

Sólo una gran lluvia Una Guía para la Meditación Budista Chan

Resumen:

Meditar en la Respiración

Este resumen es tomado del Capítulo 2, '**Cesando y Contemplando**', que trata de cultivar la meditación y la introspección y que se encuentra publicado en la Internet en inglés.

Cesar es como agua que refleja mientras que contemplar es como las miríadas de imágenes que el agua refleja

-De "El Tratado en Alcanzar el Camino", la sabiduría y el samadhi son totalmente interdependientes. La sabiduría depende de samadhi y samadhi depende de la sabiduría. Los maestros budistas conciben estos dos estados de mente como inseparables y en interacción constante entre ellos. Sin sabiduría no puede haber samadhi, y sin samadhi no puede haber sabiduría. El Sutra **Mahaparinirvana** establece que sin la interacción de estas dos, no es posible alcanzar el nirvana.

En la práctica del budismo chino, la palabra samadhi se reemplaza con frecuencia con la palabra cesar (**chih**) mientras que la palabra sabiduría se reemplaza con frecuencia con la palabra contemplar (**kuan**). En chino, la frase budista "**practicando indistintamente samadhi y sabiduría**" significa básicamente lo mismo que "**cultivando el cesar y el contemplar de manera simultánea**". Se puede afirmar que no hay mayor diferencia entre el concepto de samadhi y el concepto de cesación en budismo chino. De la misma manera, hay poca diferencia entre el concepto de sabiduría y el de contemplar. **Samadhi es la cesación de las funciones ilusorias de la mente**, mientras que **sabiduría es el estado de clara contemplación de la verdad**. "Cesar y contemplar" (chih-kuan) es el nombre de una técnica de meditación fundamental. En inglés, esta técnica se conoce generalmente con su nombre en sánscrito **samatha-vipasyana**.

Samatha significa "cesar el pensamiento ilusorio". Vipasyana significa "contemplar la verdadera naturaleza de todas las cosas para superar el sufrimiento".

En vista de que las técnicas que estaremos discutiendo han sido fundadas en china por más de dos mil años, usaremos los términos **cesar** y **contemplar** en lugar de samatha-vipasyana. Al traducir esta palabra

compleja al inglés/español, tenemos la ventaja de mantener el significado claro y al alcance de la mano. Al mismo tiempo, se estará en mejores condiciones de mantener algunas de las distinciones de la tradición china de otras tradiciones meditativas que utilizan técnicas similares. Preservar las distinciones entre tradiciones es mejor para el budismo como un todo que tratar de fusionarlas en una sola tradición general. Esto debe aclararse, a medida que avancemos, porque para fines prácticos de la tradición china se equipara samadhi con la cesación y sabiduría con la contemplación.

El Sutra Mahaparinirvana dice:

Samatha es cultivado por tres razones básicas:

**la primera es para prevenir laxitud,
la segunda para descubrir la sabiduría,
y la tercera para descubrir nuestra propia naturaleza.**

De manera análoga, **vipasyana** también es cultivada por tres razones: la primera es para contemplar vida, muerte y retribución kármica, la segunda es para incrementar las raíces del bien, y la tercera es para superar todo sufrimiento,

El "Tratado Alcanzar el Camino" dice:

Cesar es lo mismo que Samadhi y contemplar es lo mismo que sabiduría. Todos los dharmas buenos surgen de cultivar éstas dos. ¿Por qué? Porque con la cesación sobreviene el desapego mientras que con la contemplación se deshace la persona del mismo.

Cuando cesamos de recriminarnos a nosotros mismos sobre nuestros apegos comunes, obtenemos un momento de respiro de nuestra dolorosa servidumbre. Cuando contemplamos esa servidumbre desde ese lugar de cesación momentánea, ganamos la introspección necesaria para cortar ese lazo de manera definitiva. Cesar y contemplar trabajan juntas para elevar la mente de sus apegos más bajos mientras que contribuye en la búsqueda de la iluminación superior.

Cesar es como un arma
Mientras que contemplar es como
Utilizar el arma para capturar un delincuente.

Las decisiones que nosotros hacemos en lo profundo de nuestro interior son las que verdaderamente nos llevan adelante.

**No hagas el mal.
Has siempre el bien.
Purifica tu mente.
Estas son las enseñanzas de todos los Budas.**

-Tomado de El Tratado en Alcanzar el Camino.

Resumen traducido por Fernando Valencia [Zhèng chún] desde Bogotá,
Colombia – Presentado el domingo, 30 de marzo de 2008