

Meditación en el Vacío

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

– En la meditación verdadera no hay meditador u objeto de meditación. En la meditación verdadera no hay meta, ni siquiera para la iluminación. En la meditación verdadera, el silencio, la quietud y el vacío guiarán hacia el YO SOY. En la meditación verdadera la trascendencia del YO SOY guiará hacia el SER. El SER es el testigo impersonal de todos los eventos. En la meditación verdadera, el SER finalmente se disolverá en la Consciencia Cósmica.

Dr. K.K.Tan

Introducción

Hay muchos caminos y técnicas de meditación que diariamente practican millones de personas. La práctica más buscada es encontrar un gurú que pueda ejecutar algunos “milagros”. Si puede materializar algunas cenizas o joyas y si sus enseñanzas no tienen nada que ver con el tema o diríamos, son inmateriales, no importa, ipor lo menos los devotos están entretenidos! Si también el gurú es un sanador, sus enseñanzas se toman como ‘el evangelio’ o la ‘pura verdad’, incluso aunque puedan ser exageradas. Los servicios ceremoniales y sociales con rituales también son fáciles de seguir. Esos devotos se comportan como ‘ovejitas’. Así que, esos que ejecutan rituales complicados: mientras más complicados sean, más atractivos serán. ¿Y qué acerca de los métodos de meditación? Ellos usualmente son de concentración, estrechando sus mentes. Estos métodos sólo son útiles para la sanación y para calmar el individuo, pero no hay mucha sabiduría que pueda surgir de esas técnicas ‘de concentración’. Los métodos aquí son concentrarse solamente en un objeto y recitar y entonar mantras. Ellos terminan con la mente y el objeto unidos, y el practicante no va más allá de la mente. Por lo tanto, esas técnicas no guían a la **auto-comprensión**. Ellas no nos guían a la iluminación. Este ensayo tiene



por objeto discutir claramente las formas de comprenderse a si mismo—algunos dirían, de entender el alma de uno.

La Meta/el Objetivo/la Intención

Recordémonos que el alma es consciencia pura, que es parte de la Consciencia Cósmica. No obstante, está cubierta con cinco capas (vean el ensayo sobre la [Anatomía del Alma](#)) y apegada al karma y a los samskaras ¹ acumulados hasta este momento. Esto determina el engaño y la ignorancia acerca del **alma**. Para comprender nuestra **alma** no podemos viajar hacia ella porque siempre ha estado con nosotros. No podemos viajar a un lugar cuando ya está aquí. No podemos trabajar para percibirla porque el 'ojo no puede ver el ojo'. Simplemente tenemos que '**Ser**', sin tratar nada. Es como 'esperar sin esperar'. Debemos dejar de identificarnos con el cuerpo y la mente. Es por eso que el verdadero camino siempre enfatiza que el cuerpo y la mente no son el 'yo'.

Las Disciplinas Espirituales

Después de una prolongada Meditación de Discernimiento habremos llegado al vacío de pensamientos con silencio y quietud. Este intervalo entre dos pensamientos se puede extender a una visita prolongada a nuestro estado primordial de vacío, que es como ver nuestra 'semblante original antes de haber nacido'. Pero todavía este no es 'el hogar'. Todavía, no hemos comprendido totalmente el alma. Es solamente un avance, un aperitivo. **Debemos dejar ir más profundamente y la renuncia debe ser total.** Esta es una etapa en que la mente está reprimida. La función de la mente es pensar, y en esta etapa los pensamientos se mantienen suspendidos, y no nos hemos dado cuenta del alma todavía. Para entender el alma uno debe ir más allá de la mente, hacia el '**YO SOY**' y entonces hacia el '**SER**'. El SER se puede comprender a través de la meditación correcta y el **razonamiento Divino**. En esta práctica uno debe renunciar completamente a cualquier deseo, anhelo o expectativa. Simplemente sean. Fluyan con el Tao. La práctica es ser/estar en el 'ahora'. Debemos siempre estar en el presente, momento a momento. Traten de ser firmes en este camino de **atención sin-elección**, y también eviten tener reacciones negativas como el enojo, el odio, la frustración y las irritaciones. El orgullo y el egoísmo son también venenos insidiosos que debemos evadir vehementemente. Entonces, cuando finalmente comprendemos nuestra consciencia pura a través del no-

¹ **Samskara** en el budismo son las formaciones mentales y volitivas.

