

**Los Fundamentos
de la Práctica
de la Meditación**

Por Ting Chen

Traducido por

El Maestro del Dharma Lok To

Editado por

Sam Langberg y

Dr. Frank G. French

Información Sobre el Libro y Sobre la Traducción al Español

智者大師



Maestro Zhi-Zhe

Título Original en inglés:
The Fundamentals of Meditation Practice por Ting Chen

Traducción al español: Un trabajo conjunto de Bhiksu Noble Silencio Shakya
de la Tradición Vietnamita del Budismo Ch'an y Upasaka Kungang de la
Tradición Coreana del Budismo Ch'an.

Correctores de la edición - 2005 - al español:
Rev. Yin Zhi Shakya de la Orden Hsu Yun del Budismo Ch'an
Y
José Luis Sigüero Zurdo

Para solicitar libros diríjase a:
http://www.ymba.org/freebooks_main.html

YOUNG MEN'S BUDDHIST ASSOCIATION OF AMERICA
2611 DAVISON AVENUE
BRONX, NEW YORK, 10468
TEL: (718) 584-0621
FAX: (718) 563- 7025

**Nota: Este documento es sólo para su lectura y estudio. No se puede
cambiar, ni modificar, ni vender o comprar, ni publicar en ninguna forma. Es
solamente para su diseminación gratuita.**



Tabla de Contenido

RECONOCIMIENTOS PARA LA EDICIÓN EN INGLÉS	5
INTRODUCCIÓN DEL TRADUCTOR AL INGLÉS.....	7
EL FUNDAMENTO DE LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN	9
¿POR QUÉ MEDITAR?	9
LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MEDITACIÓN.....	9
INDICACIONES ÚTILES PARA UNA PRÁCTICA Y UNA BUENA SALUD	
MEJORES.....	10
LA RELACIÓN ENTRE LA MENTE Y LA MEDITACIÓN.....	10
LA CONCENTRACIÓN.....	11
LA MEDITACIÓN Y DHYANA.....	12
LOS NIVELES DE LA DISCIPLINA BUDISTA.....	15
PREPARÁNDOSE PARA LA MEDITACIÓN	17
La Postura:	17
Las Piernas:	17
El Pecho, el Abdomen, las Posaderas	21
Las Manos.....	21
La Respiración natural	21
La Respiración correcta	22
La Práctica de la Respiración	22
Regulando la mente	25
Meditación de Discernimiento	26
Recitando el nombre del Buda Amitaba	27
La Perseverancia	32
Los Resultados.....	32
Sin Preocupación	33
Los Hábitos	33
Experiencias Que Posiblemente Puedan Surgir.....	33
Regulando el Dormir	37
Regulando el Cuerpo, la Respiración y la Mente.....	37
Regulando la Respiración.....	39
Regulando la Respiración: Un Sumario	39
REGULANDO LA MENTE.....	41
Entrando en la Meditación	41
La Meditación Sostenida	41
Saliendo de la Meditación	42
La práctica de Chih Kuan Con Relación a la Mente Vulgar y	
Distraída	42
La Puerta del Dharma de Chih Kuan.....	43

Contemplación del Vacío	44
Contemplación de lo Irreal.....	45
Contemplación del Medio	45
El Método de Contar las Respiraciones.....	46
Comprensión Lograda a Través del Método de Conteo de Respiraciones	47
El Método de Seguir la Respiración	47
Comprensión Lograda a Través de Seguir la Respiración ..	47
La Práctica de Detener, o Chih	47
Comprensión Lograda a Través de la Práctica de Chih	48
La Práctica de la Contemplación, o Kuan.....	48
Comprensión Lograda a Través de la Práctica de Kuan	48
El método del Regreso	48
Comprensión Lograda a Través del Método del Regreso ...	48
Realización del Estado de Pureza.....	49
Meditación y Chan Ting	50
CONTANDO LA RESPIRACIÓN	53
Siguiendo la Respiración.....	53
La Detención	53
La Contemplación	54
El Regreso.....	54
La Purificación	55
VARIEDADES DEL CHAN	57
Observando la Mente	58
Chih Kuan Gradual	58
Chih-Kuan Sin Fijación o Desapegado	58
Chih-Kuan Perfecto	59
CONCLUSIÓN	60
GLOSARIO	63
LA TRANSFERENCIA DE LOS VOTOS DE MÉRITO	65
(PARINAMANA) PARA TODOS LOS DONANTES	65

Reconocimientos Para la Edición en Inglés

Nosotros respetuosamente reconocemos la asistencia, ayuda y cooperación de los siguiente consejeros, sin los cuales la edición en inglés de este libro no podría haberse producido, y de la cual, la edición en español ha dependido para su traducción: Dayi Shi; Chuanbai Shi; Dr. John Chen; Amado Li; Cherry Li; Hoi-Sang Yu; Tsai Ping Chiang; Vera Man; Way Zen; Jack Lin; Tony Aromando; y Ling Wang. A todos ellos les damos las gracias por editar y aclarar el texto, refinando la traducción y preparando el manuscrito para la publicación. Se aprecia grandemente su tiempo voluntario, y su devoción y concentración en la terminación de este proyecto.



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada



Introducción del Traductor al Inglés

Originalmente la mente y la naturaleza de uno son puras, y no hay nada que aceptar ni nada que rechazar; hay solamente entendimiento claro sin apego y con nada que habite. Aquel que quiere conocer la mente sin-apego, y vacía en la que no-mora ni-habita nada, puede encontrarla a través de la meditación, porque sólo entonces es que la mente no piensa de lo correcto e incorrecto, del bien el mal y del yo y los demás.

Si esto parece oscuro, entonces considera lo siguiente: El pasado se ha ido; cuando no piensas sobre él, el pensamiento del pasado también se ha ido. Entonces, no hay pasado ni pensamiento sobre él. Es más, el futuro todavía no ha llegado. Si no lo deseas ni buscas, el pensamiento referente al futuro se desvanecerá. Entonces, no hay futuro ni pensamiento acerca del futuro. Finalmente, el presente ya está aquí - presente. Sin aferrarte a él o vivir por él, o no teniendo ningún pensamiento acerca de él, el pensamiento del presente desaparece, y no hay presente ni pensamiento del presente. La mente que no habita en ninguna parte en absoluto es conocida como la Mente Verdadera o la Naturaleza Original.

La mente no-residente es la mente del Buda, es la mente de la liberación, es la mente del Bodhi, y es la mente del no-nacimiento. Así que si verdaderamente quieres meditar, siéntate propiamente erecto y cierra tus ojos. Entonces purifica tu mente, déjalo todo y no pienses ni en lo bueno ni en lo malo. Simplemente observa tus pensamientos. A medida que busca su lugar de origen, descubres que ellos repentinamente surgen e igual súbitamente desaparecen, y que este proceso es continuo. Sé paciente y continúa observándolos, y a su tiempo, sabrás que los pensamientos son carentes de naturaleza-propia, también, de tal modo, conocerás el vacío original. No intentes seguir los pensamientos, ni seguirlos en cualquier forma, ni tener la intención de hacerlos desaparecer, y a su tiempo la atención plena se manifestará a medida que tu mente ilumina un pensamiento. Entonces, repentinamente habrá una quietud que llega a ser la realidad absoluta. En algún momento, otro pensamiento surgirá y lo observarás en la misma forma.

Haz esto por lo menos una vez al día, sentándote desde quince minutos hasta una hora. A medida que tu concentración se profundiza,



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada

tus pensamientos se van calmando y disminuyen en número, y tu poder de iluminación aumenta hasta que eventualmente te das cuenta que ni un sólo pensamiento surge. Entonces, sólo hay quietud y vacío, porque en ese momento la mente está clara y pura. Esta es tu naturaleza-propia conocida directamente a través de la sabiduría (Prajna).

El sujeto de la Sabiduría es Prajna y lo opuesto de Prajna es la ignorancia. Prajna ilumina el engaño que es la ignorancia. Con una exposición continua a Prajna, la ignorancia desaparece pedazo por pedazo, hasta que hay un regreso a la naturaleza propia, o la mente pura. Es en esta situación que el Pensamiento Correcto se manifiesta. Ya no hay más dualidad o sujeto/objeto. Este estado es también conocido como no-pensamiento o la realidad absoluta y también es descrito como el *inconcebible*. Cuando la mente se ilumina y un pensamiento, como uno ordinariamente sabe que es, surge, se disuelve instantáneamente. Continúa practicando en esta forma diariamente y notarás que su naturaleza-propia se aclara y se purifica continuamente. Entonces, ya no habrá necesidad de observar, ni tampoco habrá ningún propósito para ello. Definitivamente no habrá ya más necesidad de ninguna clase. Se comprenderá que la mente es no-mente, que la no-mente es mente pura y que la mente pura es la mente verdadera. En ese momento, el sonido de la discusión y el papel o rol del pensamiento terminarán. No puede ser expresado en palabras, y sin embargo es tan simple como tomar agua y darse cuenta si es fría o tibia. Esto se llama Iluminación Repentina.

Es mi deseo expreso que esta guía, basada en el manual de meditación de Ting Chen, resulte provechosa para impartir el Dharma a sus lectores. Por haberme ayudado a alcanzar esta meta, van mis agradecimientos a Sam Langberg y al Dr. Frank G. French, sin cuya ayuda referente a los puntos de clarificación y la agudeza editorial necesaria para la traducción, esta tarea podría haber sido muy difícil. Que este trabajo, entonces, ayude a cada uno a generar la Mente Bodhi sin retroceder nunca.

Dharma Master Lok To
Young Men's Buddhist Association of America
Bronx, New York
Mayo de 1999
(Año Búdico: 2543)



El Fundamento de la Práctica de Meditación

¿Por qué Meditar?

Cuando estás enredado en el trastorno y perturbación de la codicia, la ira y la ignorancia, te puedes encontrar sucumbiendo a alguna enfermedad física muy real; y cuando estás enfermo, el mundo parecerá un lugar muy lúgubre. Sin embargo, eso no quiere decir que todas nuestras enfermedades se deban a emociones extremas. La exposición a las sustancias a las que puedas ser alérgico, puede alterarlo todo acerca de ti. Puede causar disposición de ánimo cambiante y violenta, depresión, alucinaciones y toda clase de efectos físicos, incluyendo el daño de tejidos. La enfermedad es muy frecuentemente acompañada por una variedad de emociones perturbadoras. Se han diseñados programas para hacer uso terapéutico de los métodos de relajación y meditación y se ha probado que son efectivos en suavizar los efectos físicos y las emociones que los acompañan. Sin embargo, tan beneficiosos como pueden ser, tales métodos solamente pueden frenar, hasta lo que se sabe, un solo efecto.

En la tradición budista, la meditación se usa para apaciguar el origen de todo problema – la ilusión del yo y el otro. En el Ch'an (o Zen), la meta es vencer el pensamiento y la corrupción. Habiendo hecho esto, y carente de agitación por los pensamientos, la sustancia real de la mente llega a ser evidente. Sin pensamientos y sin la ilusión del yo y el otro, la avaricia, la cólera y el odio no tienen lugar por donde surgir; y la energía que estaba sujeta por esas ilusiones llega a estar disponible, ayudando a proveer la mejoría total de la salud. Esta es la razón por la cual se llama *La Práctica Fundamental*.

Los Efectos Psicológicos de la Meditación

El psicólogo ruso, Ivan Pavlov (1849-1936), enfatizó el papel que juega el cerebro en la psicología. De primer vistazo, uno puede asumir que esto es una declaración de hecho, porque se piensa que la parte del cerebro involucra no muchas más que el pensamiento.



Verdaderamente, toma parte en la producción de muchas hormonas, directa e indirectamente. Cada aspecto de una persona se interrelaciona, y es por eso, que los pensamientos y las emociones pueden tener tal extensión en sus efectos. Sin embargo, esta interrelación es también la razón de que la meditación y los pensamientos de calma inducidos, puedan ser tan estabilizantes y saludables. Uno puede asumir, entonces, con seguridad, que la mayoría de lo que contribuye al funcionamiento apropiado también contribuye a la buena salud.

Indicaciones Útiles para Una Práctica y Una Buena Salud Mejores

A medida que progresas en tu práctica, se requiere que te sientes inmóvil por largos y largos periodos de tiempo a medida que la práctica se extiende cada vez más. Es entonces, que algunas limitaciones físicas muy importantes puede obligarte a que hagas algunos ajustes en la forma que te sientas. Habiendo escogido ignorarlos, pensando que hay solamente una forma correcta de practicar, puede que te cause un dolor y una distracción innecesarios (lo que significa que no serás capaz de concentrarte); y posiblemente te expondrás también a un daño físico irreparable.

No es inusual para las personas que han asistido a retiros, regresar con daños dolorosos en las rodillas, por haber sostenido una posición a pesar del dolor y de haber acogido una ocurrencia de entumecimiento, simplemente porque ellos tienen mas problemas de los que pueden remediar. El Kalama Sutra dice: "No hagas algo porque se te ha instruido que lo hagas, sino busca la forma mejor para ti". Siempre estate alerta de lo que no parece ser correcto, y mira lo que se puede hacer para que lo sea. Hay muchos y muchos métodos que se pueden tratar. No hay razón para tener que someterse al dolor y a la debilidad directa, especialmente cuando nada bueno puede llegar de eso.

La Relación Entre la Mente y la Meditación

La metáfora del espejo, a la que el Ch'an tan frecuentemente se refiere, es la más adecuada aquí para señalar los aspectos más salientes de la meditación como se practica en esta tradición. La



mente-espejo no responde en absoluto, y es a través de la carencia de agitación que todas las cosas se conocen claramente. Así es como la mente se dice que es cuando no hay apego. La mente, para ser como un espejo, debe ser pasiva, desapegada, desinteresada y quieta. Ya es tiempo del descanso, la recuperación y el aprendizaje de ser incorruptos en medio de lo que normalmente es corrupto. Cuando no hay perturbación en la mente, al igual que cuando no hay ondas en la superficie de un lago, todas las cosas son reflejadas claramente, sin dejar rastro. No hay intenciones, y no hay acción a tomar o a no-tomar. No hay dependencia en nada que puedas hacer o no hacer. La meditación simplemente despliega y explica a medida que la mente crece en tranquilidad.

