

SECRETOS DE LA MEDITACIÓN CHINA

About Lu K'uan Yu (Charles Luk)

Born in Canton in 1898 and died in 1978. His first Master was Hutuktu of Sikang -an enlightened Great Lama.
His second Master was the Venerable Ch'an Master Hsu Yun, the best-known modern Ch'an Master.
Throughout his life Lu K'uan Yu contributed to Buddhist publications in India, London, Paris, and New York, for he passionately devoted his life to presenting Chinese Buddhist texts to Westerners because he wanted to preserve Buddhism.



Lu K'uan Yü
(Charles Luk)
1898-1978

From "Ch'an and Zen Teaching"



Título original: THE SECRETS OF CHINESE MEDITATION

Edición en lengua original: Charles Luk - 1964

R. Ballester, B. Porta - 1976 - Traducción

A la memoria de

CARL GUSTAV JUNG y LOBZANG JIVAKA

Cuyos estímulos han sostenido mis humildes esfuerzos para ofrecer a los budistas occidentales el Dharma tal como se enseña en mi país.

1.^a edición: octubre, 1976

PREFACIO

Nos refugiamos en el Buda,
nos refugiamos en el Dharma,
nos refugiamos en el Sangha,
nos refugiamos en la Triple Gema dentro de nosotros mismos.

El Buda Dharma es inútil si no se pone en práctica de verdad, porque si no tenemos experiencia personal de él, nos será ajeno y nunca "despertaremos a él"¹ por más que aprendamos libros. Un antiguo dijo:

El autocultivo no tiene otro método,
no requiere más que conocer el camino.
Con sólo que se sepa conocer el camino,
nacimiento y muerte cesarán de una vez.

Por consiguiente, en nuestro autocultivo, debemos conocer primero el camino, y los Budas y grandes maestros nos han enseñado los métodos apropiados para ello, en los sutras y los tratados. Este libro se propone familiarizar a los lectores con varios métodos de meditación tal como se practican en China, a fin de que puedan escoger uno de ellos para su autocultivo.

Al principio dudábamos y no nos decidíamos a presentar versiones de textos chinos sobre prácticas y experiencias provechosas de dhyana, pues se nos ha censurado y tachado de indebidamente optimistas sobre el futuro del Buda Dharma en el Oeste.

Por fortuna, un docto lector nuestro, Mr. Terence Gray, quien visitó recientemente el Lejano Oriente, nos ha escrito: «Por mi parte, creo que aunque fuese cierto que el Este se siente fatigado, después de mil años de esfuerzos, los del Oeste estamos actualmente reposados como lo estaban los discípulos de Hui Neng.» Además ha tenido la amabilidad de enviarnos un ejemplar del librito de Mr. D. E. Harding titulado "On having no Head"² (Sobre el no tener cabeza), en el que el autor narra su experiencia personal con el dhyana. Agradecemos a Mr. Gray las alentadoras noticias y a Mr. Harding su librito; unas y otros nos han dado audacia para ofrecer en este volumen diferentes métodos de meditación, junto con la relación de algunos resultados satisfactorios logrados, por algunos practicantes.

1 .-Rogamos el lector se fije en esta expresión "despertaremos a él" (al Buda Dharma) porque encontrará, seguramente, muchas otras similares, casi idénticas, en este libro. (N. del T.)

2 .- *The Buddhist Society*, Londres, 1961.

El Buda Dharma no admite distinciones de raza y nacionalidad, y nada más desorientador que la infundada pretensión de que los occidentales no están dotados para lograr la iluminación. En sus vidas anteriores, muchos fueron hombres, o mujeres, virtuosos y practicaron la Enseñanza de Buda, aunque no alcanzaron la iluminación; sus buenos karmas han motivado que renacieran en países donde imperan condiciones propicias para que puedan reanudar su autocultivo. Los que han renacido en el Oeste son capaces de comprender la santa Enseñanza y lograrán, ciertamente, resultados satisfactorios en su existencia actual. Por lo tanto, debe desecharse toda discriminación racial, porque Lin Chi dijo: «No hay ser viviente que no pueda ser liberado»³.

El budismo está en declive en el Este a causa de la división del Dharma en diferentes escuelas contradictorias y hostiles entre sí. Hay personas que, en lugar de practicar, los métodos enseñados en los sutras y los tratados, se entretienen en discusiones interminables, que son vacías y no dan ningún fruto práctico. Otras sólo aprenden a recitar los sutras de memoria, sin esforzarse en entender sus profundos significados. Son muchos los que adoran al Buda, recitan sutras y repiten mantras, con la esperanza de cosechar méritos para ellos y sus familias sin saber que El Universalmente Venerado nos enseña a apartarnos de ilusiones engañosas y también a no apegarnos a méritos que son igualmente ilusorios. El nos recomendó insistentemente que desterremos el culto del ego; entonces, ¿qué mérito adquirimos cuando dejamos de ser egoístas? ¿Qué mérito conquista un ladrón cuando deja de robar? También hay aquellos que se ponen a estudiar el sánscrito y el tibetano y se pasan su precioso tiempo practicando la pronunciación correcta, bien rebatiendo la lengua para abajo; bien apoyándola contra el paladar, bien colocándola entre los dientes, sin darse cuenta de, que la filología no tiene nada que ver con el autocultivo. Nuestros estudiantes modernos de sutras y tratados, en lugar de estudiar sus significados profundos, parecen más interesados en reunir datos históricos, lingüísticos y geográficos que no tienen, nada que ver con el Buda Dharma, que está más allá del espacio y el tiempo.

En estos años últimos, a pesar de la vida retirada a que llevo, he conocido algunos lectores míos del Oeste y he recibido cartas muy alentadoras de otros, y, he llegado a la conclusión de que actualmente hay muchos occidentales que están maduros para digerir perfectamente bien las Enseñanzas Mahayana y Ch'an. Media docena, al menos, me han narrado su experiencia personal del estado de dhyana. Entre ellos habla dos lectores ingleses que viven en América. Por consiguiente, mi optimismo acerca del futuro del Dharma en Occidente no carece de fundamento.

Para evitar toda incredulidad respecto a los movimientos involuntarios descritos en los capítulos 6 y 7, hice una demostración de los mismos, que duró sesenta y cinco minutos, ante los dos Bhikkhus británicos, Venerable Kherna y Venerable Anino, licenciados en Oxford y Cambridge respectivamente y que se hallaban entonces en Hong Kong. El Venerable Arano es hijo de Mr. Harding. Antes de la llegada de los mencionados,

3 .- Véase Ch'an and Zen Teaching. Segunda Serie, Rider (1961), pág. 113.

hice la misma demostración para Mr. Hugh Ripman, banquero inglés; Dr. Huston Smith, profesor de Filosofía en el Instituto de Tecnología de Massachusetts; Mr. Paul H. Beidier, ingeniero americano; Mr. Holmes Welch, autor de «The Parting of the Way»; madame Maurice Lebovich, pintora francesa, y unos cuantos budistas chinos bien conocidos, entre los cuales figuraba Mr. K. S. Fung, delegado jefe de los budistas chinos de la zona Hong Kong-Macao en el Sexto Congreso de la Asociación Mundial de Budistas en Phompenh, Camboya, 1961.

Todos los entrecomillados son míos.

UPASAKA Lu K'Uan Yü

Hong Kong⁴

1964

4 .- Para la mejor comprensión de este libro. y para que su lectura le resulte más amena, el traductor recomienda al lector no versado en vocabulario budista, que empiece leyendo el Léxico del final para entender el significado de palabras tales, como "Dharma", "sutra" y otras que habrá empezado a ver en este Prefacio (N. del T.)

1

LA AUTOEDUCACION TAL COMO SE ENSEÑA EN EL SURANGAMA SUTRA

Según Buda, todos tenemos inherente en nosotros mismos la sabiduría del Tathagata, aunque permanece desconocida para nosotros y no podemos utilizarla a causa de nuestra ignorancia. También se nos enseña a controlar nuestras mentes errantes para que nuestra naturaleza propia pueda volver a su condición normal, lo que significa a un estado sin pasiones, sereno e imperturbable, libre de todas las influencias externas en las que nuestra sabiduría inmanente pueda manifestarse y funcionar de la manera normal, que es la manera de lo absoluto, más allá de todas las relatividades y de todos los contrarios.

En consecuencia, al hablar del cultivo de uno mismo no podemos extraviarnos en el Buda Dharma, pues El Venerado del Mundo nos enseñó cómo salir para siempre del samsara, mientras que el más alto logro de las demás sectas consiste sólo en la transmigración al reino feliz de los devas, del cual, cuando hayamos gozado hasta el máximo el beneficio de nuestro buen karma, seremos enviados de nuevo a los bajos mundos de la existencia. Por esta razón, Yung Chia nos instaba a no buscar la felicidad en el samsara y escribió, en su Canto de Iluminación:

**¿Cómo podrán compararse esas cosas de sinsabor,
al reencarnar de nuevo, con la realidad
del wu wei, que garantiza un salto
al seno del Tathagata?** ⁵

Por lo que respecta a la práctica de la autoeducación, hay muchos métodos que se hallan en los sutras y sastras chinos, pero por desgracia todavía no existen auténticas versiones a las lenguas occidentales. Aunque nosotros, los budistas de Oriente, tenemos acceso al Tripitaka chino, nos es imposible practicar simultáneamente todos los métodos o uno después de otro en nuestra búsqueda de la iluminación (bodhi). En China, muchos budistas fracasan en el autocultivo, porque eligen erróneamente métodos que no les convienen. Por esta razón, el difunto maestro Hsu Yun dijo en el monasterio budista de Jade, de Shanghai, hace pocos años:

La autoeducación no tiene otro método,

5 .- Léase Ch'an and Zen Teaching, Tercera Serie, ibíd., 1962

no requiere otra cosa sino conocer el Camino.

A causa de su gran compasión por todos los seres vivientes a los que había hecho voto de salvar, y anticipándose a nuestras perplejidad y confusión presentes, y en esta. edad en que termina un Dharma, Buda ordenó a veinticinco grandes Bodhisattvas y Arhats que estaban presentes en la asamblea de Surangama, que hablasen de sus métodos de práctica y de sus experiencias personales.

El Surangama Sutra comprende veinticinco modos de control de la mente por la meditación sobre los datos de los seis sentidos, los órganos de los seis sentidos, las seis consciencias y los siete elementos: tierra, agua, fuego, viento, espacio, percepción sensorial y consciencia. Después que cada uno de los grandes personajes hubo relatado su experiencia personal y sus hechos, Buda mandó a Mañjusri que comparase aquellos diversos métodos e indicase el más adecuado para beneficio de Ananda y de los que viven en el final del período de Dharma, o sea, nosotros.

Después de rechazar los veinticuatro métodos que no eran convenientes a las mentes no iniciadas, Mañjusri eligió el método seguido por Avalokitesvara, que elogió como el más conveniente para la gente de esta tierra. Consistía el método en desprender el órgano del oído de su objeto, el sonido, y dirigirlo después hacia la corriente de la concentración. Cuando la concepción del sonido y también de la corriente de concentración hubieron sido eliminados, la dualidad de ruido y de silencio se volvió ilusoria e inexistente. Avanzando paso a paso, el oír subjetivo y el sonido objetivo también se desvanecen completamente. Aquí era donde muchos meditadores se perdían y regresaban al reino del nacer y del morir, pero Avalokitesvara dijo que él no se detuvo allí, sino que luchó por avanzar más. Cuando la subjetiva consciencia de este estado y de su objeto, o sea, el estado en sí mismo, eran percibidos como ilusorios y no existentes, la consciencia de vacío se adueñaba de todo. Sin embargo, permanecía todavía la más fina dualidad de sujeto y objeto, en otras palabras, la sutil percepción del ego y de las cosas (dharma), mencionada en la Sutra de Diamante, y cuando también esto quedaba eliminado, este bodhisattva alcanzaba el estado absoluto donde todos los pares de opuestos tales como nacimiento y muerte, creación y aniquilamiento, principio y fin, ignorancia e iluminación, budas y seres vivientes, etc., no tenían ya razón de ser. Entonces aparecía la condición de Nirvana, seguida de un súbito salto por encima de lo mundano y supramundano para realizar la Iluminación Universal Absoluta (para sí mismo) y la Iluminación Maravillosa (para los demás)⁶.

Estos son los pasajes que hacen referencia a ello, en el Surangama Sutra:

«El Venerado del Mundo dijo a los grandes bodhisattvas y principales, arhats en la asamblea: "Ahora quiero preguntaros, bodhisattvas y arhats que habéis practicado mi

6 .- Respectivamente, el quincuagésimo primero y quincuagésimo segundo estadios de transformación (desarrollo) de un Bodhisattva en un Buda.

Dharma y alcanzado el estado más allá del estudio⁷, esta cuestión: cuando desarrollabais vuestras mentes para despertar a los dieciocho reinos, del sentido (dhatu)⁸, ¿cuál mirabais como el medio mejor de perfección y por qué métodos entrabais en el estado de samadhi?"»⁹.

A. MEDITACIÓN SOBRE LOS DATOS DE LOS SEIS SENTIDOS

1.- *Meditación sobre el sonido*

«(Entonces) Kaundinya (uno de los) primeros cinco bikhsus, se levantó de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Cuando, después de Su iluminación, encontramos el Tathagata en los parques de Mrgadava y de Kukuta; oí Su voz, comprendí Su enseñanza, y desperté a las cuatro verdades nobles¹⁰". Cuando fui interrogado por Buda, las interpreté correctamente, y el Tathagata selló mi despertar nombrándome Ajñata (Conocimiento, trascendental). Como Su maravillosa voz era misteriosamente omnipresente, alcancé la categoría de arhat mediante el sonido. Y como Buda pregunta ahora sobre el mejor método de perfección, por mí sé decir que es el sonido, según mi personal experiencia."»

2.- *Meditación sobre la forma*

«Entonces se levantó Upanisad de su asiento, y postrándose ante Buda, tocó los pies con su cabeza y declaró: "Yo también encontré a Buda poco después de Su iluminación. Después de meditar sobre la impureza, que encontré repulsiva y de la que me mantuve apartado, desperté a la naturaleza que se encuentra bajo las formas. Comprendí que incluso nuestros huesos, que provienen de la impureza, se convertirán en polvo y al fin, volverán al vacío. Como tanto la forma como el vacío eran percibidos como no existentes, alcancé el estado que se halla más allá de todo estudio. El Tathagata selló mi conocimiento y me llamó Nisad¹¹". Después de desprenderme de la forma (relativa), la forma maravillosa (surupa) aparecióme misteriosamente y omnipresente. Así alcancé el grado de arhat mediante la meditación sobre la forma, y como ahora Buda me pregunta sobre el mejor medio de perfección, mi personal experiencia declara que es por la vía de la forma."»

3. *Meditación sobre el olfato*

7 .- Asaiksa, en sánscrito: que ya no aprende, más allá del estudio, el estado del arhat, cuarto de estadios sravaka. Los estadios anteriores requieren estudio, pero mándo un arhat está libre de ilusiones, el estudio ya no es necesario.

8 .- Reinos de los sentidos, o sea, de los seis órganos, sus objetos y sus percepciones.

9 .- Estado de imperturbabilidad interna, exento de todas sensaciones exteriores.

10 .- Catvariarya-satyahí los cuatro dogmas: sufrimiento (dudhka), su causa (samudaya), su final (nirodha) y el camino para seguirlo (marga). Son la primera doctrina predicada por Buda a sus cinco primeros compañeros ascéticos, y también a los que los aceptaban en el estadio sravaka.

11 .- Nisad: caminando hacia la fuente del mundo fenoménico

«Un hijo de Buda (kumara)¹² llamado Fragancia Adornada se levantó entonces de su asiento, y postrándose ante Buda, tocóle los pies con su cabeza y declaró: "Cuando el Tathagata me hubo enseñado a mirar en el mundo de los fenómenos, le dejé y me retiré para poner mi mente en descanso. Estaba observando las reglas de la vida pura cuando vi que los bikhsus quemaban incienso de sándalo. En la quietud, la fragancia entró por las ventanas de mi nariz. Inquirí sobre este olor que no era ni madera de sándalo ni vacío, que no era ni humo ni fuego y que no tenía por qué venir de ninguna parte, ni ir a parte alguna; con esto mi intelecto (manas) se desvaneció Y logré el estado más allá de la corriente de la transmigración (anasrava)¹³. El Tathagata selló, ni despertar y me llamó Fragancia Adornada. Después de la eliminación del olor (relativo), una fragancia maravillosa se me hizo misteriosamente omnipresente. Así alcancé el grado de, arhat. por la vía del olor, y como Buda me pregunta ahora sobre el mejor medio de perfección, declaro que éste es el olor, según mi experiencia personal."»

4.- Meditación sobre el gusto

«Los dos hijos del Dharmaraja¹⁴ (Buda, el Rey de la Ley) llamados. Baisajya-raja y Bhaysajya-samudgata¹⁵, que estaban presentes con los quinientos Brahma-devas (dioses de los cielos de Brahma) se levantaron entonces de sus asientos, se postraron ante Buda tocándole los pies con sus cabezas y declararon: "Desde el tiempo sin comienzo, hemos sido hábiles físicos [médicos] en este mundo y probado con nuestras propias bocas hierbas y plantas y toda clase de minerales y piedras hallados, en el mundo, numerando, en total 108.000¹⁶. En consecuencia, conocemos todos sus sabores, sean éstos amargo, agrio, calado, insípido, dulce, etc., como también sus propiedades naturales cambiantes o armonizadoras y sean refrescantes o caloríficas, venenosas o saludables. Recibimos instrucción del Tathagata y supimos claramente que el gusto no era existente ni inexistente, no era cuerpo, ni mente, y que no existía independientemente de éstos. Desde que pudimos discernir la causa del gusto conseguimos nuestro despertar, que fue sellado por Buda, el cual nos nombró Bhaisajya-samudgata. Estamos ahora alineados entre los hijos del rey del Dharma en esta asamblea, y a causa de nuestra ilustración mediante el gusto hemos alcanzado el estado de bodhisattvas. Y como Buda nos pregunta ahora sobre los mejores métodos de perfección, decimos que para nosotros el mejor medio es el gusto, según nuestra experiencia personal."»

5.- Meditación sobre el tacto

«Bhādrapala, que estaba allí con dieciséis compañeros, todos ellos grandes bodhisattvas, se levantó de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su

12 .- Kumara: un bodhisattva considerado como hijo, del Tathagata; es decir, un hijo de Buda.

13 .- Anasrava: que no mana, que está fuera de la corriente de pasión, como en contraste con asrava, "manar" o causa mundanal (temporal).

14 .- Dharmaraja: el Rey de la Ley, Buda: un hijo del Dharffiaraja es un Bodhisattva.

15 .- Los dos Bodhisattvas de medicina, cuyo oficio consiste en curar a los enfermos.

16 .- Brahma-devas. los dioses de los cielos de Brahma.

cabeza, y declaró: "Cuando Buda, con voz que inspira temor (Bhisma-garjita-ghosa-svara-
raja) apareció en el mundo, oí hablar del Dharma y abandoné el hogar. Al tiempo de
bañarme, seguí las reglas, y entré en el baño. Súbitamente desperté a la esfera de las aguas
causales que no limpian la suciedad ni el cuerpo; con ello me sentí tranquilo y
experimenté el estado de la nada. Como había seguido mi anterior práctica, cuando
abandoné el hogar para seguir a Buda en esta vida presente, alcancé el estado que se halla
más allá de todo estudio. Aquel Buda me llamó Bhadrápala a causa de mi despertar al
maravilloso tacto y de mi apreciación del rango de hijo de Buda, y como ahora Buda me
pregunta sobre los mejores métodos de perfección, para mí el tacto es el mejor, según mi
experiencia personal."»

6.- Meditación sobre las cosas (dharma)

«Mahākāśyapa, que estaba presente con la bhiksuni Luz de Oro ¹⁷ y otros de su
grupo, se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su
cabeza, y declaró: "En un eón ¹⁸ anterior, cuando Candra-surya-pradipa-Buda apareció en
este mundo, tuve ocasión de seguir sus pasos y de oír el Dharma, que yo practiqué.
Cuando hubo pasado, reverencé sus reliquias, encendí lámparas para perpetuar su luz y
decoré su estatua con puro polvo de oro. Desde entonces, en todas las reencarnaciones
subsiguientes, mi cuerpo ha quedado radiante con perfecta luz de oro. Esta bhiksuni y las
demás, que están con ella, forman mi séquito, porque desarrollamos la misma mente al
mismo tiempo. Contemplé, los seis cambiantes datos de los sentidos que pueden ser
reducidos a completa extinción sólo mediante el estado de Nirvana ¹⁹. Así mi cuerpo y mi
mente eran capaces de pasar a través de cientos de miles de eones en un abrir y cerrar de
ojos. Por la eliminación de todas las cosas (dharma) conseguí el grado de arhat, y el Gran
Personaje del Mundo ²⁰ dijo que yo era, el ordenancista más sobresaliente (dhuta) ²¹.
Desperté a las maravillosas dharmas poniendo con ello fin a la corriente de transmigración
(āsrava). Y como ahora Buda me pregunta sobre el mejor medio de perfección, digo que,
para mí, la ciencia de las cosas es lo mejor, según mi experiencia personal."»

B. MEDITACIÓN SOBRE LOS CINCO ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

7. Meditación, sobre el órgano de la vista

«Aniruddha se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los
pies con su cabeza y declaró: "Después que salí de mi hogar, le daba mucha, importancia al

17 .- Bhiksuni, femenino de bhikṣu: discípula de Buda (N. del T.)

18 .- "Eón" en el texto inglés, por el sánscrito "khalpa", ciclo de millones, de años que se supone separan el
advenimiento de un Buda del de otro Buda. (N. del T.)

19 .- Nirvana: extinción completa de pasiones y sentimientos terrenales, terminando así todo regreso a la
reencarnación con su sufrimiento concomitante, para entrar en el reino dental de la eternidad, la dicha, la
personalidad y la pureza absolutas.

20 .- Así se designa entre otras expresiones, a Buda. (Nota del traductor.)

21 .- Dhuta:- un asceta que logra superar las pruebas de la vida y alcanzar el nirvana.

sueño, y el Tathagata me reprendió diciendo que yo era como un animal. Después de esta severa reprimenda, lloré amargamente y me reprendí a mí mismo. A causa de mi tristeza estuve siete noches sucesivas sin dormir, y quedé completamente ciego. Entonces el Venerado del Mundo me enseñó a deleitarme con la iluminación de Vajra samadhi, que me capacitaría para percibir, no con mis ojos sino con la mente, la Pura Verdad que se propaga en las diez direcciones, muy claramente perceptible, tan fácil de ver como un mango sostenido por mi mano. El Tathagata me selló con el grado de arhat, y como ahora él me pregunta sobre el mejor medio de perfección, digo que es la vista con tal que se vuelva este órgano hacia su prístina fuente.”»

8. Meditación sobre el órgano del olor

«Ksudrapanthaka se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “Yo no sabía mucho (sobre el Dharma) por falta de haber leído y recitado las Escrituras. Cuando encontré por vez primera a Buda, oí hablar del Dharma y entonces abandoné mi hogar. Traté de aprender de memoria una línea de su libro, pero no lo conseguí en cien días, porque tan pronto como conseguía retener las primeras palabras olvidaba las últimas, y cuando podía recordar las últimas se me olvidaban las primeras. Buda se apiadó de mi torpeza y me enseñó cómo vivir en un quieto retiro y regularizar mi respiración. Entonces contemplé exhaustivamente cada una de mis aspiraciones e inspiraciones y comprendí que su subida, detención, cambio y fin duraban sólo un instante (ksana)²². Con ello mi mente se aclaró, quedó sin obstáculos, hasta que salí de la corriente de la transmigración y finalmente alcancé el grado de arhat. Fui a vivir junto a Buda que selló mi experiencia del estado más allá del estudio, y como ahora, me pregunta sobre el mejor medio de perfección, para mí el respirar es el mejor medio, según mi experiencia personal, reduciendo otra vez la respiración a la condición de no existencia.”»

9. Meditación sobre el órgano del gusto

«Entonces se levantó Gavampati de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “A causa de un pecado de palabra que cometí en un pasado eón, burlándome con unos monjes, en cada reencarnación subsiguiente he nacido con una boca que rumia continuamente como la de una vaca. El Tathagata me enseñó la pura y limpia doctrina de Una Mente²³ que me capacitó para eliminar la conceptualización y, poder entrar en el estado de samadhi. Contemplé el sentido del gusto, comprendí que no era sustancia objetiva ni subjetiva, y salté más allá de la corriente transmigratoria desprendiéndome a la vez del interior del cuerpo, de mi mente y del universo exterior, y fui liberado de los tres mundos de la existencia²⁴. Era como un pájaro que escapa de su

22 .- Ksana: la medida de tiempo más corta: sesenta Ksanas igualan a un chasquear los dedos; noventa a un pensamiento; 4.500 hacen un minuto.

23 .- Literalmente: Puerta-Dharma en la base de la mente y de un solo sabor hacia la iluminación.

24 .- Los tres estados de la existencia mortal: mundo del deseo, de la forma y, de más allá de la forma.

jaula evitando así las impurezas y contaminaciones. Con mi ojo de Dharma²⁵, ahora puro y limpio, alcancé el grado de arhat y el Tathagata en persona selló mi llegada al estado más allá de todo estudio. Como Buda me pregunta ahora sobre el mejor medio de perfección, digo que para mí el mejor es el hacer retroceder el gusto hacia su conocedor, según mi experiencia personal.”»

10. Meditación sobre el cuerpo

«Pilindavatsa se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “Cuando seguí a Buda por primera vez para entrar por el camino, muy a menudo oí hablar al Tathagata de lo mundano que no puede dar alegría ni felicidad. Un día fui a la ciudad a mendigar alimento y mientras estaba meditando sobre Su enseñanza, pisé sin, darme cuenta una espina envenenada que me agujereó el pie y me hizo sentir dolores en todo el cuerpo. Medité sobre mi cuerpo que conocía y sentía este gran dolor, y aunque existía este sentimiento, volví mi contemplación a mi pura y limpia mente a la que no podía afectar ningún dolor, y pensé: ‘¿Cómo puede este cuerpo. mío tener dos maneras de sentir?’ Y después de una breve concentración mental en esto, de repente mi cuerpo y mi mente parecieron inexistentes, y tres semanas después logré el estado más allá de la corriente transmigratoria y alcancé con ello el grado de arhat. Buda selló en persona mi consecución del estado más allá de todo estudio, y como ahora me pregunta por el mejor medio de perfección, para mí la pura conciencia que barre la concepción de cuerpo es la mejor, según mi experiencia.”»

11.- Meditación sobre el intelecto (manas)

«Entonces se levantó Subhuti, de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “Como mi mente estaba ya libre de obstáculos desde los eones anteriores, puedo ahora recordar mis previas reencarnaciones, tan innumerables como las arenas del Ganges. Cuando era todavía un, feto en el seno de mi madre, desperté ya a la condición de tranquila vacuidad, que después se fue extendiendo para llenar las diez direcciones enteras y me puso en condiciones de enseñar a los seres vivos la, manera de, despertar a [de darse cuenta de] su naturaleza absoluta. Gracias al Tathagata, comprobé la absoluta vacuidad de la conciencia nacida de sí misma, y con la perfección de mi naturaleza inmaterial alcancé el grado de arhat, entrando súbitamente en la Preciosa Brillantez del Tathagata, que era tan inmensa como el espacio y el océano, en donde yo, parcialmente, logré el conocimiento de Buda. Este Buda selló mi logro del estado más allá de todo estudio, por lo que se me mira como el discípulo primero a causa de mi entendimiento de la naturaleza inmaterial. Y como Buda pregunta ahora por el mejor medio de perfección, según mi experiencia digo que consiste en percibir la irrealdad de todos los fenómenos, junto con la eliminación de hasta esta misma irrealdad, a fin de reducir a la nada todas las cosas.»

25.- Ojo de Dharma capaz de penetrar todas las cosas para ver la verdad que le libra a uno de la reencarnación.

C. MEDITACIÓN SOBRE LAS SEIS CONSECUENCIAS

12.- *Meditación sobre la percepción por la vista*

«Entonces Sariputra se levantó de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "En eones anteriores, la percepción por la vista de mí mente era ya pura y limpia, y, en reencarnaciones sucesivas tan numerosas como las arenas del Ganges, pude ver sin obstáculo el interior de todas las cosas en el plano terrenal y en el plano supramundano. Un día encontré en el camino a los dos hermanos Kasyapa que estaban predicando la doctrina de la causalidad (las cuatro nobles verdades que ponen fin al nacimiento y a la muerte), y después de escucharles, mi mente despertó a la verdad y de este modo se hizo extensa, sin límites. Entonces dejé mi hogar para seguir a Buda y adquirí la perfecta percepción de la vista logrando la intrepidez (abhaya), logrando el grado de arhat y la calificación de 'hijo mayor de Buda', 'nacido de la boca de Buda y por transformación del Dharma'. Y como ahora Buda pregunta sobre el mejor medio de perfección, de acuerdo con mi experiencia personal, el mejor consiste en realizar el conocimiento más iluminante por medio de la radiante percepción de la vista de la mente."»

13.- *Meditación sobre la percepción por el oído*

«Entonces se alzó de su asiento Samantabhadra, bodhisattva, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Yo era ya hijo del rey de Dharma cuando estuve anteriormente con los Tathagatas, que eran innumerables como las arenas del Ganges. Todos los budas de las diez direcciones que enseñan a sus discípulos a plantar raíces de bodhisattva, les incitan a practicar los hechos de Samantabhadra, llamados así según mi nombre. Honorable Personaje del Mundo, yo siempre empleo mi mente en oír para distinguir la variedad de puntos de vista, que tienen los seres vivientes. Si en un lugar, separado de aquí por un número de mundos incontables como las arenas del Ganges, un ser viviente practica los hechos de Samantabhadra, yo monto en el acto sobre un elefante de seis colmillos y me reproduzco en cien y en mil apariciones para ir, en su ayuda. Y si él es incapaz de verme, porque se lo impide su karma²⁶, entonces yo secretamente pongo mi mano sobre su cabeza para protegerle y confortarle a fin de que tenga éxito. Y como ahora Buda pregunta por los mejores medios de perfección, según mi experiencia personal digo que consisten en escuchar con la mente, lo cual conduce al discernimiento, indiscriminado."»

14.- *Meditación sobre la percepción por el olfato*

26 .- El karma es la sanción, en bien o en mal, que un individuo contrae en una nueva reencarnación, según los actos de que es responsable en su existencia anterior. según el budismo. (N. del -T.)

«Entonces se levantó Sundarananda de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Cuando dejé mi hogar para seguir a Buda, aunque estaba ya plenamente ordenado, fallé en lograr el estado de samadhi porque mi mente estaba siempre irresoluta, y estaba por tanto incapacitado de alcanzar el estado más allá de la corriente transmigratoria. Entonces el Honorable Personaje del Mundo nos enseñó, a mí y a Kaustila, a fijar la mente en la punta de la nariz. Comencé esta meditación, y unas tres semanas más tarde, vi que el aliento que entraba y salía de mi nariz era como humo, y por dentro, tanto el cuerpo como la mente eran claros y miré a través del mundo externo, que devino por todas partes vacuidad pura como cristal. El humo desapareció gradualmente y mi respiración se hizo blanca. Cuando se abrió mi mente logré el estado más allá de la trans migración. Ambos, mis inspiraciones y espiraciones, brillantes ahora, iluminaron las diez direcciones de modo que alcancé el estado de arhat. El Honorable Personaje del Mundo profetizó que yo alcanzaría la iluminación, y como ahora pregunta sobre los mejores medios de perfección, según mi experiencia personal, digo que el mejor es eliminar la respiración que entonces se volverá radiante, garantizándome el alcanzar el estado, de perfección ultratransmigratoria."»

15. Meditación sobre la percepción por la lengua

«Purnamaitrayaniputra se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "En eones pasados, mi facultad de hablar carecía de obstáculos y prediqué la doctrina de la miseria e irrealdad, penetrando por ello en la absoluta realidad. También expliqué en la asamblea las puertas del Tathagata Dharma que llevan a la iluminación, como innúmeras son las arenas del Ganges, y con ello conquisté la impasibilidad (abhaya)²⁷. El Venerado supo que yo había adquirido gran poder de palabra y me enseñó a realizar el trabajo del Buda predicando. Así, en Su presencia, le asistí dando vueltas a la Rueda de la Ley y cuando pude dar el rugido del león²⁸, alcancé el grado de arhat. Buda selló mi insuperada habilidad para interpretar el Dharma, y como ahora pregunta sobre el mejor medio de perfección, según mi opinión consiste en emplear la voz de Dharma para subyugar la enemistad de Mara, el enemigo de Buda, y detener la corriente de la trans migración."»

16. Meditación sobre la percepción de objetos por el tacto

«Upali se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Yo personalmente acompañé a Buda y trepamos los dos 'por la muralla de la ciudad para huir de casa. Con mis propios ojos vi cómo soportó una vida

27 .- Hay dos grupos de impasibilidad o ausencia de todo miedo al interpretar el Dharma para convertir a los engañados seres vivientes: primero, las cuatro clases de impasibilidad del bodhisattva que surgen de su poder: a), de memorizar el Dharma para predicar a otros; b), la diagnosis moral y aplicación del remedio apropiado en cada caso; c), poder de raciocinio para superar toda obstrucción, y d), eliminar todas las dudas planteadas por los que escuchan; y (segunda) cuatro clases de impasibilidad budista que surgen: a), de su omniscencia; b), de su perfección de carácter; e), de su capacidad para vencer toda oposición, y d), de poner fin a todo sufrimiento.

28 .- "Dar el rugido" es exponer el Dharma de Buda sin temer a los hombres ni a las cosas.

dura en los primeros años, practicando la vida ascética, sometió a todos los demonios, venció a los herejes y se liberó de todos los deseos mundanos e. influjos impuros (asrava) de la mente. En persona me enseñó, la disciplina incluyendo las tres mil reglas ²⁹ y ochenta mil líneas de conducta ³⁰ que me purificaron de todos mis innatos y convencionales sutiles karmas ³¹. Como mi cuerpo y mi mente estaban en estado nirvánico, alcancé el grado de arhat y el Tathagata selló mi mente a causa de mi estricta observancia de disciplina. y control del cuerpo. Ahora soy un pilar de disciplina en esta asamblea y se me considera el primer discípulo, y como ahora Buda pregunta por el mejor método de perfección, en mi opinión el mejor método consiste en disciplinar el cuerpo de modo que pueda liberarse de todas las restricciones y disciplinar la mente para que pueda penetrarlo todo, lo cual da por resultado la liberación de ambas cosas, cuerpo y mente.”»

17.- Meditación sobre la facultad de la mente (mano-vijñana)

«Maha-Maudgalyayana se levantó entonces del su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su, cabeza y declaró: “Un día estaba yo mendigando alimento en la calle y me encontré con los tres hermanos Kasyapa (Uruvilva, Gaya y Nadi), que predicaban la profunda doctrina de la causalidad ³² enseñada por el Tathagata: súbitamente mi inteligencia se abrió y devino omnipresente. Entonces el Tathagata me dio un vestido de monje (kasaya) y cuando lo vestí, mi cabello y mi barba cayeron. Me dirigí en las diez direcciones sin hallar obstáculo. Así adquirí el poder trascendental que demostró ser el más sobresaliente y me condujo a conseguir el grado de arhat. No sólo el Gran Personaje sino todos los Tathagatas en las diez direcciones, elogiaron mis poderes sobrenaturales, que eran perfectos, puros, soberanos y sin temor. Y como Buda me pregunta ahora sobre el mejor medio de perfección, en mi opinión consiste en volver a la impasibilidad para permitir a la luz de la mente aparecer, como el agua lodosa se convierte en puro y limpio cristal cuando se aquieta”»

D.- MEDITACIÓN SOBRE LOS SIETE ELEMENTOS ³³

18.- Meditación sobre el elemento fuego

29 .- Las reglas de un monje ascienden a 250: a las cuales multiplican por cuatro las situaciones de andar, estar parado, estar sentado, y estar echado, y así hacen 1.000; que multiplicadas nuevamente por tres correspondientes a los tiempos de pasado, presente y futuro, hacen 3.000 reglas.

30 .- Abreviación de 84.000. Las reglas de un monje ascienden a 3.000 (véase la nota anterior), las cuales multiplicadas por las siete ramas que se separan; o sea, tres pecados del cuerpo (matar, robar, carnalidad) y cuatro del habla, (mentir, calumniar, injuriar, y. dobles en el lenguaje) hacen 21.000; multiplicadas de nuevo por cuatro (o sea, los tres venenos: deseo, cólera y estupidez; más la idea del ego) hacen 84.000 en total. Según la interpretación Chan, los dígitos ocho y cuatro representan la octava consciencia y los cuatro, elementos que forman el cuerpo y la mente, es decir, el espacio, mientras que los tres ceros representan el tiempo. Estas 84.000 líneas de conducta sirven para eliminar el espacio y el tiempo.

31 .- Karma contra la ley natural; por ejemplo: robar. Y karma contra normas convencionales; por ejemplo: que un monje coma carne.

32 .- La doctrina de la causalidad, que revela lo increado.

33 .- Los siete elementos del universo son: fuego. tierra, agua, viento, espacio, percepción y consciencia.

«Ucchusma³⁴ se presentó entonces al Tathagata, juntó las palmas de sus dos manos, se mostró ante Rudā tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Puedo aún recordar que en un eón muy remoto yo, estaba impregnado del deseo sensual. Entonces apareció en el mundo un budā llamado Rey de la Immaterialidad. Según él, todos los que tenían deseos lujuriosos aumentaban sus propios fuegos infernales. El entonces me enseñó a meditar sobre los huesos de mí cuerpo, sobre mis cuatro miembros y sobre mis alientos calientes y fríos. Así, volviendo hacia adentro la luz espiritual para la concentración, mi mente lujuriosa se volvió hacia el fuego de la sabiduría. Desde entonces todos los budas me han llamado Cabeza de Fuego, y a causa de mi potente Luz de Fuego samadhi alcancé el grado de arhat. Después tomé mi gran voto de ser semidiós (vira) porque cuando los budas están cerca de la iluminación, yo les ayudaría en persona para vencer la enemistad de Mara, el gran enemigo de Budā. Y como ahora Budā me pregunta por el mejor medio de perfección, según mi opinión, lo mejor consiste en mirar en el calor no existente de mi cuerpo y mente para apartar todos los obstáculos y poner fin a la corriente de la transmigración, para que la Preciosa Luz pueda manifestarse y llegar a la realización del bodhi supremo."»

19.- Meditación sobre el elemento tierra

«Entonces se levantó de su asiento Dharanimdhara bodhisattva³⁵, se postró ante Budā tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Aún recuerdo que antaño, cuando la Luz Universal de Budā apareció en el mundo, yo era un bikhsu que se dedicaba, a nivelar todos los obstáculos, construir puentes y transportar tierra y arena para mejorar los caminos, los campos de arroz y pasos peligrosos por donde no podían pasar carros ni acémilas. Así continué trabajando largo tiempo, en el cual apareció en el mundo un incontable número de budas. Si alguien hacía una compra en el mercado y buscaba a alguien para llevarla a casa, yo lo hacía gratis. Cuando Visvabhu Budā³⁶ apareció en el mundo y el hambre era frecuente me hice carretero cobrando sólo una moneda por mi trabajo, cualquiera que fuese la distancia. Si una carreta de bueyes quedaba atascada, yo usaba mí poder sobrenatural para dejar libres las ruedas. Un día el rey invitó a aquel Budā a un festín, y como él camino era malo, yo se lo allané. El Tathagata Visvabhu puso su mano sobre mi cabeza y dijo: deberías nivelar el camino de tu mente y entonces todas las cosas estarían para ti al mismo nivel³⁷. Al escuchar esto mi inteligencia se abrió y percibí que las moléculas de mi cuerpo no diferían de aquellas de que está hecho el mundo. Esas moléculas estaban colocadas de tal modo que no se tocaban unas a otras ni podían ser tocadas ni por afiladísimas armas. Entonces desperté al paciente soportar de lo increado (anutpattika-dharma-ksanti) y con ello alcancé el grado de arhat. Después, volviendo mi mente hacia adentro, logré el estado de bodhisattva y cuando oí a los Tathagatas exponer el conocimiento universal de los budas en el profundo Sutra del Loto, fui el primer oyente

34 .- Es decir, "Cabeza de Fuego".

35 .- Gobernador de la tierra.

36 .- El tercero de los siete Budas de la antigüedad. Véase Ch'an and Zen Teaching. Segunda Serie, Parte Primera.

37 .- Vivabhu Buda le enseñó a adquirir una mente universal.

que despertó a ello y fui nombrado director de la Asamblea. Y como ahora Buda me pregunta sobre los mejores medios de perfección, para mí el mejor consiste en contemplar la identidad de cuerpo y universo, que son creados por contagio de la falsedad dimanante de las reservas del Tathagata hasta que esta contaminación desaparezca y sea sustituida por la perfecta sabiduría que entonces conducirá a la realización del Bodhi Supremo.”»