2



hacer/no-actuar, somos capaces entonces de tener “una vaga idea” o indicación de la Consciencia Cósmica eterna, su inmensidad y su delicia. Este estado no-dual está fuera del tiempo y el espacio. No es bueno o malo, ni negro o blanco, ni superior o inferior. Esa consciencia pura ‘de ser’ o este éxtasis (**el alma**) aparece al principio sólo intermitentemente, pero devendrá continua a medida que dejamos ir o soltamos y que la renuncia llegue a ser total. Esto significa que uno debe entender lo que constituye el ‘yo’. Con este entendimiento, el ‘yo’ demuestra ser ‘nada’, solamente memorias. Y como sabemos, las memorias no son reales o verdaderas, son imágenes. Por lo tanto, debemos permanecer firmes en el presente todo el tiempo. Solamente en el momento presente es que la mente puede llegar a un final. Con esta práctica de meramente ver, oír y gustar, no hay observador, ni oyente, ni gustador. En este estado constante de ‘aquí y ahora’, la mente está silente. En este silencio, uno trasciende el ego y la mente. El primer estado en esta trascendencia es el de **‘YO SOY’**. La próxima etapa es el **‘SER’**. Esta consciencia pura ahora puede estar con nosotros continuamente, excepto cuando tenemos que usar pensamientos para la ejecución de nuestra vida mundana. Eso significa que el cuerpo y la mente devienen puramente funcional. No hay un ‘yo’ ejecutando o pensando. Aquí es cuando se usa la frase famosa **“en el mundo y no del mundo”**. Este estado es todavía auto-consciente y el Estado Último de Consciencia no se ha alcanzado aún. Esta es otra forma de decir que solamente se comprende el Atman en la etapa Brahmánica. El estado último es el Para-brahmánico (el Absoluto) donde uno deviene parte de la Consciencia Cósmica.

La Práctica

Se puede decir que unas pocas prácticas espirituales conforman la tarea para traspasar del dualismo al no-dualismo. **Shikantaza** y **Dzogchen** son dos de ellas. Sin embargo, esas dos prácticas nos llevarán solamente a la auto-comprensión. Ninguna práctica puede traer a nadie a la Consciencia Absoluta o Cósmica. Es solamente con la **‘Gracia Divina’** que se nos permite regresar al Absoluto. Eso significa que debemos esperar al estado Brahmánico sin anhelar y sin inquietarse. Entonces, cuando finalmente regresamos al Absoluto hay un descanso supremo. Este es el estado eterno más allá del tiempo y espacio. Es la base primordial de toda existencia. Es también lo No-nacido y lo No-creado. Es el flujo continuo de la Consciencia Cósmica que lo crea todo en el Universo. Es el testigo puro sin un ‘yo’.



Dzogchen

El principio de **Dzogchen** es la enseñanza de la naturaleza de la mente, que es '**vacuidad**' o '**el vacío**'. Al método de este camino se le llama la auto-comprensión, porque está basado en el conocimiento y entendimiento, y la práctica de él es experimentar el estado más allá de la mente analítica o que razona. En el **Dzogchen**, el estado inherente del individuo es la base primordial de toda existencia, la condición original de todos los seres. Y esta es la condición verdadera de la mente, que está más allá de los límites del intelecto, el tiempo y el espacio. Es vacuidad, absolutamente vacía de todas las cosas, ausente de sustancia y fenómenos, y en ese estado **no hay 'yo'**. Esta es la naturaleza de la mente. Esta mente es originalmente pura y sin obstáculos o negatividades, y todos los logros y cualidades han sido comprendidos y realizados en su perfección desde el mismo principio. Tiene el potencial de manifestar todas las formas de energía. Está más allá del tiempo y el dualismo, pura y perfecta. Si uno es ignorante de ella o diríamos, la ignoramos, debemos remover los velos oscuros—o las cubiertas de incompreensión—alrededor de esta consciencia.