La Concentración

Si haces que los rayos del sol converjan usando una lupa, y enfocas el punto resultante de luz en una hoja de papel, puedes fácilmente quemar un pedazo a través de él. Similarmente, cuando concentras tus pensamientos, eres poderoso en muchas formas. Una vez, un budista laico, Yang Jen San, encontró una copia del Sutra Surangama en una librería vieja. Él estaba muy regocijado por eso, ya que era lo que había estado buscando. Se sentó y leyó y releyó en completa absorción, abstraído de su entorno, hasta que alguien lo llamó. Repentinamente notó que estaba oscuro y que si quería continuar leyendo tendría que tener la luz de una lámpara. ¡Cosas maravillosas pasan en la concentración profunda, porque él había estado leyendo en la oscuridad! Un muy famoso escritor de la Dinastía Sung, Su Dong Pu, relata una experiencia similar en la que estaba tan profundamente absorto pintando un cuadro que dejó de estar consciente de su persona y de cualquier otra cosa. Eso es como cuando todo se enfoca en una dirección, y el resto del mundo desaparece.

A medida que tu concentración se fortalece, tu respiración disminuye llegando a ser sutil; los residuos de tensión en zonas diferentes se aflojan, quizás después de haber existido allí por largo tiempo, y por lo tanto no hay esfuerzo. Un sentimiento de bienaventuranza y tranquilidad sobreviene. Sosteniendo la concentración relajante de este tipo, fácilmente llega a ser meditación. Desarrollándose naturalmente, si se permite continuar, ella mejora la salud y la vitalidad de uno, a medida que las emociones inútiles o ilógicas y sus contaminaciones físicas dan paso al saneamiento o liberación. Los



beneficios de la meditación para mejorar la salud son ahora materia de documentación, y numerosos médicos la incluyen en programas para la recuperación de sus pacientes.

La mente de la persona promedio está perturbada. Él o ella es el producto de patrones de pensamientos enraizados profundamente, resultantes del karma acumulado desde tiempos inmemoriales, así como también por estar torturados con la ilusión del yo. Iluminarse es estar libre de todo eso. La concentración reduce las perturbaciones limitando a atención de uno a una cosa solamente. A través de esta práctica, el sostenimiento aparente que tienes sobre la ilusión del yo y las cosas nos conduce hasta la meditación. Entonces, hay una ausencia de pensamiento y palabras. Y en ese momento, sin el estrés y el esfuerzo del engaño, ocurre una especie de sanación profunda.

La Meditación y Dhyana

En el budismo, el hombre ordinario es visto como llevando una vida sumergida en sufrimiento a través de las corrupciones de la avaricia, la cólera y el engaño. Solamente cuando él encuentra, directa y definitivamente, que no hay nada de lo que haga que esté libre de la corrupción y el sufrimiento, y que hay una salida a todo esto, es que entonces puede llegar a estar suficientemente motivado para obtener esa libertad. Esto es característicamente semejante al descubrimiento de que la cuerda preciosa y colorida que uno ha encontrado y atesorado, es realmente una serpiente muy venenosa. Cuando eso es tu experiencia, puede que tengas ese entendimiento profundo del Buddhadharmā de que tu vida hará un giro completo y radical. Puede que comprendas, más allá de toda duda, que aunque el cuerpo pueda ser fuerte y saludable, todavía cambia y envejece. Puede que entiendas profundamente, a través de romper los apegos al cuerpo y a la mente, que el nacimiento, la muerte y la corrupción tampoco existen. En la tradición Ch'an, esto se descubre a través de la meditación.

La disciplina (*sila*), y la sabiduría (*prajna*) están estrechamente relacionadas con la meditación (*dhyana*). Una disciplina propia guía hacia *dhyana*, y *dhyana* hace surgir la sabiduría. Es a través de la disciplina que las corrupciones son dispersadas, y esto facilita el camino para la cultivación o práctica de *dhyana* (establecida en la misma región que *prajna*). Se dice que la extraordinaria *Ch'an Ting*



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada

(*término chino para la práctica de la meditación relacionada con Dhyana*) está aislada de la corrupción y el sufrimiento como resultado de la disciplina-propia. Liberarse uno mismo de las corrupciones es el propósito principal de la práctica de la disciplina pura. A través de la disciplina, las corrupciones se desvanecen. Entonces *dhyana* puede llegar a establecerse; definiendo unos cuantos como la vacuidad, la ausencia de sujeto y objeto, la *Ch'an Ting*, o eso lo cual no es del fluido del sufrimiento, es el acceso al curso de la sabiduría (*prajna*).



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada



Los Niveles de la Disciplina Budista

También Conocidos la Disciplina Cumulativa

Se ha declarado formalmente que la asamblea de los siete consiste en **upasaka** (devoto laico masculino), **upasika** (devota laica femenina), **siksamana** (candidato femenino para el noviciado), **sramanera** (monje novicio), **sramanerika** (monja novicia), **bhikhu** (monje completamente ordenado), y **bhikhuni** (monja completamente ordenada). Estos términos designan los niveles de compromiso a la práctica, comenzando con los cinco preceptos básicos, o las reglas de entrenamiento para los laicos.

Se ha declarado, no formalmente, pero es de igual importancia, el voto de hacer el bien y refrenarse de hacer el mal. Las acciones de uno deben ser siempre para el beneficio de todos los seres sintientes. El empuje de la disciplina budista es una coexistencia íntegra con el resto del mundo, como también una mejor atención plena y una paz interna. Hay dos formas de mantener los preceptos. A una se le llama *detente* y *mantiene*, que significa que uno debe detenerse, o refrenarse de hacer el mal, y mantenerse en los preceptos. A la segunda se le llama 'haz y mantente'. Esto simplemente significa que debes hacer el bien y permanecer o habitar en la disciplina. La disciplina tiene la función de ayudarte a evadir el mal y hacer el bien, y el mantenerla te capacita para purificar tu cuerpo y mente. Mientras eso se logre, el fluido de las impurezas, o *asrava*, disminuye; y estas condiciones, a su tiempo, facilitan el *samadhi*.

Dhyana es la meditación de la absorción en diferentes niveles; cuando se extiende por un largo período de tiempo, es algo al que nos referimos como *samadhi*. Estos niveles (usualmente cuatro) son considerados para la práctica del Ch'an, habiendo también muchas y diferentes clases de Ch'an. Por ejemplo, está el Ch'an mundano, el Ch'an supra-mundano, y el Ch'an de la comprensión superior Mahayana, para mencionar sólo tres de ellas.

La meditación puede ser practicada mientras estamos sentados, parados, caminando o acostados y en cualquier parte entre una cosa y la otra; pero porque nuestras mentes son comúnmente muy



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada

desorganizadas la mejor manera de practicar para la mayoría de nosotros es sentarse regularmente en un lugar quieto. Habiéndose sentado, simplemente eche todo a un lado y concéntrese en cualquiera que sea o haya escogido ser su objeto de concentración. Con su mente, su habla y su acción ya calmada a través de la disciplina, está la ocasión u oportunidad para el acceso firme y natural al *samadhi*. Cuando ningún pensamiento surge, la sustancia pura de la mente aparece; y el estado de quietud e iluminación, gradualmente se manifiesta a sí mismo.

La calidad de esa quietud es indefinible, y aún no es como si el meditante fuera una estatua esculpida en piedra. En este contexto, la iluminación es comprendida como la atención plena sin la dualidad del sujeto-objeto. Ya no hay alguien estando consciente de algo, y consecuentemente, no hay necesidad para el pensamiento o la verbalización.

Los sabios antiguos enfatizaban que un momento de meditación honra al Buda mucho más que construir numerosas pagodas, tantas como los granos de arena del Río Ganges. Las pagodas, se ha argumentado, pueden ser demolidas, a diferencia de una mente fija, que trasciende el tiempo y el espacio.

Nunca serán suficiente las veces que tengamos que repetir, que muy poco puede ser logrado sin observar los preceptos. Definitivamente la disciplina disipa el apego y el sufrimiento que la acompaña y guía al camino puro, ecuánime y equilibrado que conduce al Nirvana. *Anasrava* o la pureza equilibrada, es lo opuesto de *asrava*, el fluido de la pasión y su inmundicia. *Asrava* es también conocida como la descarga de la energía mental que guía a la pérdida de la Verdad. *Anasrava*, por definición, significa la ausencia de fluido o descarga de la energía mental y el alejamiento de la corriente de pasión, y por lo tanto de la corriente de sufrimiento.



Preparándose Para la Meditación

La Postura:

Busca un lugar ordenado, bien ventilado (sin corrientes de aire), y tranquilo donde te puedas sentar, en un horario regular, sin que nadie te interrumpa. Puedes usar una manta para protegerte del frío.

Al comienzo permite que la comodidad sea tu guía. Asegúrate que puedas establecer un horario con el cual puedas vivir, y entonces consérvalo religiosamente. Ajusta tu forma de sentarte de modo que no haya exceso de molestia o dolor, lo cual incluye encontrar una postura que puedas sostener por un período de tiempo, que gradualmente extenderás. Aprende a relajarte completamente; no intentes controlar nada ni esperes nada.

Asegúrate que su vestuario sea cómodo y holgado, y usa la menor cantidad de ropa que la circunstancia lo permita. Afloja tu cinturón o todo lo que pudiera ser ceñido o molesto, tales como un reloj de pulsera, joyas o perfumes. Verdaderamente no hay necesidad de adornos, y el uso de ellos durante la meditación debe ser evitado.

Las Piernas:

Sólo y únicamente si pueden hacerlo, siéntense en la postura de "loto", que es la posición tradicional considerada más estable. Para aquellos que deseen intentar la "postura de loto", hagan lo siguiente: Primero, siéntense en un cojín bajo o en el piso, y doblen la pierna derecha frente a ustedes, tirando de ella hacia la ingle. Luego, doblen la pierna izquierda sobre la derecha, con su pie izquierdo descansando, planta hacia arriba, sobre su muslo derecho y cerca de su ingle. Finalmente, levanten su pie derecho, planta hacia arriba, hasta tu muslo izquierdo, llevándolo cerca de su ingle. Puede que sean capaces de mantener esta posición durante un breve tiempo al comienzo, pero a medida que se acostumbran, pueden encontrar que contribuye enormemente a una sensación de quietud, tranquilidad y estabilidad.





Posición de "Loto"

El sentarse en la posición de "medio loto", no proporciona una base tan firme porque solamente una rodilla está sostenida por la pierna opuesta. Para compensar esto, cambia si puedes, la posición de tus piernas cada vez que te sientes. Si compruebas que esto es muy difícil de hacer inmediatamente, toma un tiempo extra para gentilmente estirar los músculos de tus piernas, caderas e ingles pero ten cuidado de no estirar tus músculos y te lastimes en su empeño, y quizás tengas que emplear unas semanas para recuperate. Una práctica gradual y disciplinada es aconsejable y funciona mejor para la mayoría de las personas, si son amables, comprensivas y pacientes con ellos mismas, y sobre todo, si están relajadas. Nunca te fuerces a una postura o posición cuando te produzca dolor intenso. No es poco común que ocurran desalineaciones de la columna, al girar la cintura con el propósito de que ambas rodillas toquen el piso.



Posición de "medio loto"

Una forma efectiva para ayudar a aflojar los músculos que impiden que tus piernas descansen a cada lado, de modo tal que puedan reposar sobre el piso, debe ser practicada mientras estés sentado en tu lugar de meditación. Siéntate en el mismo borde en tu asiento de meditar, con tus pies colocados en la misma línea de sus hombros y con sus rodillas directamente en la misma línea de tus tobillos. Entonces levanta una pierna y descansa el tobillo de esa pierna en el muslo de la otra, permitiendo que la rodilla de la pierna levantada descienda hacia fuera, tanto como ella pueda ir cómodamente, ayudándola con tus manos y entonces levantándola y bajándola una y otra vez. Cada vez que bajes la pierna, piensa que ella está relajándose cada vez más. Entonces repítelo otra vez, dejando la pierna ir cada vez más, tratando de sentir lo que es necesario que suceda. Asegúrate que tus caderas permanezcan niveladas todo el tiempo y que tus piernas se hundan cada vez más a cada lado. Mantente consciente con atención plena de todo lo que está pasando en término de tus pensamientos y acciones durante este simple ejercicio. Si después de tus esfuerzos, no puedes controlar o dirigir el sentarse cómodamente en la posición de loto, completa o media, entonces podrás desear el tratar la posición "libre".



Posición "libre"

Si, el dolor aumenta, mantente con él por un rato. Obsérvalo, en lugar de lamentarte o desear estar en cualquier parte, esquivando y tratando de escapar o luchando mientras rechinan tus dientes. Mantente con el dolor, y pronto verás claramente como has conseguido el éxito en tu esfuerzo, por la forma en que te has

sentado, la manera en que respiras y/o la forma en que ves la situación.

Haciendo uso de otra fuente, podemos tomar este consejo: "Mantente inmovible y conoce". Permite que suceda cualquier cosa que llegue. No anules o rechaces, en su lugar admite cualquier cosa que acontezca, incluso tu modo de dirigir las cosas. Aún así, si tu reacción es salir de la situación, proporcionándote un conocimiento pleno de lo que esta sucediendo, ya no estarás más involucrado en ella. Sé consciente de lo que está pasando en el presente, porque solamente tú eres él que está en contacto con los sucesos, sus causas y sus condiciones.

Podría ser beneficioso para ti explorar tu respuesta cuando te envías el amor benevolente hacia ti mismo. Esto puede parecer desconcertante, tonto o impropio; e incluso te puedes encontrar a ti mismo inexplicablemente llorando. Así como se practica en la tradición Theravada, en combinación con Vipassana, la meditación en el amor-compasivo es simple y profunda, no obstante es muy efectiva en alcanzar la fuente de nuestro más profundo sufrimiento. Es el Dharma en lo más puro, puesto que él abarca la compasión así como también está ligado íntimamente con el dolor. ¿Experimentas el dolor, como si fuera un objeto fuera de ti, un intruso? Este acercamiento puede generar discernimientos íntimos en los trabajos de tu mente y debe ser explorado.

No obstante debes de dejar que la discreción sea tu guía. No te entregues al dolor por el bien de perdonarte a ti mismo de un sentido de culpabilidad o para probar que bien intencionado o que dispuesto estás para sobrellevar la tortura. Considera esto, más bien, ser un acto de amorosa bondad o una práctica de plena conciencia. De todas formas, es un expediente o medio útil. No obstante si encuentras el dolor como objeto de mucha distracción, estira tus piernas conscientemente, toma un descanso y luego regresa a tu asiento. Si puedes simplemente sentarte y no involucrarte en la acción de *sentarte correctamente*, para poder lograr algo, te encontrarás a ti mismo llegando progresivamente a incrementar la quietud, a que tu respiración sea más sutil, y a que tus músculos estén más relajados, resultando en que la meditación sea razonablemente más natural.