20.- Meditación sobre el elemento agua

«Candraprabha bodhisattva se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “Aún recuerdo que en el más remoto de los eones, incontables como las arenas del Ganges, había un buda llamado Varuna, que apareció en el mundo y enseñó a los bodhisattvas a contemplar el elemento agua para entrar en el estado de samadhi. Este método consistía en contemplar el cuerpo, en donde los elementos acuosos no se excluyen uno al otro, empleando como sujetos de meditación primero las lágrimas y el moco, luego la saliva, las secreciones, la sangre, la orina y excremento, y después, invirtiendo el orden, percibiendo así que este elemento acuoso no difiere de aquel otro que compone los océanos y rodea la Tierra Pura de los budas situada más allá del mundo. Cuando terminé esta contemplación logré realizar sólo la identidad del elemento agua (en todas partes), pero fracasé, en desprenderme de mi visión del cuerpo. Yo era entonces un bikshu que practicaba la meditación abstracta y cuando mi discípulo miró dentro del cuarto, vio que estaba totalmente lleno de agua clara sin nada más. Como era un muchacho ignorante, cogió una baldosa rota, la lanzó al agua ruidosamente, miró con curiosidad y se fue. Cuando volví de mi contemplación sentí súbitamente un dolor en el corazón³⁸ como si tuviera el mismo problema que tuvo Sutra con un mal espíritu³⁹. Yo pensé entonces: ‘Como he alcanzado el grado de arhat debería estar libre de toda dolencia causal. ¿Por qué ahora, de repente, ese dolor de corazón? ¿No iré hacia atrás en vez de ir hacia adelante?’ Cuando el muchacho volvió y contó lo que había visto y hecho durante mi meditación, le dije: ‘Cuando vuelvas a ver agua en mi habitación, abre la puerta, entra en el agua y llévate la baldosa rota.’ El muchacho obedeció porque cuando yo volví a entrar en el estado de dhyana, él vio la misma baldosa rota en el agua. Entonces abrió la puerta y quitó la baldosa. Cuando desperté de la dhyana (meditación) mi dolor había desaparecido. Más tarde encontré infinitos budas antes de encontrarme con el Buda Sargara-varadhara-buddhikridita-bhijna; con cuyas instrucciones logré abandonar la concepción del cuerpo, realizando con ello la unión perfecta de este cuerpo y los fragantes océanos en las diez direcciones, con absoluta vacuidad, sin ninguna diferenciación ulterior. Por esto fui llamado hijo de Buda⁴⁰ y sé me permitió asistir a las reuniones de los bodhisattvas. Como Buda me pregunta ahora por el mejor medio de perfección, en mi opinión lo mejor consiste en lograr sin obstáculos la

38 .- A causa de su apego a la falsa noción de la realidad de un ego existente en su cuerpo.

39 .- Cuando Sariputra practicaba el dhyana en la orilla del Ganges, a causa de un Karma malo de su vida anterior fue golpeado por un demonio y sufrió muy gran dolor. El Buda le dijo: "Afortunadamente te hallabas en estado de dhyana, de otro modo tu cuerpo habría sido dañado y habrías perecido."

40 .- Literalmente, "Naturaleza-hija de simplicidad". El estadio de la juventud en la condición de Buda, o el octavo de los diez estadios de la sabiduría Bodhisattva.

universalización del elemento agua experimentando así 'la paciente tolerancia de lo increado' (anutpattika-dharma-ksanti)⁴¹, que asegura la iluminación completa."»

21.- Meditación sobre el elemento viento

«El Bodhisattva de Luz Cristalina se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Recuerdo que una vez, en el más remoto de los eones, incontables como las arenas del Ganges, existía un Buda llamado Voz Infinita que apareció en el mundo para revelar a los bodhisattvas la profundamente iluminada (ilustrada) consciencia fundamental que contemplando este mundo y las formas corpóreas de todos los seres vivos, podía percibir que todos fueron creados por el poder del viento que se levantaba de causas ilusorias concurrentes. A la sazón, yo inquirí acerca de la ilusoria estructura del mundo⁴², tiempo cambiante, moción e inmoción de los cuerpos, movimiento mental y, en otras palabras, todo, género de movimiento que era fundamentalmente lo mismo y no difería uno de otro. Entonces me di cuenta de que estos movimientos no tenían de dónde venir ni adónde ir y que todos los seres vivientes en las diez direcciones, tan innumerables como los granos de polvo, provenían de una misma falsedad. Igualmente, todos los seres vivos en cada pequeño mundo del gran quiliocosmos⁴³ eran como mosquitos en una trampa en la que zumbaban sin finalidad y armaban una loca algarabía. Poco después de encontrar a Buda, comprendí la paciente resistencia de lo increado. Cuando mi mente se abrió, contemplé la tierra del Imperturbable Buda (Aksobhya)⁴⁴ en la región del Este donde fui admitido como hijo del rey de Dharma, sirviendo a todos los budas en las diez direcciones. Mi cuerpo y mi mente emitieron rayos de luz que lo iluminaban todo sin obstáculo. Y como Buda ahora Pregunta por los mejores medios de perfección, en mi opinión, el mejor consiste en contemplar el poder del elemento viento que no tiene nada (real) en que apoyarse, despertando con ello a la mente Bodhi, a, fin de entrar en el samadhi y después unirse con la Profunda Mente Única explicada por los budas en las diez direcciones."»

22.- Meditación sobre el elemento espacio

«Akasagarbha bodhisattva se levantó entonces de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies, con su cabeza y declaró: "Cuando el Tathagata y yo estábamos con Dipamkara Buda y nos dimos cuenta de nuestros cuerpos limitados, sostuve en mis manos

41 .- Descanso en la imperturbable realidad que está más allá del nacimiento y la muerte y requiere una paciente resistencia. El Prajna-parmita-sastra lo define como la fe inquebrantable y la permanencia imperturbada en la realidad subyacente de todas las cosas, que están más allá de la creación y la destrucción. Debe ser, conseguido antes del logro de la *budidad*, (condición de Buda).

42 .- A fin de eliminar el espacio, primero; y después el tiempo.

43 .- Tri-sahasra-maha-sahasra-loka-dhatu. El Monte Sumeru y los siete continentes que lo rodean, ocho mares y el círculo de montañas de hierro de un mundo pequeño; 1.000 de éstos forman un quiliocosmos pequeño; 1.000 de estos quiliocosmos pequeños forman uno mediano, y 1.000 medianos, uno grande, que consta de, un millón de mundos pequeños.

44 .- Uno de los cinco Dhyani-Budas; y son: Vairocana, en el centro; Aksobhya, en el este; Ratnasambhava, en el sur; Amitabha, en el oeste y Amoghasiddhi en el norte. Es el primero de los dieciséis hijos de Mahabhijna-janabhidhu, el gran Duda de penetración y sabiduría supremas, que fue además padre de Amitabha y Sakyamuni en sus encarnaciones primeras.

las cuatro preciosas gemas⁴⁵ que iluminaban las tierras de los budas en las diez direcciones, tan incontables, como el polvo, y las transmutaban, en el vacío absoluto. Entonces mi propia mente apareció como un gran espejo emitiendo diez clases de, misteriosa y preciosa luz⁴⁶ que penetraba en las diez direcciones, alcanzaban las lindes del espacio y eran causa de que todas las tierras puras de los budas entrasen en el espejo y después se mezclasen libremente con mi propio cuerpo, que era como un espacio no obstructivo. Entonces mi cuerpo podía perfectamente entrar como otros muchos países samsáricos, tan numerosos como el polvo para llevar adelante, a lo lejos y a lo ancho las obras salvadoras de Buda, para que pudiese prevalecer la universalidad por todas partes. Este gran poder trascendental se derivaba de mi estrecha investigación de los cuatro elementos que no tenían nada real en que apoyarse y en la falsedad del pensamiento que se alzaba y caía alternativamente y terminaba en la nada. Comprendí la no dualidad del espacio y la identidad de las tierras puras de los budas y los mundos samsáricos, consiguiendo por ello el paciente soportar de lo increado. Como Buda pregunta ahora sobre los mejores medios de perfección, según mi propia experiencia, el mejor consiste en un estrecho examen del espacio sin límites que conduce al samadhi y de este modo al perfeccionamiento del misterioso poder espiritual.”»

23.- Meditación sobre el elemento consciencia

«Entonces se levantó de su asiento Maitreya bodhisattva, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “Recuerdo que en el más remoto de los eones, incontables como el polvo había un buda llamado Candrasurya-pradipa⁴⁷ que apareció en el mundo para convertir a otros. Le seguí para abandonar mi hogar. Sin embargo, yo aún amaba la fama mundana y me gustaba mezclarme con las clases nobles. Entonces el Tathagata me enseñó a practicar la meditación abstrusa (difícil, misteriosa) (dhyana) sobre la consciencia de la mente⁴⁸ para llegar al estado de samadhi. Siempre desde entonces, en los eones siguientes he usado de esta samadhi para servir a budas tan numerosos como las arenas del Ganges, eliminando completamente mi mente anterior que se apoyaba en la fama del mundo. Cuando Dipanikara Buda apareció en el mundo bajo su instrucción comprendí que el samadhi supremo de la mente que perfecciona la consciencia me capacitaba para percibir que todas las cosas del Tathagata y los mundos samsáricos, la pureza e impureza, existencia y no existencia, no eran más que apariencias causadas por las transformaciones de mi propia mente. Gran Personaje del Mundo, a causa de mi clara comprensión de que sólo la consciencia de la mente era la causa de (todo lo externo, percibía yo) un número ilimitado de Tathagatas emanando de la naturaleza de la consciencia, he ahí la profecía (de Buda) de que yo seré su sucesor. Como Buda pregunta

45 .- Akasagarbha había triunfado entonces en su meditación de los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y viento, que percibir como idénticos con el principio . subyacente, transmutándolos así en cuatro gemas preciosas.

46 .- Para percibir la identidad fundamental en los diea dharmadatus; es decir, los seis mundos samsáricos y los cuatro santos reinos.

47 .- O Candrakadipa Buda.

48 .- Mente sola, la doctrina de que nada existe fuera de ella, y que los tres mundos de la existencia (deseo, forma y ultraforma) vienen de la *mente sola* y todas las cosas (dharma) son creadas por la consciencia sola.

ahora sobre el mejor medio de perfección, mi opinión es que ello consiste en el más detenido examen de todas las apariencias en las diez direcciones, que son creadas sólo por la consciencia, para perfeccionar la mente consciente, dándose cuenta así de la realidad completa y asegurando el no confiar en las cosas externas y el romper todas las ligaduras causadas por la discriminación, logrando de este modo la paciente, duración de lo increado.”»

24.- Meditación sobre el elemento percepción

«Mahasthama⁴⁹, hijo de un rey de Dharma, que estaba al frente de un grupo de cincuenta y dos bodhisattvas, se levantó de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: “Recuerdo que en el más remoto de los eones, incontables como las arenas del Ganges, había un buda llamado Amitabha o de Infinita Luz, que durante aquel kalpa fue seguido por otros once Tathagatas. El último era el llamado ‘Buda, cuya luz sobrepasaba la del sol y la de la luna’, y me enseñó a verificar el estado de samadhi pensando exclusivamente en Amitabha Buda. Por vía de ilustración, si un hombre concentra su mente sobre algún otro mientras éste está sin acordarse de él, pueden ambos encontrarse y verse sin reconocerse el uno al otro. Sin embargo, si ambos están seguros de que piensan uno en otro, su penetración crecerá de una encarnación en otra hasta que sean inseparables, como un cuerpo y su sombra. Los Tathagatas de las diez direcciones tienen compasión de todos los seres vivos y siempre piensan en ellos, como una madre que nunca deja de pensar en su hijo. Si el hijo se va, los pensamientos de ella no le ayudarán. Pero si él piensa en ella con la misma concentración, no se separarán, a despecho del transcurso de las transmigraciones. Si un ser vivo recuerda a Buda o piensa en él, forzosamente habrá de contemplarle en su presente o futura encarnación. No estará lejos de Buda, y así su mente, sin ayuda de ningún otro expediente, estará abierta. Es como un hombre cuyo cuerpo, perfumado con incienso, da perfume; de donde deriva el nombre de ‘Alguien glorificado con la fragancia y la luz de Buda’⁵⁰. Con mi conocimiento de la causalidad fundamental y con todos mis pensamientos concentrados en Buda, logré la perfecta pasividad de lo increado. Por ello ayudé a todos los seres vivos de este mundo a controlar sus pensamientos repitiendo el nombre de Buda para que puedan alcanzar la Tierra Pura. Y como Buda, pregunta ahora sobre el mejor medio de perfección, yo sostengo que nada puede ser mejor que el perfecto control de los seis sentidos con continuos y puros pensamientos para lograr el samadhi.”»

E. MÉTODO DE AVALOKITESVARA PARA ALCANZAR LA COMPLETA ILUMINACIÓN

49 .- O Mahasthamaprapta, un Bodhisattva que simboliza la sabiduría búdica (de Buda) de Amitabha, y el hallarse de pie a su derecha, con Avalokitesvara en la izquierda, se, los llama la Trinidad del Paraíso Occidental de la Dicha.

50 .- Expresión que significa que aquel cuya mente medite acerca de Buda, queda impregnado de la fragancia de Buda y glorificado por la luz de Buda.

25.- Meditación sobre el órgano del oído

«Entonces, Avalokitesvara bodhisattva se levantó de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y declaró: "Recuerdo que mucho antes de un incontable número de eones, tanto como las arenas del Ganges, un buda de nombre Avalokitesvara apareció en el mundo. Cuando yo estaba con él desarrollé la mente bodhi y para entrar en el samadhi, él me enseñó a practicar la autoeducación por medio del órgano del oído.

Al principio dirigiendo el oído hacia la corriente de la meditación,
ese órgano fue aislado de su propio objeto.
Expulsado el concepto de sonido y de entrada de la corriente,
eliminando tanto el ruido como el silencio porque ambas cosas
eran inexistentes.
Así, avanzando paso a paso,
tanto el oído como su objeto cesaron,
pero yo no quedé quieto allí donde terminaban.
Cuando me di cuenta de que ambas cosas eran ficticias,
sujeto y objeto se mezclaron en el vacío
y la consciencia de ese vacío lo envolvió todo.
Así cuando creación y aniquilamiento se desvanecieron,
se manifestó el estado de Nirvana.

»"Súbitamente salté sobre lo mundano y lo supramundano y percibí un brillo que lo alcanzaba todo, en las diez direcciones, y adquirí dos méritos insuperados. El primero, estaba de acuerdo con la Mente Iluminada fundamental de los budas, en las diez direcciones, y poseía el mismo poder misericordioso que el Tathagata. El segundo estaba en simpatía con todos los seres vivos en los seis reinos que existen aquí abajo en las diez direcciones y compartía con ellos la misma instancia a la compasión.

»"El Venerado del Mundo cuando yo (seguía y) presentaba ofrendas al Tathagata Avalokitesvara, éste me enseñó a usar del oír ilusorio para desarrollar el oído absoluto para conseguir el samadhi de diamante (vajra), que era el mismo que el de todos los budas y me capacitaba para transformarme en treinta y dos formas corpóreas para visitar todos los países del samsara (a fin de salvar seres vivos)."

(El bodhisattva detallaba después las treinta y dos formas diferentes que podía tomar y decía que con el profundo poder increador del mismo samadhi podía otorgar catorce, clases de impasibilidad al miedo, a todos los seres vivos, y que además había adquirido los cuatro inconcebibles y maravillosos méritos increativos. Dicho lo cual, continuó:)

«Y como ahora Buda pregunta por el mejor medio de perfección, de acuerdo con mi experiencia digo que el mejor consiste en emplear el órgano del oído para la

concentración universal para facilitar. a la mente condicionada su entrada en la corriente de la meditación, logrando con ello el estado de samadhi, que me condujo a mi experiencia personal de bodhi.

»Y entonces, Honorable Personaje, aquel buda elogió mi habilidosa realización de la Iluminación Completa y, en presencia de la asamblea, me dio el nombre de Avalokitesvara a causa de mi habilidad en oír perfectamente en las diez direcciones. Por esta razón mi nombre es conocido en todas ellas.

»Entonces el Tathagata dijo a Mañjusri: "Hijo del Rey de Dharma, esos veinticinco bodhisattvas y arhats que no necesitan más estudio y doctrina, han relatado los expeditivos métodos que han usado como inicio de su autoeducación para realizar el bodhi. En realidad cada uno de esos métodos no difiere del otro ni es superior ni inferior a los otros. Dime cuál de ellos es conveniente a Ananda para que pueda despertarle y cuál es fácil de obtener para beneficio de los seres vivos que, tras mi Nirvana, deseen practicar con el vehículo bodhisattva en su búsqueda del bodhi supremo."

»Obedeciendo la orden, Mañjusri se levantó de su asiento, se postró ante Buda tocándole los pies con su cabeza y reverentemente cantó el siguiente gatha:

Perfecto y claro por naturaleza es el océano bodhi,
el Bodhi puro y sin mancha, es en esencia maravilloso⁵¹.
Resplandecía su brillo fundamental, creando así, por
casualidad,
un objeto que luego oscureció su naturaleza radiante.
Así, en el engaño, apareció una vacuidad unilateral en la
que un mundo imaginario fue construido
arbitrariamente. Robusteciéndose, el proceso pensante
hizo los continentes mientras el ilusorio conocedor se
transformó en un ser vivo⁵².
La vacuidad así creada en el seno del bodhi es una
burbuja en el océano.
Países mundanos⁵³, incontables como el polvo,
se levantaron dentro de esta relativa vacuidad.
Cuando la burbuja estalla, la irrealdad del vacío se pone
en evidencia, ¿cuánto más no se pondrá la de los tres
reinos?⁵⁴
Aunque todos vuelvan a la Naturaleza Una, a la fuente,
hay varios métodos dispuestos para este fin⁵⁵.

51 .- Estos dos versos describen la realidad de la Mente Unica.

52 .- El retorno a la naturaleza no dual.

53 .- Es decir, países o terrenos de este mundo irreal. (N. del T.)

54 .- Los tres reinos del deseo, la forma y la ultraforma se crean en la vacuidad irreal.

55 .- Esfuerzo por elegir un método adecuado de autocultivo.

aunque la sacra naturaleza lo invada todo
 sirven métodos directos o inversos.
 De aquí, las mentes nuevamente iniciadas, de diferentes
 aptitudes,
 tienen que entrar, de prisa o despacio, en el samadhi ⁵⁶.
 La forma que cristaliza nacida del pensamiento,
 es demasiado difícil penetrarla con la mirada:
 ¿Cómo puede lograrse la perfección a través de esa
 forma impenetrable? ⁵⁷
 Sonido, voz, palabra y discurso están confinadas a su
 definición específica,
 que por sí misma no es omnipresente,
 ¿cómo podrán ayudar a lograr la perfección? ⁵⁸
 El olor, percibido cuando está en contacto con la nariz,
 sin ese contacto es inexistente.
 ¿Cómo puede eso,
 que no siempre está presente, ser un medio para lograr
 la perfección? ⁵⁹
 El sabor no existe tampoco por sí mismo,
 sino que se percibe cuando está presente lo sávido.
 Ya que el sentido del gusto siempre varía,
 ¿cómo podrá llevar a la perfección? ⁶⁰
 El tacto existe cuando existe un objeto tocado,
 sin un objeto no hay tacto.
 Puesto que el contacto y su ausencia no son constantes,
 ¿cómo puede el tacto ayudar a lograr la perfección? ⁶¹
 El Dharma se llama mǎcula inferior,
 el apoyarse en él implica un objeto.
 Puesto que sujeto y objeto no son omnicomprendidos,
 ¿cómo podrá el Dharma conducir a la perfección? ⁶²
 El órgano de la vista, aunque perciba claramente,
 ve lo que tiene delante, pero no lo que tiene detrás.
 ¿Cómo puede esa visión parcial de los cuatro cuadrantes
 ayudar a la perfección? ⁶³
 En la respiración, el inspirar y espirar
 no tienen lazo alguno que los relacione.

56 .- Estos seis versos muestran como la ilusión (el engaño) brotó de la realidad.

57 .- Comentario sobre la elección hecha por Upanisad, de la forma como medio de perfección.

58 .- Comentario a la meditación de Kaundinya sobre el sonido.

59 .- Como en la meditación sobre el olfato de Adorno de la Fragancia.

60 .- Como en la meditación sobre el gusto de Bhaisajya-rajā y Bhaisajya-samudgata.

61 .- Como en la meditación de Bhadrakalpā sobre el tacto.

62 .- Como en la meditación de Mahakasyapa sobre las cosas (dharma).

63 .- Como en la meditación de Amittasudha sobre el órgano de la vista. Vemos todo lo que tenemos delante, pero sólo parcialmente lo de derecha e izquierda. ¿Cómo se puede usar una visión incompleta para lograr la perfección?

¿Cómo pueden así, desconectados, ser usados para llevar a la perfección?⁶⁴

La lengua es inútil si no toca nada.

Cuando el sabor está presente, existe el gusto que, al cabo de poco, si el sabor está ausente, se desvanece.

¿Cómo podrá eso llevar a la perfección?⁶⁵

El cuerpo debe ser condicionado para el objeto que toca.

No pueden usarse ambos para la meditación omnicompreensiva,

que está más allá de los límites de sujeto y objeto.

¿Cómo puede servir para alcanzar la perfección?⁶⁶

El tumulto del pensamiento en la mente, perturba la serenidad de la percepción por la misma mente.

Como esos pensamientos son muy difíciles de desarraigar, ¿cómo puede el intelecto servir para conseguir la

perfección?⁶⁷

La unión de la consciencia con el ojo y la vista, tiene tres componentes que no están estatuidos.

¿Cómo puede eso que está desprovisto de sustancia usarse como medio para lograr la perfección?⁶⁸

La mente auditiva que penetra en el espacio necesita una gran causa para su desarrollo;

pero los hombres que no están adiestrados no pueden conseguirlo.⁶⁹

¿Cómo puede ayudar esto a lograr la perfección?⁷⁰

La meditación sobre la nariz es sólo un expediente para controlar la mente y fijarla un momento.

Pero una permanencia equivocada puede crear una morada ilusoria.

¿Cómo se puede utilizar esto para alcanzar la perfección?

⁷¹

Predicar el Dharma pone en juego voz y palabras;

64 .- Como en la meditación de Ksudrapanthaka sobre el órgano del olfato.

65 .- Como en la meditación de Gavampati sobre el órgano del gusto.

66 .- Como en la meditación de Pilindavatsa sobre el cuerpo.

67 .- Como en la meditación de Subhuti sobre el intelecto.

68 .- Como en la meditación de Sariputra sobre la percepción por la vista.

69 .- Literalmente. Los recién iniciados no pueden entenderlo.

70 .- Comentario sobre la meditación de Samantabhadra acerca de la percepción por el oído. La mente auditiva sólo puede ser percibida a consecuencia de una gran causa; es decir, después de largo adiestramiento.

71 .- Como en la meditación de Sundarananda sobre la percepción del olor.

pero despertamos hace ya mucho tiempo durante esta práctica, pues palabras y discursos nunca van más allá de la

corriente del mundo.

¿Cómo puede ser eso un medio para lograr la perfección? ⁷²

La observancia de las normas de disciplina controla el cuerpo, pero jamás aquello que está más allá de él.

Ya que el control del cuerpo no es omnicompreensivo, ¿cómo podrá servir para lograr la perfección? ⁷³

Los poderes trascendentales vienen de una causa anterior;

¿cómo van a derivar de la consciencia discriminante? ⁷⁴

Puesto que el pensamiento no puede apartarse de lo externo,

¿cómo puede servir para lograr la perfección? ⁷⁵

Si el elemento de tierra es usado para la contemplación, perteneciendo al mundo, le falta espiritualidad.

¿Cómo puede emplearse para alcanzar la perfección?

⁷⁶

Si la meditación se hace sobre el elemento de agua, los pensamientos que surgen entonces no tienen realidad.

Más allá del sentir y del ver, está lo absoluto;

¿cómo puede entonces el agua ayudar a lograr la perfección? ⁷⁷

Si para meditar empleamos el elemento de fuego, el desafecto al deseo no es una renunciación completa; no es expediente para mentes recién iniciadas.

¿Cómo el fuego podrá ser un medio para conseguir la perfección? ⁷⁸

Si la meditación es sobre el elemento de viento,

movimiento y quietud son falsa dualidad,

de la que no puede desarrollarse el supremo bodhi;

¿cómo podrá el viento servir para alcanzar la perfección?

⁷⁹

Si el elemento espacio se usa para la meditación, su oscuridad e insulsez no pueden ser iluminación,

72 .- Como en la meditación de Purnamaitrayaniputra sobre la consciencia por la lengua.

73 .- Comentario sobre la meditación de Upali acerca de la percepción por el cuerpo.

74 .- "Mente discriminante", en el gatha, es "mano-vijnana", la sexta consciencia, sentido mental o intelecto.

75 .- Comentario sobre la meditación de Maha-Maudgalyayana acerca de la sexta consciencia.

76 .- Comentario sobre la meditación de Dharanimdhara acerca del elemento tierra.

77 .- Comentario sobre la meditación de Candraprabha acerca del elemento agua.

78 .- Comentario sobre la meditación de Ucchusma acerca del elemento fuego.

79 .- Comentario sobre la meditación de Luz de Cristal acerca del elemento viento.

lo no iluminado difiere mucho del Bodhi.
 ¿Cómo podrá el elemento de espacio ayudar a lograr la perfección? ⁸⁰
 Y si meditáis sobre el elemento de consciencia, veréis que cambia, que no es permanente.
 Si la mente fijada en ello es falsa,
 ¿cómo puede ese elemento ayudar a lograr la perfección? ⁸¹
 Los fenómenos son también transitorios; el pensar originariamente va y viene.
 Puesto que la causa siempre difiere del efecto, ¿cómo puede el sentido lograr la perfección? ⁸²
 Yo someto ahora al Honorable Personaje, que todos los Budas de este mundo escaparon siguiendo la enseñanza aquí más conveniente, que consiste en sublimar el sonido.
 El estado de samadhi puede lograrse por medio del oído ⁸³
 Así ganó su autoliberación Avalokitesvara bodhisattva, emancipándose del sufrimiento.
 Durante eones tan numerosos como las arenas del Ganges, entró en otras tantas tierras de Buda, ganando el poder y bienestar de su independencia y derramando impasibilidad sobre todos los seres vivos.
 ¡Oh, tú, pura y maravillosa voz como la marea del océano!,
 itú que contemplas a los hombres de palabra mundana!,
 ¡salvanos, pobres seres mundanos, danos seguridad, garantiza nuestra liberación y que alcancemos la eternidad! ⁸⁴
 Reverentemente declaro al Tathagata lo que Avalokitesvara dijo:
 Cuando uno permanece en quietud,

80 .- Comentario sobre la meditación de Akasagarbha acerca del elemento de espacio.

81 .- Comentario sobre la meditación de Maitreya acerca del elemento consciencia.

82 .- Comentario sobre la meditación de Mahasthama acerca del elemento de sentido.

83 .- Estos seis versos muestran el Dharma mas adecuado para este mundo.

84 .- Estos diez versos elogian las grandes realizaciones de Avalokitesvara Bodhisattva. La voz maravillosa es la voz por medio de la cual alcanzó el Bodhi Supremo para sí mismo. La de observador de la voz es su característica salvadora para el bienestar de otros. La voz pura defiende el libertarse de todas las aficiones. La voz "marea de océano" es la infalible respuesta a las necesidades de los hombres, como la marea del océano, que nunca deja de producirse.

se oyen simultáneamente
redobles de tambores de las diez direcciones.
Así la audición es completa y perfecta⁸⁵.
Los ojos no pueden taladrar una pantalla,
E ro tampoco lo pueden la boca ni la nariz.
El cuerpo sólo siente cuando lo tocan.
Los pensamientos de la mente son confusos e
inconexos,
pero la voz, tanto cerca como lejos,
en todo momento puede ser oída.
Los otros cinco órganos no son perfectos,
pero la audición es realmente penetrante⁸⁶.
La presencia o ausencia de sonido y voz
se registra por el oído como "es" o "no es".
La ausencia de sonido significa nada oído,
no oír, vacío de naturaleza.
La ausencia de sonido no representa el fin del oír,
y el sonido cuando está presente no es su comienzo.
La facultad de oír, más allá de la creación y
aniquilamiento,
en verdad es permanente⁸⁷
incluso cuando, durante un sueño, surgen
pensamientos aislados,
aunque el proceso de pensar se detenga,
el oído no termina,
porque la facultad de oír está más allá de todo
pensamiento,
más allá, a un tiempo, del cuerpo y de la mente⁸⁸.
En este mundo del Saha
la enseñanza es por la voz⁸⁹.
Los seres vivos que no conocen la naturaleza del oír,
siguen el sonido para continuar transmigrando.
Aunque Ananda memorizase todo lo que hubiera oído,
no podía evitar los pensamientos perversos⁹⁰.
Esto es una caída en el samsara por apegarse al sonido;
mientras, la realidad se gana contra la corriente del

85 .- Estos seis versos muestran lo completo de la facultad de oír, que no sufre de obstáculo alguno.

86 .- Estos ocho versos demuestran la penetración de la facultad de oír.

87 .- Estos ocho versos señalan la permanencia de la facultad de oír.

88 .- Hasta durmiendo uno oye todavía el sonido de un pistadero majando arroz, que uno confunde con los redobles de un tambor.

89 .- La facultad de oír sobrepasa, verdaderamente, a todos los demás órganos.

90 .- Si bien se utilizan otros medios para predicar el Dharma en otros mundos de existencia, la voz es el único que se emplea para enseñar a los seres humanos.

mundo⁹¹.

Escucha, Ananda, escucha atentamente.

En el nombre de Buda

yo proclamo el Rey Vajra de Iluminación,

la comprensión inconcebible de que las ilusiones son
irreales,

el auténtico samadhi que engendra todos los Budas⁹².

Puedes oír hablar de métodos esotéricos,

de Budas incontables como el polvo,

pero si no puedes desarraigar el deseo,

el oír mucho causa errores⁹³.

Si oyes tu propio yo,

¿por qué no volver hacia atrás esta facultad para oír las
palabras de Buda?⁹⁴

Oír no proviene de sí mismo,

sino que debe su nombre al sonido⁹⁵.

Liberado del sonido mediante el volver el oído hacia
atrás,

¿cómo llamas a lo que está desprendido?⁹⁶

Cuando un órgano sensorial ha vuelto a su fuente
prístina,

todos los seis sentidos son liberados con ello⁹⁷.

Ver y oír son como ilusiones ópticas,

tal como las tres palabras se parecen a flores en el
cielo.

Con el oído liberado,

el órgano ilusorio se desvanece;

con los objetos erradicados, el Bodhi es perfectamente
puro⁹⁸.

En la absoluta pureza, todo lo penetra la brillante luz
con su resplandeciente silencio envolviendo el gran
vacío.

Todas las cosas mundanas, cuando se las mira de cerca,
no son más que ilusiones vistas en sueños.

91 .- Ananda sucumbió a la tentación cuando llamó a la puerta de una chica Matangi para pedirle comida, en limosna, y estuvo a punto de faltar a la regla de castidad. El Buda, que lo supo, envió a Manjusri para que salvase a Ananda y aprovechó este hecho para predicar el Surangama Sutra, dando gran importancia a la extirpación del deseo sexual, que es el mayor impedimento para la realización del bodhi.

92 .- Estos tres versos señalan al verdadero samadhi.

93 .- Estos cuatro versos muestran la futilidad de escuchar y aprender sin seguir el método correcto de ejercicio.

94 .- Estos dos versos indican el método de ejercicio acertado.

95 .- Estos dos versos muestran la interdependencia de oído y sonido. Por esto, el oír no conduce a un despertar profundo.

96 .- El despertar profundo queda más allá de nombres y expresiones.

97 .- La iluminación instantánea está más allá de palabras y frases.

98 .- Esto es una meditación sobre la apariencia, que conduce a la entrada en el vacío.

Como un ensueño era la doncella Matangi:
 ¿cómo pudo conservar tu cuerpo consigo?⁹⁹
 Como un hábil titiritero
 presentando una pantomima de marionetas,
 aunque hay muchos que se mueven,
 sólo uno es el que controla.
 Cuando el control se para,
 las figuras paran en nada.¹⁰⁰
 Iguales son los seis órganos
 derivados de una consciencia única
 que se divide en seis uniones.
 Si una de esas vuelve a su fuente,
 las seis funciones acaban.
 Con todo contagio terminado,
 se realiza por fin el bodhi.¹⁰¹
 Cualquier remanente impuro exige nuevo estudio,
 mientras la plena iluminación reside en Tathagata.¹⁰²
 Ananda y todos los que aquí escucháis,
 deberíais volver hacia adentro vuestra facultad de oír,
 para escuchar vuestra propia naturaleza,
 que es la única que logra el Bodhi supremo.
 Así se logra la iluminación.¹⁰³
 Así, tantos Budas como arenas tiene el Ganges
 entraron por las puertas del Nirvana.
 Todos los Tathagatas del pasado han realizado este
 método.
 Ahora todos los Bodhisattvas entran en esta perfección.
 Todos los que en el futuro lo practiquen,
 deberían apoyarse en este Dharma.
 Avalokitesvara no lo practicó él solo,
 porque yo también pasé por ello.
 El Iluminado y Gran Personaje
 ha preguntado por los mejores procedimientos
 para aquellos que terminan la edad del Dharma
 y que desean escapar al samsara
 para buscar el corazón del Nirvana.
 Lo mejor es meditar sobre el sonido mundano.
 Todos los demás métodos son expedientes

99.- Matangi es el nombre de la doncella de casta inferior que sedujo a Ananda. Estos seis versos muestran la meditación sobre el vacío, que conduce a la entrada en la apariencia.

100.- Meditación sobre el vacío y la apariencia trasladada a la que se ocupa de lo bajo o común.

101.- Resultado de la meditación sobre lo común.

102.- Esto muestra una realización parcial o completa.

103.- Esta es la manera de realizar el Bodhi.

usados por Buda en casos particulares,
para apartar a sus discípulos de disturbios
momentáneos.
No sirven para la práctica indiscriminada
en hombres de diferentes tipos (o naturalezas).
Yo saludo el Tesoro del Tathagata
que está más allá de la corriente del mundo.
Benditas sean las generaciones venideras
a fin de que tengan fe en este sencillo procedimiento.
Esto es bueno para enseñar a Ananda
y a todos los de la edad terminal del Dharma,
que deberían usar el órgano del oído que sobrepasa
a todos los demás
y que concuerda con la Mente Auténtica.»

Los términos *forma maravillosa*, *maravillosa fragancia*, *maravilloso tacto* y *maravilloso dharma* mencionados más arriba es estos pasajes del Surangama Sutra, se refieren a datos de los sentidos que se han considerado con éxito durante la meditación y han sido calificados de ilusorios y no existentes, siendo identificados así con la mente que los creó y que ahora revierte a su absoluta condición de pureza y limpieza, libres de la dualidad sujeto-objeto. La transmutación de los seis datos de los sentidos en un estado de pureza y limpieza, se explica en el Sutra de la Completa Iluminación, presentado en la tercera parte del libro *Ch'an and Zen Teaching*.

El método empleado por el Avalokitesvara Bodhisattva, que consiste en volver hacia adentro el órgano del oído para escuchar la naturaleza del Yo, concuerda perfectamente con la enseñanza de Buda en el Sutra de la Iluminación Completa, que reza que la práctica debería comenzar a partir del automovimiento de la base causal, o sea de la propia naturaleza que inadvertidamente se movió y agitó y con ello se dividió en conocedor subjetivo y vacuidad relativa objetiva. Esta primera causa de separación condujo a la creación de toda clase de ilusiones que se comparan a las flores del cielo producidas por una ilusión óptica. A fin de recuperar nuestra sabiduría inherente, es necesario darse cuenta de la no existencia de las ilusiones, comenzando por despejar el ánimo de toda grosera concepción de sujeto y objeto y liberándolo después del resto de la sutil intuición del ego y de las cosas (dharma), tal como se enseña en el Sutra de Diamante. (Véase el libro *Ch'an and Zen Teaching*, Primera Serie, El Cortadudas de Diamante.)

Cuando todas las exterioridades se han desarraigado, aquello que no puede ser barrido es la auto-mente en su absoluta condición, libre de todas las relatividades y contradicciones; esto es la Iluminación.

Aunque los veinticinco métodos de autocultivo indicados más arriba son

excelentes, según Buda, el más conveniente para nosotros en este período de decadencia del Dharma es el practicado por Avalokitesvara. Si lo examinamos detenidamente hallaremos que no se diferencia de la técnica Chan, que también consiste en desconectar la mente pura del ver, oír, sentir y conocer, para lograr su condición absoluta, única que puede llevarnos a la percepción de la naturaleza propia y a la consecución del bodhi. De ahí que la única diferencia entre la enseñanza Mahayana y la Transmisión estriba en el ingenio de esta última, que es un atajo para alcanzar la Iluminación. La enseñanza es complementaria de la transmisión y sirve para ajustar los diversos estadios logrados durante el enfrentamiento Chan y sellar o testificar su consecución final.

Puesto que ahora es casi imposible hallar maestros iluminados para enseñarnos y guiarnos, es imperativo seguir la enseñanza legada por Buda en anticipación a su edad final del Dharma. Muchos maestros siguieron su enseñanza en su práctica del Dharma, entre los que podemos citar al maestro Han Shan, que lo practicó y consiguió la Iluminación (bodhi) por sí mismo. Incluso en el caso de que pudiésemos proporcionarnos maestros iluminados tendríamos que seguir, no obstante, aquella instrucción y emprender por nosotros mismos el entrenamiento de auto-educación para conseguir la autorización y la auto-iluminación.

Por falta de espacio no podemos presentar otros párrafos del Surangama Sutra de moral y disciplina, pero debiéramos saber que la disciplina produce un ánimo imperturbado que, a su vez, engendra la sabiduría, y que deberíamos comenzar guardando los cinco preceptos o prohibiciones primeros: no matar, no robar, abstenerse de carnalidad, de mentir y de licores intoxicantes. También debiéramos desarrollar una fe inquebrantable en el Dharma enseñado por Buda y los grandes maestros, y hacer el voto de iluminarnos con el solo propósito de iluminar a otros. Si no observamos estas reglas preliminares no conseguiremos el autodomínio y seguiremos nadando a la deriva por el mar del sufrimiento.

En la tercera serie del *Ch'an and Zen Teaching* hemos presentado el Sutra de la Completa Iluminación y el Altar Sutra del Sexto Patriarca, que todos los antiguos maestros en China leen antes de su propia iluminación y son los mejores guías para todos los estudiosos del Supremo Vehículo en este período de declinar del Dharma.



1

LA AUTOEDUCACIÓN SEGÚN LA ESCUELA CHAN (ZEN)

Buda alcanzó la iluminación después de contemplar las estrellas de la noche, es decir, después que hubo logrado suprimir de su mente todos los sentimientos y pasiones y después que hubo vuelto a su normal o absoluta condición y hubo reasumido la función sin obstáculo de percibir las exterioridades. Entonces transmitió a Mahakasyapa el Dharma de la Mente, que fue legado a las generaciones venideras hasta nuestros días. Buda no estaba iluminado desde su nacimiento y tuvo que sobrellevar un riguroso entrenamiento antes de conquistar el bodhi. Lo hizo solo, sin maestros, y sintiendo compasión de nosotros por esta edad final del Dharma, nos legó el Dharma en forma que pudiéramos seguir su ejemplo para escapar al reino de la miseria y de los sufrimientos. Por tanto seríamos ingratos con él y le haríamos una gran injusticia si pretendiésemos ahora que su Dharma es impracticable o que nosotros somos incapaces de practicarlo porque no tenemos a mano maestros iluminados.

EL DHARMA DE LA MENTE O DOCTRINA DE LA MENTE

Según el método Chan, la autoeducación comienza con el control de la mente como punto inicial. Por mente, se entiende la mente errabunda, siempre en busca de algo en el reino de lo irreal. Ya se ha dicho que quien realiza su autamente puede percibir su auto-naturaleza y alcanza la iluminación. Por autamente se entiende la mente pura que no es conmovida por un solo pensamiento. Como el hombre está tan inextricablemente sumergido en sus falsos pensamientos desde un tiempo infinito, encuentra gran dificultad para liberarse de falsos puntos de vista, para descubrir su auténtica sabiduría a la que aquéllos sirven de cortina. Está, sin embargo, dotado de una latente potencialidad que ninguna acumulación de doctrina puede alcanzar, a causa de su obstinado apego a los nombres vacíos y términos implícitos en el lenguaje humano. Incluso Ananda, que era uno de los más inteligentes discípulos de Buda, fue reprendido por el Gran Personaje por apegarse a nombres y términos que le ocasionaban el abandonar su auto-educación. ¿Cuánto más les ocurrirá a los hombres de hoy, en este período de declinar del Dharma?

LA POTENCIALIDAD INTERNA

Esta potencialidad interna puede, sin embargo, ser estimulada y vitalizada por la

técnica Chan y desarrollada al máximo para que se pueda absorber y unir con la Verdad. Esto es la Transmisión de la Mente Dharma, fuera de la enseñanza, y que Buda legó a Mahakasyapa cuando tomó una flor para probar las habilidades de sus discípulos para percibir la sustancia de Su esencial cuerpo (Dharmakaya), mediante su función de levantar la flor, y cuando Su principal discípulo comprendió Su gesto revelador, lo acogió con una amplia sonrisa.

LA ANTIGUA TÉCNICA

Esta Transmisión pasó sucesivamente a través de los Patriarcas hindúes y chinos, y las técnicas usadas desde el principio de la larga línea de Chan hasta hoy han sido discutidas en detalle en los tres volúmenes de mi técnica de Chan y Zen, publicados por Rider. En los antiguos tiempos, le era suficiente a un profesor iluminado dar algún atisbo de la presencia de la autonaturaleza inherente en su discípulo, que inmediatamente se sentía despertado a ella, alcanzaba con ello la Iluminación y conseguía el Dharma mental. Tal estudiante era equiparado a un buen caballo que comenzase a galopar con sólo ver la sombra del látigo, pues la vida era tan sencilla en los antiguos tiempos, que como un discípulo sólo tenía pocos deseos, éstos podían ser fácilmente eliminados al objeto de aquietar su mente y poder percibir la auto-naturaleza y alcanzar la Iluminación (bodhi).

ESTRATAGEMAS DEL KUNG AN

Más tarde, con el progreso de la civilización material cuando la vida se complicó con el resultado de que el despertar espiritual era muy difícil de lograr, los maestros se sintieron competidos a cambiar sus tácticas empleando palabras, frases, chorros de voces, carcajadas sonoras, gestos y bastonazos para despertar a los estudiantes, para que éstos pudiesen percibir los cuerpos esenciales de sus profesores a través de las funciones reveladoras de hablar, gritar, reír y gesticular. Todos esos actos se han llamado después kung ans (en japonés, koans), causas concurrentes que provocaban el despertar de los discípulos engañados cuyas mentes eran entonces desenredadas de las ilusiones y sus potencias vitalizadas al máximo, preparadas para unirse con la Verdad. En realidad, las estratagemas del kung habían sido empleadas hacía largo tiempo por Buda, cuando tomó una flor para iluminar a Mahakasyapa, y más tarde por Bodhidharma cuando dijo: «Así he aquietado vuestra mente», despertando a Hui K'ó, el Primer Patriarca chino del budismo.