En **Dzogchen**, este **estado primordial** no sólo es el Fundamento o Base del vacío, sino que también tiene tres características: **Esencia**, **Naturaleza** y **Energía**. La Esencia es el vacío, y es la condición Fundamental de todos los individuos, ya sea si lo saben o están conscientes de eso o no. Desde el principio es pura y es la base o fundamento de todas las manifestaciones de la existencia. El estado primordial de la **Naturaleza** es claridad. La claridad es la primera fase o primer período de percepción antes de que llegue el juicio mental. Es vívido/brillante y cuando se presenta ante la mente se convierte en acción. Este estado inicial dura sólo una fracción de segundo y entonces la memoria y la estipulación entran para **echar a perder o destruir** la claridad de ese estado. El tercer aspecto de la Base o Fundamento es la **Energía**. Todas las dimensiones, puras o impuras, materiales o sutiles son manifestaciones, de una forma u otra, de la Energía. Ella se manifiesta sin interrupción.

Esos tres cuerpos del estado primordial o Fundamento del vacío, o sea, la **Esencia**, la **Naturaleza** y la **Energía**, corresponden en el camino a las tres características de la mente: el estado de calma, el movimiento y la presencia. El **estado de calma** es cuando no hay pensamientos presentes en la mente. Es el intervalo entre dos pensamientos y el intervalo entre dos estados y también está presente en el sueño profundo. El **movimiento** es el surgimiento de pensamientos sin

interrupción. Estos dos factores (el estado de calma y el movimiento) están ahí en todos los seres. La **presencia** es la atención sin juicio del estado de calma y el movimiento. Estos son los tres cuerpos del camino. En la enseñanza **Dzogchen** de la liberación del 'yo', uno de los métodos que se usan es que el practicante 'medita sin meditar'. Tantra se usa para transformar una pasión, ejemplo, el enojo en sabiduría. Aunque al principio está el dualismo del enojo y la sabiduría, el practicante experimentado en su nivel superior de práctica hace lo siguiente: no suprime o transforma su enojo. Simplemente la observa sin juzgar y sin ninguna emoción superpuesta. En esta forma, el enojo se disolverá por si mismo como si se dejara en su condición original para liberarse a si mismo. Eso significa que a través de utilizar la **Presencia sin juicio mental**, el individuo no se altera ni se entusiasma y no toma ninguna acción. Y significa que el practicante **Dzogchen** nunca se distrae manteniendo el estado de Presencia en cada momento.

Shikantaza

Shikantaza es la etapa final de la práctica del Soto Zen, y tiene el mismo origen/fondo de vacío como la condición natural más allá de nuestra mente. La práctica aquí es ir más allá de la mente de uno. En las últimas etapas de **Vipassana** (meditación de discernimiento), ya no hay más pensamientos ni parloteo mental asociado con el silencio y la calma. Antes de que uno se embarque o comience a practicar Shikantaza, es prudente practicar primero **Vipassana**. En Vipassana, miramos nuestros pensamientos en el área de tercer ojo. Las imágenes aparecen calmadas sin reacción emocional ni prejuicio. No hay juicio, ni crítica ni elogio. Simplemente hay una testificación de las memorias, planeamientos y pensamientos al azar. Al mirarlos en su totalidad, desaparecen completamente por si mismos. Con esta mirada impersonal asociada con un entendimiento de la situación, estos pensamientos se extinguirán para nunca recurrir de nuevo. Esto se debe hacer con un punto de vista desprovisto de emoción, como si pertenecieran a otra persona. El parloteo mental es también un pensamiento. Es un movimiento mental asociado con el oído. Este comentario mental puede ser torrencial e incesante. De nuevo, si uno simplemente escucha sin miedo, sin juicio, sin emoción, el parloteo desaparecerá como el soplo de una tormenta. Entonces, la calma emergerá. **No** es un silencio forzado como se ve en los ejercicios de concentración. El vacío es una apertura para que la consciencia pura se filtre a través de él. Al principio, este intervalo entre dos pensamientos tiene una vida corta, pero cuando se experimenta y se