El Pecho, el Abdomen, las Posaderas

Levante su pecho un poquito, moviéndolo hacia delante, y siéntate de manera que la parte vacía de tu pecho, la parte que está en el nivel de la base de tu esternón (la cavidad de su corazón), permita que tu diafragma funcione sin impedimentos. Los principiantes en la meditación a menudo experimentan obstrucción e incomodidad en el pecho, y esto es comúnmente causado porque la cavidad del corazón no se encuentra lo suficientemente baja. Si esto ocurriera, enfoca tu atención en tu abdomen y refrenate de cualquier esfuerzo; te debes sentir aliviado en corto tiempo. Tus posaderas deben estar sobresalidas un poco, y tu espalda debería estar cómoda y fácilmente erguida. Siéntate relajado y bien compuesto, descansando en tu abdomen bajo. Esta práctica se ha encontrado ser especialmente calmante.

Las Manos

Sentando en la posición de **medio-loto**, asegúrate que tu pie derecho esté encima de tu muslo izquierdo. Las palmas de tus manos viradas hacia arriba, con el dorso de la palma derecha descansando en la palma de tu mano izquierda, mientras que el dorso de tu mano izquierda descanse, poco más o menos, al nivel de tu "tan t'ien"(o la parte más baja de tu abdomen).

En la posición de loto, las piernas están cruzadas un poco por arriba de los tobillos, con la pierna izquierda encima. Aquí el dorso de tu mano izquierda está reposando en el lugar donde las piernas están cruzadas.

Cuando estas posiciones se convierten en naturales y cómodas, hay a menudo una sensación que acompaña de soltura, silencio y tranquilidad.

La Respiración natural

El abdomen se relaja y se expande a medida que inhalas y se contrae cuando exhalas. Esto es, definitivamente natural; porque cuando



exhalas, el diafragma se mueve hacia arriba dentro del pecho, mientras que simultáneamente el abdomen se contrae. La contracción no solamente ayuda a la evacuación de los pulmones, si no que también estimula la circulación sanguínea a través de los órganos contenidos en la cavidad abdominal por la compresión de las vísceras.

La Respiración correcta

El abdomen se contrae cuando inhala o aspira, y se relaja cuando exhala o expira. Ésta clase de respiración ha sido usada en China desde los tiempos antiguos como un tipo de higiene física y mental. Usa ambos métodos para descubrir cuales son las ventajas que cada uno parezca tener para ti, el practicante, por temor a quedar enredado y asumir que las cosas que pasan sólo son de cierta forma.

La Práctica de la Respiración

Mientras estas relajado, se hace completamente evidente que la respiración simplemente continúa y también hay el conocimiento de que así lo hace. En cierta forma puedes respirar intencionalmente, pero la necesidad para hacerlo está basada en ciertas circunstancias externas traídas por la necesidad de la intención, así que, el asunto de escoger parece, hasta cierta extensión, evidenciado; por lo tanto, la intención parece venir casi caprichosamente, a pesar de uno mismo, como así es. Ésta paradoja existe en cada cosa que hacemos. La meditación tiene lugar en la ausencia de pensamiento, y no obstante, pensamos que sin el pensamiento, no puede haber meditación. Quizás la respuesta a esta confusión descansa en la secuencia de dos eventos separados, más bien que en lo que aparenta ser su oposición. Por ejemplo, cuando estás activamente prestando atención a su respiración, no puedes estar calmado, y por lo tanto se te aconseja simplemente que te relajes para que la calma pueda sobrevenir. La meditación se distingue por la ausencia de pensamiento y una clase muy característica de respiración, ninguna de las cuales pueden ser efectuadas a voluntad. El control primero debe ser rendido. Cíclicamente lo traerás a través de aplicar cualquier cosa que hayas descubierto acerca de la relajación, y esa es la extensión completa de



esforzar tu voluntad. La siguiente regla se sostiene como verdadera, ya sea si practicas la respiración natural o la respiración correcta: *"Cuando te sientes a meditar, siéntate derecho, y respira a través de tu nariz"*

Al principio tu respiración puede ser rápida y entre cortada. A medida que te relajas y tienes la actitud de no-aceptación ni rechazo antes de cualquier cosa que surja, tu respiración se hace más lenta y más profunda, hasta que encuentras que inhalas y exhalas, en un ciclo de una inhalación y exhalación por minuto. Fácilmente esto puede ser concebido como la norma. En ningún momento nada debe sentirse forzado o incomodo; más bien, todo esto debe suceder libre de cualquier preocupación de tu parte.

A medida que continúas sentado, tu respiración mejora cada vez más. Debería dedicar, por lo menos, cinco minutos cada mañana y cada atardecer a esta práctica de respiración relajada. Practica tan frecuentemente como puedas durante el resto del día, en cualquier momento y en cualquier lugar que pienses sobre ella. A medida que la respiración se le hace más lenta y llega a ser más sutil, la mente se estabiliza y se calma cada vez más. A medida que la mente evoluciona, así también lo hace la respiración. Para ilustrar esto, cuatro tipos de respiración se distinguen como evolucionando en el curso de la práctica:

La primera clase es llamada respiración ventosa para describir al sonido que haces a medida que respiras.

La segunda es conocida como respiración jadeante. Aquí, ya no produces más sonidos al respirar, pero tiene la sensación de que no puedes inhalar lo suficiente.

En la tercera clase de respiración, la respiración es constante, silenciosa y sin ninguna obstrucción, pero todavía tienes que sentir la calma. Esta se llama respiración aérea. Estas tres primeras formas de respiración son aun muy desapacibles y cortantes y muestran todavía signos de inestabilidad.

Cuando no hay sonidos ni obstrucción, ni rudeza ni suavidad, y en ese exacto momento que no sientes que estas respirando en lo absoluto y la respiración no-evoca ningún tipo de asociación, entonces has alcanzado el cuarto tipo de respiración, la respiración silente.



Es la respiración la que armoniza. Si encuentras que fácilmente te calmas y que tu respiración rápidamente se hace más sutil, esto indica que tu mente fácilmente se estabiliza. Con la continuidad de la practica, puede que te tome unos pocos momentos para que tu respiración se regule, y entonces la necesidad de respirar, disminuirá y se desvanecerá; y con esto, ya no estarás más preocupado por nada. Se dice que tu mente, en esta etapa, esta tranquila y estable. En el no obstante, en el camino a este estado de despreocupación y tranquilidad, hay un tiempo de mucha incomodidad y agitación. Si esto persiste, y para ayudar a armonizar la respiración, puedes tratar los siguiente métodos, avanzando de uno a otro, a medida que te haces más diestro. Muy relajadamente y sin preocupación cuenta del 1 al 10 en todos estos ejercicios:

Cuenta tu respiración, llamando 'una respiración' al conjunto de una exhalación e inhalación

Cuenta solamente tus inhalaciones.

Cuenta solamente tus exhalaciones.

Cuando has alcanzado el número diez, reanuda el conteo desde el número uno. Gradualmente, a medida que tu destreza se desarrolla, serás capaz de contar del uno al cien, en diez grupos de diez, sin tener tu mente distraída y sin quedarse dormido. No obstante, si esto sucede, se requiere que regreses a uno y comiences todo nuevamente. A medida que todo se te va simplificando, tu mente y tu respiración, lentas y serenamente llegarán a ser interdependientes. La confusión y la soñolencia disminuirán en los tres métodos respiratorios de concentración, y la mente se calmará también.

Cuando la meta del conteo de la respiración ha sido alcanzada, tu próximo paso será rastrear tu respiración. Por este tiempo, la mente, estará muy calmada y muy concentrada. A través de rastrear tu respiración, esta calma y esta concentración se profundizarán hasta que te sientas que la respiración entra y sale a través de todos tus poros. A medida que continúas en esta forma, llegarás a experimentar un disipar como él de una nube y una disolución como la de la neblina, hasta que no haya nada más que vacío. Cuando esto sucede te encuentras a ti mismo libre de toda clase de enfermedad, ya que la



mente está estabilizada en un nivel nuevo y profundo de quietud; y es entonces el momento para eximir el método de rastrear la respiración.

Regulando la mente

La meditación puede mejorar tu salud, pero su propósito principal es capacitarte para que seas libre del pensamiento; porque cuando esto ha ocurrido, la sabiduría resplandece brillantemente. Con esa meta en mente, entonces, vemos que ambos métodos, el conteo y el rastreo de la respiración, son métodos de regular la respiración y por consiguiente la mente. Si estás totalmente concentrado en esta forma, tus pensamientos ya no están más confusos o desordenados. Por eso es que a las personas que tienen la mente acelerada o que están involucradas en procesos emocionales, se les asigna la simple tarea de contar sus respiraciones. Esto les calma el cuerpo, la respiración y la mente. En el cuerpo, ellos aumentan su relajación y se liberan de la tensión; la respiración se hace lenta y profunda, y la mente se aquieta, se calma y se hace firme e imperturbable.

A medida que uno continúa esta práctica, todos, excepto los estados mentales más sutiles, desaparecen. Entonces, es el tiempo de regular la mente, porque ahora ha llegado a ser menos errática. Hay muchos métodos para avanzar, pero uno de los más favorecidos es tener la atención descansada solamente en un punto, y considerar cualquiera de los pensamientos que surjan como los actores que aparecen en el escenario y después se retiran. Esta actitud de pasividad, de tomar parte cada vez menos en lo que está pasando, nos guía a la concentración. Por lo tanto, cuando has triunfado en concentrarse en un punto de tu elección, también estás libre de pensamientos perturbadores; y con una concentración continua, el practicante encuentra igualmente, que muy pocos pensamientos perturbadores surgen por el resto del día. Así que, concentrado, o relajadamente sé consciente de la punta de tu nariz, tu ombligo o del punto que se encuentra a una pulgada y media debajo del último, en un área conocida como el *tan t'ien*, porque tu mente necesita algo en que ocuparse. Tradicionalmente en esta práctica, se dice que la mente es como un mono, que ha sido limitado a un espacio pequeño, en donde ya no puede saltar y brincar más.



Dos cosas son las que más te importunan cuando estas preparando el terreno, como si fuera, el terreno del cual la meditación germina:

1. Cuando al principio te sientas, tu mente esta agitada e inestable. Estas estirado desde todas las direcciones, con el afán de triunfar por un momento y frustrado cuando las cosas no resultan en la forma que has planeado. Puede que comiences con dolor, primero en un lugar, después en otro, así que todo el tiempo lo pasas tratando de escapar del dolor o consolándote a ti mismo o ambos. Puedes imaginarte en cualquier lugar, participando en eventos que han sucedido en tu vida, o aquellos sucesos que de alguna forman han sido importantes para ti y quieres que sucedan de nuevo. Puedes encontrarte imaginándotelos una y otra vez.

2. A través de la práctica continua, tu mente llega a establecerse mucho mejor, y el pensamiento discriminativo disminuye, pero todavía hay confusión, y fácilmente estarás cansado y adormecido. Es para tratar con este problema que debes fijar tu atención en el punto que se encuentra a una pulgada y media bajo tu ombligo y a una pulgada y media **hacia el interior**, que está en el área llamada *tan-t'ien*, porque no solamente corregirá tu pensamiento desordenado y te mantendrá en el curso correcto sin fantasías y especulaciones, sino que también tendrá un efecto estabilizador psicológico que resultará en salud tanto mental como física. De nuevo, tienes que encontrar el punto de concentración que funcione para ti. Puede que sea la punta de tu nariz, tu ombligo o el punto a una pulgada y media debajo de este. No obstante, cualquier cosa que decidas hacer, mantente en ella por la duración del tiempo que has apartado para sentarse. Los principiantes, especialmente deberán hacer su practica más exitosa a través de encontrar el tiempo para meditar cuando ellos están más alerta, para así, eliminar la incomodidad y la distracción y, sobre todo, para comprender el propósito de todo esto.

Meditación de Discernimiento

El método de concentración descrito hasta ahora, en el cual regresas a tu objeto de concentración cuando descubres que estas atrapado en el pensamiento discriminatorio, es una forma superficial de calmarse y detener los pensamientos erráticos, porque eso involucra pensar



acerca de los pensamientos que surgen, lo cual es, como añadirle combustible al fuego. Verdaderamente no es un medio de alcanzar la calma, entonces y por lo tanto, debes eventualmente abandonar ese método y dar un paso más hacia la meditación del discernimiento. Generalmente usas tus ojos para mirar al exterior. En este intento, debes literalmente echar a un lado todas las cosas; cerrar tus ojos y observar y/o sentir tus pensamientos discriminatorios. Si lo haces, encontrarás enseguida que no puedes retenerlos, disolverlos o despedirlos. Una vez que hayas comprendido profundamente esto y ya no luches por retenerlos, disolverlos o despedirlos, conocerás la *quietud original* y el *vacío*. Cuando este discernimiento se desarrolla y te reflejas en esta forma sobre el pensamiento que surge, rápidamente el pensamiento desaparece y es sustituido por el vacío. Esto marca la creación de una forma nueva y radical en la cual la mente puede trabajar.

Cuando primeramente te dispones a meditar, puede que parezca que tu pensamiento ha disminuido. No obstante, después que has practicado por un tiempo, es muy probable que sientas que ha aumentado. Lo que en realidad ha aumentado es la comprensión de lo que ha pasado verdaderamente, y esta fuente directa y continua de sufrimiento puede servir como un faro en las falaces aguas del samsara. Esto puede ser comparado a no estar atento al polvo que se levanta en una habitación hasta que un rayo de luz brilla sobre él. Entonces, en la misma forma, si sientes que tienes demasiados pensamientos, este es el primer paso hacia la iluminación. Abandonar los pensamientos, perseverar en el discernimiento que lo ha permitido, y deleitarse en esto habitualmente por un largo período de tiempo, guía a la desaparición natural del pensamiento. En su lugar, entonces, está la quietud. A medida que continúas en esta forma, la quietud llega a ser más profunda, porque se convierte en una calma en la que súbitamente la iluminación ocurre.

Recitando el nombre del Buda Amitaba

Como habrás podido notar, no es inusual que los pensamientos te asalten persistentemente cuando te sientas a practicar. Frecuentemente eso va más allá de tu control, y aún con las mejores intenciones, uno eventualmente puede sentir que no hay forma de comenzar a practicar. Si sientes que este reglamento es mucho para



ti, puedes probar el camino de "La Tierra Pura", que es simplemente el recitar el nombre del Buda Amitaba repetidamente. Esta es una practica muy simple y puede ser muy efectiva, pero requiere una fe profunda y una promesa muy fuerte para ser capaz de llevarla a cabo. No obstante, si sinceramente recitas el nombre de Amitaba de tal modo que haciéndolo por algún tiempo no haya otro pensamiento en tu mente, los falsos pensamientos disminuirán.