Los kung ans no son, por tanto, enigmas ni problemas de acertijos que los estudiantes deban resolver antes de su Iluminación, pues están llenos de un sentido que sólo es claro para los que se han liberado de la discriminación y separación. Es obvio que son incomprensibles a las gentes no iluminadas, que captan lo externo y se atienen a los nombres y términos del lenguaje condicionado humano. Sin embargo, en cuanto se apartan de lo ilusorio, sus mentes no son movidas con pensamientos, o cuando han tomado la posición de «anfitrión», entonces comprenden todos los kungs ans sin hacer

gran esfuerzo.

Por tanto, desencamina el pretender que el entrenamiento Chan comienza con la llamada solución de todos esos pretendidos acertijos, y que los *mil setecientos kung ans*, número frecuentemente mencionado en los textos Chan, deban ser propiamente resueltos antes de despertar (en chino, *wu*, en japonés, *satori*). Esto equivale a poner el carro delante del caballo y no conducirá nunca al despertar, porque un estudiante tiene primero que disciplinar su mente errabunda para desprenderse primero del ver, oír, sentir y conocer con el fin de lograr la simplicidad mental a fin de ser capaz de ver claro y adoptar la posición de «anfitrión» antes de que un kung an pueda ser interpretado correctamente. Nunca lo comprenderá mientras en su mente exista la pantalla de las cosas externas, ni tampoco si adopta la posición de «invitado», desde la cual no podrá comprender el significado esotérico de los kung ans. Cuando ha logrado por fin disciplinar su mente, sin más pensamientos en ella, es capaz de comprender ya, no sólo los mil setecientos kung ans, sino todos los restantes, comenzando por el mil setecientos uno, sin excepción, y verá que no hay nada de extraño, de absurdo o de excéntrico en esta técnica Chan.

Si, en vez de disciplinar su mente, a un estudiante se le incita a agitarla en busca de las supuestas soluciones de los kung ans, girará en redondo impulsado por la corriente sin fin de sus pensamientos y no será capaz de hacer una sola pausa para ver claramente; «confundirá un ladrón con su propio hijo», como dicen los maestros. En consecuencia, el pre-requisito del entrenamiento Chan es aplicar un freno a la mente errabunda para que se aquiete, y cuando todas las ilusiones se han desvanecido, la sabiduría auto-poseída podrá volver, como se debe, a su estado normal, a su función. Por tanto, antes de practicar la técnica Chan, es imperativo que conozcamos cómo detener los siempre fluyentes pensamientos que han estado moviendo nuestras mentes desde tiempo. Vivimos porque pensamos, y si queremos escapar a este reino de sufrimientos, primero hemos de lograr una mente libre de pensamientos. Sabemos que el cuerpo humano y el ego que se supone ser su dueño, no son más que creaciones fenoménicas de nuestras mentes engañadas, y son por tanto falsos porque no tienen una naturaleza permanente, una existencia propia. El sutra dice: «Sólo por control mental se nos hacen posibles todas las cosas.»

Puesto que la mente es un aspecto de la auto-naturaleza, el Sexto Patriarca dijo a sus discípulos: «Nuestro bodhi auto-natural es fundamentalmente puro y limpio. Usad esta mente vuestra para vuestra directa comprensión y alcance de la budidad.» Y también dijo: «Este negocio debería comenzar con la auto-naturaleza. En todo tiempo, instante por instante, debéis purificar vuestras mentes, practicar la auto-educación, lograr vuestros propios Dharmakayas, percibir el Buda de vuestras propias mentes, efectuar vuestra auto-liberación y observar la autodisciplina, para que no hayáis acudido en vano a esta reunión.»

LA TÉCNICA DEL HUA T'OU

Ahora ya sabemos que tendríamos que controlar la mente errante y despojarla de todos los pensamientos antes de hablar de la práctica Chan. Por tanto, el primer paso será poner fin a la corriente de pensamientos, pero también sabemos que este paso es el más difícil. Si fracasamos en detener los pensamientos que nos surgen no podremos practicar la auto-educación. Por esta razón, los antiguos idearon una técnica que pueda ayudarnos a prevenir esto de la corriente de ideas que aparece de continuo en nosotros. Es la técnica del hua t'ou, que significa la mente antes de ser movida por un pensamiento o una palabra mental, y su equivalente es palabra previa o previo pensamiento. Consiste en mirar hacia dentro o en concentrarse en la auto-mente, y es también un pensamiento impuro utilizado como instrumento para poner fin al proceso pensante. Es una concentración que apunta a cortar todos los pensamientos y eventuales visiones que asaltan al meditante durante su entrenamiento. Puesto que el estudiante no puede detener de un solo golpe todos sus pensamientos, se le enseña a usar el recurso de veneno contraveneno para conseguir la simplicidad de pensar, que es fundamentalmente errónea, pero que desaparecerá al caer en desuso y da paso a la simplicidad de mente que es la precondition de la realización de la auto-mente para percibir la auto-naturaleza y alcanzar el bodhi. Hsu Yun, el difunto maestro Chan, dijo:

«Todos los hua t'ous tienen sólo un significado muy ordinario y que no tiene en sí nada de particular. Si observáis en lo de "¿Quién está recitando un sutra?", "¿Quién invoca una mantra?", "¿Quién rinde culto a Buda?", "¿Quién está tomando una comida?"... o "¿Quién está durmiendo?", la réplica al "¿quién?" será siempre la misma: "es la Mente". La palabra sale de la mente y la mente es la cabeza del Mundo (o sea el ante-Mundo). El pensamiento surge de la mente y la mente es la cabeza del pensamiento. Miríadas de cosas vienen de la mente, y la mente es la cabeza de miríadas de cosas. En realidad, un hua t'ou es la cabeza de un pensamiento. La cabeza del pensamiento no es más que la mente. Para decirlo con sencillez, antes de que el pensamiento surja, eso es el hua t'ou. Desde arriba, sabemos que mirar hacia el hua t'ou es mirar adentro de la mente. La cara fundamental antes del nacimiento de uno es la mente. Mirar la cara fundamental de uno antes del nacimiento de uno es mirar adentro de la mente. La autonaturaleza es la mente y el "volver hacia adentro el oído para oír la autonaturaleza" equivale a "volver hacia adentro la contemplación de uno para contemplar la automente".»

Así venimos exactamente al mismo método practicado por Avalokitesvara Bodhisattva (Kuan Yin), que volvió hacia adentro el oído para oír la consciencia que todo lo abarca, o el bodhi autonaturado, tal como se le describe en el capítulo 1. Por tanto, la pretensión de que la Transmisión Chan es diferente de la enseñanza de los sutras carece totalmente de base, porque su principio es el mismo en ambas.

EL I CH'ING o EL SENTIMIENTO DE DUDA

Aunque sepamos mirar en un hua t'ou, o sea dentro de la automente, es muy

difícil mantener este estado mental por largo tiempo, es decir, mientras andamos, estamos en pie, sentados o echados. La práctica del Chan no tiene relación ninguna con el hecho de estar o no sentado, pero sentarse con las piernas cruzadas es el mejor modo, para los participantes, de controlar su cuerpo y su mente, que en esa posición pueden disciplinarse fácilmente. Sin embargo, cuando conocen la manera de ejercer este control mientras están sentados en meditación, deberán continuar haciendo lo mismo mientras caminan, o están en pie o reclinados o haciendo cualquier cosa de la vida diaria. Por esta razón los antiguos enseñaban a sus estudiantes a plantear un suave sentimiento de duda (i ch'ing) sobre el arriba mencionado «¿quién?» en todo tiempo, como para despojar la mente del ver, oír, sentir y conocer y asegurar su descanso constante o condición imperturbable.

Es necesario recordar la advertencia del maestro Hsu Yun cuando decía que no se debe empujar hacia arriba el hua t'ou porque causaría torpeza, ni debía apoyarse en el pecho porque causaría dolor y que tampoco debía ser empujado hacia abajo porque afectaría al vientre y nos haría caer en el reino de los cinco agregados, produciendo toda clase de defectos. La razón es que el prana o principio vital seguirá nuestra concentración mental y afectará a la cabeza, pecho o vientre. Hace años yo me sentía muy impaciente durante mis prácticas de Chan y me concentré obstinadamente en mi hua t'ou, empujando el prana inadvertidamente hacia arriba, lo que me causó que se me debilitaran los dientes inferiores, y tuviera que sacarme tres de ellos. Sin embargo, este pequeño sacrificio no estuvo mal empleado porque me capacitó para hacer algún progreso en mi práctica. De todos modos, al mirar en el hua t'ou no tenemos que fijar nuestra mente en cualquier cosa, sino que debemos concentrarnos, sin forzarlo, sólo en el i ch'ing después de haberlo suscitado.

Con el fin de informar a los lectores con los métodos en práctica en el estadio de entrenamiento, traducimos ahora algunas instrucciones dadas por maestros iluminados a sus discípulos.

1. Instrucción del difunto maestro Hsu Yun (1840-1959)
(Publicada en el libro *Ch'an and Zen Teaching*, págs. 38-40)

«Cuando uno mira dentro de un hua t'ou, la cosa más importante es despertar una duda. La duda es la muleta del hua t'ou. Así, cuando a uno le preguntan: "¿Quién está repitiendo el nombre de Buda?", todo el mundo conoce que él mismo lo repite, pero ¿lo repite la boca o la mente? Si lo repite la boca, la mente, ¿a qué se parece? Como la mente es intangible, la cosa no queda clara. En consecuencia, una cierta ligera duda se plantea acerca del "¿QUIÉN?". Esta duda no debe ser áspera, tosca; cuanto más sutil sea, mejor. En todo tiempo y en todo lugar, esa duda debe estar presente, sin descanso, como una corriente continua, sin dar paso a ningún nuevo pensamiento. Si la duda persiste, no hay que probar a sacudírsela; si deja de existir, se debe dar lugar de nuevo dulcemente a que vuelva a plantearse. Los principiantes encontrarán más eficaz el hua t'ou en algún lugar

recogido que en medio del barullo. Sin embargo, no hay que proceder con mente discriminatoria; se tiene que permanecer indiferente tanto a la efectividad como a la ineffectividad (del hua t'ou) y no debería advertir ni la tranquilidad ni la perturbación. Así uno debería trabajar en el entrenamiento con unidad y simplicidad de mente...

»Habitualmente los principiantes suscitan una duda muy burda; una duda que puede interrumpirse y continuar después, que parece de pronto familiar y súbitamente extraña. Esto, ciertamente, no es ya duda, sino el proceso de los principiantes. Cuando la mente loca (errabunda) se ha puesto gradualmente bajo control, uno será capaz de aplicar un freno al proceso pensante y sólo esto debe llamarse "mirar hacia adentro" (un hua t'ou). Más aún, poco a poco, se adquirirá experiencia en el entrenamiento y ya no se necesitará dar origen a la duda, que se presentará automáticamente. En realidad, al comienzo no hay entrenamiento efectivo, en absoluto, sino sólo un esfuerzo para poner fin al falso pensar. Cuando la duda real se plantea de sí misma, eso es lo que se llama auténtico entrenamiento. Este es el momento en que uno alcanza una "puerta estratégica", donde resulta fácil pasar para seguir el propio camino (como sigue).

»Primeramente, será el momento cuando uno experimente total pureza y holgura ilimitada, y si uno falla en darse cuenta y en contemplarlo, se caerá en un estado de torpor. Si está presente entonces un maestro experto, verá inmediata y claramente que el estudiante está en ese estado y le golpeará con la (consabida) palmeta, alejando así su torpor; muchos hay ya que con esto despiertan a la Verdad.

»En segundo lugar, cuando aparece el estado de vacuidad y pureza, si cesa de existir la duda, éste es el estado imposible de registrar en que el meditante se asemeja a un árbol seco que carece de vida y a una piedra que no puede ser impregnada de agua. Cuando uno alcanza este estado, uno debería suscitar la duda, que habría de ser inmediatamente seguida por la consciencia de uno mismo y por la contemplación (de ese estado). La consciencia de este estado es la liberación de la ilusión; esto es sabiduría. La contemplación de este estado barre la confusión; esto es imperturbabilidad. Esta singularidad de mente será totalmente silenciosa y resplandeciente, en su imperturbable absolutez¹⁰⁴, claridad espiritual y completa comprensión, como el humo continuo de un fuego solitario. Cuando se ha alcanzado este estado, uno debe quedar provisto de un ojo de diamante (o sea, el indestructible ojo de la sabiduría) y abstenerse de dar origen a ninguna otra cosa, pues si lo da añadirá (simplemente) una cabeza más (es decir, un externo ilusorio) a su propia cabeza (o sea, a su propia mente).

«Antiguamente, cuando un monje preguntó al maestro Chao Chu: "¿Qué ha de hacer uno cuando no existe una cosa que llevar con el Yo?", Chao Chu contestó: "Dejarlo." El monje replicó: "¿Y qué he de dejar cuando no llevo nada conmigo?" Chao Chu replicó: "Si no puedes dejarlo, llévatelo contigo." Este es exactamente el estado mencionado más

104.- Con este neologismo intentamos evitar las perífrasis, en un razonamiento en que éstas complicarían la frase inútilmente, (N. del T.)

arriba, que es como el de un bebedor de agua que sólo él conoce si está fría o caliente. Esto no puede expresarse con palabras y discursos y uno que alcanza este estado lo conocerá claramente.»

2. Instrucción dada por el maestro Han Shan (1546-1623)

(Tomada del libro *Viaje de Han Shan al País de los Sueños*, de Han Shan Meng Yu Chi)

a) La secta Chan transmite el arte de sellar la mente de Buda, y no es pequeña cosa. Cuando el Bo-dhidharma vino del Oeste (de la India), creó sólo la doctrina de la Transmisión de la Mente y empleó los cuatro libros del Lankavatara Sutra para sellar la mente. Aunque el Chan es una transmisión fuera de la enseñanza, emplea los sutras para testificar el despertar espiritual. Por lo tanto, las enseñanzas de Buda y la Transmisión de los Patriarcas son uno y lo mismo. (*Sakyaniuni Buda era también Patriarca de la Escuela de Transmisión.*) Así, la práctica del Chan se deriva también de la enseñanza. El Lankavatara Sutra dice: «Cuando alguien está sentado meditando en un bosquecillo de la montaña y practica la auto-educación omnicomprendiva, se da cuenta de la corriente sin fin de falsos pensamientos que salen de la automente.» Esta es la revelación del secreto de la auto-educación hecha por el Venerado.

El sutra continúa: «Cuando la mente, el pensamiento y la percepción son descubiertos como estados falsos de la auto-naturaleza apareciendo en la auto-mente, uno se libera de todas las causas que producen el mar samsárico de la existencia y el deseo ignorante del karma.» Esta es la enseñanza profunda del Tathagata del método de despertar a la automente.

Dice así: «Desde tiempos antiguos, los santos fueron pasándose la enseñanza del uno al otro. Todo pensamiento falso está desprovisto de naturaleza independiente.» Este es el sello esotérico de la mente.

Lo de arriba son los elementos esenciales de la autoeducación enseñados por el Gran Anciano del Rostro Amarillo (*Buda Sakyamuni*).

Cuando Bodhidharma dijo al Segundo Patriarca chino: «Pon fin a la formación de todas las causas, fuera, y no tengas un corazón (mente) jadeante dentro; entonces, con una mente semejante a una muralla (impenetrable), serás capaz de entrar en el Tao (la Verdad)», ésta fue la esencia de la auto-educación enseñada por el Bodhidharma.

Cuando Huang Mei buscaba un sucesor a su Dharma, el Sexto Patriarca heredó la túnica y la escudilla después de decir simplemente: «En lo fundamental, no existe cosa alguna.» Esta fue la Transmisión del Sello de la Mente.

Cuando el Sexto Patriarca volvió al Sur, encontró a Tao Ming y le dijo: «No pienses

en lo bueno ni en lo malo, en este preciso momento, ¿cuál es el rostro fundamental del Venerable Señor?» Esta fue la primera revelación del Sexto Patriarca del secreto de la autorrealización.

Por lo tanto, sabemos que anteriormente Buda y los Patriarcas enseñaban sólo a despertar a lo sea, a darse cuenta del la autamente y a conocer el auto-Yo. No había entonces ni kung ni hua t'ous. Más tarde, en tiempos de Nan Yo y Ch'ing Yuan (los dos grandes sucesores dharmáticos del Sexto Patriarca, cuyos descendientes en el Dharma fundaron las Cinco Sectas Chan de China)¹⁰⁵ y después de ellos, cuando un maestro entrenaba a sus discípulos, aprovechaba las dudas que ellos concebían para pegar, precisamente, en sus puntos más débiles a fin de apartarles de sus pensamientos para que ellos pudieran dar reposo a sus mentes. En el caso de los que no podían ser despertados en seguida, el maestro, aunque continuaba apretándoles duramente, tenía que aguardar tiempos oportunos y circunstancias favorables. Fue Huang Nieh quien enseñó a la gente a contemplar los hua t'ous y después Ta Huí, eminente maestro de Chan en la dinastía Sung (fallecido en 1163, a los 75 años), quien decidió definitivamente el uso de este medio. Enseñó a los estudiantes a usar un antiguo kung an como algo de lo que había que posesionarse, el llamado hua t'ou, sobre el cual instaba a que concentrasen su atención. La razón era que en el almacén (alaya) de la octava consciencia habitan las simientes del mal, contraídas desde un tiempo sin principio, y continúan ejerciendo su influencia contaminante y sosteniendo así el flujo de los falsos pensamientos. Como no había otra alternativa, se daba a los estudiantes una sentencia sin sentido con la recomendación de agarrarse a ella fuertemente. Como habían de dejar todos los pensamientos falsos sobre la mente interior y otros temas, y no podían hacerlo, se les enseñaba a usar este hua t'ou para cortar de un golpe todos esos hilos enmarañados a fin de que el fluir de pensamientos no continuase. Esto es exactamente lo que quería decir el Bodhidharma con estas palabras: **«Poned fin a la formación de todas las causas externas, y no tengáis la mente jadeante dentro, hasta que vuestra mente se vuelva como un muro impenetrable.»** Si uno no procede de esta manera desde el principio, no será capaz de percibir el rostro fundamental de uno. Esto no quiere decir que se os enseñe a pensar en un kung an y contemplarlo como un sentimiento de duda que dará un resultado. Es también lo que Ta Hui quería significar cuando usaba un método veneno contraveneno al exhortar a sus alumnos a mirar dentro de un hua t'ou para que pudiesen interrumpir el fluir de sus mentes remisas. Por ejemplo, una vez les dijo: **«La práctica Chan consiste solamente en vaciar la mente. Deberíais fijar en vuestras mentes las dos palabras "nacimiento" y "muerte" y recordarlas como si estuvieseis en deuda de mil sartas de monedas de oro (enhebradas) que hubierais de devolver. Día y noche, bebiendo y comiendo, caminando, estando de pie, sentados o echados, recibiendo amigos o charlando con ellos, lo mismo quietos que en movimiento, deberíais suscitar en vosotros el hua t'ou: "¿Tiene un perro la naturaleza de Buda?"** Respondió Chao Chu: "Wu", que significa: "No." **Contemplad en su interior una y otra vez hasta que sintáis por ello una total repugnancia y éste será el momento en que os parecerá**

105.- Véase Ch'an and Zen Teaching. Segunda Serie, pág. 56.

que entráis en colisión con una muralla impenetrable, como un ratón que intentase entrar en el cuerno de una vaca, y resultando de todos vuestros intentos un recogimiento sobre vosotros mismos. Es preciso que desarrolléis un cuerpo y una mente resistentes para seguir contemplando el hua t'ou, y de repente, la flor de la mente florecerá y resplandecerá iluminando las diez direcciones. Así, una vez despertados, lo estaréis completamente para siempre.»

Este era el método habitual empleado por el viejo maestro Ta Hui para apremiar fuertemente aquellos que venían a pedirle instrucción. Quería significar esto: «**Deberíais usar un hua t'ou para cortar todos los pensamientos falsos que surjan en vuestra mente para que no continúen fluyendo y deberíais percibir entonces vuestra cara fundamental contemplando dónde cesan.**» Esto no significa que debáis pensar en un kung an y considerar esto (el pensar) como un sentimiento de duda que os pueda conducir a un resultado esperado. Cuando él decía que la flor de la mente florecía e irradiaba, ¿implicaba eso algo ganado desde lucra? Cuando Buda y los Patriarcas daban una instrucción, querían solamente que vosotros miraseis dentro de vuestro propio Yo, pero no que recogierais palabras y frases bonitas y maravillosas.

Actualmente, todo el que practica el Chan dice que mira al hua t'ou y da nacimiento a una duda, pero en vez de concentrarse en lo fundamental, sólo busca (algo) del hua t'ou y continúa buscándolo otra y otra vez. Si súbitamente consigue visualizar algún estado (mental), hablará inmediatamente de su despertar, escribirá gathas e himnos, considerará que esto es un notable progreso y pretenderá haber alcanzado el bodhi, sin darse cuenta de que ha vuelto a quedar prisionero ya en la red de falsos pensamientos y visiones pervertidas. ¿No será perjudicial semejante práctica Chan a la generación venidera de todo el país? Hoy en día, aun antes de verse propiamente sentados en sus esteras, los jóvenes neófitos presumen de su despertar ya al Tao y dicen tonterías que sostienen son producto de su supuesta dialéctica espiritual. Escriben vacuas sentencias que leen en voz alta y las titulan sus himnos y alabanzas de los antiguos. Todo esto proviene de su pensar torcido. ¿Acaso han soñado jamás en comprender a los maestros del pasado? Si hoy se puede despertar tan pronto a la gente, y la comparamos con aquellos antiguos disciplinarios, tales como Chang Ching¹⁰⁶, que estuvo sentado meditando hasta haber desgastado y roto siete esteras, y Chao Chou¹⁰⁷, que pasó treinta años sin permitir que su mente fuese conmovida por un solo pensamiento, los de ahora nos parecerían realmente estúpidos y no se les consideraría dignos de llevarles sandalias de paja a los antiguos. Esos individuos son sólo unos arrogantes, pues pretenden haber conquistado el bodhi aunque son todavía ignorantes. ¿No es ello espantoso?

Es cierto que durante el entrenamiento en que se mira al interior de un hua t'ou, es imperativo dar nacimiento a un sentimiento de duda. También es cosa sabida que una pequeña duda conduce a un despertar pequeño, que una gran duda conduce a un despertar mayor, y que la ausencia de duda no lleva o no conduce a ningún despertar, pero

106.- Chang Ching: eminente maestro Chan, sucesor en Dharma de Simen Feng. Murió en 932 a los 79 años.

107.- Chao Chou: eminente maestro Chan, sucesor en Dharma de Nan Chuan. Murió en 894 a los 120 años.

lo esencial está en el uso hábil de este sentimiento de duda y cuando esta duda estalla, todas las narices de los Budas y de los Patriarcas pueden ser agujereadas y atadas juntas con una cuerda.

Por ejemplo, cuando se emplea el kung an de «¿quién repite el nombre de Buda?» es esencial contemplar a AQUEL que lo está repitiendo; pero no dudar de quién es Buda. Si os planteáis la duda de lo que Buda es, podéis ir a escuchar a cualquier comentarista y os explicará que Amitabha Buda es el Buda de la Infinita Luz. Si entonces escribís unos cuantos gathas sobre la Infinita Luz y os jactáis de que eso es vuestro despertar al Tao, los que así despertaran serían tan innumerables como las semillas de cáñamo o los granos de maíz. ¡Qué desdicha!, pero ¡qué desdicha!

Los antiguos comparaban el hua t'ou a un ladrillo (roto) que uno coge del suelo para llamar a la puerta de modo que cuando ésta se abra se pueda ver al hombre que hay dentro de la casa en vez de quedarse fuera jugando con cosas exteriores. Así sabemos que el sentimiento de duda relacionado con el hua t'ou no es una duda sobre su significado, sino acerca del rostro fundamental. Por ejemplo, cuando Chia Shan¹⁰⁸, eminente maestro del Chan, interrogó al monje Teh Cheng de Hua Ting, apodado el Monje de la Barca¹⁰⁹ (siglo IX), éste le preguntó: «**Cuando se han lanzado mil pies de red es que la pesca está en lo profundo del estanque. Tres pulgadas lejos del anzuelo, ¿por qué no hablas?**»

Chia Shan adivinó lo que aquello quería decir y estaba a punto de abrir la boca cuando el Monje de la Barca le dio un golpe con el remo que le hizo caer al agua. Y cuando Chia Shan logró trepar al bote de nuevo, su maestro le dijo: «**¡Habla! ¡Habla!**»

Pero antes de que el discípulo pudiese abrir la boca, el maestro le golpeó otra vez. Con ello Chia Shan conquistó una mayor lucidez y asintió tres veces con la cabeza en testimonio de gratitud. Su maestro dijo: «**Puedes jugar con el hilo de seda que hay al extremo de la caña, pero mientras no enturbies el agua pura (o sea, la mente) el significado será diferente.**»

Si Chia Shan sólo estaba jugando con el hilo y el anzuelo, ¿cómo hubiese convenido en sacrificar la vida del discípulo tan sólo para su ilustración?

Esto muestra cómo los antiguos eran habilidosos y rápidos en hallar sus propias vías. Antes, cuando florecía la secta Chan, los maestros iluminados podían encontrarse en todas partes, y en todo el país había muchos casos de auténtico despertar. De aquí el refrán: «**no se necesita Chan sino sólo maestros**», (Palabras de Huang Po en su libro *Essentials of the Transmission of Mind*.) En la actualidad, los auténticos practicantes del

108.- Chia Shan: eminente maestro Chan, discípulo del Monje de la Barca. Murió en 881.

109.- El Monje de la Barca: Teh Cheng de Hua Ting, maestro Chan apodado el Monje de la Barca, fue sucesor en Dharma de Yo Shan y maestro de Chia Shan; siglo DC. Véase Ch'an and Zen Teaching. Primera Serie, págs. 123-8.

Chan son muy raros, y aunque hay muchos que desean practicarlo, sus maestros sólo tienen una mediocre estima de las posibilidades de sus discípulos, dan lugar a sentimientos mundanos y ocultan sus resultados. Los alumnos, por superficialidad, creen equivocadamente que han logrado auténticos éxitos. Además, debido a su menosprecio por la santa enseñanza del Tathagata (éste es también el caso de los que creen que los sutras pueden entenderse sin la práctica del Chan), esos instructores no buscan el camino auténtico, sino que actúan sin cuidado alguno, como un cierre de calabaza, limitándose a testificar lo que han hecho los demás¹¹⁰. Así, no sólo se descarrían sino que hacen lo mismo a sus discípulos. ¿No es de lamentar? Los antiguos estudiosos y upsakas, cuyos nombres están registrados en la Transmisión de la Lámpara, eran muy pocos, y hoy, estudiantes de memoria que no se preocupan de guardar los preceptos elementales, sino que se entretienen agitando sus mentes sin objeto alguno y sólo se apoyan en sus intelectos, apenas leen algunos kung ans antiguos se jactan de sus magníficas raíces, se deleitan en toda clase de discusiones cuando encuentran algún miembro del Sangha y dicen haber logrado el Tao. Esto no es sólo el signo de los tiempos, sino también el resultado que da un ciego que guía a gentes ciegas.

En conformidad con el verdadero método de entrenamiento enseñado por Buda y los Patriarcas, apuntaré ahora lo que es esencial para vuestro estudio y los que tengan una alta espiritualidad no estarán disconformes conmigo.

b) Durante vuestra práctica Chan, cuando por algún tiempo cesen de promoverse las ideas, ello no significa que éstas ya han cesado, sino que el hua t'ou comienza a surtir efecto. Esta efectividad no es aún permanente porque puede ser barrida si, por casualidad, os halláis en un estado causal (adverso), o puede despertar por causas externas. En tales casos se producirán los dos estados de calma y perturbación que aparecerán y desaparecerán alternativamente sin interrupción. Si podéis hacer uso efectivo de vuestra mente concentrándoos (en lo que es auto-existente) antes de que surja un pensamiento, os iréis acostumbrando gradualmente a ello y con el tiempo realizaréis vuestra experiencia personal. Cuando los pensamientos no surjan ya, vuestra sustancia espiritual aparecerá brillante y clara, sin ser afectada ni por la luz ni por la oscuridad y permanecerá en su forma de ser, así en la tranquilidad como en el ruido o el alboroto. Sólo entonces podréis realizar la unicidad (de mente y de sus objetos). Esta es la culminación de causas concurrentes y está más allá de todo control; esto es lo que une automáticamente con el Tao.

El entrenamiento Chan consiste sólo en la concentración en aquello que es (auto-existente) antes de que vuestra mente sea perturbada con un pensamiento y si os ejercitáis de continuo, la autorrealización tendrá forzosamente que acontecer muy pronto. Sin

110.- Este es un testimonio erróneo, porque un cierre de calabaza es en externo y deja huellas, mientras que el cierre correcto de la mente por la mente no deja huellas, debido a la inmaterialidad de ambas mentes. Lo de "cierre de calabaza" es una expresión Chan, utilizada a menudo por los maestros al reprender impostores.

embargo, si consideráis que una quietud que dura tan poco como un relámpago es ya una conquista real, os deslizaréis en el dominio de los sentimientos y las pasiones.

c) Un estudiante, decidido a escapar de la rueda de nacimiento y muerte, a causa del incesante fluir de sus pensamientos es incapaz de poner fin al samsara. Si desea ahora detenerlo, debe acabar con sus sentimientos y pasiones y reprimirlas una y otra vez hasta que se vea libre de todo. Sin embargo, aún permanecen las semillas de sus viejos hábitos que no se pueden destruir de un solo golpe. Por tanto, se necesita que contemple un hua t'ou. Puede encontrar hua t'ous en los libros, pero no conoce el secreto de sus prácticas. En consecuencia, tiene que recurrir a maestros experimentados que ya conocen el método de la práctica china.

Por ejemplo, cuando el Sexto Patriarca oyó la frase «**uno debería desarrollar una mente que no habite en ninguna parte**», se sintió instantáneamente iluminado. La gente engañada confunde esto con una doctrina abstrusa. En realidad, no hay nada de abstruso en ello, porque antes el Patriarca había pensado en un lugar donde permanecer, pero desde que oyó que no existía lugar, simplemente lo abandonó todo y quedó con ello iluminado. Así, ¿dónde estaba lo abstruso?

Ordinariamente, la gente confunde el Chan con una doctrina, sin conocer que el Chan no es más que la propia mente más allá del nacimiento y de la muerte, según el sutra. Si queréis tener ideas claras sobre la importante cuestión del nacimiento y la muerte, tenéis que respetar y observar los preceptos y prohibiciones y no romperlos jamás. Tenéis que desarrollar una fe firme, una determinación terca y dejar a un lado las palabras abstrusas y las doctrinas profundas, así como los sentimientos mundanos y las pasiones. La práctica Chan no tiene nada de abstruso, maravilloso ni extraordinario en sí, porque es muy sencilla, pero ¿me creéis? Si realmente lo hacéis, sólo tenéis que suprimir todos los pensamientos sin permitir que los suplanten otros. Entonces decid, poco a poco: «**iAmitabha!**», y sin soltar vuestro firme agarre a esta palabra, contemplad dónde se levanta este pensamiento, con el mismo cuidado con que soltáis un hilo de pescar en un profundo estanque. Si surge un nuevo pensamiento ello se debe a la costumbre que habéis contraído de tiempos, sin comienzo. Lo debéis apartar inmediatamente, pero sin usar vuestra mente en ello. Limitaos a sentaros sin pensar en nada y mirad de dónde arranca ese pensamiento. Después, abandonadlo todo una vez y otra. Pronunciad una vez más el nombre de Buda y procurad ver de dónde viene este nombre. Repetidlo cinco o seis veces y vuestros pensamientos cesarán de surgir. Ahora dad lugar a esta duda: «**¿Quién está repitiendo el nombre de Buda?**» La gente equivoca esta sentencia confundiéndola con el hua t'ou y no sabe que la efectividad del entrenamiento proviene solamente de este sentimiento de duda. Si otro pensamiento brota, gritadle y preguntadle: «**¿Quién eres?**», y el pensamiento se desvanecerá en el acto.

Buda dijo: «**Menos cuando dormís, tenéis que controlar incesantemente vuestra**

mente.» No podéis controlar vuestra mente mientras dormís, pero cuando os despertáis, debéis mirar en el hua t'ou mientras estáis sentados, de pie, o bebiendo o comiendo y también tanto si estáis en el silencio o en medio del ruido. Así no veréis un solo hombre pasando a través de la multitud ni percibiréis ningún movimiento en medio del barullo. Si podéis lograr esto avanzaréis lentamente hasta llegar al punto en que vuestra séptima consciencia queda impotente. Entonces, día y noche, continuaréis vuestro entrenamiento sin dejar de agarrar el hua t'ou y un día vuestra octava consciencia (alaya-vijñana) estallará súbitamente, exponiendo vuestra cara fundamental. Entonces veréis claro respecto al nacimiento y la muerte, y realizaréis la meta por la cual abandonasteis el hogar paterno. Durante vuestro entrenamiento, no esperéis el despertar. Si os viene a la mente Buda, los Patriarcas o los demonios durante la meditación, permaneced imperturbables y no «soltéis» el hua t'ou. Así, sin dejar nunca el hua t'ou y con ininterrumpida simplicidad de mente, vuestros esfuerzos tendrán éxito.

d) Cuando los antiguos disciplinaban sus mentes, empleaban una frase del hua t'ou que consideraban una muralla de hierro o una montaña de plata sobre la cual se apuntalaban en apoyo de sus esfuerzos. Cuando consigáis lograr el no surgimiento de pensamientos, esto indica solamente la efectividad de vuestro entrenamiento, pero no debe confundirse con el resultado último. Incluso cuando podáis practicar, sin arrastrar el proceso pensante, desprendiéndolos de la relación con vuestro cuerpo y con vuestra mente, esto prueba que estáis en un estadio avanzado, pero no es lo definitivo. Cuando lleguéis a esto, experimentaréis, automáticamente, liviandad, felicidad y una cómoda independencia. Os sentiréis penetrados de alegría, pero esto es una característica de vuestro Yo, que no tiene en sí nada de extraordinario. Si lo consideráis tal, os deslizaréis adentro del reino de los alegres demonios y quedaréis envueltos en toda clase de falsos puntos de vista. Este es el instante más peligroso, y del que yo mismo tengo experiencia. Un antiguo dijo:

*Ante la gruta de troncos agostados
hay muchos caminos falsos,
no todos los que llegan
corren el riesgo de resbalar y caer.*

Lo cual significa que cuando la mente esté despojada de sentimientos y pasiones, está tan muerta como leño seco, antes de la resurrección de la auto-naturaleza. Si tenéis bastante fuerza para pasar a través de toda clase de estados, ejercitaos en vuestro entrenamiento para conservar los buenos resultados que habéis conseguido hasta aquí, pero aún no habéis llegado al hogar. Si pensáis que vuestros logros son ya completos, daréis origen a toda clase de confusiones que son, precisamente, la causa de los cinco deseos¹¹¹. Este paso es el más difícil de cruzar y sólo un uno o dos por ciento de practicantes consiguen salvarlo. Si no habéis obtenido el mismo resultado logrado por los

111.- Naciendo de los objetos de los cinco sentidos; cosas vistas, oídas, olidas, degustadas o tocadas.

antiguos, no pretendáis que un poco de progreso por vuestra parte equivalga a la consecución total.

3. Instrucciones del maestro Kao Feng (1238-1295) (Tomadas de *Los Dichos del maestro del Chan*, Yun Miao, del Pico de Kao Feng, de Kao Feng Miao Ch'an Shih Yu Lu)

a) La práctica de la autoeducación es como lanzar a un estanque profundo una piedra que va directamente al fondo. Si practicada de esta manera, con ininterrumpida continuidad, no tiene éxito, consiento en caer en el infierno-avici, el último de los ocho infiernos ardientes, donde los pecadores sufren, mueren y renacen instantáneamente para sufrir y morir de nuevo, sin interrupción. Lo consiento, por haberos engañado.

b) Si nos entrenamos en autoeducación, lucharemos como un prisionero condenado a muerte que estuviese esperando la ejecución en un calabozo. A veces el carcelero se emborracha y cae en profundo sueño. Aprovechando esta ocasión única, el prisionero se libra de sus cadenas y escapa, protegido por la oscuridad. El camino está infestado de tigres y serpientes venenosas, pero él corre y corre sin prestar atención a nada de eso. ¿Cómo es posible? Porque se ha propuesto escapar a toda costa. Si nosotros desarrollamos el mismo ánimo en nuestra autoeducación, tenemos que triunfar necesariamente.

c) Normalmente los estudiantes aprenden a contemplar un kung an que reza: «**Todas las cosas revierten al Uno, pero ¿el Uno, adónde revierte?**» Cuando contempláis este kung an deberíais concebir una gran duda (preguntándoos a vosotros mismos): «**Todas las cosas del mundo revierten a la cosa Única, ¿adónde revierte, pues, esa cosa Única?**»¹¹² Así, mientras estáis caminando, en pie, sentados o echados, mientras lleváis vuestra ropa o tomáis vuestra comida, o hacéis vuestras necesidades, deberíais elevar vuestros espíritus y seguir abrigando la duda de: «**¿Adónde revierte ese Uno?**» Como si estuvieseis decididos a ponerlo en claro a toda costa. No debéis dejar que os invada la indiferencia ni pensamientos confusos y sin finalidad. Vuestra duda debe ser fina y continua, como un bloque homogéneo, de modo que parezcáis un hombre gravemente enfermo, desprovisto de sentido del gusto cuando come o bebe, y con un semblante estúpido e idiota. Hallándoos aún en ese estado seréis capaces de distinguir entre Este y Oeste o entre Norte y Sur. Si podéis conseguir esto, la flor de vuestra mente se abrirá e irradiará y quedaréis totalmente despiertos a vuestra cara fundamental. Dejad de lado todo pensamiento y sentimiento en lo mundano y vuestra inclinación hacia el Tao se hará automáticamente más fuerte. Un antiguo dijo: «**Uno debería intimar con lo no familiar y distanciarse de lo familiar.**»

En vuestros ratos de ocio no leáis los sutras para matar el tiempo, porque si lo hacéis no lograréis el estado de homogeneidad (o sea, de unicidad). No hagáis más que

112.- Todos los fenómenos son creados por, y pueden hacerse retornar a la Mente Única; pero ¿dónde está esa Mente Única?

avanzar por el Sendero, levantad vuestro espíritu y contemplad la pregunta: «¿Adonde revierte ese Uno?» No hay necesidad de leer sutras (en esta coyuntura) porque el kung an es también un *sutra* que no tiene principio y que gira día y noche sobre sí mismo¹¹³; ¿por qué añadir una cabeza más a la que ya tenéis? Si practicáis la autoeducación de esta manera, todos los *devas* y *nagas* serán automáticamente vuestros guardianes y no habrá necesidad de ofrecer plegarias. La única cosa es cortar con todas las causas mundanas y así podéis ahorrar muchas palabras y discursos. Un antiguo dijo: «Durante veinte años no he abierto la boca para hablar; si podéis hacer lo mismo, incluso Buda será incapaz de contradeciros.» La cuestión de nacimiento y muerte es importante y la impermanencia está muy cerca de ella. Como los que suben a un monte, tenéis que esforzaros y ejercitaros. Oíd mi versículo:

*En este mundo agitado, esforzaos
como para habitar en una altura;
tranquilo el cuerpo y el espíritu,
vuestro Tao no carecerá de nada.
Vacíad sólo vuestra mente de todo lo que amáis y
odiais;
esto es también ejercicio, aunque el Chan no se
practique.*

4. Instrucciones del maestro Chung Feng (1263-1323) (Tomadas de los Dichos de Chung Feng Lu; o sea, del libro titulado en chino *Chung Feng Kuang Lu*)

a) Al *upasaka* (discípulo) Hai Yin: «Mi difunto maestro Kao Feng permaneció treinta años en su monasterio sin bajar de la montaña. Enseñó a sus discípulos a contemplar en el kung an: "Todas las cosas revierten al Uno, pero el Uno, ¿dónde revierte?" Les exhortó a contemplar en aquel interior con toda su energía y a olvidar la longitud del tiempo requerido para este propósito, hasta que despertaran a ello. Así tenían que permanecer, durante sus actividades diarias, fijos en este kung an que debía permanecer en sus mentes y mantener firmemente silencio sin interrupción. Comparaba esto a un hombre que perdiese el control de sus manos mientras estuviera colgado de una roca en un precipicio, o, a otro dispuesto a saltar desde un poste elevado, o, a otro que defendiese un paso durante un asalto de diez mil enemigos, o, a otro que tratase de encender fuego frotando dos trozos de madera. Así es como los antiguos se ejercitaban al máximo, de modo que sus palabras estaban acordes con la verdad y no había en ellas engaño. De aquí el antiguo refrán:

Si el frío intenso no hiere hasta el hueso,

113.- Un *sutra* es un sermón sobre el Dharma, y como el Dharma es inherente a nosotros mismos, cuando nos damos cuenta de nuestra mente y percibimos nuestra "naturaleza propia", nuestro Dharma de propia naturaleza se manifestará como un Dharma eterno que no tiene principio ni fin y que gira día y noche; es decir, actúa en ininterrumpida continuidad.

*¿cómo pueden despedir olor las flores de ciruelo?*¹¹⁴

»Y también se dijo:

*Aunque el pabellón sea viejo y las inmediaciones estén en paz,
se debería luchar continuamente hasta reconquistarlos*¹¹⁵

»¿Son engañosas acaso estas palabras? Otro antiguo dijo: "No hay secretos en el entrenamiento Chan. Sólo requiere ánimo perspicaz en resolver la cuestión del nacimiento y la muerte." ¿Por qué? Porque los budas del pasado, presente, futuro, los Patriarcas y grandes maestros en sucesivas generaciones, establecieron tantas reglas y hablaron de tantas maneras para barrer todos los sentimientos mundanos y pasiones, que causan el nacimiento y la muerte de todos los seres vivos. De lo contrario, ¿por qué establecerían tantas clases de Dharma? Si los estudiantes de esta generación no se aplican todos realmente en su propio asunto, ¿qué pueden esperar de sus prácticas de mañana y noche?»

b) Al asceta japonés Ting I: «La Shanga (orden budista) no es la Shanga, y el estado laico no es estado laico, porque seis veces seis son treinta y seis¹¹⁶. La laicidad es lo que es y la Sangha es lo que es, porque la tercera guardia de la noche da a mediodía, de acuerdo con la Doctrina¹¹⁷. Tanto la Sangha como la laicidad son aceptables, porque fundamentalmente no hay en ellas separación¹¹⁸. Si uno se ve súbitamente despertado por esa ausencia de separación, uno se echará a reír como viendo un tigre con dos alas¹¹⁹. ¿Comprendéis? Si no, no deberíais estar despreocupados.

