si el equilibrio está totalmente inclinado a cualquiera de los dos lados, el resultado seguramente tenderá a ser negativo. Si uno ya exhibe rasgos positivos, entonces definitivamente es debido más o menos a la cooperación armónica entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. La meditación Chan es un método para armonizar las funciones de los órganos y tejidos del cuerpo, ayudándoles a trabajar normalmente y a lograr su mejor rendimiento. Comienza con la afinación del cuerpo, la respiración y la mente, de modo de reducir esta carga sobre el sistema nervioso simpático, debilitando la influencia de la conciencia subjetiva, y expandiendo gradualmente los límites de la importancia personal hasta que se olvida finalmente la existencia del yo, y la conciencia subjetiva se funde en la conciencia objetiva. Para quienes hayan logrado ese nivel, sus aflicciones mentales, aunque no hayan sido totalmente eliminadas, ya no pueden constituir una amenaza a su salud física y mental.

La razón por la cual uno tiene tales molestias como la codicia, la ira, el resentimiento, y la resistencia a la reflexión introspectiva y al razonamiento, yace en la excesiva subjetividad. Personas con semejante estructura mental creen que aunque estén separadas de todas las cosas, nada debería contradecir a su pensamiento subjetivo. Cuando no tienen lo que quieren, aun se esfuerzan por ello; después

de obtenerlo, temen perderlo si realmente es placentero, pero no temen poder descartarlo si es detestable. En otras palabras, cuando no pueden tener lo que quieren, sin duda están afligidos, pero aun después de lograr lo que quieren, todavía están encerrados por varias aflicciones.

Sólo la meditación Chan puede transformar gradualmente nuestra estructura mental subjetiva auto centrada en una objetiva. Lentamente nos elevará de las profundidades del abismo de las percepciones distorsionadas y de las aflicciones hasta el mundo libre de la conciencia objetiva, liberando así a nuestro cuerpo y mente.

Longevidad y Felicidad

La respiración apropiada aporta mucho al alivio de la carga del sistema nervioso simpático. Generalmente, la gente usa sus pulmones y su pecho como punto central de la respiración. **Los practicantes Chan, sin embargo, desplazan su centro respiratorio al abdomen inferior**, o lo que llamamos *dantian*¹ o *qihai*². La idea es usar la presión abdominal como un medio, y luego emplear la voluntad para controlar al sistema nervioso parasimpático, de modo de dilatar los vasos sanguíneos, reducir la presión arterial, reducir el tono simpático e incrementar la secreción de acetilcolina para lograr tranquilidad, serenidad y desintoxicación.

Desplazar el centro respiratorio desde el pecho hacia el abdomen inferior no puede lograrse con una práctica de apenas un par de días. Algunos maestros de yoga y qigong sugieren adoptar la respiración abdominal para lograr este propósito. Pero este método no es adecuado para todos. Si aquellas personas para quienes la respiración abdominal no es adecuada debido a condiciones congénitas o adquiridas se fuerzan a realizar esta práctica, esto puede desembocar en una enfermedad.

El camino seguro es respirar naturalmente. Simplemente enfoca tu atención sobre la respiración: no te esfuerces por un resultado rápido, y mantén una respiración normal mientras practiques. Después de un cierto tiempo, tu respiración naturalmente se hará más lenta, menos frecuente, y más profunda. Un día, descubrirás que tu centro respiratorio ya se ha movido hacia abajo desde el pecho hacia el bajo vientre.

La respiración abdominal puede transportar sangre almacenada en el hígado y el bazo hacia el corazón, para ponerla en uso. El hígado y el bazo producen y almacenan sangre, manteniendo un tercio del suministro de sangre de todo el cuerpo. Otro tercio está en el corazón y otro en el resto de los tejidos musculares del cuerpo. La sangre almacenada en el hígado y el bazo no entra normalmente en el sistema circulatorio. Sólo cuando es necesario se usa para compensar una deficiencia del suministro de la sangre del corazón. La respiración abdominal es equivalente a añadir un corazón auxiliar al cuerpo humano, causando que el volumen de sangre del sistema circulatorio se incremente al doble.

¹ Dantian: "campo del elixir", áreas del cuerpo donde se almacena la energía vital, o Qi. El Dantian inferior está localizado en el bajo vientre. El medio en la zona del plexo solar, y el superior en el entrecejo.

² Qi Hai: Océano de energía (qi). Un punto de acupuntura localizado unos cinco centímetros bajo el ombligo.

Incrementar la cantidad de sangre en el sistema circulatorio mejora su capacidad para suministrar nutrientes, revitalizando y restaurando así las células o tejidos atrofiados, y permitiendo a las células o tejidos moribundos que se reaviven y se regeneren gradualmente. A causa de esto, la meditación Chan puede ayudar a curar varias clases de condiciones médicas raras y graves, y enfermedades crónicas.