El Maestro *Ch'an, Che-Wu*, dijo que cuando una perla pura es colocada en agua turbia, el agua turbia llega a ser pura. Similarmente, cuando el nombre de Buda es puesto en una mente confusa, esa mente llega a ser Buda. Si esto es posible, recitar el Buda Amitaba deberá liberarte de las corrupciones en esta misma vida y deberá asegurarte tu renacimiento en la Tierra Pura como una gran luz brillante en el Océano de Sufrimiento, honrando los méritos de los sutras Mahayana y todos los patriarcas y maestros del Dharma en el pasado. Si tienes cualquier reserva sobre esta práctica, se debe decir que este simple acto de recitar Amitaba es profundamente Budista, porque incluye el cuerpo, el habla, y la mente en un esfuerzo concreto del cuerpo regulando la respiración; el habla a través de limitarla a una simple declaración; y la mente a través de una resolución que ha sido hecha y una promesa o voto que ha sido tomado.

Hay variaciones en ese tema, como así se ha hecho. Se puede recitar en alta voz, o lo puede recitar en silenciosamente. Puedes recitarlo a medida que inhalas, o puedes hacerlo a medida que exhalas; puedes recitarlo en ambos, inhalando y exhalando. La velocidad en que practicas varía de acuerdo con tus necesidades particulares y habilidades, pero esto así para cualquier tipo de práctica a la que te comprometas. La recitación deberá, en cualesquiera circunstancias proceder con la tranquilidad que viene de la mente y respiración dependiendo una de la otra. A medida que continúas en esta forma, la mente se va calmando y la respiración se hace imperceptible. Entonces, es como, a pesar de que sólo tu intención original la función de tu promesa, la recitación continúa por si misma sin ninguna interrupción ni confusión hasta que la primera etapa de "no-mente" es alcanzada y entonces eso de la *no no-mente* es logrado.

En '**El Sutra del Samadhi del Ch'an**' se dice que si un Bodhisattva medita con sólo el Buda en mente, él logra el samadhi. Este simple método de recitar el nombre de Buda puede deshacerte del pensamiento discriminatorio, que es el pensamiento falso, o del pensar, con lo que el hombre común esta contaminado, y te premia



con la Sabiduría Correcta; y porque tu respiración está regulada, también tu salud se mejora.

El conteo en tus recitaciones también puede que te ayude. De nuevo, puedes experimentar para encontrar que te funciona mejor. Contar con cada ciclo de respiración, inhalar y exhalar, precediendo o siguiendo con una exhalación, o simplemente incluyéndola como parte de cada recitación. El conteo aquí, o puedes simplemente continuar contando del 1 al 10, como antes, repitiéndolo una y otra vez. O, de nuevo, puedes inclusive repetir silenciosamente su recitación diez veces con cada respiración, o tantas veces como puedas. Cualquiera de los acercamientos anteriores, pueden ayudar a lograr una concentración efectiva, el objeto de ellos es proporcionarte algo simple y repetitivo para mantener tu mente totalmente ocupada y sin interrupciones. ¡Tienes que tratarlo! ¡Tienes que experimentar con ello! Específicamente, ahora que conoces la forma de preparar una comida deliciosa y nutritiva, tienes de hecho que prepararla, probarla, gustarla, y observar si está de acuerdo contigo, y mejorarla. Por analogía debes usar este procedimiento en su practica hasta que la practica proceda por si misma y por lo tanto deje de ser una práctica, convirtiéndose en un arte que aparentemente tiene vida propia.

Durante la Dinastía T'ang, el Maestro Fei-Hsi compuso un sastra sobre "El Sutra Samadhi de la Recitación del nombre del Buda". En este, él dijo que las personas usan jades extraordinarios, cristales, diamantes u otras cosas preciosas para hacer cuentas y usarlas en la meditación, pero que él, por si mismo, rastreaba sus inhalaciones y exhalaciones (así como ellos usaban sus cuentas) mientras recitaba Amitabha y que en adición, él lo podía hacer mientras estaba de pie, sentado, acostado, e inclusive mientras estaba durmiendo profundamente.

Que es Estar en Plena Consciencia

Cada momento de cada día presenta una oportunidad para la meditación. No obstante, puedes sentir que estas demasiado ocupado o que necesitas organización. En este caso, puedes tratar de meditar cuando comienza la mañana y/o cuando te vayas a retirar en la noche. Si puedes lo intentas solamente una vez al día, experimenta



para encontrar cual es la mejor hora para ti, no sólo en referencia a la disponibilidad sino también al tiempo que sientas que estás más alerta, positivo y favorable para la practica. Busca la calidad en el tiempo que has designado para ello. Al principio, especialmente, ese tiempo estará relacionado como un tiempo de descanso, de relajación o de tranquilidad. En última instancia, después de todo es un tiempo de no-hacer, un tiempo de no estar comprometido activamente con nada. Desde el principio, entonces encuentra como hacer que tu práctica prosiga en una forma natural, más bien que buscar que las cosas sucedan a través de un acto de determinación. Puedes apartar diez minutos en los que puedas practicar y entonces extender el tiempo un minuto o dos con cada subsiguiente sentada, hasta que estés sentado por treinta o cuarenta minutos seguidos; y deberás encontrar un lugar donde puedas estar seguro de que puedas continuar haciendo esto a la misma hora y en el mismo lugar cada día, porque nosotros, en gran parte somos criaturas de hábito. De hecho, cuando despiertas, y mientras todavía estás en la cama, deberías colocar las palmas de tus manos sobre tu plexo solar y entonces llevarlas hacia abajo lentamente hasta el abdomen. Haz esto varias veces, y entonces ve al baño para despejarse, cepilla tus dientes y báñate, y entonces siéntate, a practicar. Esta rutina puede ser ejecutada también a otra hora durante el día, y, cuando la establezcas, llegará a ser tan natural como cepillarse los dientes. No obstante, lo más importante, es que hagas de ella una experiencia viviente, un tiempo de descubrimiento a través de la relajación y la observación pasiva.

Comer es una de las fuentes más tempranas de acondicionamiento, y por lo tanto parte de tu práctica es mirar la comida como medicina. Esto puede parecer algo suficientemente simple de hacer, pero se puede establecer que es muy estressante. Para muchos esta simple práctica es completamente negativa, produciendo sentimientos de privación y ansiedad, cuando ellos ya no tienen más el acceso a su pacificador o método de control privado. No obstante, uno de sus propósitos, es revelar aquellos apegos, para descubrir la inclinación natural que es parte de ellos, y entonces tener esa atención plena evolucionando en libertad,

En cuanto al procedimiento en sí, no comas directamente antes de sentarte, porque puede hacerte sentir soñoliento. Si has **comido mucho, puede que te distraigas completamente con la** incomodidad de la llenura, quizás hasta el punto de encontrar que te es difícil respirar. No obstante, no comer lo suficiente tiene sus



desventajas también, haciéndote sentir débil, con dolor de cabeza e incapaz de concentrarte. Debes aprender a escuchar a tus necesidades. Debes estar consciente de lo que te está pasando todo el tiempo, de modo que puedas conocer la comida correcta, la cantidad correcta que debes comer, y también, descubrir cuanto tiempo has de esperar después de comer, para sentarte a meditar.

En esta forma puedes encontrar que la vida toma un sentido de orden, que ya no estás tan involucrado en comer, y como beneficio adicional, quizás, estás perdiendo de peso. Con sólo la observación más superficial, descubrirás que comer como comúnmente lo haces, será seguido de una plétora de síntomas como un vago sentimiento de inquietud, dolor de cabeza, depresión, ansiedad, dolor de estómago, pensamientos confusos, fatiga o picazón. Si puedes detectar cuales son las causas, te podrás deshacer de los síntomas por ti mismo. Sin embargo, esto puede no probar que es tan fácil como parece. Hay muchas clases de adicciones, pero es característica de todas ellas, de acuerdo a la teoría presente concerniente a lo que está involucrado en las alergias, que deseas las mismas cosas que causan tus problemas. Sentado pasivamente, con atención plena de todo lo que transpira, te relajas. Esto no solamente sirve, en general, para reducir tus reacciones, sino que también te ayuda a llegar a estar menos apegado a las cosas que te han estado causando problema. Llegas a estar consciente de cómo todas las cosas han sucedido, y a través de no actuar en ellas, te sintonizas a un conocimiento interno que repica en una ayuda para liberarte, como así ha sido. No se puede decir muy frecuentemente que *debes encontrar lo que es mejor para ti*. Algunas personas requieren un estómago vacío. Otras prefieren ducharse y meditar una hora después de comer ligeramente y para complicar el asunto, puede que no siempre funcione para ellos. Todo está ahí frente a uno para ser observado. Todo lo que toma es estar consciente de lo que esta pasando todo el tiempo.

Cualquiera que ha perdido una o dos noches de dormir y ha tenido que trabajar sabe cuan miserable puede ser tener que permanecer despierto, sin considerar el concentrarse y, quizás, hacer una labor física al mismo tiempo. Dormir demasiado puede hacerte sentir embotado, y por lo tanto, para la meditación, no es bueno dormir mucho ni poco. ¡Así que de nuevo! Depende de ti, el practicante, encontrar que es lo mejor. Entonces, una vez que has hecho esto, puedes hacerte tu horario. Por ejemplo, puedes sentarse de las nueve a las diez en el atardecer, retirándote directamente después de eso. Levantándote a las seis de la mañana, puedes hacer tus rutinas de



limpieza personal mañaneras y sentarte en meditación otra vez antes comenzar tus actividades diarias. Si te despiertas a media noche y encuentras que no tienes sueño o que tienes problema en conciliarlo de nuevo, puedes usar ese tiempo como una oportunidad para meditar. Generalmente, dormir nos brinda una relajación o descanso. Sin embargo, si no es así, simplemente continúa sentado. Con la práctica, tu necesidad de dormir disminuirá, y puede que encuentres que sólo necesitas dormir por cuatro o cinco horas e incluso un poco menos. De hecho, hay meditadores, en los archivos, quienes no han tenido más la necesidad de dormir sino de meditar en su lugar. Esta habilidad es algo que no puede ser forzado e incluso aprendido, sino que se desarrolla naturalmente.

La Perseverancia

Los principiantes frecuentemente encuentran que sentarse a practicar es muy incómodo. De hecho algunos puede que continúen sintiéndose de esa forma después que han dejado de calificar como principiantes. Lo que los mantiene progresando es la perseverancia. Para progresar debes perseverar, y debes sentarse todos los días a la misma hora y en mismo lugar, relajado y gentilmente derecho, simplemente conciente o en atención plena de cualquier cosa que esté sucediendo o ligeramente ocupado en la concentración y libre de todo tipo de intimidación o crueldad.

Los Resultados

Buscar resultados es contraproducente. Idealmente, todos los pensamientos se van y son sustituidos por un estado natural, el cual, incidentalmente demuestra ser saludable porque está libre de deseos, y por lo tanto, relativamente libre de estrés.

No tener una meta es refrescante pero es raramente entendido como tal, y difícil para la mayoría realizarlo. Los deseos de hacer, excederse y triunfar están en el corazón de cada uno de los seres. Rendirse a tales inclinaciones parecería estar fuera de la perspectiva de lo que



uno puede hacer, porque nos quitaría la ilusión del control. Es por eso que un entendimiento correcto del Dharma es tan importante.

Sin Preocupación

¡Deja todas las preocupaciones! Pon a un lado todas las cosas durante la práctica y simplemente regula la respiración y mente. Entonces, aún así, los pensamientos engañosos parecen que vienen y van. Cuando no les das importancia, tu mente se calma. Cierra tus ojos mientras estás sentado, y no verás las cosas exteriores. Los sonidos pueden todavía ser evidentes, y puedes sentirte que están distrayéndote, y que tu práctica es difícil; pero en ese mismo instante, si estás alerta de lo que esta pensando a medida que piensas o de lo que esta oyendo a medida que oyes, tus problemas como tales desaparecen.

Los Hábitos

Verdaderamente no es suficiente el hacer sólo la práctica sentada; y ciertamente tampoco es suficiente si sólo lo haces dos veces al día. Debes estar atento a tu conducta, y constantemente en guardia en contra de caer en la trampa de tu hábito de conducta. Esto significa que debes reconocer y entonces buscar el control de tu egoísmo, cólera y fantasía, que debes hacer el bien, tomar refugio en los Tres Tesoros (Buda, Dharma y Sangha), observar los cinco preceptos (no matar, robar, cometer adulterio, mentir o ingerir sustancias estimulantes), y que deberías leer, estudiar e investigar para poner en claro lo que has entendido sobre el Dharma y ser capaz de establecer y mantener El Entendimiento Correcto y La Visión Correcta. En esta forma puedes estar más libre de deseo, más capaz de concentrarte, y con el tiempo, que una meditación exitosa ocurra.

Experiencias Que Posiblemente Puedan Surgir



No te contraríes, si mientras que estas practicando, súbitamente te sientes muy caliente, sudando profundo, quizás inclusive temblando violentamente, oyendo lo que parece un sonido que lo penetra todo, encontrándose a ti mismo asumiendo varias posiciones sin intentarlo, y posiblemente, viendo apariciones. ¡No intente suprimir ninguna de estas manifestaciones! Sin embargo, la mayoría de los practicantes nunca tiene este tipo de experiencias, sino que por el contrario, practica exitosamente, y también tiene el beneficio de la mejoría de su salud. Uno puede rodearlo de misterio y decir que esto es producto del karma, aunque esto realmente no es más que un decir de lo que es. Basta decir que la meditación puede ser algunas veces asistida por efectos mentales, emocionales y físicos, que son transitorios, mientras no se intente detenerlos. Si ellos te contrarían, simplemente entiende que todas las cosas son vacías e incluso lo que parece existir cambia constantemente. Mantén en mente que nada es real o verdadero porque nada tiene una naturaleza inherente o intrínseca; y por tanto no hay nada que desear o rechazar. Es con este punto de vista que puedes ser libre del aferramiento, y entonces la concentración debe fácilmente desarrollarse. No obstante, sin este punto de vista, estas en peligro de ser atrapado por cualquier cosa que te parezca importante.