«¿Por qué habéis dejado atrás vuestros deberes filiales para seguir a un maestro y estar en un monasterio? ¿Es acaso porque buscáis comida y ropa, o fama y riqueza? Y si tampoco, ¿entonces por qué? Habéis venido miles de millas por mar sólo porque teníais sobre los talones algo de la impermanencia del nacimiento y de la muerte (es decir, la vida). Durante eones enteros hasta el día de hoy, cuanto más habéis intentado despertar a la Gran Causa¹²⁰, más confundidos habéis quedado y os habéis hundido más y más en vuestra caída¹²¹. Desde ahora en adelante, apartad vuestras ideas sobre el cuerpo y la vida,

114.- Cita de los dichos de Huang Po. Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Primera Serie. Parte I, pág. 63.

115.- Aunque la naturaleza propia sea autopoída y su condición sea eternamente quieta, se debería practicar el autocultivo (autoeducación) a fin de recobrarlas ambas (es decir, la naturaleza propia y su condición quieta).

116.- Sangha y laicidad son dos nombres vacíos y esta dualidad no existe en el nómeno absoluto. El nómeno no se puede nombrar, pero se puede percibir por medio de su función de decir que seis por seis son treinta y seis. Esto es lo real que es inconcebible e inexpressable.

117.- Es a través de los fenómenos que los nómenos pueden ser revelados según la Doctrina, porque la tranquila auto-naturaleza simbolizada por la noche, puede revelarse en medio de las actividades simbolizadas por el mediodía. Esta es la apariencia que brota de lo real.

118.- Tanto el nómeno como el fenómeno vienen de la totalidad indivisa que está más allá de ambos. Este es el medio que incluye lo absoluto y lo relativo.

119.- "Un viejo tigre sin dientes" es una expresión Chan que designa la auto-naturaleza impotente en medio de las ilusiones causadas por la adhesión a las dualidades, simbolizadas por las dos alas.

120.- Es decir, el descubrimiento de la sabiduría con naturaleza propia inherente a todo ser.

121.- Es decir, en el mar del sufrimiento. Este es el reino fenoménico con diferenciación.

gastad toda vuestra energía, contemplando silenciosa y atentamente el interior del antiguo kung an sin significado, y continuad haciendo lo mismo en continuidad ininterrumpida con la mente en espera de nada, un intelecto (*manas*) libre de errar por afuera, una consciencia que no busque ya cosas externas y todos los pensamientos detenidos en su flujo. Permaneced indiferentes a lo que os rodea, tanto en un bosque silencioso de un monte o en una ciudad ruidosa, tanto en la tranquilidad como en el tumulto, y tanto si trabajáis como si estáis ociosos. Mirad dentro de ese kung todo el día, haced lo mismo mañana y continuad sin interrupción. Súbitamente, vuestros párpados quedarán atravesados y vuestro cráneo roto¹²², y entonces veréis el Tao que será obvio y prevalecerá en todas partes¹²³. Cuando el Tao se hace evidente, todas las cosas se hacen proféticas¹²⁴. Desde el Mar del Este, un negro persa emergerá con cejas y aletas de la nariz largas de tres pies¹²⁵, hablando del nacimiento, muerte, transmigración, falsedad vacía y real verdad. Los dos ojuelos de vuestras sandalias de paja oirán súbitamente su voz, pero tanto la Sangha como la laicidad son totalmente desconocidas¹²⁶. Pero también, ¿quién se da cuenta de que lo son?¹²⁷

*Cuando la brisa de la primavera desparrama las flores en Liug Man, el taponar todas las rendijas trae noticias que son ciertas*¹²⁸.

5. Instrucciones del maestro Ta Ktjan, alias Tsu Pat (1543-1604) (Tomadas de los Dichos del maestro Tsu Pai o Tsu Pai Loo Jen Chi)

a) Instrucción dada a un discípulo: «Si adoptas por hua t'ou el Wu («No») del maestro Chao Chu para tu continuo entrenamiento, a medida que pase el tiempo tus pensamientos se irán haciendo idénticos al hua t'ou y éste con ellos, entre todos los estados como nacimiento y muerte y en circunstancias adversas y favorables. Entonces, en todo lugar te hallarás en condiciones de unicidad.

»El secreto del entrenamiento Chan descansa en tu capacidad de realizar la unicidad de todos los contrarios, tales como adversidad y prosperidad, etc., y si puedes lograr esto, tu despertar será inminente.»

b) Historia del despertar del maestro Ta Kuan: Un día el Maestro oyó a un monje leyendo el gatha de Chang Chue sobre el despertar. Cuando el lector llegó a las líneas que

122.- He ahí la manera de destruir todas las obstrucciones; o sea, discriminaciones y prejuicios.

123.- Este es el reino nouménico con unidad.

124.- Fenómeno y noumeno son interdependientes.

125.- Al golfo Pérsico los antiguos lo llamaban mar Occidental, Después de la iluminación, todos los fenómenos se vuelven del revés, eliminándose emplazamientos y direcciones, porque todo brota de lo nouménico.

126.- Todos los fenómenos son interdependientes. Así la enseñanza revela los cuatro reinos Dharma: a) el reino de los fenómenos; b) el reino nouménico, con unidad; c) ambos, el nouménico y el fenoménico son interdependientes, y d) también todos los fenómenos son interdependientes.

127.- Este es el medio que incluye a la vez fenómeno y noumeno.

128.- La Primavera significa la Iluminación, que dispersa las flores (las ilusiones), de acuerdo con la escuela Meridional del Sexto Patriarca, Hui Neng, en Ling Nan, es decir, al sur de la cordillera de montañas, o provincia de Kuang Tung. Cuando el río de la transmigración deje de correr, habrá de aparecer la Realidad Única.

decían:

*Detener el pensamiento torcido agrava el mal
y buscar el absoluto es mal también*¹²⁹.

Ta Kuan observó:

—*Estas están equivocadas, y deberían decir:*

*Detener el pensamiento torcido evita el mal,
pero buscar el absoluto es bien.*

A lo que el monje le arguyó: «**Estás equivocado, pero Chang Chue no lo estaba.**»

Esta réplica ocasionó una gran duda en la mente de Ta Kuan, y después, a donde quiera que iba, escribía en la pared aquellas dos líneas. Su duda era tan intensa que su cabeza se hinchó. Un día, mientras comía, quedó de repente iluminado y desapareció la hinchazón. Entonces dijo: «**Si yo hubiese vivido con maestros iluminados como Lon Chi o Te Shan, me hubiesen despertado de un simple bofetón y me habrían ahorrado muchas molestias**»¹³⁰.

De las instrucciones que hemos dado de maestros iluminados, sabemos ahora que un kung es una sentencia o alguna circunstancia que conduce a la Iluminación, y que el hua t'ou es una técnica pensada para despojar la mente del ver, oír, sentir y discernir, a fin de que vuelva a su estado absoluto, la precondition del despertar. En otros tiempos la vida no era tan complicada como es hoy y el estudiante tenía tan pocos deseos que podía abandonarlos sin mucha dificultad para obtener la simplicidad mental; de ahí su habilidad para ganar el bodhi sin tener necesidad de la técnica del hua t'ou, que fue planeada más tarde para los discípulos recalcitrantes incapaces de contemplar directamente sus automentes. Con el fructífero empleo de esta técnica, la mente, libre de todos los obstáculos, resume su función de ver y oír sin ulterior contratiempo; así, la visión del reflejo de uno mismo en el agua o el sonido de una piedra arrojada contra un bambú bastará para ocasionar la Iluminación instantánea. Esas visiones y sonidos son también kung ans o causas concurrentes que conducen a la percepción de la autonaturaleza y al alcance del bodhi. La bofetada dada por un maestro iluminado para aclarar la confusa torpeza de su discípulo y provocar su despertar, que hemos mencionado antes al traducir la instrucción del maestro Hsu Yun, es también un kung an que contribuye a la Iluminación de un discípulo que ha alcanzado la «puerta estratégica» donde está a punto de extraviarse. Es por tanto erróneo pensar que se puede prescindir de los kung ans cuando se emplea la técnica del hua t'ou.

129.- Dejar de pensar y buscar lo absoluto implica distinguir entre sujeto y objeto, y no asegura, por tanto, la realización del absoluto *bodhi*.

130.- Citas del prefacio de Han Shan a *Los dichos del Maestro Tsu Pai*.

Según los astronautas, cuando se vuela por el espacio se experimenta la ingravidez y se ven hermosos colores. Es imposible que todos nosotros seamos hombres del espacio, y aunque muchos hay que se aplican, sólo muy pocos son escogidos para este tipo de viaje. No hay necesidad, sin embargo, de meterse en tantos gastos si practicamos seriamente el Chan Dharma, porque también nosotros, sin salir de casa, podemos ver más bellos colores que los que jamás se han visto. Si cerramos los ojos y nos concentramos en el «tercer ojo» entre las cejas, veremos también colores atractivos, y los percibidos por la mente son mucho más hermosos que los que vemos con los ojos. Estos colores, por muy atractivos que sean son sólo ilusiones y no debemos apegarnos a ellos en modo alguno, sino permanecer indiferentes a todas las visiones que se presenten durante nuestra meditación, a fin de desembarazarnos de las cosas externas.

En cuanto a la ingravidez, cualquier practicante serio del Chan puede experimentarla tan pronto como logre realizar la simplicidad de espíritu y entrar en la corriente del *dhyana* (meditación abstracta). Abandonando todos los lazos del mundo y renunciando a mente y cuerpo, que de pronto se desvanecen para ser sustituidos por la brillantez de la sabiduría interior, experimentará una ingravidez y felicidad sin límites que ningún científico puede suministrarnos y que ninguna riqueza del mundo puede comprar. Se convertirá en un «**hombre indiferente**», tal como le llamaban los antiguos, y ésta es la clave de nuestra escapatoria del samsara. Además, con esta manifestación parcial de su sabiduría autonatural, es capaz de interpretar correctamente los sutras y los kung ans, como también las palabras del Dharma, o sea, el habla de lo increado, como lo llamaba el *upasaka* P'ang Yun, y que los maestros iluminados usaban para instruir a sus discípulos o cuando probaban sus conquistas espirituales. Esta experiencia no le costará ni un ochavo y puede realizarse mientras está sentado ante el altar de su casa, en su salón o en su alcoba. Sin embargo, tendrá que permanecer indiferente a semejantes estados seductores que se presenten durante su meditación, pues no son más que ilusiones que pueden impedirle la búsqueda de la meta última.

CONGELACIÓN DE LA MENTE ERRABUNDA PARA LA RESURRECCIÓN DE LA AUTONATURALEZA

Cuando la mente se ha desprendido del ver, oír, sentir y discernir, o sea, cuando haya quedado congelada por el entrenamiento, el estudiante alcanza un estado en que percibe solamente su octava conciencia (alaya-vijñana), un almacén que contiene los gérmenes de todas las cosas, de las que depende para la existencia en el reino de las ilusiones. Es aquí donde el sutil e imperceptible dualismo del ego y las cosas (dharma) permanece aún. Aunque tiene, al entrar en la corriente de la meditación, capacidad de distinguir entre los aspectos rudos de «añfitrion» e «invitado», tal como lo enseña el Surangama Sutra¹³¹, ahora es confrontado con sus aspectos sutiles, y si es incapaz de

131.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Primera Serie. Parte 1. Discursos del Maestro Hsu Yun (pág. 94).

distinguir entre ellos, permanecerá estacionario y así, incapaz de avanzar. Es el estado que alcanzó Avalokitesvara bodhisattva cuando dijo:

*Así, paso a paso,
cesaron el oír y su objeto,
pero no me detuve donde cesaban.*

Es lo que los antiguos llamaban «agua estancada», «madera seca», «la punta de un poste de cien pies de altura», «muchacha de piedra», «caballo de madera», «quemador de incienso en un templo antiguo», «árbol de hierro», etc., y no es más que la mente errante reducida a la impotencia, porque aún retiene una visión sutil del ego y las cosas (dharma) que es imperceptible al practicante. Es el último de los cuatro aspectos del ego, que son Yo, un hombre, un ser y una vida, mencionados en el Sutra de Diamante¹³². Si el practicante falla en liberarse de este estado, que aún pertenece al samsara (y si no avanza retrocederá), caerá en uno de los seis caminos heréticos mencionados en los sutras. Se enfrentará con una vacuidad torpe o la vacuidad relativa que implica también un darse cuenta subjetivo de su estado. Si no suelta su agarrarse al hua t'ou, se dará cuenta de su caída vertical y luchará para sobreponerse a ella; entonces alcanzará el estado de que habla Avalokitesvara bodhisattva en estas líneas:

*Cuando se ha llegado a esta situación y conciencia
de ella,
como no existente, sujeto y objeto se mezclan en el
vacío
y su conciencia se vuelve omnipresente.
Cuando creación y aniquilamiento se desvanecen,
se manifiesta el estado de Nirvana.*

EL NIRVANA RELATIVO

Este estado se llama Nirvana relativo o parcial, porque, si bien está ya más allá del nacimiento y de la muerte, no es todavía el objetivo a que apuntan los maestros del Chan, que no se contentan con menos que el Dharmakaya. Después de llegar a este estado un estudiante tiene que avanzar más y se requiere gran perseverancia para llegar a lo increado; esto se llama anuttpaüka-dharma-ksanti o paciente soportar de lo increado, precondition de la realización del Nirvana absoluto.

EL YUN MEN DHARMA (UMMON ZEN)

132.- Idem. Parte III. El Corta-dudas de diamante.

Aquí, Yun Men hizo la siguiente advertencia:

Cuando la luz no penetra, hay dos clases de mal. El primero es cuando hay ausencia de claridad en todo lugar con la presencia de algo ahí delante. El otro es cuando aunque la luz penetre el vacío, hay todavía la semblanza de algo a través de lo cual la luz no penetra del todo.

El Dharmakaya tiene también dos clases de mal. El primero es que cuando se alcanza el Dharmakaya, uno no puede abandonar la realidad de las cosas (dharma), conservando con ello la concepción de ego; así uno se detiene en la frontera. El otro mal es que aunque cuando se ha penetrado y cruzado el Dharmakaya, uno se agarra aún a él y se angustia por el porvenir.

El Yun Men Dharma no es fácilmente comprendido por los principantes tanto como lo es por hombres de alta espiritualidad. Es célebre por sus salidas, sus respuestas lacónicas, sus Tres Puertas y sus palabras a menudo aparentemente ofensivas, que tienen por objeto liberar al estudiante de sus prejuicios y titubeos cuando quiere distinguir entre el inmutable Uno Mismo y las cambiantes ilusiones; en otras palabras, para apartar todos los vestigios que queden de la visión sutil del ego y las cosas (dharma) para que los discípulos puedan comprender el Dharmakaya absoluto. Esto es lo que Han Shan llamaba la auto-conservación y auto-consciencia del ego¹³³.

EL LIN CHI DHARMA (RINZAI ZEN)

Si un discípulo avanzado se agarraba aún a los vestigios del ego y de las cosas (dharma), el maestro Lin Chi, para despertarle, le daba un grito que el maestro llamaba «un grito no usado como grito»¹³⁴, cumpliendo la «gran función» del maestro de despertar la potencialidad, plenamente vitalizada de un estudiante, a fin de que éste pudiera unirse a lo absoluto. Lin Chi enseñaba a sus alumnos a no apegarse a nada, a fin de salirse del reino de las ilusiones. Decía:

Algunas veces el sujeto es barrido, pero el objeto no; y otras, a la inversa; otras, sujeto y objeto son barridos, y otras, en fin, ni sujeto ni objeto lo son.

133.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Primera Serie. Parte III. El Corta-dudas de Diamante (pág. 189).

134.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Segunda Serie. La Secta Lin Chi

Este Dharma consiste, por tanto, en desarraigar al sujeto cuando no está adherido a un objeto; en eliminar el objeto cuando no está adherido a un sujeto; y también barrerlos a ambos cuando haya ad-herencia en los dos; y en no desechar nada cuando no se capta ni el sujeto ni el objeto. Exhortaba a sus discípulos a interpretar correctamente el Dharma, o sea, desde la posición de «anfitrión» y hacer caso omiso de todas las ilusiones, que no son más que aspectos de este «invitado» inexistente. Les enseñaba a dar con el significado de primera categoría, a fin de comprender lo absoluto, puesto que el significado de segunda categoría sólo conduce a la comprensión de la inexistencia de los fenómenos, y el de tercera categoría lleva únicamente a la aprehensión de la enseñanza sin una realización de la misma por la experiencia. Luego les explicaba que para alcanzar la comprensión del primer significado, habían de pasar por Las Tres Puertas Profundas, cada una con tres Estadios Vitales; es decir, por nueve fases vitales de entrenamiento, a fin de realizar el *Dharmakaya*. Estos nueve Estadios Vitales incluían el Hinayana y el Mayahana (Pequeño Vehículo y Gran Vehículo). Los lectores hallarán una explicación de las cinco sectas Chan, con detalladas aclaraciones, en la Serie Segunda de mi libro *Ch'an and Zen Teaching*.

Lin Chi es célebre por el uso de los gritos en su enseñanza. Encarecía a sus discípulos a distinguir claramente entre «anfitrión» e «invitado», a fin de evitar confusiones en su meditación. Según su Dharma, las relaciones entre «anfitrión» e «invitado» se clasifican en cuatro posiciones: la de invitado con respecto a anfitrión, la de anfitrión con respecto a invitado, la de invitado con respecto a invitado, la de anfitrión con respecto a anfitrión, para que quedase bien claro ante los estudiantes lo del Uno Mismo absoluto y las ilusiones, relativas.

EL KUEI YANG DHARMA (IKIO ZEN)

Un estudiante tiene que superar los últimos obstáculos —ego y cosas (dharma)— para realizar su Dharmakaya o cuerpo esencial, llamado «sustancia» en terminología budista. Una sustancia que es incapaz de realizar su función salvadora es inútil, y un maestro tiene que entrenar a sus discípulos en la auténtica representación de «función». La historia de la secta Kuei Yang relata cómo Kuei Shan entrenó a su discípulo Yang Shan en la realización de sustancia y función. Por ejemplo: el quería decir a su discípulo que la segunda sólo realizaba función, pero no realizaba su cuerpo o viceversa, de modo que el estudiante se hizo bien versado en la doctrina de ambas. Como quiera que la sustancia debe ser omnicomprendiva para realizar la Iluminación Universal, o sea, el estadio cincuenta y uno del desarrollo del bodhisattva para el bien del Yo, su función debería ser también universal para realizar la Maravillosa Iluminación, que es la quincuagésima segunda o última etapa del desarrollo del bodhisattva hacia la budidad para beneficio de todos los seres vivientes. Cuando Yang Shan preguntó dónde estaba la sede del Buda real, su maestro Kuei Shan le contestó:

Vuelve hacia adentro la sutileza de tu pensamiento sin pensamientos para pensar en la brillantez espiritual hasta que tu pensamiento se agote; después vuélvelo a su fuente, donde la naturaleza fundamental y sus expresiones formales habitan eternamente, donde la actividad y el principio no son un dualismo y donde esté la talidad¹³⁵ del Buda real.

Esta es la región en que la naturaleza fundamental, o sustancia, y su actividad benéfica, o Función, no son más que Una Realidad del absoluto Dhar-makaya.

EL TS'AO TUNG DHARMA (Soio ZEN)

A fin de hacer al Dharma más claro, Tung Shan y su discípulo Ts'ao Shan clasificaron los progresivos estadios de autoeducación en cinco posiciones: 1) Anfitrión o Príncipe, o el contenido real de la apariencia; 2) el Invitado o Ministro, o la apariencia conteniendo a lo real; 3) Anfitrión llegando a la luz, o el Príncipe mirando al Ministro, o Resurgimiento de lo real; 4) Invitado volviendo al Anfitrión, o Ministro volviendo al Príncipe, o la apariencia uniéndose a lo real, y 5) Anfitrión a Anfitrión, o Príncipe y Ministro en armonía, o integración de lo real y de lo aparente. En la práctica, esas cinco progresivas posiciones son: Cambio, Sumisión, Consecución, Consecución Colectiva y Absoluta Consecución. Estas cinco posiciones sirven para capacitar a un estudiante para distinguir entre Anfitrión o Ego e Invitado o exterioridades ilusorias, y si puede hacerlo en la práctica no será descarriado por sus antiguas costumbres contraídas tiempo atrás, sin límites.

Los seguidores de la secta del Ts'ao Tung conocerían este dharma que está resumido en la Gatha de Tung Shan o Sello del Precioso Espejo de Samadhi¹³⁶,

EL DHARMA DE FA YEN (HOGEN ZEN)

Este Dharma se basa en la doctrina de Buda, según la cual el triple mundo de deseo, forma y ultra-forma, no es más que una creación de la Mente Única, y todos los fenómenos no son sino el producto de su consciencia. Exhorta a los estudiantes a comprender la identidad de esta Mente Única con sus derredores para lograr el estado absoluto, y quien logre experimentar personalmente este Dharma permanecerá inmutable en medio de los cambiantes fenómenos. Este es el estado donde moran eternamente la naturaleza fundamental y sus expresiones formales, donde actividad y principio no son un dualismo, y donde está la talidad (condición) del Buda real, según enseña la secta Kuei Yang.

135.- O sea, "cualidad de tal". (N. del T.)

136.- Ch'an and Zen Teaching. Serie Segunda, pág. 149 y sig.

EL NIRVANA ABSOLUTO

El nirvana absoluto, o final, se alcanza cuando ya no quedan más vestigios de lo real y la apariencia, es decir, cuando un discípulo llega a la **fuentes** de todo, donde la naturaleza fundamental y sus expresiones formales habitan eternamente, donde actividad y principio no son un dualismo, y donde está la **talidad** (condición o identidad) del Buda real, según la secta Kuei Yang; donde el estudiante da con el significado de categoría superior o ha alcanzado el estadio final de la Tercera Puerta Profunda hacia la Iluminación, según la secta Un Chi; cuando alcanza la posición de Anfitrión en Anfitrión, según la secta Tsao Tung; cuando comprende la identidad de la mente con las agudezas verbales o cuando consigue seguir una flecha disparada a través de las Tres Puertas, según la secta Yun Men; y cuando tiene experiencia personal de la doctrina de sólo la Mente Única, según la secta Fa Yen.

El Nirvana Final lo realizó Avalokitesvara bodhisattva y lo describió en las líneas siguientes:

De pronto salté por encima de la mundanal y la supramundanal, a la vez, y logré una claridad omni-comprensiva que penetraba las diez direcciones adquiriendo dos insuperados (méritos). El primero estaba de acuerdo con la Mente Profundamente Iluminada fundamental de todos los Budas en lo alto de las diez direcciones, poseedora del mismo poder misericordioso que en Tathagata. El segundo estaba en concordancia con todos los seres vivientes de los seis reinos de existencia aquí abajo, en las diez direcciones, compartiendo con ellos la misma súplica de compasión.

Según la secta Chan, este nirvana absoluto se alcanza cuando un discípulo es despertado totalmente a la Sentencia Final u Objetivo Real de su maestro, o, en inglés corriente y moliente, al objeto de la doctrina de éste, es decir, «al objeto de la venida del Oeste», y si el estudiante no lo comprende, no está en condiciones de ser el sucesor de su maestro en Dharma,

LA SENTENCIA FINAL

A fin de dar una idea del término «la Sentencia Final», presentamos una historia del maestro Xao Ch'ien del Pico de Chiu Feng.

«El maestro Tao Ch'ien era ayudante de Shih Shuang y cuando éste murió la comunidad invitó a su director a sucederle como abad. El maestro dijo a los monjes: "El director tiene que comprender el objetivo de nuestro anterior abad antes de que quede calificado como sucesor suyo en el Dharma." El director replicó: "¿Cuál era el objetivo de nuestro anterior abad?" El maestro dijo: "Nuestro abad nos había dicho: Detente y

descansa¹³⁷; sé frío e indiferente¹³⁸; identifica el momento de un pensamiento fugaz (ksana) con una miriada de años (kalpa)¹³⁹; sigue tu camino como si fueses cenizas y leña seca¹⁴⁰; sé como un quemador de incienso en un viejo templo¹⁴¹; sé como un hilo de seda blanca¹⁴²; ahora bien, yo no te interrogo sobre todo eso, pero dime: ¿qué significa eso de 'sé como un hilo de seda blanca'?" El director respondió: "Esto es sólo uniformidad de comprensión." El maestro dijo: "Conque no comprendes realmente el objetivo de nuestro antiguo maestro." El director dijo: "Si no estás de acuerdo conmigo, déjame encender un bastón de incienso, y si no quedo en trance¹⁴³ antes de que se queme todo, ello querrá decir que no comprendo lo que se proponía nuestro difunto maestro." Después encendió el bastón de incienso y antes de que ardiese todo, se desmayó. El maestro le dio un golpecito en el hombro diciendo: "Hay los casos de los que pierden el sentido estando sentados o de pie, ¡pero tú no has soñado siquiera en el objetivo de nuestro difunto maestro!"»

Esto prueba que el director no comprendía que el hilo de seda significaba la omnipresente pureza y limpieza del Dharmakaya, que él confundía con la uniformidad unilateral, y de aquí que realizase sólo la meditación abstracta (dhyana) que le permitía perder el sentido a voluntad, sin lograr la sabiduría (prajña) en la misma proporción, porque no estaba completamente despierto al objetivo de Shih Shuang. Sabemos que el dhyana debería ser una igualdad con la filosofía, como nos enseñó el Sexto Patriarca, para realizar el Nirvana absoluto.

Cuando se ha logrado el estado absoluto, uno es soberano, y es libre de ir y venir. Los maestros iluminados acostumbraban probar a los discípulos que habían perdido el sentido hacía unos momentos diciéndoles, por ejemplo: «**Vosotros sólo sabéis ir, pero no sabéis venir.**» Aquí citamos casos de muchos que gozaron así la completa libertad de ir y venir,

1. Pasaba Chin I ante el maestro Tsao Shan y éste le dijo: «**Tú sabes cómo ir pero no sabes venir.**» Entonces Chin I abrió los ojos y dijo: «**Venerable Maestro, haga el favor de cuidarse de usted mismo**», y se desvaneció¹⁴⁴.

2. Aunque el maestro Tung Shan había permanecido difunto por algún tiempo y

137.- Abandonar el cuerpo y la mente y dejar de discriminar.

138.- Percibir la vanidad de los fenómenos para comprender el Wu Wei trascendental.

139.- Borrar el elemento de tiempo para comprender la eternidad.

140.- Comprender la impotencia de la mente.

141.- Desprenderse de todos los sentimientos y pasiones.

142.- Comprender la condición de pureza y limpieza del Dharmakaya, que se asemeja a un hilo de seda que sea enteramente blanco.

143.- Traducimos la expresión inglesa to *pass away* por "quedar (o sumirse) en trance", o "desmayarse", o "perder el sentido". Sin embargo, tomada literalmente diría: "ir (o pasar) lejos". Esto explica que para expresar la disconformidad de los maestros se pongan en sus labios expresiones tales como: "sabéis ir pero no sabéis volver (o venir)" y que equivalen a "sabéis entrar en trance (o ensimismaros) pero no sabéis salir". Expresiones que nosotros dejamos como están y que el lector, con esta advertencia, ya comprenderá, (N. del T.)

144.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Segunda Serie. La secta Tsao Tung.

sus discípulos continuaban llorándole amargamente sin interrupción, de pronto abrió los ojos y dijo: «Los que abandonan su hogar deben desprenderse de todos los externos ilusorios y ésta es la verdadera práctica. ¿Para qué estar preocupados por cosas tales como la vida y la muerte?» Después siguió vivo y aplazó su muerte definitiva por unos cuantos días.

3. Cuando el maestro Ta Kuan fue falsamente acusado y encarcelado, oyó que un oficial del gobierno quería matarle. Tomó un baño, se sentó y entonó el siguiente gatha antes de morir:

*Una sonrisa no viene sin una causa especial.
¿Quién sabe que la Nada no contiene polvo?
Entonces, encojo los pies que me dio mi madre.
El árbol de hierro no espera a la primavera para florecer.*¹⁴⁵

Cuando un amigo suyo oyó hablar de su muerte corrió a la prisión, dio unos golpecitos al cadáver y dijo: «Has hecho una correcta despedida.» A estas palabras el maestro abrió los ojos, sonrió y volvió a morir.

Lo dicho muestra que cuando un hombre está completamente iluminado queda libre de morir o volver a la vida sin obstáculo. Esta es la verdadera realización de la última sentencia del maestro sobre el verdadero objeto de su Dharma, sin el cual un discípulo no queda calificado para sucederle.

BODHI o ILUMINACIÓN

Ahora conocemos la precondition de la Iluminación Completa y ofrecemos algunos casos de maestros Chan que alcanzaron el bodhi.

1. El difunto maestro Hsu Yun

Después de huir de su casa a la edad de diecinueve años, el maestro Hsu Yun fue al monasterio de Ku-Shan, donde recibió la ordenación total y completa del Sangha. Se escondió en una gruta durante tres años y vivió como un eremita. Después regresó al monasterio donde permaneció unos cuatro años, tras los cuales emprendió un largo viaje a la montaña de Hua Ting, en Wentchow. Allí encontró al maestro Yang Ching, de la

145.- El primer verso significa: "Yo he aparecido en el mundo para enseñar a los engañados seres a realizar su bodhi de naturaleza propia"; ésta es una causa especial. El segundo significa: "La absoluta inmaterialidad de la naturaleza propia no admite ninguna materia extraña", es decir, en la Nada los externos ilusorios no existen, ni siquiera el matar mi propio cuerpo ilusorio. El tercer verso significa: "Estoy transformando Función en Sustancia". Sentar (apoyar) los pies en una expresión Chan que significa realizar una Función, y levantarlos es retornar su actividad a la naturaleza propia quieta. Árbol de hierro es un modismo Chan que significa la mente despojada de todo sentimiento y pasión, preparada para la iluminación, sin depender del manantial, o sea, de los fenómenos cambiantes.

escuela de Ten Tai o Tendai, que le enseñó a contemplar este kung an: «¿Quién arrastra este cadáver tuyo?» También practicó el sistema Tien Tai de meditación. Después fue a otros lugares a estudiar las doctrinas del Chan y del Loto y comenzó la peregrinación a Pu-To, el lugar santo de Avalokitesvara bodhisattva. Fue también al monasterio del rey Asoka en Ningpo, donde se guardan las reliquias de Buda para la adoración; a la montaña de Wu Tai, el santo lugar de Mañjusri, y al monte O Mei, el bodhimandala de Samantabhadra bodhisattva. De allí pasó al Tibet, a Buthan, a India y a Ceylán, a Birmania, y después volvió a China donde pasó por las provincias de Yunnan, Kweichow, Hunan, Anhwei y Kiangtsi, y permaneció dos años en el pico de Teui Feng para leer el Tripitaka. Durante sus viajes, el maestro logró realizar la simplicidad de mente, y al cumplir los cincuenta y seis años, una tarde, en el monasterio de Kao Ming en Yangchow, después de una larga meditación, abrió sus ojos y vio todo lo que había dentro y fuera del monasterio. A través de la pared vio a un monje que orinaba fuera, un monje que estaba en la letrina, y a lo lejos, botes que navegaban por el río y los árboles que había a cada lado. A la tercera noche, al final también de una larga meditación, un criado vino a echarle té en la taza. El agua hirviendo saltó sobre su mano y dejó caer la taza, que cayó y se rompió. Instantáneamente se emancipó de su última duda sobre su Yo y se deleitó en la realización de su acariciado objetivo. Dijo que era como alguien que ha despertado de un sueño, y cantó el siguiente gatha:

*Una copa cayó al suelo
cuyo sonido oí claramente.
Cuando el espacio quedó pulverizado
la loca mente se detuvo.*

Y cantó un segundo gatha, que reza:

Cuando la mano soltó lo que retenía, la copa cayó

y quedó destrozada;
es duro hablar de cuando la familia rompe sus lazos
o alguien muere¹⁴⁶.
La primavera viene con flores fragantes exuberando
por todas partes¹⁴⁷.
Montañas, ríos y la gran tierra son solamente el
Tathagata¹⁴⁸.

2. El maestro Han Shan.

146.- Esto significa que es imposible describir el estado alcanzado cuando uno ha roto con todos los sentimientos y pasiones terrenos.

147.- Esta es la condición del Nirvana, lleno de felicidad.

148.- Todos los fenómenos son idénticos a la auto-naturaleza de la que brotan.

Cuando el maestro Han Shan tenía nueve años de edad, su madre lo envió a un monasterio donde le enseñaron los sutras y la literatura. A los diecinueve, un monje docto le hizo leer Los dichos de Chung Feng y practicar la meditación Chan. Como no conocía lo esencial, concentró su mente en la repetición del nombre de Amitabha Buda, continuamente, durante días y noches sin fin. Una noche, en sueños, vio a Amitabha Buda con sus dos ayudantes bodhisattvas. Después de esto, los Tres Santos del Paraíso Occidental¹⁴⁹ aparecieron constantemente ante sus ojos y él confiaba que tendría éxito en su autoeducación.

Cierto día, cuando estaba escuchando un comentario del samadhi sobre el Símbolo del Océano según el Avatamsaka Sutra, despertó a la profunda significación de la inobstaculizada interdependencia de todos los fenómenos en el reino del Dharma. El lector iluminado, que era el maestro Wu Chi, le exhortó a que participase en una reunión de meditación y contemplase este kung an: «¿Quién es el repetidor del nombre de Buda?» Han Shan logró obtener la simplicidad de mente y durante tres meses estuvo sin darse cuenta de la presencia de la comunidad y no tenía conciencia de ninguna de sus actividades. Después de esta larga meditación, cuando se levantó de su asiento, su mente estaba en el mismo estado que cuando se sentó tres meses antes.

Estando así, salió y no vio a nadie en la abarrotada plaza del mercado. A los veintiocho años, fue a la montaña de Wu Tai con intención de permanecer allí meditando, pero no pudo resistir su terrible frío y se dirigió a la capital. Un día subió al pico de P'an Shan, donde encontró a un ermitaño que se negó a hablar con él. No obstante permaneció con su huésped, que no hablaba, en una gruta, y una tarde salió para dar su paseo habitual. De repente, la frente pareció estallarle con un ruido de trueno, y los alrededores desaparecieron completamente. Este estado de vacío le duró cosa de media hora, y gradualmente volvió a sentir la presencia de su cuerpo y de su mente y se dio cuenta de nuevo de lo que tenía en derredor. Experimentó ausencia de peso y sentimiento de felicidad más allá de lo describable. Entonces el eremita comenzó a hablarle y le advirtió que el estado que acababa de experimentar era sólo la manifestación del agregado de «forma» al que no debía uno adherirse¹⁵⁰.

Desde la capital, regresó a la montaña de Wu Tai pasando por el monasterio de Shao Lin, donde una vez estuvo Bodhidharma y se detuvo Ho Tung para supervisar el esculpido de las planchas con que debía imprimirse una edición del tratado de Chao Lun con un comentario¹⁵¹.

Nuestro hombre no tenía aún ideas claras sobre la doctrina de la inmutabilidad de los fenómenos, pero después de leer otra vez el tratado quedó instantáneamente

149.- O sea, la India, país al occidente de China.

150.- En este mismo sentido, el Maestro Hsu Yun advertía a sus discípulos que no empujasen su hua t'ou hacia el vientre para evitar la mala influencia de los cinco agregados. (Véase el libro *Ch'an and Zen Teaching*.)

151.- Tratado escrito por el eminente Maestro Seng Chao, que era el discípulo mas sobresaliente de Kumarajiva y que le ayudó a traducir las sutras indias al chino.

despertado a la profunda enseñanza. Se levantó de su lecho de meditación y fue al santuario de Buda, pero notó que por todas partes todo estaba inmóvil. Levantó la cortina y las hojas que se arremolinaban en el viento parecían estar paradas. Desde aquel momento todas sus dudas sobre su nacimiento y muerte desaparecieron. Después fue a la montaña de Wu T'ai cuando tenía treinta años y lo primero que le trastornó fue el fuerte ruido del agua que se precipitaba montaña abajo. Recordó la historia de la completa iluminación de Avalokitesvara por medio de la facultad del oído y fue hacia un puente de madera, donde se sentó a meditar. El ruido era muy molesto, pero con su concentración dirigida, después de algún tiempo, sólo lo oía cuando su mente estaba movida por pensamientos. De pronto todo su cuerpo pareció desvanecerse y el ruido ya no se oyó. Un día, después de comer, mientras estaba en pie, entró de pronto en el estado de samadhi y su cuerpo y mente desaparecieron completamente y fueron sustituidos por una vasta luminosidad como un espejo redondo en que se veían todos los alrededores. Entonces se sintió a gusto en esta serenidad sin hallar obstáculos externos. Estaba a solas y no supo cuánto tiempo permaneció en este estado de samadhi, y cuando salió de él, sintió su hogar como cubierto con una capa de polvo. Abrió el libro de la Sutra de Suranghama para comprobar su despertar. Después, al cabo de poco tiempo, contrajo la enfermedad del Chan¹⁵² y se vio libre de ella sentándose en meditación durante cinco noches y días consecutivos, después de lo cual experimentó una indescriptible felicidad. Había tenido muchas experiencias, pero dos de ellas eran de especial significado. En cada una permaneció sentado, con las piernas cruzadas, cara a cara con otro amigo iluminado, durante cuarenta días y noches consecutivos, sin dormir.

3. El maestro San Feng (1573-1636) (Según la autobiografía de San Feng)

A la edad de treinta años, el maestro San Feng se aisló de todo para contemplar este kung an: «**Todas las cosas revierten al Uno, pero el Uno, ¿adonde revierte?**» Y se ejercitó días y noches, sin interrupción.

Cuando tenía cuarenta años decidió vivir en silencioso aislamiento con otro monje. Tan pronto como se sentó en el cojín, se sintió mareado, vomitó y quedó dormido, sintiendo como si cayese en una sima muy profunda, sin nada adonde agarrarse. El quinto día, mientras dormía profundamente, dos monjes fuera, delante de la ventana, quebraron un gran bambú con tan fuerte estrépito que le sacudió como el ruido de un trueno. En el acto sintió que el espacio se pulverizaba, la gran tierra desaparecía, se desvanecían el ego y las cosas (dharma) y sintió la invalidez de una Realidad Única, y la no existencia incluso de los rastros de imperfección, todo más allá de toda descripción y comparación. Para él, todos los escritos que había leído antes no eran más que papel

152.- La enfermedad de Chan se contrae algunas veces después de un gran despertar cuando el principio vital no circula libremente por los centros psíquicos del cuerpo. El meditante se ve acometido por irresistible deseo de bailar, saltar, gesticular, murmurar, hablar y actuar extrañamente sin razón aparente. Las palabras leídas antes acuden en tropel a su boca y no pueden detenerse. Véanse también el capítulo 6 y el prefacio a *Ch'an and Zen Teaching*. Serie Segunda.

impreso, pues la profunda significación estaba más allá del pensamiento. Quedó en este estado toda una noche, que se le pasó como un abrir y cerrar de ojos. En esta condición de ausencia de mente fue recordando anteriores kung ans, como por ejemplo el de Chao Chou: «En Ching Chou compré una túnica que pesaba siete libras chinas»; «Un viejo ciprés»; «Un bastón de peinado»; «Una novia cabalgando en un asno conducido por su suegra»; «Una piedra octogonal de molino dando vueltas en el aire», y además el de Yun Men: «Un abanico que salta hasta el trigésimo tercer cielo». Y con esos recuerdos experimentó toda clase de samadhi¹⁵³.

Como resultado, comprendió que el discutir, dar gritos, golpes, etc., no alcanzaba a lo trascendental; que hasta el dicho de Yun Men: «La gran tierra está completamente libre de toda imperfección» era, simplemente, una manera de volver las palabras al revés; que el no ver la uniformidad era solamente una conquista parcial y que había el conjunto total trascendental que sólo se podía experimentar (percibir) en un momento propicio¹⁵⁴. Si Lin Chi no comprendía que «el Buda Dharma de Hung Po era principalmente tan poca cosa»¹⁵⁵, y si el Te Shan todavía abrigaba «dudas acerca de las puntas de las lenguas de los monjes ancianos de todo el país»¹⁵⁶, ¿cómo podía un grito o un golpe con el bastón provocar la conquista de la Iluminación Universal? Cuando le preguntaron qué frase hallaba más efectiva, el maestro respondió: «Cuando salí de la cama, anduve y aplané mis sandalias de junco»¹⁵⁷.

4. El maestro japonés del Zen, Yin Yuan (en japonés, In-gen)

(Tomado de la edición suplementaria de *Un dedo señala a la Luna*, o *Hsu Chin Yueh Lu*)

El maestro era nativo de Hsiang Chou (So-shu, actual Kamakura), en Japón. Su apellido lego era Teng (Fujiwara) y los Tengs pertenecían a la nobleza. Hubo auspicios cuando nació este maestro. A los trece años dejó a sus padres, se afeitó la cabeza y recibió la plena ordenación. Luego cruzó el mar y fue a China donde visitó al abate Wu Chien, en Tien Tai. Wu Chien le recomendó que viese a Chung Feng en Tien Mu. Este le recibió y le permitió ser su ayudante.

El maestro había expuesto varias veces su comprensión (del Dharma) a Chung Feng, y un día el profesor chino le reprendió, diciendo: «¿Cómo puedes ser libre de tus ataduras si no te has desprendido de los órganos y datos de los sentidos?»

153.- Si se contempla con arte estos seis Kung ans, que carecen de significado, se puede, por medio de ellos, regresar a quien habla de ellos; esto es, señalar directamente la mente propia.

154.- Este estado no se puede describir, y el que lo alcanza es como el que bebe agua, que él y solamente él sabe si está fría o caliente.

155.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Segunda Serie. La secta (escuela) Lin Chi, pág. 85.

156.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*. Primera Serie, Parte I, pág. 60.

157.- La cosa más efectiva es la que pronuncia estas palabras, o realiza su función. Si se puede seguir el recorrido de la función, en sentido inverso, hasta su fuente, es decir, hasta la sustancia, será posible la realización de la mente propia; así es como el Bodhidharma señalaba directamente la Mente.