Si alguna vez has contraído una enfermedad inusual que apenas responde al tratamiento, también podrías aprender la meditación Chan. Aunque la meditación Chan no puede curar condiciones médicas tan rápido como la remoción de un apéndice en caso de apendicitis, sin embargo puede estabilizar tus humores, reducir tu pánico y temor de tu enfermedad, y calmar el sufrimiento causado por la enfermedad. Por supuesto, hay un límite a nuestro tiempo de vida. La meditación no puede mantenerte joven y vivo para siempre, pero ciertamente está dentro de su poder ayudarte a vivir una vida más larga, más feliz y más interesante.

Cultivando Una Personalidad Perfecta

Una personalidad perfecta puede ser nutrida por medio de la educación, el arte, la religión, etc., pero no se puede depender completamente de estas cosas. Algunos, atraídos por la tentación de la fama, la fortuna y el poder, pueden dedicarse a la educación, el arte o la religión, y parecer de carácter noble y comportamiento santo, pero en la profundidad de su corazón albergan ambiciones e intrigas indecibles.

Por consiguiente, en este mundo hay hipócritas que han recibido buena educación, y demonios escondidos en las iglesias entre la clerecía. Esto es porque las doctrinas religiosas, la ética y la apreciación artística son todas inculcadas desde afuera y a veces son impuestas desde arriba por las autoridades, y así no se corresponden necesariamente con los deseos internos de cada individuo.

La meditación Chan es el mejor camino para cultivar un carácter perfecto. Lo ayuda a uno a lograr la meta del perfeccionamiento del carácter impulsando su propio despertar: no se necesita ningún dogma para aplicar ninguna presión. Para un practicante del Chan, la ética y la moral son innecesarias. Además, la doctrina religiosa, los modelos éticos y los juicios morales pierden su aplicabilidad debido a los cambios en el tiempo, en el ambiente y en la persona. Esta es la razón por la cual han emergido tantas religiones y sectas nuevas en las últimas décadas, casi como brotes de bambú estallando después de una lluvia de primavera. El Buddhismo no es una excepción a esta tendencia.

Aunque el Chan surge del Buddhismo, como no depende de condiciones externas o de las palabras y las letras, es un método de cultivación que siempre se ajustará a las necesidades de la época. La práctica de la meditación Chan es un proceso de despojamiento del "yo" de uno, como sacar la cáscara de una banana. Después de ser extraídas capa tras capa de pensamientos ilusivos, no sólo que no hay un yo que pueda ser visto, sino que ni siquiera hay un yo desnudo allí. Primero intentas exponer a tu yo, pero finalmente descubres que no hay nada en absoluto que pueda ser expuesto.

Por consiguiente, los practicantes Chan no necesitan esconder nada de los demás, o sentir ninguna presión externa para intentar reformarse, mucho menos luchar intensamente como si soportaran un dolor agudo cuando se extrae un tumor.

La meditación Chan es simplemente seguir el método de práctica para reducir gradualmente tus pensamientos errantes. Una vez que



alcanzas el estado de “no pensamiento”, naturalmente comprenderás que tu existencia en el pasado era sólo una serie de aflicciones acumuladas y pensamientos ilusivos, que no son tu verdadero yo.

Tu verdadero yo es inseparable de todos los fenómenos objetivos: la existencia de cada fenómeno objetivo constituye una parte de tu existencia subjetiva. Entonces, no debes esforzarte por nada ni despreciar nada. Tu responsabilidad es hacer más ordenada y perfecta a la totalidad de tu ser.

Los practicantes Chan, habiendo alcanzado este nivel, amarán profundamente a la humanidad y a todos los demás seres sintientes. Su carácter será tan claro y brillante como el sol de primavera. Aunque por el bien de conquistar e iluminar a la gente puedan asumir expresiones faciales emocionales, su mente sin embargo permanecerá tan tranquila y limpia como un estanque cristalino en otoño. Podemos llamar a tales personas iluminadas, sabias, o nobles,

El Buddha Shakyamuni dijo una vez: “Todos los seres sintientes poseen la sabiduría y el mérito del Buddha”. Así que si deseas los beneficios que puede recibir un practicante Chan, tu deseo seguramente se hará realidad. Más allá del género, la edad, la inteligencia, la fuerza física, la profesión, el estatus social o la creencia religiosa, la puerta del Chan está abierta a todos.

Ahora, hay algo extremadamente importante que debo mencionar: lo que has leído recién es un artículo sobre el Chan, y este artículo no es absolutamente lo mismo que el Chan en sí mismo. Para saber qué es el Chan realmente, debes determinarte a aprender personalmente y con perseverancia bajo la guía de un maestro Chan en quien confíes. De otro modo, estas páginas sólo te habrán provisto de alguna información que puede enredarte, y no te ayudará de ninguna manera en tu valioso deseo de aprender el Chan.

Final de este capítulo

Presentado a Acharia el viernes, 14 de octubre de 2005

Revisado el sábado, 17 de marzo de 2012