El Maestro de Dharma Tao-Yuan, describiendo su estilo de práctica, dijo que aquel que tiene prajna (sabiduría) debe producir gran compasión y hacer un gran voto o promesa de lograr el samadhi, para convertir extensamente a los seres sintientes, y no buscar la salvación para el mismo. Debe también abandonar todas las condiciones, o en otras palabras, simplemente detenerse de hacer cualquier en absoluto, ni diferenciar el cuerpo y la mente ni el movimiento y la inmovilidad. Él debe comer y dormir justo lo suficiente para sostener la salud, y debe separar un tiempo y un lugar para meditar todos los días, sentado en la posición de loto o de medio loto. Si escogiese sentarse en la posición de loto, el debe colocar su pie izquierdo sobre el muslo derecho y su pie derecho sobre su muslo izquierdo. Respectivamente, él debe entonces colocar el dorso de su mano derecha en la palma de su mano izquierda y entonces poner el dorso de su mano izquierda sobre su pie izquierdo, en la postura de medio loto o sobre sus pies vueltos hacia arriba en la postura de loto completo, tocándose ligeramente uno con el otro, la punta de sus pulgares.

Habiendo establecido una base o fundamento cómodo, el debe entonces inclinarse hacia adelante y hacia atrás y balancearse de izquierda a derecha lentamente disminuyendo el movimiento hasta que encuentre un lugar de balance, donde se sienta que está sentado



fácilmente y sin esfuerzo o tensión. Para asegurarse que esto es así, él puede comprobar si sus orejas están directamente sobre sus hombros y si su nariz está alineada con su ombligo. No obstante, no debe forzarse a sí mismo para asumir y mantener una posición que no es natural para él. Eventualmente deberá desear tener la capacidad de sentarse erecto, y debe dedicar tiempo para hacerlo, como una practica diaria separada.

Cuando entonces, él es capaz de sentarse en esa forma sin ningún tipo de pensamiento que se le haya presentado, él puede incorporarlo en su practica de concentración. El debe entonces tocar con la punta de su lengua el paladar, justamente detrás de los dientes superiores y mantener ese contacto durante todo el tiempo que esté sentado. Para prevenir él no quedarse dormido, él tiene sus ojos ligeramente abiertos, dirigiendo su mirada hacia abajo, a través del espacio que le es permitido observar por sus parpados semi-cerrados. Teniéndolo todo preparado por él mismo, se sienta, pensando ni en el bien ni en el mal. Sin embargo, si algunos de esos pensamientos surgen, el debe estar alerta de ellos como simples pensamientos.

Practicando de esta manera durante un período de tiempo, él naturalmente llega a estar en una sola mente (una mente que ya no está más ocupada con objetos). Cuando esta etapa ha sido alcanzada, se dice que los cuatro elementos, tierra, agua, fuego, y aire, que están automáticamente sin dificultad y él ha alcanzado el nivel de arrobamiento. Llegando a ser diestro en estas formas, él obtiene lo que se describe como una *gran satisfacción*. Sin embargo, si él no es tan diestro, se le aconseja concentrarse en la única mente, hasta que él triunfe en obtener esta *satisfacción*. Cuando su período de practica se termina y él esta listo para levantarse, él se mueve despacio. Por lo tanto, cuando se incorpora, no interrumpe su concentración profunda y puede, con el tiempo, continuar manteniendo ésta, en todo momento y en todo lugar, sosteniéndola como si fuera un pequeño bebe. A medida que continúa en esta forma, la fuerza completa de dhyana deberá eventualmente estar a su disposición.

Es fácil encontrar perlas en un agua calmada, pero es muy difícil hacerlo cuando hay grandes olas. Entonces, la perla de la Mente aparece en las claras aguas del dhyana. En el **Sutra de la Iluminación Completa**, esta escrito que Ch'an Ting (dhyana) hace surgir la clara sabiduría que está libre de toda obstrucción, que está más allá de todas las cosas, y que llega más prontamente en la calma de la meditación.



En 'El Gran Sastra' hay una pregunta que dice, "¿Por qué el Buda aconseja que uno use solamente de la posición de loto (o de medio loto)?". Su respuesta fue que, de todos los métodos que se han sido tratados en la meditación, la postura de loto había sido encontrada ser la más segura y estable, permitiendo al practicante sentarse por largo tiempo sin cansarse; y por lo tanto, es ideal para la practica de Ch'an. Ella tiene también, la forma de poner la mente de uno en orden, al igual que corrige lo físico. De las cuatro avenidas mentales para la práctica, la meditación-sentada, caminando, parada y acostada, la postura del loto es suprema, contribuyendo a la ejecución más propia para la práctica.

Hay practicantes heterodoxos que levantan sus pies, se paran a menudo o descalzan sus pies, Tales individuos arrogantes se muestran incansables y no pueden aquietar sus mentes. Esta, entonces, es otra razón para sentarse en la posición de loto. Además, sentarse de esta manera, facilita el desarrollo del correcto pensamiento y correcta concentración de uno, lo cual guía a la unificación de mente. En otra parte del 'El Gran Sastra', se aconseja también que aquel que aprende a meditar debe concentrarse en un punto, que debe ser entre las dos cejas o en el medio de la frente.

El gran Maestro T'ien-T'ai, Chih-I, que enseñó el Chih-Kuan y los métodos de practica en el Ch'an, describió con gran detalle como uno debe regular la dieta para estar listo a entra en el Tao. Exponiéndolo simplemente, él dice que si comes mucho de una sola vez, tu estómago estará tan lleno que serás incapaz de respirar propiamente. Esto a su tiempo, causará que tus centros psíquicos se bloqueen y tu mente se obstruya, haciéndote extremadamente difícil, si no imposible, la practica. Si, por otra parte, no has comido lo suficiente, esto puede causar que tu mente esté inestable por la necesidad de energía. Naturalmente, estas condiciones extremas deben ser evitadas, y ellos sugieren inmediatamente dos razones por las que uno deberá practicar el Camino Medio.

Refiriéndonos a la dieta, evita la comida que conozcas es inapropiada para tu practica, que pueda mantener los elementos en desarmonía y que te pueda guiar hacia la enfermedad. Esta es una forma de señalar lo práctico de estar siempre en atención plena, porque es a través de tal observación que puedes finalmente aprender qué es lo más apropiado para ti. No es menos cierto que ciertas comidas, no solamente pueden hacerte sentir fuera de orden o enfermo, pero



también causarte un súbito cambio de carácter o inclusive alucinaciones. Por lo tanto, el sutra dice que, si estás físicamente armonizado, el Tao puede prosperar, y que si la comida y la bebida son propiamente reguladas, la felicidad puede ser disfrutada en paz y la mente tranquila puede hacer una gran demostración de entusiasmo.

Regulando el Dormir

Se ha dicho que la extrema gratificación en el dormir es el resultado de la ignorancia, nubla la mente y debe ser desaprobado. Aquel que duerme mucho, pronto no sólo pondrá a un lado su práctica del dharma sino que también rápidamente perderá su habilidad para practicarlo, a medida que su mente llega a estar confusa y todas sus raíces buenas llegan a ser inútiles. Por lo tanto, uno debe despertar a la impermanencia de la vida y regular el tiempo de dormir para conservar el espíritu en alto, y la mente de uno clara para el propósito de permanecer en el estado que guía a la manifestación de la quietud imperturbable. Por lo tanto, se ha dicho adicionalmente que la cultivación-propia deberá siempre seguir adelante y que el dormir en exceso no deberá ser permitido porque causa que el tiempo de uno, pase sin ninguna meta o dirección. Uno deberá pensar del fuego destructivo de la impermanencia que abraza al mundo entero y luchar para ser liberado de él, tan pronto como sea posible, en lugar de gratificarse uno mismo en dormir excesivamente.

Regulando el Cuerpo, la Respiración y la Mente

El cuerpo, la respiración y la mente son interdependientes y algunas veces son considerados como siendo aspectos de una misma cosa. En el budismo hay practicas que han sido desarrolladas para trabajar con estos aspectos. También, hay métodos que están designados para llevarte a través las prácticas preliminares, intermedias, y finales. Estos métodos y prácticas son empleados para prepararte a entrar y salir, algunos dicen, al corazón de todo esto—la meditación

Tu actividad diaria debe tener una disposición gentil, Si hay alguna cosa que sea brusca en ella, tu respiración se hará también agitada; y



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada

cuando tu respiración es irregular, tu mente es inestable, así que, cuando intentas sentarse, llegas a estar confuso y perturbado. Para remediar esto, simplemente visualízate a ti mismo ya estando físicamente relajado y estable antes de que verdaderamente te hayas sentado a practicar. Cuando los efectos beneficiosos de este simple procedimiento se han manifestado te sientes templado y relajado y obedientemente presente, pudiéndote acomodar a ti mismo en la posición que has escogido para sentarte.

Lo que sigue son direcciones para sentarse en la posición de medio loto, como fueron descritas por otro maestro. Arregla tu cojín de manera que puedas sentarse cómodamente por un largo rato. Entonces, acomódate a ti mismo en la posición de medio-loto. Para hacer esto, siéntate derecho con tus rodillas hacia fuera a cada lado y tus piernas cruzadas al nivel de tus tobillos. Entonces coloca tu pantorrilla izquierda sobre su muslo derecho y desliza hacia adentro tu pierna izquierda hacia la parte baja de tu abdomen, de manera que la planta de su pie izquierdo esté hacia arriba y los dedos de tu pie izquierdo queden paralelos a tu muslo derecho. Los dedos de su pie derecho son también colocados de modo tal que queden paralelos a tu muslo izquierdo.

Si quieres sentarte en la posición de loto [loto-completa], sigue el procedimiento anterior; y entonces coloca tu pierna derecha sobre la izquierda, volteando la planta de tu pie derecho hacia arriba, y acercándola a la parte baja de tu abdomen. Una vez que te has establecido, afloja tu cinturón lo suficiente para que no se te rueda y entonces afloja todo lo demás que este apretado, aunque sea ligeramente, como por ejemplo tu reloj de pulsera o collar. Cuando hayas hecho esto, descansa el dorso tu mano izquierda en la palma de tu mano derecha vuelta hacia arriba, y deposita el dorso de su mano derecha sobre las plantas de tus pies que están volteadas hacia arriba. Entonces confirma se estás inclinado, doblado o derecho, y, haciendo hecho cualquier ajuste que necesites, sacude tus miembros o extremidades siete u ocho veces para relajarlas. Entonces, comprueba otra vez como estás sentado, asegurándote que no estás inclinado hacia delante o sentado rígidamente sino simplemente erecto y sin dificultad. Tu cabeza no debe estar inclinada hacia delante o hacia los lados, y tu barbilla no debe forzarse hacia dentro. Debes sentir que estas sentado en una forma natural. Entonces, lenta y continuamente exhala a través de la boca, mientras imaginas que todos los desperdicios e impurezas que puedan estar en tus centros psíquicos, están siendo expulsados conjuntamente con tu respiración. Cierra tu



boca de modo tal que tu labio y dientes superiores se encuentren con los inferiores, y tu lengua toque el velo del paladar, y entonces, cierra sus ojos e inhala *aire puro* a través de tu nariz. Ahora imagina que eres una montaña establecida e inmóvil. Sentándote en esta forma, puedes evadir ambos, la tensión y el adormecimiento.

Regulando la Respiración

Para que una meditación sea exitosa, primeramente la respiración debe estar regulada. Tradicionalmente, hay cuatro clases de respiración: *audible, jadeante, tosca, y reposada*. Las primeras tres son consideradas ser, de alguna manera, inarmónicas. Si puedes oír tu respiración, se dice ser audible. Si no es audible, y también obstruye o no es libre, se le llama respiración jadeante. Si la respiración no es audible ni correcta, se dice ser tosca. Cuando no es audible ni jadeante ni tampoco agitada, pero si es continua y casi imperceptible, siendo acompañada de confort y sin dificultad, se le llama *respiración reposada*. Una respiración audible desajusta tu postura; una respiración jadeante te hace sentir atrapado, y una respiración agitada te hace sentir cansado; pero una respiración reposada indica una mente quieta. Si alguna de estas tres primeras respiraciones está presente, esto significa que su respiración no esta todavía regulada.

Regulando la Respiración: Un Sumario

Hay tres fases notables ocurren durante esta práctica:

1. Concentrándote propiamente, te relajas.
2. Tu mente se calma a medida que te vas relajando más y más.
3. Tienes la experiencia de respirar a través de todos tus poros.



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada



Regulando la Mente

Entrando en la Meditación

El propósito o meta, es reducir la confusión y el pensamiento, evitar que tu atención se extravíe, y estabilizar la mente cuando comienza a hundirse, a flotar, a forzarse o a volverse demasiado difusa.

Una mente hundida o depresiva está embotada, confusa e imprecisa. Incluso el adormecimiento puede ocurrir. Por lo tanto, para remediar esto, se te aconseja que fijes la atención en la punta de tu nariz.

La mente flotante divaga; te sientes incómodo y estás preocupado acercad de lo exterior. Por lo tanto, se te aconseja fijar tu atención en tu ombligo porque se ha encontrado que esto evita el surgir de los pensamientos. Habiendo logrado esto, se dice que la mente está estabilizada y se puede calmar fácilmente. Entonces llega a ser una *mente regulada*.

La Meditación Sostenida

Eventualmente, la meditación es simplemente atención plena sin intención. Sin embargo, se te anima a estar constantemente atento y conocer si tu cuerpo, respiración y mente están apropiadamente regulados. **Si** después de haber regulado tu cuerpo y haberte sentado durante un rato notas que tu forma de sentar se ha vuelto forzada o floja, que te estás inclinando hacia un lado, derrumbándote, levantando tus hombros o empujándolos hacia abajo o hacia delante, o que de algún modo no estás correcto, deberías hacer los ajustes necesarios para mantener una mente regulada. Sin embargo, puede ser posible, que incluso, aunque tu cuerpo esté regulado, tu respiración no lo esté, aún después de que hayas ajustado los varios aspectos irregulares de la respiración, que pueden ser el audible, el jadeante o el tosco. También puede suceder que incluso, aunque el cuerpo y la respiración hayan sido regulados, la mente esté, ya sea flotando, hundida, vagando, estresada o preocupada, en cuyo caso los métodos mencionados anteriormente deberán entonces ser usados



para regularla. Aunque esos métodos son para ser usados prácticamente, más que en secuencia, ellos pueden, sin embargo, parecer muy intencionales u obstinados. Realmente, es un poco como aprender a andar en bicicleta; una vez aprendido, se hace automáticamente.