El maestro se retiró, triste, y lloró amargamente. Después de eso no pensaba en comer ni dormir. Chung Feng, impresionado y compadecido por esta vehemencia, le aclaró: «La mente contiene miríadas de fenómenos; cuando está engañada, está sujeta a nacimientos y muertes, y cuando está iluminada, es el Nirvana. Aunque la ilusión de las reencarnaciones no puede ser apartada fácilmente, la iluminación nirvánica se parece a polvo de oro arrojado a los ojos. Debes saber que la sabiduría (prajña) es como una masa de fuego que quema todo cuanto toca. Si originas un pensamiento que no vuelva atrás y puedes conservarlo en tu transmigración a través de tu nacimiento y muerte, estarás naturalmente de acuerdo con el Tao. Pero antes de que despiertes, aunque un millar de Sakyamimis y diez millares de Maitreyas echaran toda el agua de los cuatro océanos en tu órgano del oído, seguirían siendo falsedad y contaminación, que están muy lejos de lo definitivo.» Estas palabras asustaron tanto al maestro que sudaba profusamente. Un día despertó al significado profundo y fue a ver a Chung Feng, diciendo: «He chocado con la montaña de plata y la muralla de hierro, y he penetrado en ellas»¹⁵⁸. Chung Feng dijo: «Si has penetrado la montaña de plata y la muralla de hierro, ¿por qué vienes a verme?»¹⁵⁹. El maestro comprendió inmediatamente lo que su maestro quería decir, y éste añadió: «Cuida bien de tu despertar y procura conservarlo»¹⁶⁰.

Cierto día el maestro se sintió mal y dijo a su ayudante: «Ha llegado la hora. Tráeme pluma y tinta.» Y añadió: «Mi stupa (mi templo) está listo, pero le falta la inscripción.» Después escribió los dos signos que decían «*hsin yin*» (impresión mental), se sentó muy tieso y expiró.

Antes de su muerte, cuando sus discípulos querían pintar su retrato y le pedían escribiese algo con su propia letra, el maestro dibujó un círculo¹⁶¹ en un papel y escribió el siguiente gatha:

*La forma misteriosa es cristal clara*¹⁶²,
*absoluta es e inmutable*¹⁶³,
*Se encuentra por todas partes*¹⁶⁴,
*¿cuál es, entonces, su cara?*¹⁶⁵

158.- Presumiblemente el maestro estaba tan apegado a la idea de la iluminación que las palabras de Chung Feng sobre lo absoluto, que ni siquiera el Buda ni Maitreya pudieron describir, le impresionaron tan profundamente que se puso a sudar del modo dicho. El sudor profuso precede siempre a un despertar, y esto explica por qué el maestro despertó después de saltar por encima de todas las obstrucciones, simbolizadas por la montaña de plata y la muralla de hierro.

159.- Chung Feng encarecía al maestro que rechazase incluso la idea de vencer todas las obstrucciones a fin de suprimir su último asimiento.

160.- Después de despertar, uno todavía tiene que desprenderse poco a poco de antiguos hábitos contraídos desde tiempos sin principio. Por consiguiente, se debería tener mucho cuidado, a fin de salvar el "feto sagrado" y alimentarlo, según lo expresaban los maestros.

161.- Un círculo representa al Dbannakaya omnicomprendivo que no tiene principio ni fin.

162.- Misteriosa, o maravillosa, es la forma que incluye a la vez noúmeno y fenómeno. Véase asimismo la pág. 45 para una explicación.

163.- Es el "aquellos" inmutable.

164.- Es omnipresente.

165.- Es inconcebible e indescriptible, pero se la llama, muy apropiadamente "cara fundamental". Según el texto, el maestro no regresó al Japón y murió en China.



3

LA AUTOEDUCACIÓN SEGÚN LA ESCUELA DE LA TIERRA PURA

El principal dogma de la Escuela de la Tierra Pura (Chin T'u Tsung) es la salvación por la fe en el Amitabha Buda, conocido por sus cuarenta y ocho votos tomados en una breve encarnación anterior, cuando el sujeto era Bhiksu Dharmakara (Fa Sang). Su voto decimoctavo era el siguiente:

«Después que alcancé la budidad, si los seres vivos en las diez direcciones (exceptuando los que cometían los cinco actos rebeldes¹⁶⁶ y envilecían el auténtico Dharma) que han desarrollado la inquebrantable fe en mí, que desean renacer en mi reino y han repetido diez veces mi nombre, fracasan en alcanzar su meta, yo renunciaré al sambodhi (perfecta iluminación, perfecta consciencia universal).»

Como anticipación de la Edad del Dharma que finiquita, cuando todos los sutras y los sastras, comenzando con el Surangama Sutra, desaparezcan gradualmente, Buda Sakyamuni explicó:

1. El Sutra de Amitabha (O Mi T'o Ching) que describe la Tierra Pura del Buda de Luz Infinita.
2. El Sutra de Amitayus (el Buda de Edad sin Límite, Wu Liang Su Ching) que narra la historia del Bikhsu Dharmakara y sus cuarenta y ocho grandes votos.
3. El Sutra de Contemplación de Amitayus (Kuan Wu Liang Shou Ching) que enseña el método de meditación de este buda, en que todos los seres vivos tienen algo en que apoyarse cuando el verdadero Dharma está a punto de ser enterrado en el olvido. Se dice que en este período de oscuridad, cuando el odio y el mal prevalezcan en todas partes, sólo unos pocos seres afortunados recordarán siquiera el nombre de Amitabha y podrán aún invocarlo.

GENEALOGÍA DE LA TIERRA PURA

166.- Las cinco rebeliones son: parricidio, matricidio, matar a un arhat (maestro), derramar la sangre de un buda y destruir la armonía del Sangha (orden budista),

Según los documentos, Samantabhadra bodhisattva fundó la Escuela de la Tierra Pura. En su tratado El Despertar de la Fe, Asvagosha, el duodécimo Patriarca de la secta Chan, exhortó a los budistas a luchar para renacer en la Tierra Pura. En sus escritos los Patriarcas catorce y veintiuno de la secta Chan (Nagarjuna y Vasubandhu) dieron también el mismo consejo a los que no podían despertar al Dharma de la mente.

En China, la Escuela de la Tierra Pura comenzó a florecer con el maestro Huí Yuan¹⁶⁷, que fue contemplado como su Segundo Patriarca después de Samantabhadra bodhisattva. A Hui Yuan le siguieron Tan Luán¹⁶⁸ y Tao Chó¹⁶⁹, que fueron considerados a la sazón como los Patriarcas tercero y cuarto. Esta escuela, llamada también en China la Secta del Loto, tuvo nueve Patriarcas: Hui Yuan, Shan Tao¹⁷⁰, Chen-Yuan¹⁷¹, Fa Chao¹⁷², Shao Kang¹⁷³, Yen Shou¹⁷⁴, Hsing Chang¹⁷⁵, Lien Chih¹⁷⁶ y Hsing An¹⁷⁷, desde el siglo V al XVII. Entre ellos, Yen Shou y Lien Chih eran dos maestros iluminados del Chan y predicaron la doctrina de la Tierra Pura porque la transmisión del Chan no era compatible con hombres que tuviesen relación con la fe en Amitabha Buda.

MÉTODOS DE PRACTICA

Los tres bien conocidos métodos de práctica son:

1. Repetición del nombre de Amitabha

Esto consiste en pronunciar, mentalmente o en voz alta o baja, el nombre de Amitabha Buda, la repetición del cual, con o sin ayuda de un rosario de 108 cuentas, capacitará a un practicante para concentrar su atención en aquel Buda, logrando con ello la simplicidad de mente. Es una excelente manera de controlar la mente y más de un devoto logra con ello contemplar a Amitabha y a sus dos ayudantes bodhisattvas, Avalokitesvara y Mahasthamaprapta. Antes de su práctica del Chan, Han Shan vio a los Tres Santos del Reino de la Feüicidad cuando concentraba su mente sobre ellos.

Los seguidores de esta escuela habitualmente determinaban cierto número de repeticiones al día, entre 50.000 o 500.000 o más, y en cualquier parte que estuvieran repetían el nombre de Buda sin interrupción. Esto les capacita para poner fin a los demás pensamientos y purificar sus mentes sin dificultad. Esta práctica se apoya en la

167.- Fallecido en 416, a los ochenta y tres años de edad.

168.- Fallecido en 542, a los sesenta y siete años.

169.- Fallecido en 645.

170.- Fallecido en 681.

171.- Fallecido en 802, a los noventa y uno.

172.- Fallecido en 772.

173.- Fallecido en 805.

174.- Fallecido en 975, a la edad de setenta y dos.

175.- Fallecido en 1020, a los sesenta y dos años.

176.- Fallecido en 1615, a los ochenta y uno.

177.- En la dinastía Ching (1662-1911).

inquebrantable fe en los cuarenta y ocho votos de Amitabha y la estricta observancia de los cinco preceptos. Los devotos, habitualmente, prometen salvar a todos los seres vivos después de su propia iluminación, y cuando sus votos se unen a los de Amitabha, el poder combinado de sus devociones les capacitará para experimentar un estado de pureza omnipresente y de limpieza. El fundador chino de esta escuela, el maestro Hui Yuen, contempló tres veces a Amitabha, y cuando estaba a punto de morir, vio a los tres santos del Reino Occidental de la Felicidad que acudían a recibirle. El segundo Patriarca Shan Tao repitió el nombre de Buda durante días y noches sin interrupción, y cada vez que lo pronunciaba le salía de la boca un rayo de luz. Por esta razón el emperador Kao Tsung, de la dinastía Tang, le dio el nombre de Gran Maestro Kuang Ming, que quiere decir Luz Resplandeciente. Hay muchos adeptos de esta escuela que consiguen purificar sus mentes mediante esta práctica y conocen de antemano la hora exacta de su muerte. Hay muchos casos de ancianos practicantes que se bañaron, se pusieron sus mejores ropas, se sentaron con las piernas cruzadas y murieron en paz. Para conservar la serenidad de ánimo no se lo hicieron saber a sus familias para que sus últimos momentos no fuesen perturbados por los llantos.

El método de pronunciar silenciosamente el nombre de Buda es el más conveniente para las gentes de todas las condiciones, que deseen controlar sus mentes, y se puede practicar hasta en tiempos de persecución.

2. Repetición del mantra de Amitabha

En chino este texto se llama Wang Sheng Chou o mantra para Renacer en la Tierra Pura.

Este texto es muy popular en China y cuando yo tenía sólo siete años mi madre me enseñó a recitarlo y sabía repetirlo de memoria. Su traducción en chino está tan corrompida como en cualquier otra lengua, pero a pesar de ello, se dice que los mantras son muy eficaces cuando el que los repite ha logrado la sencillez de mente, pues actúan exactamente como el hua t'ou o cualquier kung an. En consecuencia, un mantra mal traducido puede ser maravilloso, del mismo modo que los datos de los sentidos pueden ser sublimados y convertidos en maravillas, tal como se ha explicado anteriormente. Cuando un devoto está a punto de morir, por él mismo o por su familia y amigos budistas se repite el nombre de Buda o este mantra.

Damos las gracias al Venerable Bhikkhu Aryadeva que hace unos pocos años nos envió de la India una traducción correcta de este mantra que reproducimos aquí para beneficio de los que sigan la Escuela de la Tierra Pura:

*Namo Amitabhaya Tathagataya Tadyatha Amrtabhaye
amrtasambhaye Amrlavikrante Amrtavikrantagamini*

Gagana Kirtichare Swaha!

Los maestros hindúes que vinieron a China para traducir textos Siddham al chino nunca traducían los mantras, porque decían que era imposible encontrar en chino palabras equivalentes. No obstante el Bikkhu Aryadeva lo tradujo así:

*Nos refugiarnos en el Tathagata Amitabha. Sea así:
que la inmortalidad haya llegado, la inmortalidad
haya llegado perfectamente, la inmortalidad haya
progresado, la inmortalidad esté progresando,
avanzando en la gloriosa vía transcendental. ¡Swaha!*

Según aquel venerable discípulo, la translación que hemos dado es sólo aproximada porque es imposible traducir el significado esotérico de los mantras. Se dice que cuando un devoto consigue la simplicidad de mente por repetir un mantra, su profundo significado le es revelado claramente.

3. La contemplación de Amitayus Buda

Ahora traducimos el Sutra de la Contemplación de Amitayus, que enseña dieciséis métodos de meditación conducentes a la realización de cualquiera de los nueve estadios de reencarnación en la Tierra Pura de Amitabha.

- 1-3. Los estadios alto, medio y bajo de la clase superior de nacimiento.
- 4-6. Los estadios alto, medio y bajo de la clase mediana de nacimiento.
- 7-9. Los estadios alto, medio y bajo de la clase inferior de nacimiento.

SUTRA DE LA CONTEMPLACIÓN DE AMITAYUS (Kuan Wu Liang Shou Ching)

Esto he oído decir. Una vez Buda estaba en el monte de Grdhakuta (Buitre), cerca de la ciudad de Rajagrha, con una asamblea de mil doscientos cincuenta discípulos y treinta y dos mil bodhisattvas bajo la dirección de Mañjusri, hijo de Dharmaraja (Rey de la Ley).

En ese tiempo, en Rajagrha, el príncipe Ajatasatru¹⁷⁸, empujado por su mal amigo Devadatta¹⁷⁹, encarceló a su propio padre, el rey Bimbisara, y le retuvo en un calabozo bajo siete puertas, que los ministros y oficiales tenían prohibido franquear. La reina Vaidehi servía al rey prisionero con gran respeto, y después de bañarle, ungía su cuerpo con un ungüento hecho de nata y harina de arroz tostado y le ofrecía zumo de uva en un

178.- Ajatsatru: rey de Magadha que mató a su padre para ascender al trono. Al principio hostil a Buda; más tarde se convirtió y se hizo famoso por su liberalidad.

179.- Primo de Buda, de quien era enemigo y rival.

vaso de jade. Después de tomar el mosto, el rey se limpiaba los labios, se volvía de cara a la montaña de Grdhrakuta, juntaba las palmas de sus manos y se arrodillaba para rezar, desde lejos, al Venerado del Mundo diciendo:

«Ojalá mi pariente y amigo Maudgalaputra¹⁸⁰ tenga compasión de mí y me enseñe las ocho prohibiciones»¹⁸¹.

Entonces Maudgalaputra fue al palacio, con la rapidez del águila, y todos los días venía a enseñar al rey cautivo las ocho prohibiciones. El Venerado del Mundo ordenó también al discípulo predicador Purnamaitrayaniputra¹⁸² que explicase el Dharma al rey. Así pasaron tres semanas, durante las cuales gracias a las unturas, al zumo de uvas y al Dharma, el prisionero continuó con buena salud. Un día el príncipe Ajatasatru preguntó al carcelero: «¿Está vivo todavía el rey?» El carcelero contestó: «[Todos los días] la reina le unge con un ungüento de polvo de arroz tostado y le da zumo de pampelmusa en un recipiente de jade. Los dos monjes, Maudgalaputra y Purnamaitrayaniputra, vuelan todos los días a explicarle el Dharma. Lamento que no se pueda hacer nada para impedirselo.» «Mi madre no es más que un bandido que hace compañía a otro bandido, y los monjes son malvados que usan mantras heréticos para ayudar a un rey malvado a que escape de la muerte.»

Y diciendo esto desenvainó su aguda espada con intención de matar a su madre.

Luz de Luna, consejero inteligente y sabio ministro, y Jiva (hijo de Bimbisara y de una concubina notable por su pericia como médico) hicieron reverencia al príncipe y le dijeron; «Majestad, hemos leído en los Vedas que desde el comienzo del eón presente, ha habido 108.000 casos de príncipes que usurparon el trono matando a sus regios padres, pero ninguno había matado aún a la reina su madre. Si vos cometéis ahora ese nuevo acto rebelde que traerá la desgracia sobre la casta (regia) de los ksatria, no podremos soportar el ser testigos de esta acción, la más ruin y despreciable de todas. Tenemos que marcharnos.»

Y los dos ministros requirieron sus espadas para retirarse. Ajatasatru quedó atónito y asustado y dijo a Jiva: «¿Vais a abandonarme?» Jiva replicó: «Vuestra Majestad deberá procurar no matar a su madre.» A estas palabras, Ajatasatru, con hondo remordimiento, puso su espada a un lado y renunció a la idea del matricidio, pero a un oficial le mandó confinarla en un patio interior y prohibiéndola salir de él.

Como ahora la reina Vaidehi estaba prisionera, su corazón se sentía lleno de tristeza y ansiedad, y volviéndose hacia la montaña de Grdhrakuta se arrodilló y, desde la distancia, le dijo a Buda: «Oh Tathagata, el Venerado del Mundo acostumbraba a enviar a Ananda a

180.- O Maha-maudgalyayana, uno de los diez discípulos de Buda, famoso por su poder taumático.

181.- Prohibiciones contra: 1) matar, 2) robar, 3) fornicar, 4) mentir, 5) licores intoxicantes, 6) usar guirnaldas o perfumes, 7) sentarse y dormir en camas lujosas, y 8) comer después de mediodía.

182.- O Maitrayaniputra, hijo de Bhava y de una chica esclava; fue el principal predicador entre los diez grandes discípulos de Buda.

reconfortarme. Ahora estoy muy triste y no podré ver al Venerado otra vez. ¡Sírvene enviarme a Maudgalaputra y a Ananda para que vengan y me consuelen!»

Y llorando amargamente, las lágrimas rodaban por sus mejillas. Se arrojó, pero antes de que pudiese levantar la cabeza ya estaba en la montaña el Venerado, y conociendo los pensamientos de la reina, ordenó a Maudgalaputra y a Ananda que volasen a consolarla. Budá dejó también la montaña y apareció en el palacio. Cuando la reina alzó los ojos vio el cuerpo áureo del Venerado sentado sobre un loto de cien gemas, con Maudgalaputra a su izquierda y Ananda a su derecha, mientras los guardianes del Dharma, incluyendo a Indra y a Brahma, ofrecían flores celestiales que llovían del cielo. La reina se quitó su collar de piedras preciosas, se arrojó a los pies del Único, lloró y exclamó: «¡Oh Señor! ¿Qué pecado he cometido para que me haya sido dado este hijo perverso? ¡Señor! ¿Por qué había de ser yo pariente de Devadatta? Sírvene hablarme de algún lugar libre de intrigas y aflicciones donde yo pueda renacer, porque no me gusta esta tierra impura (jambudvīpa) donde hay tantos infiernos, espíritus hambrientos y animales llenos de maldad. ¡Ojalá en el futuro no pueda ya oír más voces malignas ni ver gente mala! Ahora me arrojé a tus pies y ruego tener ocasión de arrepentirme y reformarme. ¡Ojalá Budá me enseñe cada día a mirar hacia donde haya solamente karma puro y limpio!»

Con lo cual el Venerado emitió de entre sus cejas un resplandeciente rayo de áurea luz que iluminó un incalculable número de mundos en las diez direcciones y después volvió a la cima de su cabeza, donde se transformó en una torre de oro como el monte Sumeru, donde las tierras misteriosas y puras de los Budas aparecieron, en las diez direcciones. Algunas de esas tierras de los Budas estaban hechas o bien de siete preciosas gemas o de flores de loto; algunas eran como los cielos de Isvara-deva, mientras otras se parecían a espejos de cristal reflejando todos los mundos en las diez direcciones. Cuando la reina Vaidehi vio esas incontables tierras de los Budas dijo: «Venerado del Mundo, aunque esas tierras de los Budas son puras y brillantes, espero renacer en las del Reino de la Dicha de Amitabha Budá. ¿Querrá el Honorable Uno enseñarme a controlar mis pensamientos para poder lograr el auténtico samadhi (para este renacer)?»

Entonces el Venerado emitió por su boca rayos de luz de cinco colores que iluminaron la cima de la cabeza del rey Bimbisara. Aunque estaba en el calabozo, el ojo de su mente no estaba obstruido y, en la distancia, divisó al Venerado. El rey inclinó la cabeza en señal de reverencia al Venerado y realizando así progresos espirituales logró el estado de agamin¹⁸³. Entonces dijo a la reina el Venerado: «¿No sabes que el Amitabha Budá no está lejos?¹⁸⁴ Fija tu mente y contempla su reino, que es quien produce los actos puros. Ahora usaré expedientes para instruirte del todo y también para beneficio de los que en las futuras generaciones quieren actuar con la misma pureza que les permita renacer en el

183.- Anagamin: el estadio de arhat "que no retorna", el cual no renacerá en este mundo, sino en el cielo, donde alcanzará el nirvana.

184.- Véase también *Ch'an and Zen Teaching*, Tercera Serie. El Altar Sutra de los Seis Patriarcas. Capítulo III. Preguntas.

Reino de la Felicidad. Los que intenten renacer en aquella tierra de los Budas deben practicar tres clases de excelentes virtudes. Primero, deben cumplir sus deberes filiales cuidando muy bien a sus padres, deben obedecer a sus maestros, ser amables con los demás, abstenerse de matar, y realizar las diez buenas obras¹⁸⁵. En segundo lugar, deben practicar las tres fórmulas de refugio (en Buda, Dharma y Sangha), guardar todos los preceptos y abstenerse de romper las reglas de la disciplina. En tercer lugar, deben desarrollar la mente de bodhi, creer en la ley de la causalidad, leer y recitar los sutras del Mahayana y animar a los que practican el Dharma. Estos son actos puros»²¹¹⁸⁶.

Y Buda continuó:

«Debes saber que esas tres virtudes son las causas directas de los actos puros de todos los Budas del pasado, presente y futuro.»

Dijo después Buda a Ananda y a Vaidehi:

«Escuchad con cuidado y tomad en serio lo que el Tathagata os está diciendo sobre esos actos puros para beneficio de todos los seres vivos que sufrirán en las futuras generaciones. Es bueno que tú, Vaidehi, hayas preguntado acerca de esto. Y tú, Ananda, debes guardar esas palabras de Buda y esparcirlas ampliamente. Yo ahora enseñaré a Vaidehi y a todas las generaciones sucesivas cómo contemplar el Reino Occidental de la Felicidad, con ayuda de los poderes trascendentales de Buda, y podrán ver la Tierra Pura tan fácilmente como miran sus rostros en un espejo. Después que hayan experimentado la maravillosa felicidad de aquella tierra se sentirán llenos de alegría y comprenderán la paciente resistencia de lo increado.»

1. CONTEMPLACIÓN DEL SOL PONIENTE

Buda dijo entonces a Vaidehi:

«Tu facultad terrenal de pensar es inferior, y hasta que no hayas logrado la vista divina¹⁸⁷ eres incapaz de ver las cosas a distancia. Pero todos los Budas tienen expedientes maravillosos que te harán ver claro.»

Vaidehi dijo: «Venerado del Mundo, mediante los poderes trascendentales de Buda he sido capaz de ver esa tierra, pero después del Nirvana de Buda, ¿cómo podrán los seres vivos, impuros y pervertidos, que están sujetos a las cinco formas de sufrimiento¹⁸⁸?

185.- Los tres hechos buenos son la estricta observancia de las diez prohibiciones contra: matar, robar, carnalidad, mentir, lenguaje falaz, lenguaje grosero, lenguaje sucio, codicia, cólera y malas intenciones.

186.- Estas palabras del Buda refutan la infundada afirmación de que se puede prescindir de los sutras y el sila en el ejercicio del Vehículo Supremo.

187.- Ojo Deva: vista divina, visión ilimitada.

188.- Las cinco formas de sufrimiento en cada una de las tres categorías: a) 1.- Nacimiento, edad,

percibir el reino de la felicidad de Amitabha Buda?»

Buda replicó: «Tú y todos los seres vivos debéis concentrar vuestras mentes señaladamente en la sola idea del Occidente. ¿Qué significa pensamiento? Significa que los seres vivos no han nacido ciegos y todos los que tienen ojos pueden ver el sol poniente. Debes dar origen a un pensamiento sobre eso, sentarte, derecha, cara al Oeste, y dirigir señaladamente tu mente hacia donde el sol habitualmente suele semejarse a un tambor colorado. Después que lo hayas logrado visualizar, será claramente visible para ti tanto si tienes los ojos abiertos como cerrados. Esto es la visualización del sol y se llama la Primera Contemplación.»

2. CONTEMPLACIÓN DEL AGUA

«Después visualizarás el agua pura y límpida, que debe ser vista claramente y debe estar en calma absoluta. Después de contemplar el agua, visualiza también el hielo, que sea claro y transparente. Después del hielo, visualiza el cristal. Después visualiza la tierra, como cristal, la cual debería ser realmente transparente, y debajo de ella, sostenedoras astas de bandera hechas de diamante y otras siete gemas. Todas estas astas de bandera son octogonales y tienen cien gemas en cada cara. Cada gema emite mil rayos de luz. Cada rayo tiene 84.000 colores e ilumina el suelo de cristal, revelando así miríadas de soles, que son demasiado numerosos para ser vistos todos. El suelo de cristal está limitado por una soga áurea adornada con siete gemas, cada una de las cuales emite quinientas luces coloreadas que parecen una flor, una estrella o una luna suspendidas en el aire. Estas luces forman una torre radiante con decenas de miles de cámaras superiores, formadas, cada una de ellas, de quinientas gemas. Los costados de la torre están adornados con un centenar de lacs¹⁸⁹ de astas de banderas e innumerables instrumentos musicales, tocados por ocho transparentes brisas producidas por aquellas brillantes luces y proclamando (la doctrina del) "sufrimiento, irrealdad, no permanencia y ausencia de yo". Esto es la visualización de agua y constituye la Segunda Contemplación.»

3. CONTEMPLACIÓN DEL SUELO

«Cuando se ha conseguido la contemplación (anterior), la visualización debería verse claramente lo mismo que si se abre como si se cierra los ojos, y se debería tener continuamente en la mente, excepto cuando se duerma. Esta es una visión tosca del Reino de la Dicha¹⁹⁰. Si llegas a alcanzar el estado de samadhi, percibirás muy claramente ese

enfermedad y muerte. 2.- Separarse de los seres amados. 3.- Reunirse con los que uno odia o a los que tiene aversión. 4.- Incapacidad de satisfacer los deseos de uno. 5.- Sufrimiento mental y físico proveniente de los cinco agregados, b) Nacimiento, edad, enfermedad, muerte y prisión, c) Sufrimiento en los cinco reinos de los infiernos, espíritus famélicos, animales, asuras y seres humanos.

189.- Loe o lakh: unidad de cien mil.

190.- Este es todavía el reino de las relatividades.

Reino que es imposible describir plenamente¹⁹¹. Esta es la visualización del suelo y es la Tercera Contemplación.»

El Buda le dijo a Ananda: «Guarda estas palabras del Buda, en beneficio de aquellos de las generaciones venideras que deseen librarse de los sufrimientos, enséñales este método de visualizar el suelo. El que lo realice estará libre de pecados samsáricos cometidos en ochenta *lacs* [ochenta cientos de millares] de eones. y cuando muera renacerá en la Tierra Pura acerca de la cual ya no abrigará duda alguna. Esta contemplación es acertada y cualquiera otra es equivocada.»

4. CONTEMPLACIÓN DE ARBOLES PRECIOSOS

Entonces Buda dijo a Ananda y a Vaidehi: «Después de conseguir esta contemplación del suelo, deberíais visualizar sus árboles enjoyados. Deberían verse claramente en siete hileras (o avenidas), cada árbol alcanzando la altura de ocho mil *yojanas*¹⁹². Estos árboles tienen sus siete hojas y flores con gemas, y cada hoja y flor es de colores distintos. Si (cada hoja o flor) está hecha de lapislázuli, emite un rayo de luz dorada; si de cristal, un rayo de luz encarnada. Si está hecha de cornalina, emite un rayo de luz ágata; si está hecha de ágata, un rayo de luz verde perla. Encima de estos árboles hay redes de perlas adornadas con coral, ámbar y otras gemas. Encima de cada árbol hay siete capas de redes. Cada red contiene quinientos *lacs* de palacios bellamente decorados como los de Brahma y cada palacio tiene su complemento de muchachos jóvenes. Cada joven lleva collares de quinientos *lacs* de perlas mani, que iluminan el campo en un radio de cien *yojanas*, y el conjunto parece una masa indescriptible de miríadas de sales y lunas resplandecientes. Estas gemas están entremezcladas y tienen unos colores incomparablemente hermosos. Las hileras de árboles enjoyados están en un orden perfecto y tal como lo están también sus hojas. Entre estas hojas hay hermosas flores sobre las cuales se encuentran siete frutos de gemas. Cada hoja tiene veinte *yojanas* de longitud y anchura y tiene mil colores y cien nervaduras, similares a los collares de los dioses (devas). Estas hermosas flores son del color del oro del río Jambu y parecen antorchas que giran brillando en medio de las hojas y produciendo frutos que semejan el vaso de Sakra¹⁹³. Hay (también) una gran luz que produce banderas e innumerables doseles. Bajo cada dosel pueden verse todas las obras búdicas (de salvación) en todos los mundos del gran quiliocosmo y todas las tierras de Buda de las diez direcciones. Cuando aparecen estos árboles deberían ser contemplados distintamente, uno por uno, con sus troncos, ramas, hojas, flores y frutos, que deberían ser claramente visibles. Esta es la visualización de árboles y constituye la Cuarta Contemplación.»

191.- Este es el reino de lo absoluto.

192.- Un *yojana* se define como la distancia cubierta por el ejército en una jornada de marcha regia.

193.- El vaso de Sakra, del cual salen todas las cosas que él requiere.

5. CONTEMPLACIÓN DEL AGUA DADORA DE MÉRITOS

«A continuación visualizad el agua que otorga méritos. En el Reino de la Dicha hay ocho estanques, y el agua de cada uno se compone de siete gemas en forma líquida, engendradas por la perla regia maní¹⁹⁴. El agua de cada estanque sale por catorce canales, cada uno de los cuales tiene los bellos colores de las siete gemas, con un albañal de oro y un lecho de arenas diamantinas. En cada estanque hay sesenta *lacs* de lotos de siete gemas, cada uno de los cuales es perfectamente redondo y tiene doce *yojanas* de ancho. Sus perlinas aguas corren entre los lotos, elevándose y bajando entre sus tallos y produciendo voces misteriosas que proclaman (la doctrina de) sufrimiento, irrealdad, no permanencia y ausencia del yo, hablan de las diversas perfecciones (paramita) y alaban las señales físicas y las excelentes características de los Budas. La regia perla maní emite maravillosos rayos de luz dorada que se convierte en policromas aves enojadas, que cantan melodiosamente las alabanzas de Buda, Dharma y Sangha. Esta es la visualización de los ocho estanques de agua dadora de méritos y constituye la Quinta Contemplación.»

6. CONTEMPLACIÓN DEL REINO DE LA DICHA CON ÁRBOLES, SUELO Y AGUA PRECIOSOS

«En este Reino de gemas preciosas hay allá en lo alto quinientos *lacs* de palacios preciosos, con câmaras superiores donde incontables devas tocan una música celestial. En el aire cuelgan instrumentos musicales como celestes astas de bandera, produciendo voces que proclaman el Buda, el Dharma y la Sangha. La consecución de esta visión se llama la vista tosca del Reino de la Dicha (con sus) preciosos árboles, suelo y estanques. A esta visualización completa la llaman la Sexta Contemplación. El que la logra se libra de la mayor parte de karmas malos formados en innumerables *lacs* de eones y, después de morir, renacerá en ese País. Tal contemplación es acertada, y cualquier otra distinta es equivocada.»

7. CONTEMPLACIÓN DEL ASIENTO DEL LOTO

Entonces Buda les dijo a Ananda y a Vaidehi: «Escuchad atentamente y meditad muy en serio lo que ahora voy a deciros sobre la manera de librarse de conflictos y aflicciones, de modo que lo recordéis y sepáis expresarlo detalladamente a otros.» Mientras Buda hablaba, apareció en el aire Amitayus, flanqueado de dos bodhisattvas ayudantes suyos, en una masa de claridad tan inmensa que no se podía ver toda entera y cuyo brillo oscurecía los centenares y millares de resplandecientes pedazos de oro del río Jambu.

Habiendo visto a Amitayus, Vaidehi se postró, tocando con la cabeza los pies de

194.- Cintamani: gema fabulosa, que satisface todos los deseos.

Buda y diciendo: «Ser Honorable del Mundo, gracias a los poderes trascendentales del Buda, yo puedo contemplar ahora a Amitayus y a sus dos bodhisattvas. ¿Qué deberían hacer los seres vivos de las generaciones futuras para poder verlos?» Buda respondió: «Quien desee contemplar ese Buda debería visualizar un loto sobre el suelo de las siete gemas. Cada uno de sus pétalos es del color de un centenar de gemas y tiene 84.000 nervaduras que parecen como si hubiesen sido trazadas por los devas, y despiden 84.000 rayos de luz que las hacen claramente visibles. Cada pequeño pétalo tiene doscientas cincuenta *yojanas* de largo, y cada loto tiene 84.000 pétalos así. Cada pétalo está adornado con cientos de *lacs* de perlas mani y cada perla emite un millar de rayos de luz. Estas luces forman un paraguas que parece hecho de siete gemas preciosas y que cubre todo el suelo. La caja de semillas (del loto) está rodeada y adornada por una red de 80.000 gemas tales como diamantes, rubíes (*kimsuca*) cintamani y bellísimas perlas. De la caja de semillas se levantan cuatro preciosas astas de bandera, cada una de las cuales parece lo mismo que un centenar, un millar, diez millares y cien millares de montes Sumerus, rematado cada uno de ellos por una tienda preciosa similar a (la del) cielo de Yama¹⁹⁵, y adornada con quinientos *lacs* de preciosas perlas. Cada perla emite 84.000 rayos de luz, y cada rayo tiene el mismo número de colores áureos. Estas luces de oro lo llenan todo y se convierten en varias formas y figuras, tales como sillas de diamante, redes de perlas y nubes de flores diversas que aparecen en las diez direcciones y llevan a cabo las obras de Buda. Esta es mi visualización del asiento del loto y se llama la Séptima Contemplación.»

Luego Buda dijo a Ananda: «Este loto es la cristalización de los primeros votos de Bhiksu Dharmakara, y los que piensen en el citado Buda deberían visualizar primero su asiento del loto. Y al visualizarlo deberían abstenerse de contemplar ninguna otra cosa. En esta visualización, cada hoja, cada gema, cada rayo de luz, el asiento del loto y cada asta de bandera deberían ser claramente visibles, como cuando uno se ve la cara en un espejo. El logro de esta visión desarraigará todos los pecados kármicos cometidos durante cincuenta mil *lacs* de eones y asegurará el renacer en el Reino de la Dicha. Tal contemplación es acertada, mientras que cualquiera otra es errónea.»

8. CONTEMPLACIÓN DE LAS IMÁGENES DE LOS TRES SANTOS

Entonces Buda dijo a Ananda y a Vaiḍeḥi: «Después de ver todo eso, uno debería pensar en aquel Buda (Amitayus). ¿Por qué? Porque los Budakayas de todos los Tathagatas no son sino el Dharmadatu que contiene e impregna las mentes pensantes de todos los seres vivos. Por consiguiente, cuando la mente se ha entregado a pensar en (ese) Buda, es idéntica que las treinta y dos señales físicas y las ochenta características excelentes (de un Nirmanakaya-Buda), porque la Mente realiza la budidad; la Mente es Buda, y el océano universal de conocimientos de los Budas procede del pensamiento de la Mente. Por tanto,

195.- Cielo de Yama, o Yamaloka, tercer devaloka, lugar donde las estaciones son siempre buenas.

uno debería concentrar su mente exclusivamente en contemplar a ese Buda (como) Tathagata, Arhat y Amyak-sambuda¹⁹⁶.

»Al contemplar a ese Buda, el primer paso consiste en visualizar su preciosa imagen áurea sentada en un loto (hasta que) uno la vea lo mismo con los ojos cerrados que con los ojos abiertos. Cuando se ve esta imagen, el ojo mental se abrirá y verá claramente el Reino de la Dicha con su suelo de siete gemas, preciosos estanques y avenidas de árboles preciosos, cubiertos de tiendas celestialmente enjoyadas, con redes de gemas llenando todo el espacio. Esta visualización debería ser tan claramente visible como la propia mano de uno.

»Después de conseguir esta contemplación, visualiza otro gran loto, idéntico al primero, a la izquierda del Buda, y luego otro idéntico a su derecha, luego la imagen de Avalokitesvara del mismo tono dorado (que el Buda), sentado en el loto de la izquierda, y luego la imagen de Mahasthama, en el de la derecha. Después de esto, se ha visualizado que el Buda y los dos bodhisattvas ayudantes suyos despiden rayos de luz áurea que iluminan todos los árboles preciosos. Al pie de cada árbol aparecen tres lotos con aquel Buda y los dos bodhisattvas sus ayudantes sentados en ellos. De este modo el Reino de la Dicha se llena de incontable número de lotos con los tres personajes santos sentados en ellos.

«Cuando haya logrado esta visualización, el ejercitante oirá el Dharma Profundo entonado por el agua que corre, los rayos de luz, los árboles preciosos, los gansos salvajes y los patos mandarines. De este modo oirá constantemente el admirable Dharma, esté o no esté sentado en meditación¹⁹⁷. Al final de su contemplación debería recordar lo que haya oído durante la misma, y no debería apartarse del Dharma, que debería concordar con los sutras¹⁹⁸. Si el Dharma está en desacuerdo con los sutras, esto (se debe a) que el ejercitante ha pensado mal, y si concuerda, ello es una forma tosca de meditación¹⁹⁹. Este modo de ver el Reino de la Dicha acarrea la visualización de imágenes y se llama la Octava Contemplación. La cual elimina los pecados kármicos cometidos en innumerables eones anteriores y garantiza que el ejercitante realizará en su forma corporal presente el samadhi (gracias a) la viva concentración en el Buda»²⁰⁰.

196.- De los diez títulos de un Buda, los tres primeros son: 1) Tathagata es el que vino como lo hicieron todos los Budas, tomó el camino absoluto de causa y efecto y alcanzó la sabiduría perfecta; uno de los títulos más elevados de un Buda; 2) Arhat es el que vence la mortalidad; el segundo título de un Buda, y 3) Samyak-sambuda es el que posee un conocimiento universal perfecto; tercer título de un Buda.

197.- Literalmente, lo mismo si entra en meditación que si sale de ella.

198.- Aquí la contemplación que enseña el Buda es la acertada, y si el Dharma que oyó el ejercitante no concuerda con los sutras, ello demuestra que el ejercitante hace surgir la discriminación y con ello se desvía de la concentración acertada; de ahí la doctrina heterodoxa que nace en su mente en contraste con el profundo Dharma.

199.- Meditación en su aspecto tosco.

200.- Este samadhi nace o bien de la visualización anterior o bien de la repetición constante del nombre de Buda hasta que se haya logrado la simplicidad de mente.

9. CONTEMPLACIÓN DE LA FORMA CORPORAL DE AMITAYUS BUDA

Entonces Buda dijo a Ananda y a Vaidehi: «Después de lograr esta contemplación, deberíais visualizar el cuerpo radiante de Amitayus Buda. Tú, Ananda, deberías saber que su cuerpo tiene el color del oro puro de un centenar, un millar, diez millares y mil millares de *Yamalokas* (formando una pila que alcanzaría la altura de) tantos *yojanas* como granos de arena haya en seiscientos mil *lacs* de *nayutas*²⁰¹ de los ríos Ganges. El pelo blanco de entre sus cejas²⁰² se riza cinco veces a la derecha como cinco montes Sumerus. Sus ojos son como el agua de cuatro océanos con el azul y el blanco claramente discernibles. Los poros de su cuerpo emiten rayos de luz tan grandes como el monte Sumerus. El halo (que rodea su cabeza) contiene un centenar de *lacs* de grandes quiliocosmos, en los que aparecen tantos Nirmanakaya Budas como granos de arena hay en un millón de *lacs* de *nayutas* de los ríos Ganges. Cada Nirmanakaya Buda tiene un séquito de innumerables Bodhisattvas de la Transformación que le sirven. Amitayus Buda tiene 84.000 señales (físicas); cada señal tiene 84.000 características excelentes; cada característica despidе 84.000 rayos de luz; cada rayo de luz ilumina y atrae hacia sí a todos los seres vivos de todos los mundos de las diez direcciones que piensen (formalmente) en él. No se puede detallar las señales radiantes y características de estos Nirmanakayas Budas; pero el meditador debería conservar la visualización en la mente y recordarla de modo que su ojo mental las vea (definitivamente). Cuando haya logrado esto, contemplará a todos los Budas de las diez direcciones. Cuando se ha visto a todos los Budas, esta visión se llama el samadhi de la viva concentración en el Buda. A esta visualización la llaman contemplación de todos los Budakayas. Cuando se ve el Budakaya, se ve también la mente de Buda, con lo cual se significa la gran *bondad* (*maitri*) y *compasión* (*karuna*) que consisten en la misericordiosa recepción sin causa que la motive, de seres vivos. Esta contemplación asegura, al final de la vida presente de uno, el renacer delante de todos los Budas, con la consecución de la paciente resistencia de lo increado. Por consiguiente, los sabios deberían concentrar sus mentes en la contemplación del Amitayus Buda, que consiste, primero, en visualizar una sola señal, o sea, el rizo blanco de entre sus cejas hasta que se vea claramente. Cuando se logra esto, aparecen todas las 84.000 señales. Contemplando a Amitayus Buda, se harán perceptibles innumerables Budas en las diez direcciones. Y como se contempla incontables Budas, éstos vendrán a predecir la futura conquista (del ejercitante). Esta es la visualización omnicomprendensiva de las formas corpóreas (de todos los Budas) y se llama la Novena Contemplación. Tal contemplación es acertada, mientras cualquier otra es errada.»

10. CONTEMPLACIÓN DE AVALOKITESVARA BODHISATTVA

El Buda dijo entonces a Ananda y a Vaidehi: «Después de contemplar claramente a Amitayus Buda, debería visualizarse a Avalokitesvara Bodhisattva, cuyo áureo cuerpo

201.- Nayuta: es un número; puede ser cien mil, o un millón, o diez millones.

202.- Rizo blanco o urna, una de las treinta y dos señales de un Buda.

alcanza la altura de 800.000 *lacs* de *nayutas* de *yojanas*, y tiene un bulto carnoso en la bóveda de la cabeza²⁰³ y un halo alrededor del cuello. Cara, bulto carnoso y halo miden cada uno un centenar y un millar de *yojanas* de altura. Dentro del halo hay quinientos Nirmanakaya Budas que se asemejan a Sakyamuni Buda. Cada Nirmanakaya Buda tiene un séquito de quinientos Bodhisattvas de la transformación junto con un incalculable número de devas que le sirven.