mantiene, se puede prolongar a un período determinado de tiempo. Este es ahora el principio de la meditación verdadera y real. Si al mismo tiempo, el proceso de dejar ir o **'pelar la cebolla'** [quitar las capas] se acelera, uno puede comenzar a practicar **Shikantaza**. En contraste con Vipassana, Shikantaza no es para perseverar o fijar la atención en absoluto en ningún objeto. No miren a ninguna imagen que aparezca en el tercer ojo. Al mismo tiempo no escuchen ningún parloteo mental. Simplemente ignoren todas esas imágenes y comentarios mentales. Esta práctica de **Shikantaza** es testificación pura, pero no hay testigo. Esta testificación es **"la que sabe"**. La 'que sabe' es la **Presencia** que simplemente mira los eventos de la mente que aparecen y desaparecen sobre el fondo de la pantalla en blanco. La Presencia está también ahí cuando uno está en un sueño profundo. También está ahí entre dos estados. Es el fondo para todo lo que ocurre en la mente. **La pantalla en blanco es la Presencia** y también la consciencia pura. El **Satori** es el estado donde la consciencia pura penetra en la mente. De ahí en adelante la consciencia pura se devela/descubre, progresando en etapas hasta el Satori final o la iluminación completa. ¡La enseñanza Zen es que después de la iluminación completa, la práctica continúa hasta la muerte! Estando en la Consciencia Cósmica diariamente es como estar en el Nirvana cada día.

Descendiendo Hasta el Chakra del Corazón

Algunas personas, después de haber prolongado el silencio, la quietud y el vacío de pensamientos exitosamente, tienden o se inclinan a enfocar la atención en el chakra del corazón². Traen la atención desde el tercer ojo (**#6 en el diagrama**) hacia abajo y al frente del corazón (**#4 en el diagrama**). El enfoque deviene difuso. Esta difusión permite la **'apertura'** para mediar con el meditador. Esta apertura elimina el enfoque rígido y entonces se satura del vacío total. En esta etapa, incluso el karma bueno y los méritos se deben trascender, ya que ellos llegan a ser obstrucciones. Para progresar en el camino espiritual, uno debe ir más allá de la mente silenciosa y tranquila para regresar al **YO SOY** y entonces al **SER** (el alma). Cuando uno ha vislumbrado la iluminación, a eso en el Zen se le llama **Satori**. Un vistazo pequeño es un mini-satori. A medida que uno progresa, los vistazos devienen más y más profundos, y esos son los satoris principales bien establecidos y progresivos. La etapa final de la práctica es **Shikantaza** propiamente.

² Vean diagrama de los chacras/chakras al final del documento.

La No-técnica de Shikantaza

En el Soto Zen, la iluminación es simultánea con la práctica extraordinaria del zazen (meditación). La práctica del zazen nunca termina. Incluso, cuando uno ha alcanzado la iluminación, uno continúa con la práctica del zazen como anteriormente. De acuerdo a Dogen³, el zazen no es simplemente un medio/vía/procedimiento para un fin o propósito. Es el propósito en sí. A esta actitud se le llama el zazen entusiasta o Shikantaza, que trasciende la distinción entre la práctica religiosa y la iluminación per se. Cuando uno está iluminado, la vida diaria deviene un ejercicio religioso para expresar nuestra gratitud al Buda. De acuerdo a Dogen, las observancias religiosas de cada día expresan nuestra gratitud hacia el patriarca (Buda). Es vivir la verdad diariamente: "Lo que debemos hacer hoy, lo hacemos con el corazón. ¿Quién sabe si la muerte llegará mañana?"