Saliendo de la Meditación

Antes de que tu sesión de meditación finalice, deberás, de hecho, dejarla a un lado y exhalar, usando tu boca mientras visualizas el aire saliendo de tus centros psíquicos. Entonces gentilmente gira tus hombros, brazos, manos, cabeza y cuello; luego mueve los dedos de tus pies para aflojarlos. Habiendo hecho esto, frota tu cuerpo con tus manos, y luego frota tus palmas entre sí y colócalas sobre tus ojos, manteniéndolas ahí durante un momento. Finalmente cuando sientas que te has refrescado lo suficiente, puedes dejar tu asiento. Salir de la meditación súbitamente, aun cuando todo pueda haberse estabilizado mientras estabas sentado, puede causar dolores de cabeza y toda clase de enfermedades.

La práctica de Chih Kuan Con Relación a la Mente Vulgar y Distraída

Cuando un principiante se sienta a practicar, su mente está generalmente tosca e insegura. Practicar **Chih** es conducente al control de la mente, pero fracasando en esto, uno puede cambiar a *Kuan*. Veamos qué significa todo esto.

El primer enfoque o acercamiento, llamado Chih, tiene los siguientes tres componentes:

1. De acuerdo al sutra, una mente fija que no puede vagar y extraviarse es como un mono amarrado. Si aplicamos esto a la práctica, significa fijar tu atención en la punta de tu nariz, o en tu ombligo, o una pulgada y media bajo él.
2. Más adelante el sutra dice que los cinco órganos sensoriales están controlados por la mente. Para detener una mente errática, la restringes o controlas a través de la observación a medida que se mueve.



3. La comprensión es de importancia capital. Refiriéndonos al sutra nuevamente, encontramos que las causas que crean los fenómenos no tienen dueños y están vacías. Quienquiera que calme su mente, tiene el fundamento para la práctica monástica. Detener todas las causas que surgen es asegurarse el logro de la Realidad Absoluta a través de la comprensión de que todas las cosas (dharmas) surgen de la mente, que su existencia es debida a las causas circunstanciales y que ellas son carentes de un yo separado. Si esto es comprendido, la mente no se aferrará a nada, y su condición de agitación simplemente llegará a un detenimiento completo. El término Chih significa justo eso - *detenimiento*.

El segundo enfoque, llamado **Kuan**, tiene dos componentes, como sigue:

1. Por ejemplo, si te encuentras atrapado en el deseo sexual, deberás cultivar el punto de vista opuesto, viendo al sexo como algo sucio y repugnante. Cuando estás consumido por la cólera, debes encontrar un modo de expresar compasión en su lugar. El opuesto de un apego a las preocupaciones del ego sería traer a la mente cómo todo es una ilusión. Cuando estás abrumado por los pensamientos, cuenta tus respiraciones. El efecto de esta estrategia es, finalmente, hacer un alto en la discriminación.

2. Este componente consiste en ver la naturaleza de las cosas y ver que ellas no tienen una existencia inherente, y que su existencia aparente depende de causas aparentes, las cuales, a su vez, son dependientes de experiencias pasadas y que se presumen son las circunstancias presentes. En otras palabras, las causas, también, no tienen naturaleza inherente; y por lo tanto, ellas son de hecho, idénticas a la realidad indiferenciada de la cual ellas aparentemente surgen. Dado que los objetos, así contemplados, son irreales, subsecuentemente le sigue que la mente que los contempla cesará de surgir.

La Puerta del Dharma de Chih Kuan

Para recapitular, recuerda que para prepararte para la meditación, debes sentarte apropiadamente y regular tu respiración para estabilizar y controlar tu mente. Esto requiere un gran manejo de la paciencia para la mayoría de los practicantes porque la mente es, ordinariamente, bastante desordenada. Sin embargo, no triunfar en



esto no debería alejarte de hacer Chih Kuan, ni significa que deberías dejar tu práctica de regular el cuerpo, habla y mente. Como sea, pronto descubrirás que la actividad de la mente es como un mono, que nunca se detiene por un instante. El consejo que tradicionalmente se da, es limitar los movimientos del mono. El Chih, en Chih-Kuan, significa *detener*, y se refiere a detener la actividad falsa o descarriada de la mente. Para hacer esto, es decir, atar a la mente de mono a través de la práctica del Chih - el primer paso es fijar la mente en un solo objeto, para evitar que deambule de un objeto a otro. Habiendo logrado esto, te miras interiormente para contemplar tus pensamientos. Allí, descubres nuevamente que ellos surgen en gran número y frecuentemente sin ninguna relación, apareciendo, en gran parte, de modo casual sin orden ni concierto. También comprendes que los futuros pensamientos aun no han llegado. Cuando te preguntas a ti mismo, cuál de esos pensamientos es tu mente, comprendes que tu *mente falsa* surge y desaparece, y es también, por lo tanto, desprovista de realidad. Si continúas en esta forma, te llegas a familiarizar con esta irrealidad, y tu *mente falsa* llega a un final por sí misma; y con la *mente falsa* liquidada, la realidad es evidente.

Cuando primeramente te sientas a practicar, frecuentemente tu mente no está establecida. Esto es llamado propiamente *mente no establecida*, y para ajustarla, la *detención* o el **Chih**, es usado. Si es detenida una y otra vez, el proceso de pensamiento gradualmente llegará a su fin. Mientras meditas, puedes descubrir que te estás adormeciendo. Esto es llamado *mente hundida*, y la forma de despertarla es a través de la contemplación, o **Kuan**, que involucra cerrar tus ojos y mirar hacia el interior, como si miraras a la fuente de tus pensamientos. Hay tres clases de Kuan, o contemplación: la contemplación del vacío; la contemplación de lo irreal; y la contemplación del medio.

Contemplación del Vacío

Miras en todas las cosas del universo, desde las más grandes, incluyendo a la tierra, las montañas, y los ríos, hasta las más pequeñas, incluyendo tu cuerpo y mente. Haciéndolo así, percibes que todo cambia a cada instante y es no existente y vacío; y cuando tu



mente mira dentro de esta vaciedad, es llamada *contemplación del vacío*.

Contemplación de lo Irreal

Cuando eres familiar con esta *contemplación del vacío*, miras en tu mente o en el lugar, por así decirlo, del cual los pensamientos surgen, y encuentras que cada pensamiento tiene su objeto. Luego comprendes que cada fenómeno debe su existencia a la unión de una causa interna y de una circunstancia externa concurrente. Por ejemplo, un grano de arroz brota a causa de la unión de una causa interna directa, que es la semilla, con una condición externa concurrente, en la forma del agua y el barro que lo humedecen y lo nutren. Si el grano de arroz no es sembrado y se queda en el depósito, nunca brotará porque hay sólo una causa interna, directa, sin una condición externa. También, si hay sólo agua y barro, sin que la semilla sea sembrada, ellos solos no pueden producir el brote porque no ha habido ninguna unión con una causa original, llamada la semilla. Cada fenómeno en el mundo es creado por la unión de causas y circunstancias directas y se desvanece tan pronto como ellas son separadas. Esto incluye los pensamientos que surgen y desaparecen en la mente y que no pueden ser aferrados. Tal contemplación es llamada mirar en lo irreal.

Contemplación del Medio

Hay dos actitudes contrastantes en la contemplación del vacío, por un lado, y mirar en lo irreal, por el otro. Cuando alcanzas este estado, tu logro es aun incompleto. Habiendo triunfado en la *contemplación del vacío*, no te aferras al vacío; y cuando has logrado la contemplación de lo irreal, no te adhieres a lo irreal. Cuando triunfas en evitar los dos extremos del vacío y lo irreal, tu mente que no se aferra y no confía será extremadamente clara, y este estado es llamado *contemplación del medio*.

A primera vista, la Puerta del Dharma de Chih Kuan parece implicar diversos o sucesivos niveles. En práctica, el uso de tanto Chih como Kuan depende solamente en las inclinaciones de la mente durante la meditación. Como un asunto de hecho, el propósito de Chih es



regresar todos los pensamientos a uno, *la mente una*, y el de Kuan es obtener visión clara en la realidad, la cual debe ser libre de la ilusión. Cuando se practica el *detener*, o *Chih*, no debería alejarse de *detener*. No aferrarse a la palabra impresa, sino practicar inteligentemente, de acuerdo con las circunstancias.

La respiración es la fuente de la vida. Cuando la respiración se detiene, el cuerpo no es nada más que un cadáver inanimado. Con el sistema nervioso ya sin funcionar, la mente se desvanece y la vida llega a su fin. Esta es la razón por la que se dice que la vida es preservada por la respiración, la cual une al cuerpo con la mente. Así, vemos que un ser humano está compuesto de cuerpo, respiración y mente, y que la respiración juega el rol importante de unificar los otros dos componentes.

El manual de meditación Tien Tai, titulado **Las Seis Profundas Puertas del Dharma** (Tung Men Chih Kuan), se enfoca en la respiración como una práctica inclusiva que puede ser precedida por el entrenamiento en el método Chih Kuan, o puede ser usada independientemente. Los niveles consecutivos son como sigue:

Contar las respiraciones

Seguir las respiraciones

Detener (Chih)

Contemplar (Kuan)

Regresar

Purificar

El Método de Contar las Respiraciones

El método de conteo de las respiraciones ofrece dos posibilidades, como sigue: después de que hayas regulado tu respiración, de modo que no sea ni demasiado tensa ni demasiado floja, cuenta lentamente del uno al diez en cada inhalación o en cada exhalación. No cuentes en las dos. Por ejemplo, inhalando, cuenta uno; luego exhala y al inhalar de nuevo, cuenta dos, y así sucesivamente. Tu mente pronto llega a fijarse sobre la actividad y ya no vagabundea tan rápidamente. Si



divaga antes de que hayas llegado al diez, regresa suavemente y sin pensamientos adicionales al número uno, y reanuda el conteo como se explicó antes. Este es el método de meditación conocido como *conteo de respiraciones*.

Comprensión Lograda a Través del Método de Conteo de Respiraciones

Mientras te vas acostumbrando al método recién descrito, tu respiración se vuelve más y más fina, hasta que parece ser no-existente. Este nivel es llamado *comprensión a través del conteo de respiraciones*.

El Método de Seguir la Respiración

Este método es tanto fácil como simple: sólo enfócate en tu respiración y síguela consciente, sosteniéndola suavemente, hasta que ya no sea un problema. Entonces la mente y la respiración se vuelven una.

Comprensión Lograda a Través de Seguir la Respiración

Mientras sigue a la respiración, tu mente se vuelve crecientemente sutil. Puedes notar, al comienzo, la duración de tu respiración; pero mientras se vuelve más refinada se hace casi indetectable, y en ese punto se siente como si estuviera ocurriendo a través de los poros de tu piel. El efecto sobre tu mente es aquietante o calmante. En este nivel de práctica, puedes desear cultivar tu respiración más profundamente. Tu próximo paso será la práctica de detener, también consistente de dos fases: Chih y Kuan.

La Práctica de Detener, o Chih

Enfócate ligeramente sobre la punta de tu nariz; esto lleva a *detener*. En el curso de esta simple práctica, puedes sentir repentinamente como si tu cuerpo y mente se hubieran desvanecido; entrarás, por lo tanto, en un estado de calma llamado *dhyana*.



Comprensión Lograda a Través de la Práctica de Chih

En este nivel, la claridad se desarrolla por medio de la atención. Ya no te sientes apegado a nada, y ya no hay un sentido de sujeto y objeto mientras estás sentado; entonces prosigues al nivel llamado Kuan.

La Práctica de la Contemplación, o Kuan

Esta práctica consiste en una observación suave, pasiva, de tu respiración refinada, considerándola como un movimiento en el vacío que no tiene realidad por sí misma.

Comprensión Lograda a Través de la Práctica de Kuan

Este es un refinamiento posterior de la práctica en la cual llegas a sentir como si estuvieras respirando a través de los poros de tu piel. A un observador puede parecerle como si no estuvieras respirando. Cuando alcanzas este nivel, Chih y Kuan se vuelven indistinguibles. Como un punto de interés, el Samatha Vipasyana para los principiantes difiere de Chih Kuan en la intención, ya que la primera desarrolla la atención, mientras que la segunda desarrolla la absorción. Una sesión extendida de contemplación debería ser seguida del *Regreso*.

El método del Regreso

Contemplando tu respiración, puedes comprender que hay una mente aparentemente subjetiva que contempla una aparentemente objetiva respiración y que estas constituyen muy claramente dos polos, la esencia, de dualidad. Sin embargo, ellas deben ser *regresadas*, por decirlo así, al uno, la Mente fundamental.

Comprensión Lograda a Través del Método del Regreso

Este método desarrolla la atención plena del *conocedor* que contempla la respiración como surgiendo y disipándose con la mente. Este surgir y disipar de la mente es experimentado como las olas que surgen y se desvanecen en el océano, y esto lleva a la comprensión de la



naturaleza ilusoria de todo. Las olas no son el agua, el aspecto fundamental que puede ser visto después de que las olas han disminuido. Similarmente, la mente que surge y se desvanece, como las olas en el mar, no es la Verdadera Mente. Ahora mira dentro de esta Mente Verdadera, que es increada. Porque es increada, está más allá de *ser* y *no ser*, y es por lo tanto, vacía. Porque es vacía, se deduce que no hay mente subjetiva que contempla. Porque no hay mente que contempla, se deduce que no hay objeto contemplado; y porque el conocimiento y su objeto se desvanecen, esto es llamado *La Comprensión del Método del Regreso*. Siguiendo a esta comprensión, la idea de regresar permanece; para abandonarla, uno debe meditar sobre la pureza.

Realización del Estado de Pureza

La práctica de la purificación consiste en la contemplación de los puntos de vista discriminatorios. Cuando la mente está quieta como el océano calmado y hay una ausencia de pensamiento falso, la Mente Real o Verdadera, que no existe aparte del pensamiento falso, se manifiesta. Esta clase de Mente - de océano-sin-olas - es llamada *La Realización de la Pureza*.

Estas Seis Puertas Profundas del Dharma pueden ser vistas como constando de un conjunto preliminar de métodos, que *involucran el conteo y siguen* la respiración, las dos prácticas principales del Chih y el Kuan, y las prácticas concluyentes del *regreso y la purificación*. Más específicamente, el detener (Chih) es la práctica primordial, mientras que la contemplación (Kuan), es su sostén o apoyo hasta que la percepción es lograda, lo que significa que uno ya no está involucrado en hacer distinciones o en tener apegos. Esta referencia a la percepción se refiere a los *cinco skandhas*, donde es visto que las distinciones son hechas al nivel de la concepción. Por lo tanto, al no habitar más en ese nivel, se reside en el nivel más sutil de *percepciones* (nuevamente con relación a los cinco skandhas).