»El cuerpo de Avalokitesvara Bodhisattva despide rayos de luz, en los que aparecen todos los seres vivientes de los cinco mundos de existencia. Su corona de deva está hecha de perlas maní, en cada una de las cuales hay un Nirmanakaya Buda cuyo cuerpo tiene veinticinco *yojana* de alto.

»La cara de Bodhisattva es de un tono dorado y entre las cejas un rizo de siete colores emite rayos de 84.000 clases de luz. Dentro de cada rayo hay un número incontable de Nirmanakaya Budas. Cada Buda está rodeado de un número incalculable de Bodhisattvas de la Transformación que le sirven y reproducen a voluntad todas las transformaciones que llenan todos los mundos en las direcciones.

»Los (dos) brazos del Bodhisattva son encarnados como un loto y están adornados con brazaletes cuya majestad revelan ochenta *lacs* de hermosos rayos de luz.

»Las palmas del Bodhisattva están coloreadas como quinientos *lacs* de lotos policromos. Cada dedo tiene 84.000 matices, cada uno de los cuales despide 84.000 rayos de luz suave que lo ilumina todo. Con estas manos preciosas recibe y entrega seres vivientes.

»Cuando el Bodhisattva levanta el pie, se ve la planta del mismo marcada con una rueda de mil radios que se convierten en quinientos *lacs* de torres resplandecientes. Cuando lo baja, se dispersan por todas partes y llenan todo el reino unos lotos hechos de perlas maní. Las otras señales y características de su cuerpo son idénticas a las del Buda, excepto que el bulto carnoso de la cima de su cabeza y la pequeñez de su frente no se pueden comparar a los del Ser Honorable del Mundo. Esta es la visualización de la forma corporal de Avalokitesvara Bodhisattva y se llama la Décima Contemplación.»

Entonces el Buda dijo a Ananda «Quien desee visualizar a Avalokitesvara Bodhisattva debería proceder a esta contemplación. Quien lo haga escapará de todas las calamidades, se librará de obstrucciones kármicas y barrerá todos los pecados mortales cometidos en innumerables eones. Con sólo oír el nombre de este Bodhisattva se conquistan infinitas bendiciones, cuánto más no se logrará contemplando su persona. La contemplación empieza con el visualizar el bulto carnoso de su cabeza, luego su corona celestial y luego, poco a poco, sus señales físicas, hasta verlas tan claramente como la

203.- Usnisa; una de las treinta y dos señales físicas de un Buda.

palma de la propia mano. Tal contemplación es acertada, mientras que cualquier otra es equivocada.»

11. CONTEMPLACIÓN DE MAHASTHAMA BODHISATTVA

«A continuación visualizad a Mahasthama (o Mahasthamaprapta) Bodhisattva, cuyo cuerpo tiene el mismo tamaño que el de Avalokitesvara. Su cara y su halo tienen veinticinco *yojanas* de altura, cada uno, y despiden rayos de luz por doscientos cincuenta *yojanas*. Su resplandeciente cuerpo ilumina todos los continentes de las diez direcciones, y los seres vivos que poseen afinidades causales con él pueden contemplar su áureo cuerpo. Quien ve aunque sólo fuera un rayo de luz procedente de uno de sus poros, contemplará la pura luz de infinitos Budas en las diez direcciones; de ahí que el nombre de este Bodhisattva sea Luz Ilimitada. Y utiliza la luz de la sabiduría para iluminar a todos los seres vivos y conducirlos fuera de los tres reinos inferiores (de espíritus hambrientos, animales e infiernos), a fin de que puedan adquirir poderes insuperados²⁰⁴; se le llama el Bodhisattva cuyo poder de sabiduría llega a todas partes (Mahasthamaprapta). Su corona celestial se compone de quinientos lotos preciosos, cada uno de los cuales tiene quinientas preciosas torres. Dentro de cada torre aparecen las admirables Tierras Puras de las diez direcciones, con Budas que enseñan sus anchas y largas lenguas encarnadas²⁰⁵. El bulto carnoso de la cima de su cabeza es como un loto rojo que tiene encima un precioso vaso de todas clases de luz revelando todas las obras del Buda²⁰⁶. Sus otras señales físicas son idénticas a las de Avalokitesvara. Cuando anda, todos los mundos de las diez direcciones tiemblan, y cuando se percibe el temblor aparecen quinientos *lacs* de lotos preciosos, cada uno de ellos tan majestuoso como el Reino de la Dicha. Cuando se sienta, el suelo de siete gemas tiembla y desde la tierra inferior del Buda de Luz Áurea hasta la tierra superior del Buda de Gloria, un número incontable como el polvo de Amitayus Budas de la Transformación, cada uno con Avalokitesvara y Mahasthama, se reúnen en el Reino de la Dicha y llenan el espacio entero, sentados en sus asientos de loto y proclamando el Dharma Profundo para libertar a las personas que sufren. Esta es la visualización del Mahasthama Bodhisattva o la contemplación de su forma corporal y se llama la Undécima Contemplación, que desarraiga los pecados mortales cometidos en incontables, infinitos eones (*asankhya*). Quien así la contemple no volverá a morar en la matriz y se deleitará siempre paseando por las Tierras Puras de todos los Budas.»

12. CONTEMPLACIÓN DEL REINO DE LA DICHA DE AMITAYUS

«Mediante la satisfactoria visualización anterior, el ejercitante habrá logrado (lo

204.- Es decir, para desarraigar miserias.

205.- Una de las treinta y dos señales de un Buda; tiene la lengua bastante grande para esconderle la cara, lo cual prueba que sus palabras son ciertas y no engañosas.

206.- De libertar seres vivientes.

que se) llama la contemplación completa de los dos Bodhisattvas auxiliares, Avalokitesvara y Mahasthama. Entonces se debería dar nacimiento al deseo de renacer en el Reino Occidental de la Dicha, donde uno se encontrará a sí mismo sentado con las piernas cruzadas dentro de un loto, la flor del cual entonces se abre y se cierra. Cuando se abre, los rayos de quinientas luces de colores iluminan el cuerpo de uno. Entonces uno visualiza sus propios ojos, que se abren, y los (incontables) Budas y Bodhisattvas que llenan el espacio entero de aguas, aves, árboles, bosques y las voces (de estos Budas) proclamando el Dharma Profundo que concuerda con la enseñanza en las doce divisiones del Tripitaka. Si después de esta meditación²⁰⁷, uno puede conservarla, ésta es la visión del Reino de la Dicha de Amitayus. Esta es la visualización completa, y la llaman la Duodécima Contemplación. Amitayus Buda (se convertirá entonces en) en un número ilimitado de Nirmanakaya Budas y, junto con Avalokitesvara y Mahasthama, vendrá siempre a la morada del meditador.»

13. CONTEMPLACIÓN DE LOS TRES PERSONAJES SANTOS DEL REINO DE LA DICHA²⁰⁸

Entonces el Buda les dijo a Ananda y a Vaidehi: «Quién esté decidido a renacer en el Reino Occidental debería visualizar primero una imagen de dieciséis pies (de Amitabha Buda) sobre un estanque como los descritos antes, porque le es imposible a la mente terrenal abarcar el cuerpo ilimitado de Amitayus Buda. No obstante, gracias a los poderosos votos pronunciados en una vida anterior por ese Tathagata, los que piensen en él y se concentren en él verán cumplidos sus deseos. Hasta la mera visualización de su imagen puede producir bendiciones ilimitadas; ¿cuánto más no las producirá la contemplación de su Budakaya completo? Por medio de sus poderes trascendentales, Amitabha Buda puede reproducir a voluntad sus Nirmanakayas en las diez direcciones, bien apareciendo en un cuerpo ilimitado que llene todo el espacio, o en otro pequeño, de veinte o cuarenta centímetros de altura. El cuerpo áureo, el halo y el asiento de loto de su cuerpo de transformación han sido descritos anteriormente. En cuanto a Avalokitesvara y Mahasthama, tienen los cuerpos iguales, pero se los puede distinguir mirándoles las cabezas. Estos dos Bodhisattvas ayudan a Amitabha Buda a convertir y liberar todos los seres vivientes. Esta es una visualización múltiple, y se llama la Decimotercera Contemplación.»

14. LA CLASE SUPERIOR DE NACIMIENTO EN EL REINO DE LA DICHA

a) El estadio elevado de la Clase Superior de Nacimiento

207.- Literalmente: "Si después de salir de esta quieta condición".

208.- Antes de su práctica Chan, el maestro Han Shan logró visualizar los tres Santos del Reino de la Dicha Occidental cuando empezó a concentrarse mentalmente en ellos.

Entonces el Buda les dijo a Ananda y a Vaidehi: «El estadio elevado de la clase superior de nacimiento (en el Reino de la Dicha) pueden alcanzarlo aquellos que, en su búsqueda por renacer allí, desarrollan tres clases de mente: la mente sincera, la mente profunda y la mente fija en el voto de dedicar todos los méritos que tenga a renacer allí. Quien desarrolle estas tres clases de mente, renacerá con toda seguridad en aquella Tierra Pura.

»Hay también tres clases de seres vivos que renacerán allí, o sea: quien se abstenga de matar, gracias a poseer un corazón compasivo y quien observe las demás prohibiciones; quien lea y recite (es decir, practique) los sutras de Vaipulya y Mahayana, y quien no se desvíe de las seiscientas clases de pensamiento ²⁰⁹ y dedique todos los méritos así conquistados a su renacimiento en el Reino de la Dicha. La acumulación de todos estos méritos asegura su renacimiento allí dentro de uno a siete días, y a causa de su celo y devoción intensos, el Tathagata Amiiabha, junto con sus dos ayudantes Bodhisattvas, Avalokitesvara y Mahasthama, un número incalculable de Nirmanakaya Budas, cientos y millares de devotos, entre los cuales habrá bhiksus y sravakas, e innumerables palacios celestiales le darán (aparecerán para darle) la bienvenida. Avalokitesvara Bodhisattva, trayendo un asiento de diamante, acudirá con Mahasthama Bodhisattva delante de él. Amitabha Buda, enviará rayos de gran luz para iluminar su cuerpo mientras él y los Bodhisattvas (presentes) extenderán sus manos para recibirle. Luego Avalokitesvara y Mahasthama e incontables Bodhisattvas alabarán y reconfortarán al ejercitante, que, al verles, sentirá gran alegría y (súbitamente) se encontrará cabalgando en el asiento de diamante que entonces sigue aquel Buda; en restallar los dedos, habrá renacido en el Reino de la Dicha.

»Una vez renacido allí, contemplará aquel Buda y a todos los Bodhisattvas en sus formas corporales absolutamente perfectas, mientras los resplandecientes bosquecillos preciosos proclaman el Dharma Profundo. Después de escucharlo, él conseguirá la paciente resistencia de lo increado y, en un instante, estará en condiciones de servir a todos los Budas de las diez direcciones. Después de recibir las predicciones de éstos sobre su futura conquista, retornará a su Reino (de la Dicha), donde comprenderá inmediatamente un incalculable número de puertas dharani (para la iluminación). Este es el estadio elevado de la Clase Superior de Nacimiento.»

b) El estadio medio de la Clase Superior de Nacimiento

«El estadio medio de la Clase Superior de Nacimiento está al alcance de quien, sin estudiar los sutras de Vaipulya, comprende muy bien el camino de la verdad, cuya mente permanezca inalterablemente en la Suprema Realidad, quien tenga una fe profunda en la ley de la causalidad, quien no critique el Mahayana y quien dedique todos los méritos acumulados así a su renacimiento en el Reino de la Dicha. Cuando esté a punto de morir,

209.- Los seis pensamientos de: Buda, Dharma, Sangha, disciplina (sila), caridad (dana) y dicha celestial.

Amitabha Buda, flanqueado de los dos Bodhisattvas ayudantes suyos, Avalokitesvara y Mahasthama, con sus incontables seguidores, vendrá con un asiento de oro para elogiarle, diciendo: "Hijo de Dharma²¹⁰, por haber practicado tú el Mahayana y haber comprendido la Realidad Suprema, vengo yo ahora a recibirte." (Después de lo cual), junto con millares de Nirmanakaya Budas, extienden las manos para darle la bienvenida, y él se encontrará sentado en el asiento de oro, y juntará las palmas de las manos, entrecruzando los dedos, y alabará a todos los Budas. En el tiempo de un pensamiento, habrá nacido en aquel Reino, se habrá sentado en aquel asiento, sobre un estanque de siete gemas. Este asiento es como un gran loto precioso que se abrirá al día siguiente. Su cuerpo tendrá un matiz de oro y bajo cada uno de sus dos pies habrá un loto de siete joyas. Luego el Buda y los Bodhisattvas le iluminarán con rayos de luz que le harán abrir los ojos. Gracias a su práctica anterior, oírán voces proclamando la muy profunda Realidad Suprema. Entonces descenderá de su asiento áureo, juntará las palmas de las manos, reverenciará a Buda y alabará al Venerado del Mundo. Antes de siete días adquirirá una fe inquebrantable en la insuperada Iluminación Universal (anuttara-samyak-sambodhi), que le capacitará para volar por el aire e irá a todas partes en las diez direcciones a (reverenciar y) servir a todos los Budas bajo cuya enseñanza practicarán toda suerte de samadhi. Al final de un corto eón (antara-kalpa) conseguirá la paciente resistencia de lo increado y le anunciarán sus consecuciones futuras.

»Este es el estadio medio de la Clase Superior de Nacimiento.«

c) El estadio bajo de la Clase Superior de Nacimiento

«El estadio bajo de la Clase Superior de Nacimiento lo podrá alcanzar quien crea en la ley de la causalidad, se abstenga de criticar el Mahayana, decida buscar el Tao Supremo y dedique todos los méritos acumulados así a su renacimiento en el Reino de la Dicha. Cuando esté a punto de morir, aparecerá Amitabha Buda, flanqueado por los dos Bodhisattvas ayudantes suyos, Avalokitesvara y Mahasthama, y seguido de otros Bodhisattvas; aparecerá con un loto de oro y, mediante sus poderes de transformación, hará que vengan quinientos Nirmanakaya Budas y extiendan las manos para dar la bienvenida al ejercitante y le elogien diciendo: "Hijo de Dharma, como vives en la pureza y estás decidido a buscar el Tao Supremo, nosotros venimos ahora a recibirte." Después de contemplarlos, él se encontrará sentado en el loto de oro, que se cerrará y seguirá al Ser Honorable del Mundo. Entonces nacerá en un estanque de siete gemas y, después de un día y una noche, el loto se abrirá. Siete días después contemplará a Buda, y aunque ya le vea, las señales físicas y las excelentes características del Buda continuarán borrosas y no se harán claramente visibles hasta pasados veintiún días. Entonces oírán voces proclamando el sutil Dharma y podrá deambular por las diez direcciones para ofrecer dones a todos los Budas bajo cuya dirección tendrá noticia del Dharma muy Profundo. Tres eones pequeños después, despertará a la puerta de la Comprensión Correcta de las Cien Divisiones de

210.- Hijo de Dharma: el que practica el Buda Dharma.

Fenómenos ²¹¹ y realizarán el estadio de la alegría (pramudita) ²¹². Este es el estadio bajo de la Clase Superior de Nacimiento.

»Las anteriores son (visualizaciones de) la Clase Superior de Nacimiento, y se las llama (conjuntamente) la Decimocuarta Contemplación.»

15. LA CLASE MEDIA DE NACIMIENTO EN EL REINO DE LA DICHÁ

a) El estadio elevado de la Clase Media de Nacimiento

Entonces el Buda dijo a Ananda y a Vaidehi: «El estadio elevado de la Clase Media de Nacimiento lo alcanza aquel que recibe y observa los cinco preceptos ²¹³ guarda los ocho mandamientos ²¹⁴, practica las otras reglas de moralidad, no comete los cinco actos rebeldes, está libre de otras faltas y dedica todos los méritos derivados de estas buenas raíces a conseguir su nacimiento en el Reino Occidental de la Dicha. Cuando esté a punto de morir, Amitabha Buda, con su séquito de bhiksus, le enviará rayos de áurea luz para iluminar el lugar donde viva el devoto, enseñándole la doctrina sobre el sufrimiento, la irrealdad, no permanencia y ausencia de ego, y elogiando a los que abandonan sus hogares para librarse de miserias. Después de ver esto, el practicante se llenará de gozo y se encontrará sentado en un asiento de loto. Juntará las palmas de las manos y se arrodillará para reverenciar al Buda, y, aun antes de levantar la cabeza, habrá nacido ya en el Reino de la Dicha, donde el loto se abrirá. Mientras el loto se abra, él oirá voces alabando las Cuatro Verdades Nobles ²¹⁵ y logrará la condición de arhat, perfeccionando así las tres visiones interiores ²¹⁶, los seis poderes sobrenaturales ²¹⁷ y las ocho formas de liberación ²¹⁸. Este es

211.- Las cien divisiones de todas las cualidades mentales y sus agentes clasificados en cinco grupos: 1) las ocho conciencias; 2) las cincuenta y una ideas mentales; 3) los cinco órganos físicos y sus seis modos de sentido; es decir, ojos y forma, etc.; 4) los veinticuatro indefinidos, y 5) los seis conceptos inactivos.

212.- El primero de los diez estadios del desarrollo de un Mahayana Bodhisattva, que son: 1) pramudita, alegría de haber vencido todas las obstrucciones para la entrada actual por el sendero que lleva al bodhi; 2) vimala, estado de pureza libre de toda mancha; 3) prabhakari, aparición de la luz de la sabiduría; 4) arcismati, sabiduría resplandeciente; 5) sudurjaya, superación de las dificultades más sobresalientes; 6) abhimukhi, aparición de lo absoluto; 7) duramgama, condición de inmaterialidad, más allá de los estados terrenales búdicos de sravaka y pratyeka; 8) acala, estado de inmutabilidad en medio de los fenómenos cambiantes; 9) sadhumati, adquisición de los cuatro poderes, libres de todo obstáculo, de interpretación con capacidad para explicar todas las puertas Dharma en todas partes. Los cuatro poderes libres de obstáculo de razonamiento, o pratisamvid, son: a) en el Dharma, la letra de la Ley; b) artha, su significado; c) ninikti, forma de expresión, y d) pratibhana, en elocuencia, o placer de predicar, y 10) dhannamegha, el estadio de nubes Dharma lloviendo Amrita para salvar seres vivos.

213.- Prohibiciones contra: matar, hurtar, adulterio, mentir y tomar licores intoxicantes.

214.- Contra: 1) matar, 2) hurtar, 3) carnalidad, 4) mentir, 5) beber vino, 6) adornos personales, cantar y bailar, 7) dormir y sentarse en camas lujosas, y 8) comer fuera de las horas señaladas.

215.- Catvariarya-satyani: sufrimiento (duhkha), su causa (samudaya), su fin (nirodha) y el camino que lleva a ello (marga). Estos cuatro dogmas fueron predicados primeramente por Buda a sus cinco primeros compañeros ascéticos, y a los que los aceptaron en el estadio sravaka.

216.- Visión interior en: 1) la condición mortal de uno mismo y otros en vidas anteriores; 2) en vidas futuras, y 3) en los sufrimientos mortales presentes para poner fin a todas las pasiones.

217.- Sadabhijna: 1) vista divina; 2) oído divino; 3) conocimiento de las mentes de todos los demás seres vivos; 4) conocimiento de todas las formas de existencias anteriores de uno mismo y de los otros; 5) poder de aparecer a voluntad en cualquier lugar y gozar de una libertad absoluta, y 6) visión interna del fin de la corriente de nacimiento y muerte.

218.- Astavimoksha, los siete estadios de meditación que conducen a: 1) quedar libre de la forma, cuando uno

el estadio elevado de la Clase Media de Nacimiento.»

b) El estadio medio de la Clase Media de Nacimiento

«El estadio medio de la Clase Media de Nacimiento puede alcanzarlo quien, día y noche, observe impecablemente los ocho mandamientos, las diez prohibiciones del sramanera²¹⁹ y la serie completa de normas disciplinarias²²⁰, no se olvide de mantener una postura digna (cuando ande, este de pie, sentado o tendido) y dedique todos los méritos derivados de esta acertada conducta a la consecución de su nacimiento en el Reino de la Dicha. Purificado así por la fragancia de la disciplina, cuando esté a punto de morir, contemplará Amītabha Budā, rodeado de su séquito, quien despedirá un rayo de luz áurea y vendrá a situarse delante del practicante con un loto de siete joyas. El practicante oirá una voz en el aire elogiándole: "Hombre virtuoso, puesto que has seguido las Enseñanzas de todos los Budas de los tres tiempos, ahora yo vengo a recibirte", y se encontrará sentado en el loto. Luego el loto se cerrará y él renacerá en el precioso estanque del Reino de la Dicha. Siete días más tarde, el loto se abrirá, y él abrirá los ojos, juntará las palmas de las manos y elogiará al Tathagatā. Entonces le hablarán del Dharma, se llenará de gozo y alcanzará el estadio de srota-apanna²²¹, y medio eón después, logrará la condición de arhat⁵⁷²²². Este es el estadio medio de la Clase Media de Nacimiento.»

c) El estadio bajo de la Clase Media de Nacimiento

«El estadio bajo de la Clase Media de Nacimiento lo conseguirá el hombre o la mujer virtuosos que cumplan todos los deberes filiales y practiquen la compasión terrenal⁵⁸²²³. Cuando esté a punto de morir, el hombre (o la mujer) encontrará un maestro iluminado que le hablará de las dichosas condiciones del Reino de Amitabha Budā, y tendrá noticia asimismo de los cuarenta y ocho votos de Bhikṣu Dharmakara. Después de oír esto, la persona en cuestión morirá, y en el breve tiempo que un hombre vigoroso (vira) tarda en doblar y estirar el brazo, habrá nacido en el Reino Occidental de la Dicha, donde, siete días más tarde, encontrará a los dos Bodhisattvas, Ava-lokitesvara y

está apegado a ella, mediante el examen de la misma y la comprensión de su suciedad; 2) quedar libre de la forma, cuando uno no está apegado a ella, mediante el examen de dicha forma y la comprensión de su suciedad (o sea, estos dos recursos consisten, el primero en meditar sobre la impureza, y el segundo, sobre la pureza); 3) quedar libre por medio de la meditación sobre la pureza y consiguiendo un estado libre de deseo; 4) quedar libre por la comprensión de la inmaterialidad ilimitada; 5) quedar libre por la comprensión del conocimiento ilimitado; 6) quedar libre merced a la comprensión de la nada; 7) quedar libre para llegar al estado en el que no hay pensamiento ni ausencia de pensamiento; 8) quedar libre por llegar al estado en que los dos agregados, sentimiento (vedana) e ideación (sanjna), quedan eliminados por completo.

219.- Los diez mandamientos del novicio religioso contra: 1) matar, 2) robar, 3) carnalidad, 4) mentir, 5) beber vino, 6) comer fuera de las horas señaladas, 7) usar guirnaldas o perfumes, 8) sentarse y dormir en camas lujosas, 9) tomar parte en cantos, bailes, funciones musicales o teatrales, y 10) adquirir oro, plata y joyas.

220.- 250 para un monje y 500 para una monja.

221.- El que entra en la corriente de la vida santa, primer estadio de Hinayana, que es el de un sravaka.

222.- Un hombre santo, el tipo más elevado o santo ideal del Hinayana, en contraste con un Bodhisattva como santo del Mahayana.

223.- La compasión condicionada aquí en la tierra, en contraste con la compasión, que no necesita de causa alguna, del Bodhisattva.

Mahasthama, que le explicarán el Dharma. El practicante se llenará de gozo y alcanzará el estadio de srota-āpanna. Después de transcurrido un eón pequeño, el devoto llegará a la condición de arhat. Este es el estadio bajo de la Clase Media de Nacimiento.

»Las anteriores son visualizaciones de la Clase Media de Nacimiento, y se las llama (conjuntamente) la Decimoquinta Contemplación.»

16. LA CLASE INFERIOR DE NACIMIENTO EN EL REINO DE LA DÍCHA

a) El estadio superior de la Clase Inferior de Nacimiento

Entonces el Buda les dijo a Ananda y a Vaidehi: «El estadio superior de la Clase Inferior de Nacimiento puede conseguirlo aquel que no critica los sutras Vaipulya, aunque haya creado (otros) karmas malos. A pesar de su estupidez y sus muchísimas acciones malas, no se avergüenza de su conducta. (Sin embargo), antes de morir encuentra un maestro iluminado que le explica los títulos de los sutras de las doce divisiones del canon Mahayana. Por el hecho de oír los nombres de los sutras, los malos efectos de las acciones perpetradas en un millar de eones, quedarán borrados. El maestro le enseñará, además, a juntar las palmas de las manos, entrecruzar los dedos y llamar: "iNamo Amitabha Buda!" Al gritar de este modo el nombre de Buda, borrarán los malos efectos de los pecados samsáricos cometidos en cincuenta lacs de eones. Después de lo cual, aquel Buda le enviará un Nirmanakaya Buda que vendrá con dos Bodhisattvas de la transformación, Avalokitesvara y Mahasthama, y se situarán delante de él para alabarle: "Hombre virtuoso, al pronunciar el nombre de Buda has borrado todos tus pecados, y ahora nosotros acudimos a darte la bienvenida." Después de oír estas palabras, el ejercitante verá que la luz del Nirmanakaya Buda llena la habitación. Se sentirá lleno de alegría y morirá. Entonces (se) encontrará montado en un loto precioso y seguirá aquel Buda para nacer en el estanque precioso. Al cabo de cuarenta y nueve días, el loto se abrirá y él contemplará al compasivo Avalokitesvara y al poderoso Mahasthama, los cuales enviarán rayos de luz para iluminarle. Los dos Bodhisattvas le explicarán la muy profunda Enseñanza de las doce divisiones del canon Mahayana. En cuanto lo haya oído, él lo creerá y entenderá, y dirigirá su mente a la búsqueda del Tao Supremo. Transcurridos diez eones pequeños, despertará ante la Puerta de la correcta interpretación de las cien divisiones de fenómenos y entrará en el primer estadio de desarrollo Bodhisattva. Este es el estadio superior de la Clase Inferior de Nacimiento.»

b) El estadio medio de la Clase Inferior de Nacimiento

Entonces el Buda dijo a Ananda y a Vaidehi: «El estadio medio de la Clase Inferior de Nacimiento puede alcanzarlo quien, a pesar de haber faltado tanto a los ocho mandamientos como a la colección completa de normas de disciplina, de haber usurpado estúpidamente propiedades monásticas y robado las posesiones personales de los monjes,

y de sus predicaciones "impuras"⁵⁹²²⁴, sin avergonzarse de la mala conducta que le mancha, encuentre (cuando esté a punto de morir y dispuesto a caer) en el infierno, en justo castigo de su mal karma, y cuando los fuegos del infierno se vean ya claramente, un maestro docto que se apiade de él, le enseñe los diez poderes que infunden temor (desabala) de Amitabha Buda y el poder trascendental de la luz de ese Buda, y elogie la enseñanza de la disciplina, meditación, sabiduría, liberación y conocimiento de la liberación⁶⁰²²⁵. El efecto de lo que oiga de este modo borra sus pecados kármicos de ochenta lacs de eones, y el fuego horrible del infierno se transformará en una brisa fresca que aventará al loto celestial (ocasionando) con ello la aparición de un Nirmanakaya Buda con los Bodhisattvas de la transformación viniendo a recibirle. En el instante de un pensamiento, habrá nacido en un loto dentro del estanque de las siete gemas. Después de transcurridos seis eones, el loto se abrirá y los Bodhisattvas Avalokitesvara y Mahasthama irán a confortarle con su voz profunda y resonante⁶¹²²⁶, y a enseñarle los muy profundos sutras Mahayana. Después de escuchar el Dharma, podrá fijar su mente en la búsqueda del Tao Supremo. Este es el estadio medio de la Clase Inferior de Nacimiento.»

c) El estadio bajo de la Clase Inferior de Nacimiento

Entonces el Buda les dijo a Ananda y a Vaidehi: «El estadio bajo de la Clase Inferior de Nacimiento lo alcanza aquel que, a pesar de su mal karma y de haber cometido los cinco actos rebeldes y faltado a los diez mandamientos, el efecto retributivo de lo cual debería hacerle caer en los reinos de miserias, donde le afligirían sufrimientos interminables durante muchos eones, cuando está a punto de morir, encuentra un maestro docto que le confortará, le explicará el Dharma Profundo y le enseñará a pensar en Buda. Como el hombre sufre tanto que es incapaz de pensar en Buda, el maestro le dirá: "Si no puedes pensar en Amitabha Buda, deberías pronunciar su nombre." Entonces, concentrándose en repetir diez veces, con voz fuerte: "iNamo Amitabha Budaya!", cada una de esas veces cancelará el efecto de los pecados kármicos cometidos en ochenta lacs de eones, y, cuando esté a punto de morir, verá aparecer ante sí un loto de oro similar al sol (poniente). En el relámpago de un pensamiento, habrá nacido en el Reino de la Dicha y permanecerá (dormido) en el loto durante doce grandes eones. Al final de este largo período, el loto se abrirá y él verá a Avalokitesvara y a Mahasthama, los cuales, con sus voces misericordiosas, le explicarán la realidad fundamental de todos los fenómenos y le enseñarán a desarraigar sus pecados. Después de oír esto, se llenará de gozo y será capaz de adquirir la mente bodhi. Este es el estadio bajo de la Clase Inferior de Nacimiento.

»Las antedichas son las visualizaciones de la Clase Inferior de Nacimiento, y las llaman (conjuntamente) la Decimosexta Contemplación.»

224.- O sea, predicar el Dharma, lo mismo si se hace acertada que equivocadamente, por motivos egoístas e impuros; por ejemplo, para ganar dinero o fama.

225.- Panca-dharmakaya, los cinco atributos del cuerpo esencial del Buda. Véase *Ch'an and Zea Teaching*. Tercera Serie. El Altar Sutra del Sexto Patriarca.

226.- Literalmente, voz brahmánica, pura, clara, melodiosa, profunda y de gran alcance; una de las treinta y dos señales de un Buda.

Luego que el Buda hubo pronunciado estas palabras, Vaidehi y quinientas doncellas de honor contemplaron el inmenso Reino de la Dicha con (Amitabha) y los dos Bodhisattvas. Todas se llenaron de alegría y elogiaron el notable hecho que presenciaban por vez primera. Con lo cual, experimentaron un gran despertar y lograron la paciente resistencia de lo increado. Las quinientas doncellas adquirieron la mente bodhi universal más elevada y prometieron que nacerían en el Reino de la Dicha. El Venerado del Mundo les predijo entonces que después de nacer en aquel Reino conquistarían el samadhi alcanzando lo absoluto (bhutatathata) ⁶²²²⁷. Un innumerable número de devas desarrollaron mentes (fijas en) la búsqueda del Tao Supremo.

Entonces Ananda se levantó de su asiento y dijo: «Ser Venerable del Mundo, ¿cómo se llama este sutra? ¿Cómo deberíamos recibir y observar lo esencial de su Dharma?» El Buda contestó: «Es el Sutra de la Contemplación de Amitayus Buda y Avalokitesvara y Mahasthama Bodhisattvas en el Reino de la Dicha —también llamado Sutra de la Erradicación de obstáculos kármicos para nacer en la presencia de todos los Budas—. bajo cuales nombres debéis recibirlo y observarlo, sin permitir que se os olvide. Quien realice el samadhi (antedicho) contemplará, en su vida actual, a Amitayus y a sus dos ayudantes Bodhisattvas. Un hombre o una mujer virtuosos, con sólo oír sus nombres, podrán erradicar pecados kármicos de innumerables eones; ¿cuánto más no será para aquel que recuerde y pronuncie sus nombres? Deberíais saber que quien pronuncie el nombre de ese Buda es una auténtica flor blanca de loto (pundarika) ⁶⁵²²⁸ entre los hombres, y los dos Bodhisattvas serán sus mejores amigos. Se sentará en una Bodhimandala y nacerá en la Familia de Budas.»

El Buda le dijo entonces a Ananda: «Deberías guardar mis palabras, y guardarlas es tener (en la mente) el nombre de Amitayus Buda.»

Después de escuchar este sermón, Maudgalaputra, Ananda y Vaidehi se llenaron de alegría. Entonces el Ser Honorable del Mundo anduvo por el aire para regresar a la montaña Grdhrakuta.

Luego Ananda amplió grandemente este sutra y un número incontable de dragones celestiales (naga) y demonios (yaksa) ⁶⁴²²⁹ que se enteraron de ello se llenaron de gozo, hicieron reverencia al Buda y se retiraron ⁶⁵²³⁰.

Durante mi juventud leí por vez primera el Sutra de Diamante y después el Sutra de Amitabha Buda. Aunque no comprendía el Sutra de Diamante muy claramente, me daba cuenta de que tenía muy profunda significación y de que si uno lo ponía en práctica

227.- Sexto de los diez estadios de desarrollo Bodhisattva.

228.- Un hombre insuperado.

229.- Yaksa: demonio de la tierra, el aire o los cielos inferiores. Estos demonios son crueles y violentos y comen carne humana.

230.- Consúltese a C. G. Jung, *Collected Works XI: Psychology and Religion: West and East* (pág. 558), en especial su interesante comentario sobre el Sutra de la Contemplación de Amitayus.

alcanzaría la Iluminación. Después leí el Sutra de Amitabha Buda siendo ya mayor, pero después de unas pocas páginas quedé tan asombrado que aplacé su lectura por varios años porque yo no podía conciliar la doctrina del Iluminado de la absoluta naturaleza de Buda inherente a todos los seres con su descripción del Reino Occidental y de la Felicidad, que pertenece a la región de lo relativo. Consulté a un maestro del Dharma que, no obstante, no consiguió satisfacerme con sus explicaciones, y fue solamente cuando leí otros sutras, como el Sutra del Altar del Sexto Patriarca, el Sutra de la Completa iluminación, el Mahaparinirvana, los sutras de Avatamsaka y Surangama, etc., cuando me di cuenta de que Buda se veía impulsado a explicar el Sutra del Buda de Luz Infinita a todos los que eran incapaces de despertar a la Absoluta Realidad, pero que, después de desarrollar una inquebrantable fe en Amitabha, serían también capaces de abandonar sus lazos terrenales y desarrollar la simplicidad de mente. Así, aunque los medios son diferentes, el resultado último es el mismo en ambos sutras, o sea, el alcance de la pura, tranquila e imperturbable condición que lleva a la iluminación.

En el Sutra de la Contemplación de Amitayus Buda los números como 6, 8, 25, 500, 600, 80.000, 84.000, etc., son simbólicos y se refieren a las seis consciencias, a las ocho aflicciones, a los dieciocho reinos del sentido con los siete elementos que forman el universo, los cinco agregados, las seis consciencias, el alaya-vijñana u octava consciencia, y la octava consciencia en tanto alcanzan al cuerpo ilusorio de los cuatro elementos; o sea, el espacio, mientras que los ceros representan al tiempo. Esos números sugieren relatividades que quedan sublimadas por una mente confiada y profunda, por una mente fijada en el voto del renacer en el Reino de la Felicidad mediante la observancia de las reglas de disciplina y por la acumulación de otros méritos concurrentes. Estos son transmutados en las seis ideas de Buda, Dharma, Sangha, disciplina, caridad y bendiciones; los ocho estanques del agua de los méritos u ocho formas de liberación; el halo que llega a la altura de veinticinco *yojanas*; las 500 transformaciones de los bodhisattvas o Nirmanakaya Budas; los 600 *lacs* de perlas preciosas; las 80.000 gemas y las 84.000 clases de luz o señales corpóreas excelentes.

Aunque la mente se fije ahora en el Reino de la Felicidad, que está más allá del nacimiento y la muerte, es aún la región de las relatividades. De aquí que Buda diga: «**Esto es sólo una imagen burda del Reino de la Felicidad. Si consigues realizar el estado de samadhi, verás claramente el reino que es imposible de describir.**» Por tanto, después de renacer un devoto en ese reino, encontrará a Amitabha Buda o a sus dos ayudantes bodhisattvas que le enseñarán el verdadero Dharma y logrará alcanzar la región de lo absoluto, que es inconcebible e inexpressable.

A Ananda y a Vaidehi les encargaron que se abstuvieran de visualizar nada diferente de lo que Buda les había enseñado, porque él enseñaba la meditación correcta que ponía fin a la discriminación y discernimiento, y porque si la mente se aparta de la contemplación correcta, andará errante en busca de estados mentales, caerá otra vez en la

ilusión y falsedad y volverá forzosamente al samsara.





LA AUTOEDUCACIÓN SEGÚN LA ESCUELA DE TIEN TAI O TENDAI

La escuela de Tien Tai (en japonés Tendai) basa principalmente sus mandamientos en el Sutra de Loto y también en el Mahaparinirvana Sutra, en el comentario de Nagarjuna sobre el «Capítulo Largo» del Mahaprajnaparamita Sutra²³¹ y en su Madhyamika Sastra. Por esta razón, Nagarjuna fue considerado el Primer Patriarca de la escuela Tien Tai.

Cuando Hui Wen, de la dinastía Pei Chi (550-78), leyó el mencionado comentario, despertó para el profundo significado de estas palabras de Nagarjuna: «Las Tres Sabidurías²³² son realizables en la Mente Única.» Después leyó el Madhyamika Sastra y logró la perfecta contemplación interior en los tres aspectos de la Mente Única²³³ cuando llegó al siguiente gatha:

Todas las cosas causalmente producidas
digo que son vacuas,
no son más que nombres falsos
e indican también el Medio.

De aquí que Hui Wen fuese considerado como el Segundo Patriarca.

Hui Wen transmitió la Enseñanza a Hui Szu de Nan Yo, que fue el Tercer Patriarca (muerto en 577). En una de sus meditaciones, Hui Szu realizó el Samadhi del Loto²³⁴. Hui Szu fue el autor del libro Ta Cheng Chi Kuan (el samatha-vipasyana del Mahayana).

El sucesor de Hui Szu era Chih I, llamado también Chih Che, que fue el Cuarto Patriarca (muerto en 598, a los sesenta años). El también practicó el Samadhi del Loto y realizó en dos semanas su despertar. Fue el autor de varios tratados, de entre los cuales el *Mo Ho Chih Kuan* (Maha-samatha-vipasyana), el *Tung Meng Chi Kuan* (Samatha-

231.- Ta Chih Tu Lun, comentario de Nagarjuna sobre el Capítulo Largo del Mahaprajnaparamita Sutra.

232.- Las Tres Sabidurías: sabiduría sravaka y prateyka-buda, sabiduría Bodhisattva y sabiduría Buda. La escuela Tien Tai las asocia con la sabiduría mundanal, la sabiduría supramundanal y la Sabiduría Suprema.

233.- Llamado también la triple visión interior combinada, la inconcebible triple visión interior y la visión interior triple simultánea, que es el estudio meditativo de la escuela Tien Tai, apropiado para las personas de elevada espiritualidad y derivado del comentario de Nagarjuna sobre el Capítulo Largo del Sutra Mahaprajnaparamita. Es una visión interior simultánea de los tres aspectos de la mente; o sea, visión interior del vacío, lo irreal y el Medio, sin atravesar estadios y concuerda con las Enseñanzas de B.-da en el Sutra de la Iluminación Completa. (Véase *Ch'an and Zen Teaching, Tercera Serie.*)

234.- Un estado de samadhi en que el meditante contempla el vacío (noúmeno), lo irreal (fenómeno) y el Medio (lo absoluto) que los une. Se deriva de los dieciséis samadhis en el Sutra del Loto, capítulo 24.

vipasyana para Principiantes) y el *Lu Miao Fa Meng* (las Seis Profundas Puertas del Dharma) son los más leídos en China. Vivió y murió en la montaña de Tien Tai²³⁵, de la que recibió su nombre la escuela.

El linaje Tien Tai continuó con Kuang Ting como quinto patriarca; Fa Hua, sexto; Tien Kung, séptimo; Tso Chi, octavo²³⁶; Chan Jan, noveno²³⁷, y Tao Sui, décimo²³⁸, cuyo discípulo japonés, Dengyo Daishi, introdujo la enseñanza en el Japón en el siglo IX,

LA MEDITACIÓN TIEN TAI

La enseñanza de la meditación Tien Tai es la más completa de todas y para informar a los lectores con sus métodos de práctica, presentamos versiones de dos de los tratados de su Cuarto Patriarca, el maestro Chi I, llamado Chih Che.

I. SAMATHA-VIPASYANA PARA PRINCIPIANTES (TUNG MENO CHIH-KUAN)

(Tratado del maestro Chih I de Hsiu Chan,
el monasterio de la montaña de Tien Tai)²³⁹

Evitar las malas acciones,
hacer acciones que sean buenas
y purificar la mente
es la esencia de la enseñanza de Buda.

Alcanzar el Nirvana se puede realizar por muchos métodos cuyos puntos esenciales no van más allá de la práctica del chih (samatha) y el kuan (vipasyana). El chih es el primer paso para unir todos los extremos, y el kuan es esencial para desarraigar engaños. El chih proporciona alimento para la conservación de una mente conocedora²⁴⁰, y el kuan es arte experto de promover la comprensión espiritual. El chih es fuente insuperada de dhyana, y el kuan engendra sabiduría. Quien los consiga ambos, el chih y el kuan, será absolutamente competente para trabajar por el bienestar de sí mismo y de los demás. De ahí que el Sutra del Loto diga: «**Mientras vivía en Mahayana, el Buda solía utilizar el poder trascendental del dhyana y la sabiduría (prajna) que había realizado para libentar seres vivos**

235.- Tien Tai, o Terraza del Cielo, es un distrito del sudoeste de Ningpo, en la provincia de Chekiang.

236.- Falleció en 742, a los ochenta y tres años de edad.

237.- Falleció en 782, a los setenta y dos años.

238.- En el siglo VIII.

239.- Chih-kuan: samatha-vipasyana. Chih significa silenciar la mente activa y librarse de la discriminación; la voz Kuan es observar, examinar, introspeccionar. Cuando el organismo físico descansa se llama Chih y cuando ve claramente es kuan. El principal objeto es la concentración de la mente por métodos especiales, a fin de conseguir una visión interior clara de la verdad y verse libres de ilusiones.