El Zazen Shikantaza

En el zazen, después de colocarnos en la posición sentada, la esencia del zazen es "El pensar de no-pensamiento". ¿Cómo se hace esto? A través de pensar **más allá de pensar y no-pensar**. Esta es la misma base del zazen.

El Zazen no es una meditación de paso por paso. Es una práctica más allá de lo subjetivo y lo objetivo, más allá de la mente discriminatoria. No hay distinción entre el inteligente y el estúpido. La práctica propia del zazen sincero y fervoroso es en si misma la iluminación. No hay diferencia entre la práctica y la iluminación, o entre el zazen y la vida diaria.

Dogen dijo: "Shikantaza descansa en un estado de atención alerta brillante que está libre de pensamientos, no se dirige a ningún objeto y no se apega a ningún contenido en particular—es la forma suprema del zazen como todos los Budas del pasado lo practicaron".

³ **Dōgen Zenji** (道元禪師; también **Dōgen Kigen** 道元希玄, o **Eihei Dōgen** 永平道元, o **Koso Jōyo Daishi**) (19 de enero de 1200 – 22 de septiembre de 1253) fue un maestro budista Zen japonés nacido en Kyoto y fundador de la escuela Zen del Soto en Japón, después de haber viajado a China y entrenarse allí bajo el linaje **Caodong**. A Dogen se le conoce por su escritura extensa incluyendo 'El Tesoro del Ojo del Dharma Verdadero o **Shōbōgenzō**, una colección de noventa y cinco **fascículos** concerniente a la práctica del Budismo y la iluminación. Tomado de:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Dogen>



Aunque Shikantaza significa literalmente '**simplemente sentado**', también ordena que no debemos tener o no debe haber ningún deseo o ganancia y mucho menos debemos tener como meta el satori. La 'sentada' verdadera del Shikantaza es la trascendencia del mundo y el ego. Por lo tanto, el meditador debe soltar completamente el cuerpo, la emoción y la mente para que la meditación sea clasificada como **Shikantaza**. Al igual que en Vipassana la erradicación del cuerpo, la emoción y la mente es el punto de avance.

Entonces finalmente uno puede, con la persistencia y la perseverancia, llegar a **Hishiryo**, la Consciencia Cósmica. Esto se puede lograr sólo cuando uno está completamente vacío de memorias y condicionamientos previos. La Consciencia Cósmica no se trata de las cosas mundanas pequeñas, sino que está totalmente más allá de la mente. Es el **Sunnata** de los **Mahayana**—el vacío total con claridad.

La interpretación cristiana de la misma experiencia por **Hugo M. Enomiya-Lassalle (1898–1990)**,⁴ es: "El Satori o iluminación es una percepción transracional e inmediata del 'yo' en conexión con un punto de vista que no establece diferencias en todas las cosas creadas—dando la impresión de unidad perfecta, comprendiendo el 'yo' autentico de la personalidad de uno en disolución de un ego empírico, y llegando a contactar, hasta cierto punto, con el absoluto como fuente del ser creado". Eso es una experiencia que permite muchas variedades en intensidad y constitución, de acuerdo a la disposición del individuo; pero que está invariablemente acompañada con gozo, paz, certeza y liberación del temor y la duda.

En la comprensión budista, el satori es una experiencia cósmica de la unidad universal abriéndose el camino al vacío. El Maestro Yasutani dijo: la iluminación significa ver a través de vuestra propia naturaleza esencial y esto al mismo tiempo significa ver a través de la naturaleza esencial del cosmos y de todas las cosas. Porque ver a través de la naturaleza esencial es la sabiduría de la iluminación. Uno puede llamarle naturaleza esencial verdadera si uno quiere. En el **Budismo**, desde los tiempos antiguos se le ha llamado "El Absoluto" o la Naturaleza-Búdica o la Única Mente. En el **Zen** también se le ha llamado 'la nada', 'el vacío', 'la única mano' o 'el rostro original'. Las designaciones puede que sean diferentes, pero el contexto es absolutamente el mismo.