Para lograr la Gran Dhyana y la Gran Prajña, la mente debe estar cómoda. El proceso de las Seis Puertas Profundas del Dharma contiene métodos que están diseñados para regular la mente, permitiéndole relajarse. Esto es importantísimo, porque si no sabes cómo relajarte, no puedes ni siquiera comenzar a practicar. Habiendo aprendido a relajarte, entonces, con la mente y la respiración regulados, la meditación puede acontecer. Entonces, es que puedes practicar las



Seis Puertas Profundas del Dharma de contar, continuar, detener, contemplar, regresar y purificar, yendo a través de todas ellas una y otra vez, lenta y pacientemente, poniendo tu mente cada vez más tranquila, a medida que dejas ir más y más. Seguir cualquier orden estricto de práctica en este momento es contraproducente. Si encuentras que contar las respiraciones te asienta bien, entonces cuéntala. Si el método de purificación parece apropiado y te funciona bien, hazlo. Entonces, en sólo unos pocos días, puedes ser capaz de comprender tu mente fácilmente como nunca antes.

Meditación y Chan Ting

Basta decir que hay muchos enfoques hacia la meditación en el Buddhadharma que no se encuentran bajo el título de Chan y Chan Ting. Chan Ting solo es un nombre sombrilla o contenedor para muchos métodos: Los Cuatro Dhyanas, Las Cuatro Infinidades, Los Cuatro Ch'an Mundanos Vacíos, Las Nueve Observaciones, El Samadhi de los Nueve Grados (supramundanos), el Ch'an de la Naturaleza Propia, y el Ch'an Ting. Estos acercamientos pueden llevarlo a uno a un profundo dhyana, donde la sabiduría verdadera es encontrada; y con la sabiduría verdadera, puede haber la iluminación-propia, la iluminación de los otros y la Iluminación Suprema e Insuperable.

Se ha sugerido que sentarse a meditar solo en un bosque o en una montaña remota parecería renunciar al voto del Bodhisattva de salvar a todos los seres sintientes. En respuesta a esto, consideren que incluso un Bodhisattva que está lejos de todos los seres sintientes, todavía los retiene en su mente. Por lo tanto, es en esta forma, cuando meditas el Chan Ting en el *lugar* tranquilo y has adquirido la Sabiduría Verdadera, que puedes ayudar *verdaderamente* a los seres sintientes. Si todavía tienes curiosidad en cuanto al por qué debes practicar en soledad, considera esta analogía. Es algo así como intentar encender una lámpara en medio de un viento fuerte, en contraste a llevarla a una habitación donde el aire está aquietado. Así como es difícil, si no imposible, encender una lámpara en medio de una tormenta, es igualmente difícil encontrar sabiduría en una mente desordenada. Por lo tanto, incluso los Bodhisattvas viven alejados de los seres sintientes y están en lugares tranquilos, de modo que puedan practicar Chan Ting y desarrollar y purificar su sabiduría.

Debes concentrarte o enfocar tu atención en tus actividades mundanas diarias, si quieres hacerlo apropiadamente. Como también lo mismo



aplica al mundo interior tranquilo, si bien no es exactamente del mismo modo. Para hacer otra analogía, digamos que tienes una lámpara que está en buen funcionamiento y que todas las condiciones que la rodean contribuyen a que produzca una luz buena y brillante. Es sólo entonces que tendrás una luz buena y brillante. Sin embargo, la práctica del Buddhadharma seguramente es mucho más sutil que el acto de encender una lámpara. La mente de confusión es mucho más liviana que la más liviana de las obstrucciones y se mueve tan rápido que se ha ido antes de que pueda hacerse algo acerca de ella. No puede ser controlada, porque cualquier intento es, en sí mismo, un acto de confusión. Tan rápido como un relámpago, los objetos de la mente aparecen y desaparecen, y esta actividad frenética no se detiene. ¡De hecho, no se puede detener! La única salida de este enredo se hace posible a través de la meditación.

En el **Comentario sobre Dhyana Paramita**, está escrito que un Bodhisattva debe abandonar a su familia y todas sus posesiones mundanas, estar listo para dejar su propia vida, y luego quedarse en un lugar tranquilo para preparar su mente para dhyana permaneciendo calmado y tranquilo en cuerpo y mente. Cuando él está libre de pensamiento, no hay lugar para que surja el mal. Preparándose para dhyana, uno debe soportar cualquier cosa que le ocurra, no cansarse jamás, perseverar siempre. Cuando se confronta con el mal (un obstáculo para el samadhi), él debe ejercitar gran paciencia en no responder con la corrupción de la ira. Esto es logrado por no discriminar y por no aferrarse ni rechazar nada. En su búsqueda de dhyana, él se concentra sobre la Mente única (la única mente siendo no-mente). Nada lo desvía de su curso. Se sienta, nunca se acuesta, se sienta aunque esté cansado, nunca descansa; y, aunque parezca que no gana nada con sus aparentes esfuerzos, él muestra de ese modo, de hecho, su gran progreso. Un Bodhisattva practica y completa todas las Seis Paramitas, se concentra en la Mente única, la cual es no-mente, y puede comprender finalmente todos los aspectos de nacimiento y muerte en el mundo a través de Prajña.



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada



Contando la Respiración

Todas las Seis Puertas Maravillosas y Profundas del Dharma pueden producir varias clases de dhyana. La primera de éstas es obtenida a través de la práctica del conteo de la respiración, porque de esta forma llegarás a las Cuatro Dhyanas de la Forma, Las Cuatro Mentes Inconmensurables, y Las Cuatro Dhyanas sin Forma. Cuando has logrado la última etapa de *Ni Pensar ni no-No-Pensar es el No-Nirvana*, y sólo has logrado *El Camino de los Tres Vehículos*, porque este Chan Ting mundano no es aun real o verdadero, todavía tiene alguna corrupción. Usando La Puerta Maravillosa del Dharma de contar la respiración, y no discriminando ni aferrándote, puedes lograr todos los Tres Vehículos al nivel del Hinayana.

Siguiendo la Respiración

A través de esta segunda práctica, puedes producir los Dieciséis Dharmas Especiales:

1. Cuando inhalas, conocer que estás inhalando;
2. Cuando exhalas, conocer que estás exhalando;
3. Conocer cuando estás respirando una respiración corta o larga;
4. Conocer todo el cuerpo como la respiración;
5. Conocer el movimiento del cuerpo;
6. Conocer la delicia de la mente;
7. Conocer la felicidad de la mente;
8. Conocer la actividad de la mente;
9. Conocer la comodidad de la mente;
10. Conocer la concentración de la mente;
11. Conocer la libertad de la mente;
12. Conocer la impermanencia;
13. Conocer todas las cosas (dharmas) como dispersas;
14. Conocer la carencia de deseos;
15. Conocer la nada o la propiedad de desvanecerse;
16. Conocer qué es abandonar y dejarlo todo.

La Detención



Si practicas el *detener*, puedes lograr cinco clases de dhyana, como sigue:

1. Samadhi de la Rueda Terrestre (en el cual todavía no se ha llegado a la *etapa décima*);
2. Samadhi de la Rueda Acuática (que te capacita para tener las condiciones buenas para todas las clases de dhyanas);
3. Samadhi de la Rueda Espacial (el que consiste de cinco medios hábiles o expedientes de la práctica de dhyana, con lo cual llegas a entender el espacio como no teniendo naturaleza alguna);
4. Samadhi de la Rueda de la Arena Dorada (el que te libera de los puntos de vista erróneos, de manera que ya no te aferras a la sabiduría correcta);
5. Samadhi de la Rueda de Diamante (el cual es conocido también como *El Tao Completamente sin Obstáculos*, una práctica que te permite cortar para siempre, las ataduras a los Tres Dominios del Deseo, La Forma y La No-Forma).

Más aun, a través de *detener* puedes lograr la Sabiduría sin Nacimiento, donde puedes ganar la entrada a Nirvana.

La Contemplación

A través de la contemplación, puedes tomar parte de los Nueve Pensamientos, las Ocho Líneas de Pensamiento, la Libertad de las Ocho Formas, las Ocho Etapas de Concentración Mental, los Diez Universales, el Samadhi de los Nueve Grados, el Samadhi del Rugido del León Poderoso, el Samadhi Trascendental, la Práctica del Ch'an, Las catorce Transmutaciones de la Mente, el Samadhi de Triple Brillo, los Seis Poderes Trascendentales, y las ocho Liberaciones, todas las cuales te permiten adquirir el Samadhi de la No-Sensación y el No-Pensamiento.

El Regreso

El meditador, a través de Prajña, es liberado de las corrupciones por el regreso al vacío de la Fuente Original, la cual es no-fuente y en la cual no hay nada sino vacío - sin forma y con no-acción - indicando una



ausencia de naturaleza propia. Sin ninguna naturaleza propia, ya no hay más un sujeto y un objeto, y las distinciones ya no son hechas porque no hay nadie que las haga y nada sobre lo cual hacerlas.

De este modo, las treinta y siete condiciones que guían al Bodhi son satisfechas, así como aquellas contenidas en las Cuatro Nobles Verdades, Los Doce Nidanas, y en la Contemplación Correcta del Camino Medio, donde el Nirvana puede ser obtenido.

La Purificación

Si un meditador sabe, a través de Prajña, que todos los Dharmas son originalmente puros, él puede adquirir el Dhyana de la Naturaleza Propia porque ha logrado lo que es conocido como el Nirvana Hinayana, o el Nirvana de los Dos Vehículos. Si un Bodhisattva puede entrar en el estado del Rey de la Rueda de Hierro, ha completado los Diez Grados de la fe del Bodhisattva y continúa practicando, él puede producir las siguientes nueve clases de Gran Dhyana:

1. Dhyana de la Naturaleza Propia
2. Todas las clases de Dhyana
3. Dhyana Difícil
4. Todas las Clases de Puertas de Dhyana
5. Dhyana de Buena Persona
6. Dhyana Todo Activo
7. Dhyana de Librarse de las Corrupciones
8. Dhyana del Gozo de Esta Vida y de la Próxima Vida
9. Dhyana Puro y Claro (Dado que un Bodhisattva depende de esta clase de Dhyana, él puede obtener El Nirvana del Fruto-del-Gran-Bodhi)

En la Iluminación Súbita, la naturaleza de la mente es comprendida como siendo originalmente pura. Los Dharmas no son asidos ni rechazados; no hay ni ser ni no-ser; no hay ni nacimiento ni muerte; no hay ni esto ni aquello; y no hay ni vacío ni existencia. Entonces, está el conocimiento proporcionado por la atención plena de la no-dualidad, donde nada es apresado, ni tampoco hay alguien que se aferre, ni nada que pueda ser agarrado. Si la Sustancia Original es conocida, hay libertad del apego a los objetos de los órganos sensoriales. Una vez que ya no hay ilusión de la existencia de un yo permanente, ya no hay más ningún estorbo. No hay deseo del vacío y no hay apego a la calma; hay simplemente lo que sea que haya, sin



definir ni elegir. Resumiendo esto, todavía podría haber un cierto nivel de impedimento de la atención, donde hay un reconocimiento de estar aun en medio de las causas y las condiciones, sin apego; pero debe ser entendido que aun este reconocimiento es una clase de apego.

El Sastra de Entrar en el Tao de la Iluminación Súbita, por el Maestro Chan Hui Hai de la Dinastía Tang, pregunta qué método debería ser usado para comprender el Dharma Original. La respuesta es que uno solamente necesita practicar Dhyana. Consultando **El Sutra de la Puerta Chan**, uno lee que si buscas la sabiduría del Buda, necesitas Chan Ting; porque sin esto, tendrás una gran abundancia de pensamientos falsos y estarás en peligro de destruir tus buenas raíces. Para comprender esto más claramente, *Chan Ting* se define como sigue: Cuando no hay falsos pensamientos, eso es *Ch'an*; y ver la Naturaleza original de uno es *Ting*. La Naturaleza Original es también conocida como No-Nacimiento, o Mente No-Nacida, donde no hay más nadie para ser conmovido por los ocho vientos de la ganancia, la pérdida, la difamación, la fama, el elogio, el ridículo, el dolor y el gozo. Por lo tanto, incluso si uno es mundano pero ha logrado el Ting, él ya se ha aproximado a ser un Buda.

Está escrito en alguna otra parte que si eres libre de los apegos y ya no piensas más en las cosas (dharmas) durante la meditación ni discriminas entre bien y mal, entonces las cosas pasadas son pasadas. Si no piensas en ellas, la mente del pasado se desvanece. Esto es llamado *no-pasado*. Más aun, el futuro aun no ha llegado; y cuando no es necesario desear obtenerlo, la mente del futuro no está más. Esto es llamado no-futuro. Finalmente, el presente ya es presente, y no hay necesidad de aferrarse a nada. Cuando eres libre de pensamientos, ya no hay ningún agarre. Sin agarre, la mente del presente se desvanece. Esto es llamado no-presente. Entonces tu mente no reside en nada, y esto es la Mente Original y la Naturaleza Original. Esta mente que no reside en nada es la Mente del Buda, la Mente de liberación y la Mente de no-nacimiento. El Maestro Zen Kuei-Feng dijo que la Verdadera Naturaleza no es ni pura ni impura y que no hay diferencia entre lo sagrado y lo mundano.



Variedades del Chan

El Maestro Kuei-Feng, también, dijo que cuando nos referimos a los niveles superficiales y profundos del Ch'an, y una persona elige practicar los profundos porque mira con desprecio a los niveles superficiales, y luego encuentra una manera de hacerlo, en lo que esta persona se emplea es llamado Chan heterodoxo. Sostener una causa y un efecto y practicar con gusto y disgusto son conocidos como el Ch'an de las Personas-Mundanas. Sin embargo, cuando la ilusión del yo personal ha sido eliminada solamente a través de la Iluminación pero no esa iluminación de la naturaleza propia de los dharmas (cosas), esto es llamado Ch'an del Hinayana. Por otro lado, cuando el ego y todos los dharmas son iluminados, esto es llamado el Ch'an del Mahayana. Aquí, la naturaleza propia del yo de uno y la naturaleza propia de todo lo demás, o todos los dharmas, se conocen como irreales. Si la mente de uno es iluminada súbitamente, ella está en su pureza original, libre de corrupción y no está fuera de la corriente. Esta mente es el Buda, y el practicar de esta forma es llamado el Ch'an Supremo.