240.- O mente que discierne, en contraste con la mente diferenciadora o discriminadora.

de nacimiento y muerte.» Por consiguiente, sabemos que esta realización gemela es como las dos ruedas de un carro o las dos alas de un pájaro. Es un error practicarlos sólo en parte. De ahí que el sutra diga: «**La práctica del dhyana solo, dejando a un lado la sabiduría (origina) estupidez, y la práctica de la sabiduría únicamente, pasando por alto el dhyana, produce infatuación.**» Aunque estupidez e infatuación son faltas menores y difieren una de otra, aportan la misma contribución al error recurrente.

Si dhyana y sabiduría no están en proporciones iguales, la práctica es deficiente; ¿cómo podría conducir a una acelerada realización del Fruto Supremo? He ahí lo que dice el sutra: «**Los Sravaka no pueden percibir la naturaleza de Buda por culpa de su excesivo dhyana; los Bodhisattvas del décimo estadio no la perciben claramente por culpa de su excesiva sabiduría; (y) todos los Tathagata Budas la perciben claramente porque tienen el dhyana y la sabiduría en proporciones iguales.**» Por consiguiente, el chih-kuan es la entrada principal al gran nirvana, el camino insuperado de autocultivo, el indicador hacia la perfección de todas las virtudes excelentes y la verdadera sustancia del Fruto Supremo. En consecuencia, la puerta Dharma chih-kuan de entrada a la iluminación no es baladí. Cuando se recibe a principiantes para iniciarlos por el Sendero, es fácil predicar el Dharma, que, sin embargo, es muy difícil de practicar. ¿Cómo, pues, es posible exponer en su totalidad aquello tan profundo y sutil? En beneficio de los principiantes, yo presento aquí, brevemente, los diez puntos esenciales siguientes para andar por el Sendero acertado, a fin de que ellos puedan alcanzar estadios progresivos que los conduzcan a (la consecución del) nirvana. En lugar de menospreciar la aparente superficialidad del texto, los buscadores de la Verdad deberían sonrojarse al descubrir que es difícil practicar estos pasos. No obstante, si tienen la mente madura para la enseñanza, en un abrir y cerrar de ojos su afilada sabiduría²⁴¹ carecerá de límites y su comprensión espiritual será insondable. Pero si arrastran palabras y expresiones sin meta fija y permiten que sus sentimientos (y pasiones) alteren la enseñanza, desperdiciarán el tiempo y no lograrán la realización; de este modo serán como el hombre que cuenta tesoros que pertenecen a otros. ¿Qué provecho pueden esperar de ese proceder? (Los diez pasos esenciales son:)

1. Formación de causas concurrentes.
2. Reprobar todos los deseos.
3. Retirar pantallas o tabiques, obstáculos en general.
4. Regular (alimento, sueño, cuerpo, respiración y mente).
5. Líneas convenientes de conducta.
6. Práctica principal.
7. Manifestar buenas raíces (cualidades).
8. Discernir la dañina influencia de *mara*.
9. Sanar dolencias.
10. Realización final.

241.- Literalmente, "su sabiduría que cercena todas las miserias se volverá ilimitada".

Estos diez pasos se dan para elucidar la enseñanza del chih y del kuan, y son esenciales a aquellos que comienzan la práctica de la meditación. Si realmente los comprenden y siguen en su autocultivo, podrán aquietar sus mentes y evitar todas las dificultades; realizarán el dhyana, conquistarán la comprensión, y alcanzarán el estadio santo trascendental.

1. FORMACIÓN DE CAUSAS CONCURRENTES ²⁴²

Los que deciden practicar el método chih-kuan, deberían proveerse de cinco causas concurrentes:

- a) Observancia estricta de la disciplina y la moralidad (sila);
- b) adecuada provisión de alimentos y ropas;
- c) tiempo libre en un lugar tranquilo;
- d) dejar todas las actividades causales, y
- e) buscar amigos útiles.

a) *Estricta observancia del sila,*

Debería obedecerse estrictamente las reglas de disciplina y moralidad (sila). Como dice el sutra, la disciplina es causa de que se realice el dhyana y la manifestación de la sabiduría que pone fin a todos los sufrimientos. Por lo tanto, todos los bhiksus deberían guardar estrictamente la disciplina. Hay tres categorías de personas que observan los preceptos de diferentes maneras:

La primera categoría comprende aquellos que, antes de ser admitidos como discípulos, no cometen los cinco actos rebeldes y más tarde encuentran maestros iluminados que los instruyen en las tres fórmulas de refugio y los cinco mandamientos, lo cual les hace acreedores a ser discípulos de Budá. Si abandonan sus hogares, recibirán primero los diez preceptos de un novicio (sramanera) y luego la plena ordenación para convertirse en bhiksus o bhiksunis. Después de ordenados, guardarán los mandamientos y se abstendrán de faltar a ellos; son los mejores guardadores del sila. Deberíais saber que cuando esas personas practican el chih-kuan, han de realizar plenamente el Budá Dharma, como ropas inmaculadas que se tiñen bien.

La segunda categoría comprende aquellos que, después de recibir los preceptos, sólo faltan a las normas menores, pero no a las importantes. Antes de la práctica de la meditación, si cumplen exactamente los ritos del arrepentimiento y la reforma, observan

242.- Causas concurrentes: expresión budista equivalente a "condición favorable" que hace que la práctica tenga éxito. Según La enseñanza budista, la ley de causalidad está plenamente vigente en el reino de ilusiones en el cual no sucede nada por azar.

los preceptos de un modo tan estricto que da lugar a que el dhyana y la sabiduría se manifiesten. Son como ropas sucias, grasientas, que han quedado limpias por un buen lavado y que, después de teñirlas de nuevo, podrán ser usadas.

La tercera categoría comprende aquellos que después de haber recibido el sila son incapaces de observarlo y faltan a las prohibiciones menores y también a las graves. No saben seguir las reglas Hinayana, que no procuran arrepentimiento y reforma si se ha faltado ya a las cuatro prohibiciones graves ¹³²⁴³. Si siguen las reglas Mahayana, podrán desarraigar los pecados cometidos. De ahí que el sutra diga: «Según el Dharma de Buda, hay dos clases de hombres viriles: aquellos que nunca perpetran actos malos, y aquellos que, después de haberlos cometido, se arrepienten.»

El arrepentimiento sincero y la reforma son posibles si se cumplen las siguientes condiciones:

1. Creer en la ley de causalidad.
2. Temer muchísimo (*las consecuencias*).
3. Estar profundamente avergonzado.
4. Buscar ansiosamente métodos para desarraigar los pecados, tales como los que enseñan a los sutras Mahayana, que debería seguirse estrictamente.
5. Confesar a todos los pecados cometidos.
6. Poner fin a todas las actividades mentales malas.
7. Sentir un vivo afán de proteger el Dharma.
8. Hacer la gran promesa de libertar a todos los seres vivos.
9. Acordarse constantemente de todos los Budas de las diez direcciones.
10. Introspeccionar la naturaleza inexistente de los pecados ¹⁴²⁴⁴.

Si ha sabido cumplir estas diez condiciones, el discípulo arrepentido, después de bañarse y ponerse ropas limpias, debería ofrecer incienso y flores a los Tres Seres Preciosos (Buda, Dharma y Sangha) y (rezar por el) verdadero arrepentimiento y la verdadera reforma. De siete a veintiún días, de uno a tres meses, y en ocasiones todo un año, debería concentrar su mente en el arrepentimiento y la reforma, a causa de las graves prohibiciones que infringió, hasta que sus pecados (contra sí mismo y otros seres vivos) queden desarraigados. ¿Y cómo sabrá que todos sus pecados han quedado desarraigados? Si mientras se concentra en el arrepentimiento y la reforma auténticos, nota que tanto su cuerpo como su mente se sienten ligeros y están a gusto, tiene sueños prometedores, ve cosas notables, percibe alguna manifestación de su excelente estado mental, siente que su cuerpo es como nubes y sombras, realizando así los varios estadios del dhyana, despierta súbitamente a las cosas (dharma) y las comprende, o si capta fácilmente el profundo significado de los sutras, cuando los oye ... sentirá alegría en el Dharma y estará libre de

243.- Parajikas: matar, robar, carnalidad y engañar bajo la máscara de predicar la verdad.

244.- Esta última condición es el arrepentimiento y la reforma fundamentales del Mahayana, y difiere grandemente de los del Hinayana y otras religiones.

ansiedad y remordimiento; todo ello demuestra que ha eliminado realmente todas las obstrucciones pecaminosas que le impedían llegar al Tao y que fueron originadas por haber faltado él al sila. A partir de entonces, guarda firmemente todos los preceptos; conserva un sila inmaculado y puede practicar el dhyana. Esto es como una túnica desgarrada y sucia, que se puede remendar, lavar y teñir, y llevar de nuevo.

Si un hombre, después de faltar a las prohibiciones graves, teme la obstrucción que ello significará para el (logro del) dhyana, y en lugar de seguir los métodos de desarraigar pecados tal como los enseñan los sutras, se arrepiente amargamente del mal que ha hecho y del cual ahora está sinceramente avergonzado, confiesa sus debilidades a los Tres Seres Preciosos, promete echar de sí la mente mala, se sienta erguido a contemplar la naturaleza inexistente de los pecados, piensa en los Budas de las diez direcciones y, al final de cada meditación, con el mismo afán de arrepentimiento y reforma, quema incienso y hace reverencias (al Buda), recita las normas de disciplina y lee los sutras Mahayana, todos los obstáculos que le impiden realizar el Tao irán desapareciendo poco a poco, de modo que también su sila quedará inmaculado y él alcanzará el estado de dhyana. El sutra dice: «**Si un hombre es presa de un miedo muy grande después de haber faltado a las prohibiciones graves y desea eliminar los efectos dañinos, no tiene otro recurso que el de practicar el dhyana, que es lo único que puede desarraigar sus pecados.**» Este hombre debería sentarse en un lugar tranquilo para controlar su mente en todo momento y recitar los sutras Mahayana; de este modo todos sus pecados quedarán borrados y se le manifestará el estado de dhyana.

b) Adecuada provisión de alimento y ropa

Hay tres clases de vestiduras (para un monje): en primer lugar, la túnica sola que llevan los grandes maestros de las Montañas Nevadas (es decir, los Himalayas), lo suficiente nada más para cubrir sus cuerpos, porque han cortado todo contacto con el mundo y gracias a la gran resistencia que poseen; en segundo las tres vestiduras de harapos tirados²⁴⁵ llevadas por Mahasyapa, quien no tenía otras ropas cuando guardaba las reglas de austeridad, y en tercer lugar, las tres vestiduras habituales²⁴⁶ con un suplemento adicional de otras ciento una clases de prendas que permite el Tathagata a los discípulos de países fríos que todavía no están en condiciones de adquirir la resistencia necesaria. Si un monje es codicioso y guarda más ropas de las que necesita, ello trastornará su mente y le obstaculizará la práctica del Tao.

En lo tocante a comida, hay cuatro maneras decentes de obtenerla:

1. Los grandes maestros que viven en el corazón de las montañas para retirarse del mundo, sólo comen hierbas y fruta para el sostén del cuerpo.

245.- Los "harapos tirados" los recogían en los cementerios, los lavaban y remendaban para hacer vestiduras.

246.- Estas son: 1) antarvasas o antarvasaka, que es una prenda interior, una sotana de cinco piezas; 2) uttarasanga, o prenda exterior, o la sotana de siete piezas, y 3) sanghati, una túnica de reunión compuesta de nueve a veinticinco piezas.

2. Los ascetas que mendigan el alimento y cuyo estilo de vida les permite abstenerse de toda forma indecente de ganarse el sustento y se adhieren a una manera de vivir acertada²⁴⁷ que contribuye a que comprendan el santo Tao. Hay cuatro maneras inadecuadas (para los monjes) de ganarse el sustento: trabajando con sus manos, mediante la astrología, mediante la magia y la adivinación, y por el engaño y la adulación. Todo eso lo enseñó Sariputra a la doncella de los ojos azules.

3. Los que viven en lugares retirados donde reciben alimento ofrecido por los protectores (danapati) que los sustentan.

4. Los que viven en una comunidad cuyo estilo de vida lo prescriben las reglas del monasterio.

Cuando a los devotos se les proporciona ropas y alimento, éste ha de ser adecuado a sus necesidades (y es condición causal para el éxito de sus meditaciones). ¿Por qué? Porque sin esta causa concurrente, sus mentes no podrían estar en paz y su Camino quedaría cerrado.

c) *Ocio en un lugar tranquilo*

El ocio implica la ausencia de toda actividad (terrena) y «tranquilo» significa estar libre de todo estorbo. Hay tres lugares donde se puede practicar el dhyana: en una montaña lejana y deshabitada; en una ermita de asceta a unos seis o siete kilómetros de un área habitada, que esté demasiado lejos para que la visiten los pastores y donde reine la quietud, y en un monasterio silencioso, lejos de las moradas de los profanos.

d) *Dejar todas las actividades causales*

Dejar todas las actividades causales consiste en: poner fin a todos los medios causales de ganarse el sustento, abandonando el trabajo en el plano terrenal; cortar todos los lazos con la gente del siglo, incluso con parientes, amigos y conocidos; renunciar a todas las artes y artesanías productoras de causas, tales como mundología, charlatanería, magia, adivinación, fisionomía, escritura, contar y llevar registros, y poner fin a la búsqueda de conocimientos terrenos dejando definitivamente de leer, recitar y escuchar.

Todo lo anterior se refiere al abandono de actividades causales que, de prolongarse, cerrarían el Camino y dificultarían el control de la agitada mente.

e) *Buscar amigos útiles*

Hay tres clases de amigos útiles: profanos que cuidan de todas tus necesidades

247.- El quinto del Camino Noble Octuplo.

vitales y velan por ti; compañeros practicantes que te dan buenos consejos y nunca te estorban, y maestros iluminados deseosos de emplear todos los recursos para enseñarte a practicar el dhyana.

Las anteriores —de a) a e)— son las cinco causas concurrentes (en la práctica del chih-kuan).

2. REPROBAR TODOS LOS DESEOS

Los deseos que se deben reprobar son cinco clases de anhelos que no deberían surgir durante la práctica del chih-kuan. Son anhelos en pos de forma, sonido, olor, sabor y tacto que engañan a los profanos para que se apeguen a ellos. Si se sabe que los deseos son malos deberíamos rechazarlos, y a esto lo llamamos reprobación.

1. El rechazar el anhelo que inspiran las formas abarca todas las apariencias agradables de macho y hembra, con los atractivos ojos y frente, labios rojos y blancos dientes, así como las gemas preciosas de bellos colores, tales como azul, amarillo, rojo, blanco, morado, verde, etc., que pueden engañar al ignorante infundiéndole el anhelo de poseerlas para que cometa acciones kârmicas malas. Por ejemplo, el Rey Bimbisara, quien, para satisfacer su deseo sexual, se fue a un país enemigo a tener comercio sexual con una prostituta, y el Rey Udayana a quien extravió la forma de tal modo que cercenó las manos y los pies de quinientos *dischis* (videntes). Esto nos muestra las equivocaciones y errores causados por la forma.

2. El rechazar todo anhelo de sonido abarca la música, las voces, masculina y femenina, y las canciones que pueden motivar que los profanos que las oyen se apeguen a ellas, cometiendo así malas acciones kârmicas. Por ejemplo, los quinientos *rischis* que sucumbieron a los melodiosos cantos de una doncella Kinnara²⁴⁸ que alteró sus mentes de tal modo que no pudieron realizar el dhyana. Esto muestra las equivocaciones y los errores causados por el sonido.

3. El reprobar todo deseo de olores abarca los del cuerpo del varón y del de la hembra, así como todas las fragancias de bebidas y comidas terrenas y, además, toda clase de perfumes. El ignorante que no ve claramente los (perniciosos efectos de los) aromas nota que le gustan y se apegan a ellos, con lo cual abre la puerta de par en par al «**instigador de pasiones**»²⁴⁹. Por ejemplo, una vez que un bhiksu fue a un estanque de lotos y su fragancia le gustó, su espíritu guardián le reprendió por haber hurtado un perfume que le pertenecía a él [el espíritu]. De este modo, cuando uno se apegan al aroma, todos los dormidos instigadores de pasiones despiertan (dispuestos a dar disgustos). Esto nos

248.- Kinnara: músicos celestiales notables por sus cantos y bailes.

249.- Literalmente, "mensajero que obliga", expresión budista que significa un agente incitante que empuja al meditador a discriminar, y de este modo altera la tranquilidad de su mente.

muestra las equivocaciones y los errores causados por el olor.

4. El rechazar todo deseo de sabores abarca todos los de la bebida, la comida y las golosinas, que pueden manchar las mentes de los profanos y hacerles cometer acciones kármicas malas. Por ejemplo, una vez un novicio que se derretía por la leche agria se reencarnó en forma de gusano en leche agria. Esto nos muestra las equivocaciones y los errores causados por el gusto.

5. El rechazar todo deseo de tocar implica una discriminación entre los cuerpos de uno y otro sexo; la ilusión de que son suaves, lisos, calientes en invierno y frescos en verano, y otras sensaciones placenteras del tacto. Los ignorantes que no comprenden todo esto se sumergen en el tacto, lo cual significa un grave estorbo para practicar el Tao. Por ejemplo, Ekasrnga rsi²⁰²⁵⁰¹ perdió su poder sobrenatural porque se dejó engañar por una prostituta y permitió que ésta montara sobre sus hombros. Esto demuestra las equivocaciones y los errores causados por el tacto.

Los métodos para rechazar deseos se enseñan en Mahayana sastra, que dice: «**Es una gran pena que haya seres vivientes trastornados continuamente por los cinco deseos a los que atienden sin cesar.**» Estos cinco deseos son, pues, como leños adicionales que aumentan el fuego. No dan alegría y son como perros (hambrientos) mordiendo un hueso seco. Incitan las disputas como aves que luchan por un trozo de carne. Queman hombres como antorchas levantadas en un viento contrario. Son tan dañinos como serpientes venenosas. Son irreales, como lo que se ve en los sueños. No son permanentes y se parecen a las chispas que se ven cuando se golpea el pedernal. Así los cerdos los miran como a sus peores enemigos, (pero) los profanos son ignorantes y los buscan y los conservan hasta la muerte, sufriendo por ello infinitas desdichas. También los animales poseen estos cinco deseos. Todos los seres vivos actúan de acuerdo con sus deseos, de los cuales son esclavos voluntarios. El que se apega a los deseos ha de caer forzosamente en los tres reinos de miseria más bajos. Cuando practicamos el dhyana, nos vemos trabados por estos bandidos, y por lo tanto deberíamos evitarlos, como se enseña en el siguiente gatha del Dhyana-paramita Sutra:

La continuidad de nacimientos y muertes
viene del anhelo por el (sentido del) gusto.
Cuando el obrar mal se prolonga hasta la sepultura
se soportan inútilmente todas las miserias.
El cuerpo humano es como un cadáver hediondo
con nueve aberturas para expeler su suciedad.
Como un gusano deleitándose con el estiércol de una
letrina es el cuerpo de un hombre ignorante.
Un sabio debe meditar sobre su carne y sus huesos

250.- Literalmente, "ser unicornio". Un asceta nacido de un venado y seducido por una mujer, perdió su poder sobrenatural y llegó a ser primer ministro. Fue una de las encarnaciones previas del Buda.

renunciando a apegarse a los placeres terrenos.
Liberación del anhelar y de
toda sujeción es el Verdadero Nirvana.
Como enseñaron todos los Budas, la práctica
de la simplicidad de pensamiento y mente mediante
el contar alientos estando sentados en dhyana
se llama realización de la conducta ascética (dhuta).

3. REMOCIÓN DE MAMPARAS²⁵¹

Son cinco las clases de mamparas que se deben apartar:

1. La mampara del deseo. Nos hemos ocupado ya de los cinco deseos nacidos de los datos de los cinco sentidos y aquí el «deseo» se origina en el intelecto (manas). Esto significa que, estando sentados y meditando, si damos nacimiento a un deseo de iluminación, surgirán al momento un sinfín de pensamientos que entorpecerán nuestra mente propia e impedirán que se manifieste. En cuanto nos demos cuenta de ello, deberíamos abandonar el citado deseo. Por ejemplo, Subhakara²⁵², que se suscitó pensamientos sexuales, ardió en el ruego de su deseo interior; con muchísima mayor facilidad destruirá el fuego del deseo, suscitado en nuestras mentes, toda nuestra bondad. Los codiciosos se desvían muchísimo del Tao porque sus deseos son causa de toda clase de pasiones y trastornos. Si la mente se aferra al deseo, jamás podrá acercarse al Tao, como se dice en el siguiente gatha de La Destrucción de Mamparas:

Un hombre que emprenda humildemente el camino sostiene
una escudilla de mendigo para ayudar a todos los seres²⁵³.
¿Cómo puede anhelar los datos de los sentidos
por los cuales cae en cinco pasiones?
El ha rechazado cinco deseos
a los cuales ha vuelto ahora la espalda.
¿Por qué debería, pues, reanimarlos
como persona que come lo que ha vomitado?
Grandes penalidades origina la búsqueda de objetos del
deseo que son fuente de espanto una vez conseguidos;
cuando se pierden, engendran aflicción y resentimiento,
ninguno de ellos podrá traer jamás la felicidad;
éste es el tormento que los deseos confieren.
El problema está en desterrarlos a todos muy lejos

251.- Hemos traducido screens por "mamparas", es decir, cualquier cosa que impida ver claramente. (N. del T.)

252.- Subhakara: pescador que murió abrasado por el amor sexual.

253.- A fin de que todos los seres vivos puedan darle comida, lo cual equivale a sembrar en el campo de la santidad.

a fin de que se pueda gozar la verdadera dicha en el dhyana-samadhi, mientras el engaño desaparece para siempre.

2. El odio cegador que se halla en la raíz de nuestra pérdida del Buda Dharma [Dharma búdico] es la causa de nuestra caída en los reinos de las desdichas, un obstáculo en nuestra busca de alegría en el Dharma, un terrible ladrón que nos roba toda moralidad y el primer motor del lenguaje pecaminoso. Por consiguiente, cuando esté sentado en meditación, el estudiante debería suscitar en su mente este pensamiento: «**Ahora mi adversario nos irrita, a mí y a mis seres queridos, y se deleita perjudicándome: así lo hizo en el pasado, y así seguirá haciéndolo en el futuro. Estas son las nuevas clases de irritaciones que producen cólera, y la cólera conduce al resentimiento, el cual incita a la represalia. De este modo el odio vela mi mente y se dice que es su mampara. Por consiguiente, debo quitar esa mampara para que no aumente de grosor.**» De ahí que cuando Sakra²⁵⁴ preguntó a Buda:

¿Qué es lo que destruye la felicidad
y mata el poder de librarse de la ansiedad?
¿Cuál es la raíz de ese veneno
que barre la excelencia moral?

Buda replicase:

El desarraigar el odio trae felicidad
y le deja a uno libre de la, ansiedad.
El odio es la raíz del veneno, y destruirlo
trae excelencia moral.

Cuando conocemos el demonio del odio, deberíamos practicar la resistencia compasiva para desarraigarlo, purificando así nuestras mentes.

3. La mampara del sueño y la somnolencia. Cuando la mente está inactiva y embotada y cuando las cinco pasiones²⁵⁵ están lúgubres y confusas, uno se siente inclinado a relajarse dormitando. Estos son el sueño y la somnolencia causales que pueden dañar la verdadera alegría (que encontramos) en el Dharma en transmigraciones presentes y futuras, la felicidad de nuestro renacimiento en los cielos o la dicha del Nirvana que podemos alcanzar en una encarnación que se acerca. Es el peor de los males, pues mientras otras mamparas [otros obstáculos] pueden ser destruidas tan pronto como uno advierte su presencia, el sueño y la somnolencia son como un hombre muerto, que está inconsciente. Por falta de consciencia de este mal, es muy difícil desarraigarlo. Se le describe en el siguiente gatha, que reprende a los discípulos dormilones:

254.- Gobernante de los treinta y tres cielos, considerado como protector del Buda Dharma.

255.- Agitadas por los cinco sentidos.

No abracéis en sueños a un cadáver hediondo porque contiene impurezas y lo llaman equivocadamente un ser humano.
Lo mismo que una persona gravemente enferma herida por una flecha, ¿cómo podéis dormir pacíficamente soportando tanto dolor?
Lo mismo que una persona atada y a punto de morir, ¿cómo podéis dormir cuando sobreviene la calamidad?
Mientras no maten al ladrón que amarra y siga prevaleciendo el mal, sois como aquel que comparte su hogar con serpentea venenosas.
Si os tendéis entre espadas cruzadas, ¿cómo podréis dormir serenamente?
La somnolencia es como una gran oscuridad que lo esconde todo,
siempre os engaña y os roba la percepción.
Con la mente velada por la somnolencia, que os tiene ciegos, ¿cómo, desatentos a vuestra propia ruina, podéis dormir?

Así, con todas estas advertencias causales sobre mamparas y obstáculos, deberíais despertar a la impermanencia y reducir vuestra somnolencia, a fin de evitar el embotamiento de la mente. Si se tiene mucho apego a la somnolencia, debería utilizarse una vara Chan para despejarla.

4. La mampara de la inquietud y el pesar. Hay tres clases de inquietud: 1) la del cuerpo, que es la causante de que nos guste sobremanera el andar y corretear y nos moleste el estar sentados; 2) la del habla, por culpa de la cual nos deleita el canturrear, discutir sobre lo justo y lo injusto, desarrollar sofisterías sin objeto alguno y conversar de cosas mundanas, y 3) la de la mente que se apega a lo externo y se recrea en las artes y habilidades terrenales, así como en opiniones equivocadas. La inquietud perjudica el estado mental de los que han ingresado en el Sangha. Ya es bastante difícil alcanzar el dhyana controlando la mente, ¡cuánto más lo será si nos dejamos llevar por la inquietud durante nuestro auto-cultivo! La inquietud es como un elefante loco y sin brida, o un conejo o un camello a los que no se puede controlar. El siguiente gatha contiene una advertencia:

Con la cabeza afeitada y las ropas teñidas cogéis escudillas de arcilla para mendigar alimento. ¿Cómo podéis deleitaros en la inquietud, dando rienda a las pasiones y perdiendo todos los beneficios del Dharma?

Después de perder todos los beneficios del Dharma y toda la dicha terrena, deberíais daros cuenta de vuestros errores y eliminar la inquietud. No obstante, si os afligís por vuestras faltas, esta aflicción actuará de mampara (para vuestras mentes). Si a la inquietud no la sigue el pesar, no habrá mampara. ¿Por qué? Porque no se formó ninguna causa durante vuestra inquietud; pero si luego, durante la meditación, os dais cuenta de vuestra

inquietud y os apenáis por ella, esta preocupación entorpecerá vuestras mentes, y de ahí saldrá una mampara (adicional).

Hay dos clases de pesar: uno es el que se siente después de advertir la inquietud experimentada como cosa que se resolvió ya; el otro es el que se experimenta después de haber quebrantado una prohibición grave que inspira miedo y espanto. En este último caso la flecha del pesar ha penetrado en la mente y no se puede extraer, como se explica en el siguiente gatha:

Hacer lo que no deberías,
y no hacer lo que deberías,
causan un amargo pesar que quema como fuego,
y entonces caes en reinos malignos.
Si te arrepientes del mal que hiciste
no te desazones por tu arrepentimiento.
Con el corazón así en reposo
no deberías aferrarte al pesar.
Si con dos clases de dolor por antiguos pecados
una vez más te abstienes de hacer lo que deberías
y haces lo que deberías evitar,
eres ciertamente un estúpido.
Si no pensaras en el arrepentimiento
podrías repetir lo que deberías evitar.
Una vez hecha una mala acción
ya no puede deshacerse.

5. La mampara de la duda. En cuanto la duda vela la mente, no es posible tener fe en las varias (puertas del) Dhanna. Por falta de fe, no se saca ventaja alguna del Buda Dharma. Por ejemplo, si un hombre sin manos llegara a una montaña de piedras preciosas, no se podría llevar ningún tesoro. Hay, no obstante, muchas clases de duda, y no todas ²⁶²⁵⁶ obstaculizan (la práctica del) dhyana. Las que sí la obstaculizan son:

a) Duda sobre uno mismo, cuando el practicante piensa: «**¿Soy yo un hombre de raíces torpes y con grandes pecados?**» Si alberga esta duda, nunca logrará el dhyana. Puesto que el que medita no debería engañarse a sí mismo, ya que nadie sabe si en vidas anteriores plantó buenas raíces.

b) Duda sobre el maestro, de quien el estudiante acaso piense: «**Si su aspecto y porte son tal y tal y si no ha adquirido el Tao él, ¿cómo puede enseñarme?**» Si abriga esta duda y este desprecio, ambos dificultarán su (práctica del) dhyana. La manera de eliminarlos (duda y desprecio) la enseña el Mahayana Sastra cuando dice: «**Lo mismo que**

256.- Por ejemplo, el i ching es también una duda que no obstaculiza el dhyana, sino que hace que se manifieste, en la meditación Zen.

no se debe tirar una bolsa de piel maloliente llena de monedas de oro, si se necesita el oro que contiene.» De parecida manera, aunque un maestro quizá no sea perfecto, el estudiante debería mirarlo como a un Buda (cuando aprende el Dharma con él).

c) Duda sobre el Dharma. La mayoría de profanos se agarran a sus propias mentes y no tienen fe en el Dharma que les han enseñado y que no saben recibir y practicar con reverencia. Si lo ponen en duda, el Dharma no penetrará en sus mentes. ¿Por qué? Por culpa de la duda que obstruye, tal como se explica en el siguiente gatha:

Así como al hombre que llega a una encrucijada
la vacilación no le lleva a ninguna parte,
así también en la Realidad por el Dharma enseñado,
la duda conduce a la negación porque descuida las causas.
Cuando se busca la Realidad en los Dharmas,
la ignorancia produce duda; éste es el peor de los males.
Entre los Dharmas buenos y sus opuestos,
como entre el Nirvana y el samsara,
en verdad no hay más que un solo Dharma verdadero
del cual nunca debéis dudar.
Pero si seguís sospechando de él
quedaréis atados por Yama²⁷²⁵⁷,
como un venado cogido por un león,
no podréis tener la esperanza de escapar.
Aunque en esta vida podáis tener dudas,
debéis regocijaros en el Dharma perfecto,
como aquel que en la encrucijada escoge el camino más provechoso.

Sólo la fe permite que uno entre en el Dharma Buda, y sin fe no se puede sacar ningún beneficio de él. Por consiguiente, cuando se sabe que la duda es cosa mala, debe desecharse.

Pregunta: «Habiendo como hay tantas clases de mal, ¿por qué encarecéis que se elimine sólo a cinco?»

Respuesta: Estas cinco mamparas comprenden los tres venenos y representan un grupo de cuatro grandes trastornos (klesa), abarcando todos las 84.000 manchas. Este grupo de cuatro trastornos principales se compone de: el deseo que obstruye; la cólera y el resentimiento; la somnolencia y la duda causadas por la estupidez, y la inquietud y el pesar. Cada klesa mayor comprende 21.000 males²⁸²⁵⁸ y las cuatro juntas suman 84.000.

257.- Literalmente: "Seréis amarrados por el dios de los muertos y los celadores del infierno."

258.- 21.000 males = 250X4X3x7; es decir, 250 preceptos para un monje, multiplicados por los cuatro estados de: andar, estar de pie, sentado y tendido; luego, por las tres propensiones de: los que se han decidido por el Dharma, los que se han decidido por la herejía, y los indecisos; y finalmente, por los siete pecados, o sea: matar, robar, lujuria, mentir, doblez en el hablar, lenguaje grosero y lenguaje obsceno.

Por consiguiente, la remoción de estas cinco mamparas destruye todos (los 84.000) males. El que realiza esta hazaña es como deudor que queda libre de sus deudas, un enfermo que se libra de la enfermedad, un muerto de hambre que llega a un país rebotante de comida, y un hombre que escapa de los bandidos y está ya fuera de todo peligro. De semejante manera, quien se libra de las cinco mamparas, todas, disfruta del descanso y la felicidad. Cuando el sol y la luna están velados por las cinco mamparas de: humo, polvo, nube, niebla y eclipse, pierden su fulgor. De igual manera, cuando la mente de un hombre está escondida por las cinco mamparas, está a oscuras.

4. REGULAR ALIMENTO, SUEÑO, CUERPO, RESPIRACIÓN Y MENTE

Antes de sentarse a meditar para practicar los Dharmas de todos los Budas del pasado, el presente y el futuro en las diez direcciones, el principiante debería hacer el gran voto de libertar a todos los seres vivientes y buscar el estadio del Buda Supremo con una mente firme como un diamante, empeñado en asimilar perfectamente todos los Buda Dharmas sin el menor traspies. Luego, mientras esté sentado en dhyana, debería concitar el acertado pensamiento acerca de la verdadera realidad subyacente en todos los dharmas, es decir sobre todas las cosas, buenas, malas e indiferentes (literalmente: que no se pueden registrar); sobre los órganos de los sentidos internos, los datos de los sentidos externos y las falsas consciencias; sobre todos los trastornos y aflicciones terrenos, y sobre todas las causas y efectos de nacimientos y muertes en los tres reinos de existencia que son creados por la mente. De ahí que el Dasabhumī Sutra diga:

Los tres mundos no están en otra parte,
son creados por Mente Única.
Si se sabe que la mente carece de naturaleza,
la irrealdad de todas las cosas queda al descubierto.

Si la mente está libre de toda polución y todo apego, todo samshara productor de acciones kármicas llegará a su fin. Después, y solamente después, de esta meditación podrá iniciarse la práctica de regular alimento, sueño, cuerpo, respiración y mente.

¿Qué significa «regular»? Vaya como ilustraciones: el alfarero que quiera fabricar cacharros deberá preparar primero una arcilla adecuada, ni demasiado dura ni demasiado blanda, para poder ponerla en el molde; el músico de laúd deberá templar las cuerdas, primero, si ha de crear melodía. Del mismo modo, en el control de la mente debería regularse (las siguientes) cinco cosas a fin de poder lograr una imperturbada tranquilidad, pues de lo contrario las raíces (cualidades) excelentes interiores no pueden manifestarse.

1. Regular el alimento. El alimento sirve para sostener el cuerpo de manera que se vuelva adecuado para entrar en el Tao. Si se toma demasiado, el estómago se llenará y le

tendrá a uno sin aliento, de manera que los centros psíquicos internos quedarán cerrados y la mente obstruccionada, interfiriendo así con la meditación. Si no se toma bastante, el estómago no estará suficientemente lleno, y la mente y su cognición se volverán inestables. Estas dos situaciones no le ayudan a uno a realizar el dhyana. Un alimento impuro origina confusión de la mente y de su cognición. Un alimento inadecuado provoca recaídas en la enfermedad y mantiene a los cuatro elementos en desarmonía. Por consiguiente, el estudiante debería tener mucho cuidado con todo lo expuesto cuando empieza a practicar la meditación. De ahí que el sutra diga: **«Si el cuerpo está desahogado, el Tao prosperará. Si se regula debidamente la comida y la bebida, se gozará de la dicha en el sosiego, y la mente quieta manifestará grandísimo celo. Tal es la enseñanza de todos los Budas.»**

2. Regular el sueño. El sueño nace de la ignorancia que cubre (la mente) y nunca deberíamos estimularlo. Quien duerme demasiado no sólo arroja a un lado la práctica del Dharma santo, sino que, además, pierde la aptitud para ejercitarse, de modo que la mente se le vuelve confusa y todas las raíces buenas desaparecen. Por consiguiente, uno debería despertar a la impermanencia (de la vida) y regular su propio sueño a fin de conservar el espíritu elevado y la mente clara, con objeto de morar en el santo estado que conduce a la manifestación de la calma imperturbable. De ahí que el sutra diga: **«El autocultivo no se debería abandonar antes ni después de la medianoche, y no se debería permitir que (la costumbre de) dormir fuese causa de que la vida transcurra sin objetivo, sin que uno saque ningún provecho de ella.»** Uno debería pensar en el fuego (destructor) de la impermanencia que chamusca el mundo entero y luchar por librarse de él cuanto antes, en lugar de abandonarse al sueño.

3, 4 y 5. Regular el cuerpo, la respiración y la mente. Estas tres prácticas no deben andar separadas, sino en concurrencia. Sin embargo, los métodos preliminar, intermedio y final difieren.

Ocupémonos del método de regular el cuerpo en el comienzo de la meditación. Si quien medita desea de veras controlar su cuerpo para su entrada en el estado de la calma imperturbable, antes de sentarse debería examinarse atentamente para descubrir si realiza los actos de andar, estar de pie, moverse o pararse de un modo rudo. En caso afirmativo tendrá una respiración grosera, de forma que su mente estará intranquila y no podrá registrarla, y cuando se siente, la mente se pondrá perpleja y desazonada. Por consiguiente, antes de sentarse, debería visualizar debidamente su propio cuerpo y verlo relajado, de manera que esté sosegado durante la meditación.

Cuando se va a meditar en la cama²⁵⁹, debería arreglar los cojines de modo conveniente para un largo rato de sentarse en ellos. Luego debería saber sentarse con las piernas cruzadas. En la postura de medio loto, la pierna izquierda debería estar situada

259.- Literalmente, "cama de sogá" antiguamente usada en China para dormir por las noches.

sobre la derecha y arrimada al vientre de manera que los dedos del pie izquierdo queden paralelos al muslo derecho, y los del pie derecho lo estén al muslo izquierdo. Si se quiere adoptar la postura de loto entero (padmasana), debería colocar asimismo la pierna derecha sobre la izquierda. Lo que se debe hacer acto seguido es aflojarse el cinturón, aunque sólo lo necesario para que no se deslice. Luego debería posar la mano izquierda sobre la derecha, descansando ambas sobre las piernas y muy arrimadas al vientre. Después de esto, debería entonarse el cuerpo manteniéndolo erguido y agitándolo, así como los miembros, de siete a ocho veces, para relajarlos. De este modo el cuerpo estará erguido sin que la columna vertebral se doble ni esté tiesa. A continuación habría que mantener el cuello y la cabeza en la posición adecuada, de forma que la punta de la nariz y el ombligo estén en la misma vertical. La cabeza no debe estar oblicua ni inclinada a un lado, ni doblada adelante ni echada para atrás, sino perfectamente nivelada. A continuación [el que se dispone a meditar] debería cerrar la boca a fin de inhalar aire puro por la nariz. Esto debería repetirlo una o dos veces más; aunque, si después de la primera puede ya regular el cuerpo y la respiración, será suficiente. Cuando cierre la boca, el labio y los dientes superiores deberían tocar sus respectivos compañeros inferiores, y la lengua debería tocar el paladar. Luego debería cerrar los ojos para cerrar la entrada a la luz.

Así debería permanecer, sentado y erguido como un pedrusco inanimado sin permitir que la cabeza, el cuerpo o las extremidades temblaran. Esta es la manera apropiada de regular el cuerpo en el comienzo de la meditación, y es esencial evitar por igual la tensión y el abandono.

4. Regular la respiración en el comienzo de la meditación. Hay cuatro clases de respiración: audible, entrecortada, áspera y tranquila. Las tres primeras son impropias; la cuarta es la acertada. ¿Qué es una respiración audible? Cuando uno está sentado y meditando, si el oído percibe la respiración, ésta es audible. ¿Qué es una respiración entrecortada? Cuando uno está sentado en meditación, aunque su respiración no sea audible, si no está libre, sino obstruida, es entrecortada. ¿Qué es una respiración áspera? Cuando uno está sentado, meditando, aunque su respiración no sea audible y circule libremente, pero tampoco sea fina, es áspera. ¿Qué es una respiración tranquila? Es tranquila cuando no es audible, ni entrecortada, ni áspera, sino continua, apenas perceptible, tan fina que casi no se note, con la comodidad y bienestar consiguientes.

Una respiración audible dispersa (la compostura); una respiración entrecortada le agarrota a uno; una respiración áspera le cansa; mientras que una respiración tranquila sosiega su mente. Si se da alguna de las tres primeras, ello demuestra que tu respiración no está regulada, y si quieres utilizar la mente para interrumpirlas, la mente se trastornará y será muy difícil sosegarla. Si deseas regularlas, deberías seguir tres métodos: calmar la mente concentrándola más abajo (en el cuerpo), relajando el cuerpo y visualizando la respiración como entra y sale por todos los poros libremente y sin obstáculo. Si concentras la mente en una respiración fina, ésta quedará debidamente regulada y habrás

evitado todo estorbo; entonces te será muy fácil sosegar la mente.

Esta es la manera de regular la respiración en el comienzo de la meditación, porque es esencial que no sea áspera (es decir, obstructiva) ni lisa (es decir, elusiva).

5. Regular la mente en el comienzo de la meditación. Esto comprende tres fases: entrada, permanencia y salida (en y del estado de meditación).

a) La entrada en el estado de meditación implica el control del pensamiento confuso para evitar que la mente vague por el exterior, y el reajuste de la mente que se sumerge, o flota, o está tensa, o suelta, con objeto de normalizarla.

¿Qué es una mente que se sumerge? Si durante la meditación la mente está embotada, confusa y no se puede seguir su actividad, mientras a uno se le cae la cabeza, todo ello es signo de una mente que se sumerge [se hunde]. En tal caso habría que fijarla en la punta de la nariz, para clavarla allí e impedirle que vagabundee por otras partes. He ahí la manera de regular una mente que se sumerge.

¿Qué es una mente flotante? Si durante la meditación vaga a la deriva y el cuerpo está inquieto, mientras los pensamientos siguen tras las cosas externas, ello indica una mente flotante. En tal caso deberíamos empujarla hacia abajo y fijarla en el ombligo para impedir que surjan pensamientos; así la mente se estabilizará y se sosegará fácilmente. Por lo tanto, la ausencia de los estados de sumersión o de flotación indicarán una mente regulada.

Una mente estabilizada puede hallarse tensa o floja. Está tensa cuando, durante la meditación, todos los pensamientos se dirigen a regularla para asegurar su estabilización; subiendo con ello (el principio vital o prana) hasta el pecho, en el que se siente dolor. En este caso, uno debería relajar la mente visualizando el prana como en descenso, y la molestia desaparecerá al instante.