⁴ **H.M. Enomiya-Lassalle**, jesuita y maestro Zen que escribió un libro llamado "La Práctica de la Meditación Zen".

De la experiencia débil del primer satori uno debe continuar con la práctica y obtener muchos satoris hasta llegar al último. De la experiencia de vacío, uno debe continuar y trabajar duro para lograr la raíz de la vacuidad o la nada. El último Estado de Consciencia es la iluminación final y la experiencia de la Consciencia Cósmica—**Hishiryo**. Esta es la naturaleza esencia verdadera del cosmos y de todas las cosas.

En resumen, la iluminación Zen significa mientras practicamos zazen, que el yogui debe tratar de trascender el cuerpo, la emoción y la mente. Shikantaza es el método de meditación y es la última etapa de la práctica de uno. Este método significa no fijarse ni descansar en ningún objeto. Se le debe permitir a cada clase de pensamiento pasar por la mente de uno sin trabajarlo o incluso reconocerlo. Los pensamientos son normalmente del mundo o del 'yo', incluyendo nuestros deseos, rencores y orgullo. Así que si estos pensamientos no se detienen para analizarlos, entonces el yogui habrá alcanzado ya una gran cantidad de 'dejar ir' o renuncia. Incluso si la Consciencia Cósmica se logra, la experiencia es inefable, eso significa que no se le puede decir o explicar a nadie. Por eso un Maestro, un Roshi, debe estar ahí en el lugar, para reconocer el satori.

En conclusión, con una combinación de estos métodos, uno puede esperanzadamente comprenderse a si mismo. Durante las horas que caminemos o fuera de la meditación sentada, uno practica la atención con la alerta de momento a momento. Esta alerta debe ser no selectiva. Entonces cuando hay una reacción negativa como el enojo, escogemos al Dzogchen tántrico para transformar la emoción negativa a la sabiduría. Este método involucra la no-acción de parte del practicante. Él simplemente observa el cambio de la emoción negativa deviniendo una fuerza que pasa. La Presencia se usa para este ejercicio. Esta Presencia es una simple observación del enojo sin juicio o superimposición emocional hasta que el enojo se 'gasta' o desaparece. Entonces, finalmente, en la meditación sentada, Shikantaza es el método de práctica. Shikantaza se practica para ser un testigo puro o un espejo mientras se medita. Los pensamientos y parloteos mentales no se les detiene: se dejan que pasen a través de la mente. No hay reacción emocional en absoluto es esta práctica. Después de una práctica prolongada, uno debe llegar al no-pensamiento y entonces al estado de vacío. Cuando la práctica es prolongada y sostenida este estado de vacío se comprende ser el 'Yo Verdadero o al alma'. Este estado de YO SOY más adelante se trasciende en el SER. Con la Gracia Divina, el **ser** entonces finalmente



se disuelve en la Consciencia Cósmica. Ahora es éxtasis puro, paz y no-dualidad. Es lo No-nacido, lo No-creado y el estado eterno de consciencia puro. **iTodas estas palabras no pueden ni acercarse a la descripción del estado verdadero!**

Referencias:

Namkhai Norbu. Dzogchen, The Self-perfected State. Arkana. 1989.
Yuho Yokoi with Daizen Victoria. Zen Master Dogen. Weatherhill. 1976.
Taisen Deshimaru. Questions to a Zen Master. Rider. 1985.
Heinrich Dumoulin. Zen Enlightenment. Weatherhill. 1979.

Traducido de:

http://www.kktanhp.com/meditation_in_emptiness.htm

Terminado de traducir el sábado, 23 de octubre de 2010



Diagrama de los chakras. #4: El chakra del corazón