El Sexto Patriarca, Hui-Neng, describió el *Chan sentado*, a través de declarar eso que no tiene obstáculos en el Dharma y está más allá de toda idea del bien y del mal, sin que surja un solo pensamiento, es llamado *sentarse*, en vista de que ver dentro de la calma de la Naturaleza Original de uno, es llamado *C'han*. En cuanto al Ch'an Ting, él dijo que la ausencia de la forma externa (o sea sin-objeto) es Ch'an, y ser libre de la confusión del pensamiento (o sea no-sujeto), es Ting. Más aun, él dijo que si uno se agarra a las formas (los objetos exteriores aparentes), esto es evidencia de una mente confusa y agrega a la confusión, lo que la mente concibe como estando en el interior. Si uno no está más apegado a los objetos y a lo que está en el exterior, entonces ya no hay más tal confusión de mente. La Naturaleza Original es pura y quieta, pero es perturbada por el pensamiento y, luego, por los objetos. Cuando no hay cosas, no hay afuera o exterior, y no hay confusión en la mente, esto es el *Ting* verdadero. **El Sutra de la Disciplina del Bodhisattva** es un poco más sucinto. Allí, simplemente dice que originalmente tu propia naturaleza es limpia y pura.



Observando la Mente

Comúnmente estamos preocupados por las cosas que son concebidas como estando afuera de nosotros, o, básicamente, los objetos de nuestros pensamientos; y nunca pensamos en observar el lugar interno, por así decirlo, de donde parecen surgir los pensamientos. A través de mirar internamente a la fuente del pensamiento, los trabajos de tu mente son todavía evidentes, pero ya no se hacen tan exigentes, y una clase de observación cada vez más pasiva desarrolla eso que reduce el falso pensamiento y puede ayudar a revelar tu propia Naturaleza Verdadera. En todos los sutras del Mahayana, puede verse que Prajña (sabiduría) debe ser acompañada de la Iluminación Universal. En uno de tales sutras, titulado **Observando el Terreno de la Mente**, se dice que uno que observa la mente puede ser liberado pero que uno que no lo hace está siempre atado por el nacimiento y la muerte. A lo largo de algunas líneas similares, uno encuentra en el **Sutra del Nirvana** que el Dhyana Supremo es descrito como la observación de la naturaleza de la mente. *Chih Kuan*, en el Buddhadharma, es traducido tanto como Dhyana y Sabiduría (Ting-Hui), o *Quietud e Iluminación*. En el **Maha-Chih-Kuan**, la quietud de la Naturaleza del Dharma es llamada *Chih*, y la quietud con iluminación es llamada *Kuan*; y concluye, por consiguiente, que Chih-Kuan es el método supremo para purificar la mente. Hay, sin embargo, varias maneras de practicar Chih Kuan. Sólo por mencionar unas pocas, están la *Profunda y la Superficial*, *Súbita y Gradual*, *Cultivación y Principios*, y *Completa e Incompleta*; y para complicar aun más las cosas, hay tres categorías diferentes de Chih Kuan en la tradición T'ien T'ai: gradual, sin fijación o desapegada, y perfecta.

Chih Kuan Gradual

En el **Comentario del Paramita Dhyana del Chih-Kuan Gradual**, la práctica es descrita como siendo superficial al comienzo y profunda después, lo que implica un desarrollo gradual. La comprensión, sin embargo, se dice que llega súbitamente.

Chih-Kuan Sin Fijación o Desapegado

Chih-Kuan sin fijación, también conocido como Las Seis Puertas Maravillosas del Dharma, es a veces descrito como un método *paso-a-*



paso llevando a la comprensión súbita. Aquí, la práctica es gradual al comienzo y súbita luego.

Chih-Kuan Perfecto

En el **Maha-Chih-Kuan**, se dice que en el Chih-Kuan Perfecto y Súbito, todas las condiciones y la realidad son meramente tres contemplaciones en una mente, y que sólo hay comprensión y acción súbitas, sin distinción sobre cuándo comienzan o cómo progresan de allí en adelante.

Las prácticas del método Maha-Chih-Kuan son completas, y garantizadas, pero son demasiado sutiles para ser hechas sin la ayuda de un maestro consumado. Sin embargo, hasta ese momento mientras el lector pueda descubrir a ese maestro, él podrá practicar el siguiente método efectivo para observar la mente. Siéntate cómodamente en la posición del loto o en cualquier otra posición que te satisfaga. Deja todas las cosas de lado, e incluso renuncia al mismo pensamiento de dejar todo de lado. De este modo, pensando ni en el bien ni en el mal, cierra tus ojos suavemente, y ligeramente observa de dónde parecen surgir tus pensamientos. Esto te permite ser pasivamente consciente de tus falsos pensamientos mientras ellos vienen súbitamente y del mismo modo se van, ni aferrándote a ellos ni apartándolos; así, a su tiempo, puedes llegar a comprender profundamente que el falso pensamiento no tiene naturaleza propia (es vacío), y que es originalmente vacío. Cuando el falso pensamiento es así iluminado por tu mente, se vuelve evidente una calma, que luego llega a ser *la realidad absoluta*. Entonces, si otro pensamiento surge súbitamente, usando el mismo enfoque, sólo observa ligeramente para ver de dónde parece provenir. Haz esto al menos una vez al día, y por lo menos media hora.

Si continúas reforzando tu conocimiento del Buddhadharma, también, a través de la lectura y encontrando personas que estén inclinadas a escuchar lo que puedas tener que decir acerca del Budismo o la práctica, entonces, durante un periodo de tiempo, esta meditación puede ayudar a reducir el falso pensamiento (conocido como *usar la sabiduría para apoyar a Ting*) e incrementar el poder de la iluminación (conocido como *usar Ting para causar sabiduría*). Si continúas de este modo, eventualmente serás capaz de sentarte sin que un solo pensamiento surja. Cuando hay atención plena, sin residir ni aferrarse, la fuente de la mente es vacía y calmada. Entonces, la Sabiduría



(Prajña), y la Naturaleza Original responden, unificadamente, de momento a momento. En el **Sutra de la Flor-en-la-Mano**, se declara que cuando observas la mente, ves el nacimiento y la muerte de pensamiento tras pensamiento como teniendo la propiedad de ser mágico e irreal. El sujeto de la Sabiduría es Prajña, que equivale a decir que Prajña es Sabiduría, mientras que su objeto es la ignorancia (confusión o falso pensamiento). Entonces se dice que el perfume de Prajña impregna la ignorancia más y más hasta que sólo hay Prajña y un regreso a la Naturaleza Original. Ya sea sentado, caminando, o acostado, uno debería estar siempre conciente de la Sustancia (quietud) de la Naturaleza Original.

La función de la iluminación es la Iluminación, lo que se refiere a veces como *pensamiento correcto sobre la realidad*. Es como una perla que emite luz, y por consiguiente, también ilumina la sustancia de la perla. Si un pensamiento falso surge en una mente iluminada, se desvanece tan rápido como un copo de nieve sobre una hornilla encendida. Entonces, incluso los hábitos fuertes ya no presentan ningún obstáculo. Con tal práctica, tu Naturaleza Original aparece cada vez más fuerte. No debe haber *necesidad* o *intención* de tener la iluminación, porque la necesidad y la intención se convierten en un obstáculo para su llegada. Cuando hay iluminación verdadera, ya no hay ningún involucrarse con palabras. Entonces, mente es no-mente. En ese momento, simplemente está la *Realidad Absoluta*. Sin pensamiento, no hay condiciones; y la Naturaleza Original, conocida directamente, es la realidad. Sin embargo, incluso si puedes concentrarte en un pensamiento y observar la mente durante sólo un momento o dos, todavía te habrás beneficiado por conocer Prajña, y habrás, por lo tanto, sembrado la semilla del Bodhi. En el **Sutra Lankavatara**, se dice que debes confiar plenamente en las enseñanzas y luego encontrar un lugar tranquilo donde, practicando libre de toda duda, puede haber Iluminación. En el **Sutra de la Completa Iluminación**, se dice que todos los Tathagatas surgen del terreno básico de la práctica correcta; y por lo tanto, una y otra vez, se aconsejan el entendimiento apropiado y la práctica correcta.

Conclusión

Hemos visto que hay varias formas de producir la meditación en la tradición Budista y que ellas pueden otorgar al practicante una salud física, mental y emocional completa, permitiéndole lograr la Iluminación y por lo tanto beneficiarse tanto a sí mismo como a los demás. Sin embargo, hay una condición, que incluso aunque la



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada

práctica sentada puede promover la buena salud, la salud es beneficiosa sólo temporalmente; porque, sin importar cuánto vivas, finalmente debes morir. En el **Sutra de la Completa Iluminación**, se dice que desde el tiempo sin comienzo, todos los seres sintientes han estado atascados en la ignorancia. En su confusión, ellos han tomado erróneamente los cuatro elementos (tierra, agua, fuego, aire) por sus cuerpos, y la sombra de la información de sus seis sentidos condicionados por sus mentes. La meta, entonces, es estar libre de esas ilusiones, yendo de la confusión a la Iluminación. Para mantener esa meta viva, es importante usar los sutras y cualquier otra cosa que ayude a aclarar el Buddhadharmā y continuar practicando la disciplina y la concentración para desarrollar la meditación experta, de manera que Prajña pueda surgir.



Los Fundamentos de la Práctica de Meditación
Sutra Translation Committee of the United States and Canada



Glosario

Asrava: (Sánscrito) Dolor causado por la impureza y corrupción.

Anasrava: (Sánscrito). Lo opuesto a asrava.

Bodhi: El espíritu de la Iluminación o la aspiración de lograrlo; la mente establecida en la iluminación. Eso involucra dos aspectos paralelos: 1. La determinación de lograr la Budeidad, y 2. La aspiración de rescatar a todos los seres sintientes.

Buddha: Buddha significa completamente consciente, iluminado y ha llegado a ser 'el iluminado'. La traducción china es percibir, estar atento, estar despierto.

Buddhadharma: El Dharma o la Ley predicada por el Buda. Los principios fundamentales de esas enseñanzas, la verdad lograda a través de él, su incorporación en su ser.

Ch'an: Transliteración fonética china del término sánscrito dhyana, o la absorción. Zen es Ch'an transliterado fonéticamente en japonés.

Ch'an Ting: Ch'an: meditativo o intuitivo; Ting: establecido, samadhi, componiendo la mente, intento, contemplación, absorción perfecta del pensamiento en un objeto de meditación.

Chih-Kuan: En la práctica, hay tres contemplaciones; viendo tales abstracciones: (1) a través de fijar la mente en la nariz, el ombligo, etc. (2) a través de detener cada pensamiento a medida que surge; (3) a través de habitar en el pensamiento de que ninguna cosa existe por ella misma, sino de una causa precedente.

Dhyana: Meditación Absorción. En la práctica budista hay cuatro niveles de acuerdo a la profundidad.

Nirvana: (sánscrito) Extinción del deseo y apego; liberación de la cadena de condiciones.



Tierra Pura: Reino o Dominio Luminoso de Luz Infinita, vida infinita y sabiduría ilimitada. El Paraíso del Oeste regido por Amitaba o el Buda Amida.

Samadhi: (1) Atención común; (2) Concentración de la mente de manera que pueda llegar a estar en un punto; (3) Trance extático; o (4) Nombre general para las prácticas variadas de la atención plena y la meditación.

Samatha: Quietud, tranquilidad, calma de mente, ausencia de mente.

Samsara: (sánscrito) Literalmente perpetuación propia. Este mundo que se perpetúa a sí mismo a través de los ciclos de nacimiento y muerte; el resultado de las corrupciones kármicas acumuladas desde tiempos inmemorable.

Sastra: El Abhidharma Pitaka, una de las tres divisiones del Tripitaka. Incluye los trabajos filosóficos.

Sutra: Literalmente, hebra o cordel. Las escrituras conteniendo las enseñanzas del Buda. Discursos o sermones atribuidos al Buda. Usualmente comenzando por 'Así he oído'. En referencia al Sutra Pitaka o a la primera porción del Tripitaka, pero algunas veces se refiere al canon completo. La mayoría de ellos han sido preservados en los lenguajes sánscrito o pali tanto como en chino o tibetano.

Vipasyana: Penetración; también discernimiento, percepción o punto de vista correcto.

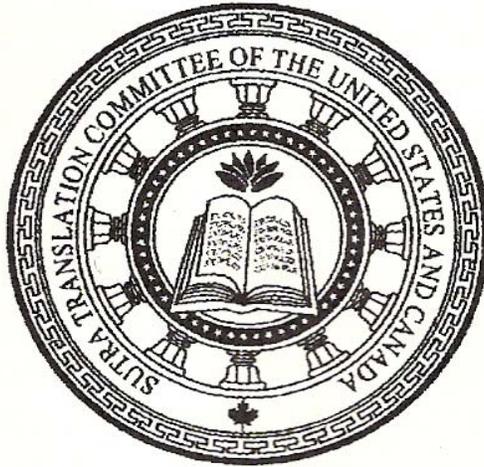


**La Transferencia de los Votos de Mérito
(Parinamana) Para Todos los Donantes**

Que pueda todo el mérito y la gracia ganados por adornar la Tierra Pura del Buda, por amar a nuestros padres, por servir nuestro país y por respetar a todos los seres sintientes, ser transformado y transferido para el beneficio y la salvación de todos los seres sintientes que sufren en los tres pasajes malignos. Además, que todos los que leemos y oímos este Buddhadharmā, y después de esto, generemos en nuestras Mentes el Bodhi para renacer, al final de nuestras vidas, en la Tierra Pura.



**SUTRA TRANSLATION COMMITTEE OF THE
UNITED STATES AND CANADA
DHARMA SERIES NO. 28**



**BUDDHIST ASSOCIATION OF CANADA
CHAM SHAN TEMPLE
7254 BAY VIEW AVENUE
THORNHILL, ONTARIO L3T 2R6 (CANADA)**

**BUDDHIST ASSOCIATION OF SAN FRANCISCO
5230 FULTON STREET
SAN FRANCISCO, CA 94121 (USA)**

**THE GLORIOUS SUN HOLDINGS LTD
97 HOW MING STREET, KWUN TONG
KOWLOON, HONG KONG (CHINA)**

**YOUNG MEN'S BUDDHIST ASSOCIATION OF AMERICA
2611 DAVISON AVENUE
BRONX, NEW YORK 10468 (USA)
TEL: (718) 584-0621**

**Nota: Este documento es sólo para su lectura y estudio. No se puede
cambiar, ni modificar, ni vender o comprar, ni publicar en ninguna forma. Es
solamente para su diseminación gratuita.**