Si la mente está suelta, o bien salta por ahí, mientras el cuerpo se balancea, y la boca se llena de saliva, o se pone lúgubre. En este caso el meditador debería componer su cuerpo y fijar la mente como hemos dicho antes, utilizando el cuerpo como soporte de aquella. Así puede deducirse, pues, que la mente está, o áspera, o resbaladiza.

Los antecitados son métodos para regular la mente en el comienzo de la meditación. Entrar en su calma es pasar de un estado burdo a uno fino. Como el cuerpo está más áspero cuando el proceso de la respiración tiene lugar dentro de él, mientras que la mente está más fina, el paso preliminar para entrar en el estado de dhyana consiste en ajustar lo más áspero a lo más fino con objeto de sosegar la mente.

b) Durante su «estancia» en el estado de meditación, el practicante debería regular tres cosas. Tanto si la meditación es larga como si es corta, dure una, o dos, o tres horas, el practicante, mientras controla sus pensamientos para dominar la mente, debería poner mucho cuidado en ver si tiene el cuerpo, la respiración y la mente bien regulados.

Si, después de haber regulado el cuerpo, se da cuenta de que lo tiene en tensión, o flojo, inclinado a un costado, encorvado, caído, levantado, o no erguido, debería ajustar su posición al momento para estabilizarlo.

Puede ocurrir que, aunque el cuerpo esté regulado, la respiración no lo esté. Nos hemos ocupado ya de varios aspectos no regulados de la respiración, la cual puede ser o no audible, o entrecortada o áspera, de modo que el cuerpo esté hinchado. En tal caso, el practicante debe usar los métodos antes mencionados para ajustar la respiración de forma que se vuelva continua y tan fina que resulte semi-perceptible y semi-imperceptible.

Puede ocurrir que, aunque el cuerpo y la respiración estén regulados, la mente esté bien flotante, bien sumergida, bien tensa, bien inquieta. En tal caso se deberían emplear los métodos antes citados para regular y normalizar la mente.

Las tres maneras antes mencionadas de regular cuerpo, respiración y mente no deben emplearse sucesivamente una después de otra; sino que se empleará una de ellas o todas a la vez cuando sea necesario para que el cuerpo, la respiración y la mente queden todos bien ajustados, ninguno de ellos moleste a los otros dos y se pueda tener a los tres en armonía perfecta durante la meditación. Así todas las perturbaciones anteriores quedarán eliminadas y todas las obstrucciones retiradas, asegurando la realización del estado de dhyana.

c) Cuando se sale del estado de meditación, también se habría debido regular previamente el cuerpo, la respiración y la mente. Antes de terminar la meditación, el que la practica debería deponer su mente para sacarla del estado en que se halla y debería abrir la boca para expulsar el aliento, visualizando la salida del aire de los centros psíquicos. Luego debería sacudir levemente el cuerpo, al que seguirían en este movimiento hombros, brazos, manos, cabeza y cuello. A continuación debería mover los pies, a fin de relajarlos. Luego el meditador debería frotarse el cuerpo con ambas manos, frotarse las palmas de las mismas y taparse los ojos con ellas antes de abrirlos. Y debería esperar a que el cuerpo se le haya refrescado, antes de abandonar su asiento. Si no sigue este método, aunque es posible que haya tenido la mente estabilizada durante el estado de meditación, al salir bruscamente de este estado puede quedar en la mente un elemento impuro capaz de producir dolor de cabeza o reumatismo articular. Entonces, en la meditación siguiente, se sentirá agitado y la mente estará impaciente por terminarla cuanto antes. Deberíais prestar atención a todo esto. He ahí el método para regular cuerpo, respiración y mente antes de salir del estado de meditación, lo cual significa regresar del (estado) más excelente al más

burdo.

Las citadas son las maneras perfectas de entrar y permanecer en el estado de quietud y de salir del mismo, tal como se explica en el siguiente gatha:

Entrada y salida, ambas deberían verificarse ordenadamente porque así los estados de áspero y fino no se perjudican recíprocamente. Esto es como un caballo bien domado que anda y se para según tú le mandes.

El Sutra del Loto dice: «Todos los bodhisattvas de esta reunión han cultivado diligentemente, durante incontables millares, decenas de millares y centenas de millares de eones, el celo y la devoción que los han capacitado para entrar, permanecer en y salir de centenas, millares, decenas de millares y centenas de millares de estados de samadhi, adquiriendo con ello todos los grandes poderes trascendentales; todo esto es posible a causa de su inquebrantable pureza de vida y su experto empleo de todos los métodos (Dharmas) excelentes en buen orden.»

5. LÍNEAS DE CONDUCTA CONVENIENTES

La práctica del chih-kuan está condicionada por cinco puntos convenientes:

1. El voto de apartarse de todo pensar mundano erróneo, a través de conseguir todas las puertas del Dharma por medio del dhyana y la sabiduría (prajna). A esto también lo llaman decisión (acertada), voto (acertado) y deleite o cariño (por el Dharma). Lo cual significa la «**decisión**» del practicante al formular el «**voto**» de hallar «**deleite**» en su «**cariño**» por todas las puertas profundas del Dharma; de ahí el voto. Como dijo el Buda, un voto es esencial para todos los Dharmas excelentes.

2. Un celo inalterable en la observancia estricta de todas las prohibiciones, a fin de evitar las cinco mamparas sin resbalar para atrás²⁶⁰. El celo inalterable se asemeja al acto de restregar (dos pedazos de) madera, acto que debe continuar hasta conseguir que se encienda el fuego. He ahí el celo inalterable en la práctica del Dharma excelente.

3. Recordar que el mundo es engañoso y despreciable, mientras que el dhyana y la sabiduría son dos cosas preciosas, dignas de reverencia. Si se consigue el dhyana-samadhi, el practicante estará en condiciones de adquirir la sabiduría trascendental, para adquirir todos los poderes supramundanos, lograr la iluminación universal y libertar seres vivientes. He ahí la cosa más excelente, y por esto se la llama recuerdo (acertado).

260.- Literalmente, "sin resbalar para atrás antes y después la medianoche".

4. Hâbil discernimiento que distingue la felicidad terrena de la dicha del dhyana-sabiduría, con la pérdida o ganancia resultantes. Este discernimiento permite que el practicante se dé cuenta de que en el plano mundano, engañoso e irreal, hay más sufrimiento que felicidad, lo cual significa una pérdida, y que la dicha del dhyana-sabiduría, que está más allá de la corriente terrena, es inactiva, quieta e ilimitada; está por encima de nacimiento y muerte, y está eternamente libre de toda desdicha, y ésta es la ganancia. A esta facultad de discernir entre los dos planos la llaman discernimiento experto.

5. Una lúcida simplicidad de mente por medio de la cual el practicante verá que el mundo es nocivo y aborrecible y que los méritos nacidos del dhyana y la sabiduría son preciosos y elevados. Por consiguiente, debería decidirse a practicar el chih-kuan con una simplicidad mental tan indestructible como un diamante (vajra), una mente que no se deja acobardar ni por herejes ni por demonios celestiales y que se negará a retroceder incluso cuando parezca que no haya de alcanzar fruto alguno. Esta es la simplicidad de la mente.

Por ejemplo, un viajero debería saber antes que todo si el camino está libre o cortado, antes de cultivar la simplicidad de mente [la idea única] de emprender un viaje largo. He ahí el discernimiento experto y la simplicidad mental, el significado de los cuales se encuentra en las palabras del sutra: «Sin sabiduría, no hay dhyana, y sin dhyana, no hay sabiduría.»

6. LA PRACTICA PRINCIPAL

El método chih-kuan se puede practicar bien estando sentado en meditación, bien estando entregado a actividades causales o enfrentándose con fenómenos.

1. *Práctica del chih-kuan estando uno sentado en meditación*

Aunque el método chih-kuan se puede practicar andando, estando de pie, sentado o recostado, la posición de sentado es la más apropiada para estudiantes del Tao, y vamos a ocuparnos de ella para explicar este método de meditación, que se propone los cinco objetivos siguientes:

- a) Gobernar la áspera y alterada mente de un principiante;
- b) controlar la mente que se sumerja y la que flote;
- c) (estabilizar la mente) según la ocasión lo requiera;
- d) normalizar la mente fina, y
- e) cuidar de que el dhyana y la sabiduría estén a partes iguales.

a) *Práctica del chih-kuan para gobernar la mente áspera y alterada de un principiante*

Cuando un principiante se sienta a meditar, suele tener la mente áspera y revuelta. Para poner fin a estos dos estados, debería practicar el chih, y si fracasó en ello, debería practicar (inmediatamente) el kuan. Por esto se dice que el chih y el kuan se practican para regular la mente áspera y revuelta de un principiante. Veamos cómo se hace.

Primero, la práctica del chih, de la cual hay tres métodos:

i) Fijando la atención en un objeto, o sea, fijando la mente en la punta de la nariz o en el ombligo, de modo que no pueda vagabundear por otra parte. El sutra dice: «**Una mente fija y que no puede descarriarse es como un mico atado.**»

ii) Reprimiendo la mente; es decir, sometiéndola en cuanto se mueva, para impedirle así que se extravíe. El sutra dice: «**Los cinco órganos de los sentidos son controlados por la mente; en consecuencia, tú deberías sujetar tu mente** (errabunda).»

Los puntos i) e ii) anteriores pertenecen a lo fenoménico, y no es preciso diferenciarlos²⁶¹.

iii) El poner fin a todo levantamiento da origen a la encarnación de la realidad (absoluta), comprendiendo que todas las cosas (dharma) nacen de la mente, debido a causas directas o circunstanciales, y están vacías de toda naturaleza suya propia. (Si se comprende esto) la mente no se agarrará a ellas, con lo cual cesará su estado [de la mente] de agitación. De ahí (chih o) detención. El sutra dice:

Las causas sin dueño y vacías
crean fenómenos. A todo el que calma
su mente para conseguir lo fundamental
le llaman monje auténtico.

Durante esta meditación, un principiante hallará que ni uno siquiera de los pensamientos que surjan en su mente permanecerá en ella ni un solo instante. Si el empleo del método iii) chih antes citado de detener todas las causas de levantamiento no logra detener la corriente de pensamientos falsos, debería emplear el método kuan y contemplar la mente de la que se levantan dichos pensamientos. Entonces hallará que la mente pasada se ha ido, la mente actual no permanece y la mente futura no ha llegado todavía. Descubrirá que no la encuentra por ninguna parte, después de buscarla exhaustivamente en los tres tiempos. Y como no puede ser hallada, de ahí se sigue que es inexistente y que todas las cosas (dharma) lo son igualmente. Aunque la introspección (kuan) demuestra que la mente no permanece y es, en consecuencia, inexistente, existe sin embargo el pensamiento de la despierta consciencia del practicante que surge de sí mismo. Entonces él debería contemplar atentamente (kuan) este pensamiento y

261.- Lo fenoménico, o actividad externa, en contraste con lo nouménico, o principio fundamental.

descubrirá que el contacto de los seis órganos internos de los sentidos con los seis datos externos crea la consciencia intermedia, que, fundamentalmente, no se manifiesta si falta este contacto. De esta manera se ha contemplado una creación; de la misma manera se contemplará ahora una aniquilación. Por consiguiente, creación y aniquilación no son sino inventos arbitrarios. Cuando la mente creadora y aniquiladora se desvanece, la condición nirvánica de vacuidad y extinción (de las pasiones) se pone de manifiesto, con lo cual no se obtiene cosa (dharma) alguna. Este es el principio del Nirvana inmaterial y quieto y (cuando se ha conseguido) la mente se detendrá (chih). El Despertar de la Fe dice: «Si la mente vagabundea fuera, debería ponerse bajo control y fijarla en el pensamiento acertado. Por pensamiento acertado se significa la mente fuera de la cual no existe fenómeno alguno. Incluso esta mente está desnuda de entidad²⁶² y no se la puede encontrar en un momento de pensamiento.» Esto significa que a un principiante le resulta difícil estabilizar su mente cuando comienza la meditación, al paso que si la reprime indebidamente, puede provocar un trastorno. Esto es como la ballestería, en la que sólo después de prolongado entrenamiento llega uno a ser verdaderamente experto.

Segundo, la práctica del kuan, de la cual existen dos métodos:

i) Contemplación del opuesto; por ejemplo, de la suciedad, para eliminar deseo y amor; de un corazón (una mente) compasivo para erradicar cólera y resentimiento; de la limitación de los reinos de la existencia²⁶³ para borrar todo apego al ego; y de un determinado número de respiraciones para poner fin al flujo de pensamientos. Todo esto excluye la discriminación.

ii) La acertada contemplación, que consiste en examinar todas las cosas que carecen de realidad propia, pero que son creaciones debidas a causas directas y circunstanciales. Como las causas no poseen naturaleza, son idénticas que la realidad (subyacente, de la cual dimanan). Como los objetos contemplados así son irreales, de ahí se sigue que la mente que los contempla cesará de actuar. Esta doctrina la discutimos a menudo en el texto, y los lectores deberían entenderla con toda claridad. De ahí el siguiente gatha en el sutra:

Todas las cosas son inestables
pero aparecen en nuestros pensamientos.
Cuando las percibimos como irreales
no quedan pensamientos de ellas.

b) *Práctica del chih-kuan para retener la mente que se sumerge y la que flota*

Cuando un practicante está sentado y meditando, puede tener la mente embotada y cerrada; o bien irregistrable, oscura y aletargada, o bien somnolienta. En tales casos debería practicar el kuan para brillar sobre ella (es decir, para despertarla). Si durante la

262.- Svalaksana, o individualidad.

263.- Es decir, regiones limitadas divididas en reinos del deseo, de la forma y de más allá de la forma, en contraste con la pura, universal e ilimitada región de los Budas que está más allá de estas tres limitaciones.

meditación su mente va a la deriva, inquieta y desazonada, debería practicar el chih para retenerla.

Esta es la manera habitual de sujetar una mente que se sumerge y flota por medio de la práctica chih-kuan; pero el meditador debería saber cómo tomar la medicina adecuada para el momento y guardarse de emplear la mala.

c) Práctica conveniente del chih y el kuan según requiera la ocasión

Cuando un practicante se sienta a meditar, aunque utilice el método kuan para ajustar su mente que se sumerge y despertarla, es posible que ésta no emerja brillante y clara. En este caso debería probar el método chih (para poner fin a este estado). Si después de haber empleado el método chih nota que la mente y el cuerpo se sienten a gusto, ello demuestra que el chih es apropiado y debería utilizarlo para sosegar su mente.

Si durante la meditación, aun a pesar de haber empleado el chih para reajustar su mente flotante, ésta permanece inestable, ello significa que el chih no es adecuado y, en tal caso, debería ensayar el método kuan. Si después de ensayar el kuan nota que la mente se le ha puesto brillante, clara, tranquila y estabilizada, ello demuestra que el kuan es adecuado y debería utilizarlo para calmar su mente.

El antecitado es el empleo conveniente del chih y el kuan que deberían ser adecuadamente practicados, según la ocasión lo requiera, para asegurar la estabilización de la mente y la erradicación de trastornos (klesa) para alcanzar los diversas puertas del Dharma (hacia la iluminación).

d) Práctica del chih y el kuan para normalizar la mente fina

Anteriormente el practicante ha utilizado el método chih-kuan para gobernar la mente áspera y alterada; después de esta estabilización entra en el estado de la quietud (dhyana). Como ahora tiene la mente refinada, nota que su cuerpo está vacío y quieto, lleno de alegría y felicidad. Ahora bien, debido a esta mente refinada, podría sentir la tentación de resbalar hacia la heterodoxia. Si no sabe que el propósito de calmar la mente es el de poner fin a todas las falsedades engañosas, se expone a encariñarse con ellas y tomarlas como cosa real. Por otra parte, si sabe que toda falsedad engañosa es irreal, evitará ambas clases de perturbaciones (klesa), (falso) amor (de lo irreal) y opiniones equivocadas (sobre él). Esta es la práctica del chih.

Si después de practicar el chih, su mente todavía se agarra a estas dos clases de klesa, creando así más karmā y no siendo capaz de descansar, debería practicar el kuan contemplando su refinada mente en este estado de quietud. Si no lo encuentra, cesará de apegarse a la idea de quietud, y si no capta esta idea de quietud, las dos variedades de klesa

desaparecerán. Esta es la práctica del kuan.

Las antecitadas son las maneras habituales de practicar el chih y el kuan para normalizar la mente refinada. Son similares a las enseñadas anteriormente, excepto que aquí se habla de la idea de quietud.

e) Práctica del chih y el kuan para igualar la quietud con la sabiduría

Cuando un practicante está sentado y meditando, acaso consiga el dhyana, sea por el chih, sea por el kuan. Aunque haya llegado a este estado de quietud, es posible que no logre la sabiduría contemplativa. Este sería un dhyana obtuso que no le ayuda a desatar lazos. O acaso resulte que ha conseguido demasiado poca sabiduría para desatar las ligaduras que le impiden comprender las diversas puertas del Dharma. En tales casos, debería practicar el kuan para romper este punto muerto a fin de que el dhyana y la sabiduría se encuentren en proporciones iguales para estos objetos.

Si en sus meditaciones, a causa de haber practicado el kuan, se despierta súbitamente con la sabiduría claramente manifiesta pero con el dhyana desproporcionalmente confuso, su mente se moverá como cirio en el viento, que no ilumina los objetos de su entorno, y el practicante será incapaz de escapar del nacimiento y la muerte. En tal caso debería practicar el chih para aquietar su mente, que entonces será como un cirio encendido en su propia habitación, capaz de destruir la oscuridad e iluminar los objetos que haya en ella. Las antedichas son las maneras habituales de practicar el chih y el kuan para igualar el dhyana con la sabiduría.

Si un practicante, estando sentado y meditando, sabe utilizar debidamente los cinco modos citados —del a) al e)— de practicar el chih y el kuan, será capaz de practicar acertadamente el Buda Dharma y, gracias a esta práctica justa, no pasará la vida en vano.

II. Práctica del chih-kuan cuando uno está entregado a actividades causales y enfrentado con fenómenos

Aunque el método antecitado de sentarse con las piernas cruzadas es el más apropiado, un practicante debe soportar la carga de un cuerpo físico que no puede evitar el verse implicado en todas las actividades causales. Si las sigue y por ello se enfrenta con objetos exteriores, sin seguir practicando el chih-kuan, su entrenamiento resultará intermitente, y con ello formará nuevos karma; entonces ¿cómo podrá despertar al Buda Dharma con toda la celeridad que desea? Si sabe continuar en todo tiempo (y bajo todas las circunstancias) practicando el conveniente método de realizar el dhyana y la sabiduría, comprenderá todos los Dharmas, desde el principio hasta el fin.

¿Cómo debería practicar uno el chih-kuan cuando está entregado a actividades

causales, que se dividen en seis clases: andar, estar parado, estar sentado, estar reclinado, trabajar y hablar? ¿Cómo debería uno practicar el chih-kuan cuando se enfrenta con objetos externos? Hay seis clases de objetos a los que deben enfrentarse los órganos de los sentidos; es decir, la forma, que confronta a los ojos; el sonido, a las orejas; el olor, a la nariz; el sabor, a la lengua; el tacto, al cuerpo, y las cosas (dharma) al intelecto (manas). Si el que medita, estando entregado a estos doce (actos comunes de la vida cotidiana) practica el método chih-kuan, esta práctica es realmente práctica, lo mismo en estado de actividad causal que enfrentándonos a objetos externos (como se explica luego).

1) *Andando*

Mientras anda, el practicante debería suscitar en sí este pensamiento: «¿Por qué estoy andando ahora? ¿Es porque me empuja la *klesa* o a causa de mi deseo de hacer cosas malas o no registrables (neutras)? De ser así, no debería andar. Si no es así, y si es en beneficio del Dharma, debo andar.»

¿Cómo debería practicarse el chih al andar? Si el practicante sabe claramente que por el hecho de andar se están creando todos los *klesas*, así como cosas buenas y malas, y si comprende perfectamente que su mente puesta en el andar y en todas las cosas que de ello se derivan no puede ser hallada en ninguna parte, sus equivocadas dudas llegarán al final. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo se debería practicar el kuan, cuando se anda? El practicante debería dar origen a este pensamiento: «Como la mente es causa de que el cuerpo se mueva, hay un progreso que se llama andar. A causa de este andar, se crean todos los *klesas*, amén de cosas buenas y malas.» Entonces debería volver su contemplación hacia adentro para contemplar su mente, puesta en el andar, que no tiene figura ni forma. De este modo se dará cuenta de que lo que anda y todas las cosas que se derivan de este hecho son fundamentalmente inmateriales²⁶⁴. Y ésta es la práctica del kuan.

2) *Estando parados*

El practicante, cuando esté parado, debería suscitar este pensamiento: «¿Por qué estoy parado ahora? ¿Es por un deseo mío de crear *klesa* al par que cosas buenas y malas? Si es así, no debería continuar parado. Pero si es por un objetivo provechoso, sí debo continuar.»

¿Cómo debería practicar uno el chih en estado de parado? Si el practicante sabe que por el hecho de estar parado se producirán toda suerte de trastornos (*klesa*), al mismo tiempo que cosas buenas y malas, y si sabe claramente que no se puede hallar su mente ni ninguna de las cosas que de ahí se derivan en ninguna parte, sus pervertidos pensamientos

264.- Una situación vacía y quieta más allá de toda perturbación, la situación de nirvana.

llegarán a su fin. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo debería uno practicar el kuan cuando se encuentra en estado de parado? El practicante debería dar nacimiento a este pensamiento: «**Como la mente detiene al cuerpo, se da el estar parado. A causa de esta situación de inmovilidad, se producirán todos los klesas, además de cosas buenas y malas.**» Entonces debería volver hacia dentro su contemplación (kuan) para contemplar la mente parada, que no tiene figura ni forma. Así comprenderá que lo que está parado, junto con todas las cosas que surgen de ello a su entorno, es fundamentalmente inmaterial. Esta es la práctica del kuan.

3) *Estando sentado*

Estando sentado, el practicante debería dar origen a este pensamiento: «**¿Por qué estoy sentado ahora? ¿Es por mi deseo de crear klesa o hacer cosas malas o que no quedan calificadas? En caso afirmativo, no debería estar sentado. Si es por algún objetivo provechoso, sí debo estarlo.**»

¿Cómo debería uno practicar el chih estando sentado? Si el practicante sabe claramente que, si bien puede crear klesa y cosas buenas y malas, no hay ni una sola cosa (dharma) que se pueda hallar en ninguna parte, sus pervertidos pensamientos no emergerán. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo debería practicar uno el kuan estando sentado? El practicante debería dar vida a este pensamiento: «**Como mi mente piensa en descansar, estoy sentado con las piernas colocadas una sobre otra para tener el cuerpo a gusto, y por este motivo se producirán toda suerte de cosas buenas y malas; de ahí que a esto se le llame estar sentado.**» Si vuelve hacia dentro su contemplación (kuan) para mirar en el interior de su mente, puesta en el estar sentado, no descubrirá figura ni forma alguna. Así comprenderá que lo que está sentado, así como todas las cosas que de ahí se derivan son fundamentalmente inmatrimales. Esta es la práctica del kuan.

4) *Estando recostado*

El practicante, estando recostado, debería dar origen a este pensamiento: «**¿Por qué estoy recostado ahora? Si es porque me deleito en cosas malas o por sibaritismo, no debería continuar recostado. Si es para armonizar los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire) debería continuar recostado como el rey león**» ²⁶⁵

¿Cómo debe uno practicar el chih estando recostado? Si el practicante sabe claramente que cuando está recostado, aunque se derive de ello toda clase de dharmas, buenos y malos, no hay en realidad ni una sola cosa (dharma) que podamos encontrar en

265.- Es decir, el Buda que se recostaba sobre el costado derecho.

ninguna parte, los falsos pensamientos dejarán de nacer. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo se debería practicar el kuan estando recostados? El practicante debería concebir este pensamiento: «**Como estoy cansado, me siento sombrío y doy rienda a las seis pasiones²⁶⁶ creando con ello toda suerte de klesa, así como cosas buenas y malas.**» Si dirige su contemplación (kuan) hacia dentro, a fin de contemplar la mente puesta en el estar recostado, hallará que no tiene figura ni forma. Así comprenderá que aquello que se recuesta, lo mismo que las cosas que se derivan de este recostarse, es fundamentalmente inmaterial. Esta es la práctica del kuan.

5) Trabajando

Mientras trabaja, el practicante debería dar origen a este pensamiento: «**¿Por qué trabajo ahora? Si es por cosas malas o irregistrables, debería abstenerme. Si es por algún motivo provechoso, debería seguir trabajando.**»

¿Cómo se debería practicar el chih mientras se trabaja? Si el practicante sabe claramente que mientras trabaja, aunque de este trabajar procedan cosas buenas y malas, no hay en realidad ni una sola que se pueda encontrar en ninguna parte, sus falsos pensamientos cesarán de emerger. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo debería uno practicar el kuan mientras trabaja? El practicante debería suscitar este pensamiento: «**Como mi mente hace que mis manos se muevan y trabajen, de ello saldrán cosas buenas o malas; de ahí que esté trabajando.**» Si vuelve su contemplación hacia dentro (kuan) para mirar el interior de su mente, puesta en el trabajo no percibirá su figura ni su forma. Así comprenderá que aquello que realiza la acción de trabajar y todo lo que sale del trabajo son cosas fundamentalmente inmateriales. Esta es la práctica del kuan.

6) Hablando

Cuando se dispone a hablar, el practicante debería dar nacimiento a este pensamiento: «**¿Por qué estoy hablando ahora? Si me deleito en el klesa y hablo de cosas que producen un efecto malo o neutro, debería dejar de hablar. Si mi discurso persigue un objetivo provechoso, debo hablar.**»

¿Cómo se debería practicar el chih mientras se habla? Si el practicante sabe que cuando habla, de ese hablar nacen klesa y dharmas buenos y malos, sabrá con toda claridad que la mente fija en el hablar y en los efectos antes mencionados no se puede hallar en ninguna parte; su falsa mente llegará al fin. Esta es la práctica del chih.

266.- Que nacen de los seis órganos de los sentidos.

¿Cómo debería uno practicar el kuan mientras habla? El practicante debería hacer nacer este pensamiento: «**Dado que la mente discrimina y es causa de que el aire interior se levante y que garganta, lengua, paladar, dientes y labios produzcan sonido y voz, habrá el habla, la cual producirá efectos buenos o malos.**» Si vuelve su contemplación hacia dentro (kuan) para contemplar la mente puesta en el hablar, descubrirá que no tiene figura ni forma. De este modo se dará cuenta de que lo que habla y también las cosas que surgen de este hablar son fundamentalmente inmateriales. Esta es la práctica del kuan.

Los seis métodos antecitados de practicar el chih y el kuan se emplean según requiera la ocasión. Cada uno de ellos abarca los cinco objetivos —de a) a e)— de la Práctica Principal (véase pág. 164). Ahora nos ocuparemos del (control de los) seis órganos de los sentidos (desde los puntos 7 al 12, ambos inclusive).

7) *Mientras se ve*

Cuando los ojos ven una forma, por ejemplo la luna (reflejada) en el agua, la práctica del chih consiste en contemplar esa reflexión irreal. Si los ojos encuentran una forma agradable, el practicante no debería dar origen a pensamientos del mismo cariz, y cuando topan con una desagradable, debería abstenerse de dar origen a sentimientos que también lo sean. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo debería uno practicar el kuan si los ojos ven una forma? El practicante debería suscitar en su mente este pensamiento: «**Cuando se ve una forma, la naturaleza de ésta es inmaterial. ¿Por qué sucede así? Porque en el transparente vacío entre el órgano de la vista y la forma, no hay nada que se pueda ver ni discernir, pero cuando intervienen causas circunstanciales y los unen, de ello nace la percepción por la vista (es decir, la primera consciencia), seguida por la facultad de la mente (es decir, el intelecto) que entonces distingue todas las formas. De ahí la creación de toda suerte de klesa, así como de cosas (dharma) buenas y malas.**» Entonces el practicante debería volver su contemplación (kuan) hacia dentro para contemplar la mente que percibe las formas, y encontrará que no hay ni figura ni forma. Así se dará cuenta de que tanto aquello que mira como todas las cosas son fundamentalmente inmateriales. Esta es la práctica del kuan.

8) *Mientras se oye*

Cuando el oído percibe un son, la práctica del chih consiste en abstenerse de apreciarlo, si se ha oído uno agradable, y de despreciarlo, y de diferenciaciones cuando oye un sonido que no es agradable ni desagradable.

¿Cómo se debería practicar el kuan cuando se oye un sonido? El practicante debería concebir este pensamiento: «**El sonido oído es vacío e irreal por sí mismo, pero cuando el**

órgano de la audición y el sonido se unen, nace la percepción del sonido (o segunda consciencia), seguida de la facultad de la mente que diferencia arbitrariamente. De ahí que se cree toda suerte de *klesa*, así como dharmas buenos y malos.» El practicante debería dirigir entonces la contemplación (kuan) hacia dentro para observar la mente que escucha el sonido, y encontrará que no tiene figura ni forma. De este modo comprenderá que lo que realiza la acción de oír y todos los sonidos son fundamentalmente inmateriales. Esta es la práctica del kuan.

9) Mientras se huele

Cuando la nariz percibe un olor, la práctica del chih consiste en contemplar el olor, que es irreal como una llama. El practicante debería abstenerse de apreciar un olor agradable, de despreciar al que sea ofensivo y de concebir pensamientos confusos cuando el olor no es agradable ni desagradable. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo se debe practicar el kuan cuando se percibe un olor? El practicante debería dar origen a este pensamiento: «Mientras estoy ahora percibiendo un olor, éste es engañoso e irreal. ¿Por qué? Porque de la unión del órgano del olfato y el olor percibido nacerá la percepción del olor (es decir, la tercera consciencia), seguida de la facultad de la mente que capta arbitrariamente el olor; de la creación de toda suerte de *klesa*, así como de dharmas buenos y malos.» Entonces debería volver su contemplación hacia dentro (kuan) para mirar interiormente la mente que huele, y encontrará que no tiene figura ni forma. Así comprenderá que la percepción del olor y todos los olores son fundamentalmente inmateriales.

10) Mientras se degusta

Cuando la lengua percibe un sabor, la práctica del chih consiste en contemplar el gusto, que es como una casa que sólo existiera en un sueño o una ilusión. El practicante debería abstenerse de apreciar un sabor agradable, de despreciar uno desagradable y de albergar pensamientos diferenciadores cuando el sabor no es agradable ni desagradable. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo debería practicar uno el kuan cuando la lengua percibe un gusto? El practicante debería suscitar este pensamiento: «El sabor que percibo no se puede hallar. ¿Por qué? Porque la naturaleza (subyacente) de los seis sabores²⁶⁷ no diferencia y porque la unión entre la lengua y el sabor engendra la percepción del gusto (es decir, la cuarta consciencia), seguida de la facultad de la mente que se apodera arbitrariamente del sabor, creando así toda suerte de *klesa*, además de cosas buenas y malas.» Entonces debería volver su contemplación hacia dentro (kuan) para contemplar aquello que percibe el sabor, y encontrará que no tiene figura ni forma. Así se dará cuenta de que lo que realiza

267.- Es decir, amargo, ácido, dulce, agrio, salado e insípido.

la acción de percibir el sabor y el sabor en sí son fundamentalmente inmateriales. Esta es la práctica del kuan.

11) *Mientras se toca*

Cuando el cuerpo es tocado, la práctica del chih consiste en contemplar este toque, que no es más que una sombra, perfectamente ilusoria e irreal. El practicante debería abstenerse de apreciar el toque, si es agradable; de despreciarlo, si es desagradable, y de pensar en él cuando no es agradable ni desagradable. Esta es la práctica del chih.

¿Cómo debería uno practicar el kuan cuando tocan su cuerpo? El practicante debería dar origen a este pensamiento: «Las sensaciones físicas, tales como las de liviandad, peso, frío, calor, aspereza y finura, se sienten cuando el cuerpo —que comprende la cabeza, el tronco y las cuatro extremidades— experimenta el toque. La naturaleza del cual es inexistente, y también el cuerpo es irreal. Cuando las circunstancias causales unen toque y cuerpo, se produce la consciencia del objeto del tacto (es decir, la quinta consciencia), seguida de la facultad de la mente que recuerda y distingue todas las sensaciones, agradables y desagradables.» Entonces el practicante debería volver su contemplación (kuan) hacia dentro para mirar el interior de la mente que siente este toque, y encontrará que no tiene figura ni forma. Así se dará cuenta de que aquello que experimenta las sensaciones físicas y estas mismas sensaciones son fundamentalmente inmateriales. Esta es la práctica del kuan.

12) *Mientras se tiene consciencia de cosas*

Cuando la facultad de la mente es consciente de cosas (dharma), la práctica del chih es la misma que la enseñada antes a los principiantes cuando se sientan a meditar.

Los seis métodos antedichos (del 7 al 12, ambos inclusive) de chih y kuan con respecto a los seis órganos de los sentidos, han de emplearse según requiera la ocasión. Cada método abarca los cinco objetivos —del a) al e)— de la Práctica Principal (véase página 164).

Quien practica el chih y el kuan cuando está andando, parado, sentado, recostado, viendo, oyendo, sintiendo y discerniendo, pisa en verdad el Camino Mahayana. De esto nos ocupamos en el pasaje siguiente citado del capítulo largo (del Mahaprajna-paramita Sutra):

El Buda le dijo a Subhuti: «Si un Bodhisattva que esté andando se da cuenta de su acción de andar, si mientras está sentado se da cuenta de su acción de estar sentado, y si mientras lleva una túnica vigila su Mente Única que entra y sale de su estado de quietud, éste es un verdadero Mahayana Bodhisattva. Quien practique el Mahayana de esta manera

bajo todas las circunstancias es el hombre insuperado y el más excelente, y no tiene parigual en el mundo.»

En su Comentario del Mahaprajnaparamita Sutra, Nagarjuna escribió el siguiente gatha:

El sentarse libre de cuidados en un bosquecillo (de árboles)
para eliminar en silencio todos los males
y conseguir una mente quieta,
conquista una dicha más alta que los cielos.
Los hombres sólo buscan el bienestar terreno
que dan las buenas ropas y la buena cama,
pero esta felicidad es insegura
porque el deseo nunca se da por satisfecho.
El llevar la túnica sangha le libera a uno de todo cuidado y le trae
simplicidad de mente en el sosiego y la perturbación.
Con sabiduría clara y resplandeciente uno contempla
la realidad que hay debajo de todas las cosas.
Así se puede contemplar imparcialmente
toda la vasta variedad de cosas.
Lograda la sabiduría, la mente está tranquila,
en los tres mundos no hay comparación ²⁶⁸.

7. MANIFESTACIÓN DE BUENAS RAÍCES (CUALIDADES)

Si el que medita sabe practicar así, debidamente, el método chih-kuan en su contemplación de las apariencias para entrar en el vacío (lo real) percibirá, estando sentado, la pureza y el resplandor de sus propios cuerpo y mente. Al mismo tiempo sus excelentes raíces (cualidades dormidas) se manifestarán, y debería saber reconocerlas. Hay dos clases de estas cualidades manifestadas y difieren una de otra:

1. La manifestación externa de cualidades (dormidas), que hace que el meditador practique la caridad (daña), la disciplina y la moralidad (sila) y la piedad filial; que respete a sus superiores y presente ofrendas a los Tres Seres Preciosos ²⁶⁹ y a los seguidores de la Enseñanza. Estas son manifestaciones externas, pero si no las practican debidamente, caerán en el reino de los demonios. Y esto lo explicaremos luego.

2. La manifestación interna de cualidades (dormidas) en el estado de dhyana, que debería ser interpretada en tres sentidos, tal como sigue:

268.- Los mundos del deseo, la forma y más allá de la forma.

269.- Buda, Dharma y Sangha.

- a) Manifestación de raíces excelentes;
- b) manifestaciones genuinas y falsas, y
- c) práctica del chih-kuan para conservar y acrecentar estas cualidades excelentes.

a) *Manifestación de raíces excelentes*

Hay cinco clases de cualidades excelentes, que son:

i) La manifestación de cualidades excelentes debida al control (efectivo) de la respiración. Por haber practicado debidamente el chih-kuan, el meditador consigue regular su cuerpo y su mente, deteniendo así el chorro de pensamientos y haciendo que su mente entre poco a poco en el estado de dhyana que todavía pertenece al reino del deseo antes de que haya conseguido los estadios (del dhyana) del desarrollo Bodhisattva. En esta quietud, tanto su cuerpo como su mente (semeja que) desaparecen y se vuelven inmatrimiales. Ahora su estabilizada mente se encuentra a gusto, y en esta situación de dhyana, no se puede percibir la figura ni la forma de su mente. Así, después de una o dos meditaciones, o en uno o dos días, o meses, su respiración (parece) imperceptible. Esta situación de dhyana no se desvanecerá, sino que perdurará, y de pronto su cuerpo y su mente reaccionarán ante ella con movimientos (involuntarios), produciendo ocho sensaciones físicas tales como dolor, prurito, frialdad, calor, ligereza (o ingravidez), pesadez, aspereza y suavidad⁴⁰²⁷⁰. Cuando se experimenta estas sensaciones el cuerpo y la mente de quien medita están incomparablemente cómodos, tranquilos, vacíos, sutiles, alegres, dichosos, puros y limpios. Esta es la manifestación de cualidades excelentes debida al dhyana fundamental producido por una respiración sosegada.

Es posible, además, que aunque permaneciendo todavía en el reino del deseo y antes de alcanzar los estadios de desarrollo del Bodhisattva, el practicante tenga consciencia súbitamente de la longitud (duración), sea breve sea corta, de cada inspiración y cada espiración, y sienta que tiene todos los poros del cuerpo abiertos y expeditos, de manera que en su ojo mental vea claramente todo lo del interior de su cuerpo igual que si hubiera abierto un almacén y viese distintamente el cáñamo, los cereales, etc., guardados en él. Se sentirá enormemente sorprendido y gozoso, y su mente estará tranquila y feliz. Esta es la manifestación de raíces excelentes causada por la estabilización de la respiración.

ii) La manifestación de cualidades excelentes debida a la contemplación de la suciedad. Es posible que, estando todavía en el reino del deseo y antes de alcanzar los estadios del dhyana del desarrollo Bodhisattva, el practicante perciba la inmaterialidad de su cuerpo y mente en su situación de quietud, viendo de pronto los hinchados y corrompidos cadáveres de hombres que chorrean gusanos y pus y dejan al descubierto un revoltijo de huesos blancos. Con una mezcla de pesar y alegría, él detestará ahora todo lo que antes atesoraba. Esta es la manifestación de raíces excelentes debida a la meditación nónupla (sobre cadáveres)⁴¹²⁷¹.

270.- Véase el capítulo 6 para una explicación detallada.

271.- Navasamjña, una de las meditaciones sobre la suciedad, o meditación nonupla sobre un cuerpo muerto:

1) su tumefacción; 2) su color azul moteado; 3) su corrupción; 4) su confusión de sangre, etc.; 5) su carne

También es posible que, hallándose en esta situación de quietud, el meditador vea de pronto suciedad y unas feas hinchazones en su propio cuerpo y se dé cuenta de como sus blancos huesos se sostienen unos a otros desde la cabeza a los pies. Después de esta visión, mientras su mente se estabiliza, se estremecerá de sorpresa y despertará a la impermanencia, y de este modo odiará los cinco deseos dañinos y eliminará la noción de sí mismo y los demás. Esta es la manifestación de raíces excelentes como fruto de la renunciación.

O acaso vea, hallándose en esta quietud de mente, que el interior y el exterior de su cuerpo propio, todas las aves y bestias, la comida, la bebida y la ropa, y las casas, las chozas, los montes y los bosquecillos, todo, todo está sucio. Esta es la manifestación de raíces excelentes debida a (la repudiación total de) las impurezas.

iii) La manifestación de cualidades excelentes debida a la bondad (inherente) (o maitri)⁴²²⁷². A causa de la (provechosa) práctica del chih-kuan, el meditador logra la situación de quietud en el reino del deseo, antes de alcanzar los estadios de dhyana del desarrollo Bodhisattva. Mientras permanece en este estado, acaso suscite pensamientos cariñosos relativos a seres vivientes, o a causa de la felicidad de algún pariente logre un dhyana profundo, experimentando con ello gozo, dicha, pureza y limpieza incomparables. Igualmente logrará estos resultados en caso de que la persona feliz sea un neutral⁴³²⁷³, un contrario, o cualquier ser viviente de los cinco mundos de la existencia. Después de esta meditación, su mente estará gozosa y feliz, y cuando encuentre a otros, el meditador tendrá siempre un semblante amistoso y simpático. Esta es la manifestación de raíces excelentes debida a la bondad (inherente) de corazón del practicante.

De parecido modo, las mismas raíces excelentes se manifiestan también gracias a la (inherente) compasión (kanma), alegría (mudita) y renunciación (upeksa) del practicante.

iv) La manifestación de cualidades excelentes como resultado de despertar a (los doce eslabones de la cadena de) la causalidad⁴⁴²⁷⁴. Debido a esta práctica (efectiva) del método chih-kuan, el meditador alcanza la situación de quietud en el reino del deseo, anterior a su conquista del dhyana de cuerpo y mente en los estadios de desarrollo Bodhisattva. Hallándose en este estado, (quizá) despierte de súbito y contemplando profundamente los (doce eslabones de la cadena de la existencia, tales como:) ignorancia (avidya), actividad (samskara), etc., del pasado, presente y futuro, deje de percibir su propia existencia y la de otros; con lo cual logra evitar la mortalidad y la inmortalidad, abandonar toda opinión mojigata; volverse estabilizado y amable; adquirir una comprensión acertada por medio de la sabiduría; experimentar gozo en el Dharma, y no preocuparse por las cosas del mundo. Puede (quizá) llegar al mismo resultado

podrida y sus derrames; 6) el ser devorado por las aves y las bestias; 7) su desmembramiento; 8) sus blancos huesos, y 9) su cremación y regreso al polvo.

272.- El primero de los cuatro inmensurables, los cuatro universales o los cuatro infinitos estados de la mente de Buda: bondad ilimitada, maitri; compasión infinita, karuna; alegría sin fin, mudita, de ver a otros libres de sufrimiento; e indiferencia infinita, o renunciación, upeksa.

273.- Una persona que no es amiga ni hostil.

274.- Nidana, causas o eslabones de la cadena de la existencia: 1) ignorancia o falta de iluminación; 2) acción, actividad, concepción o disposición; 3) consciencia; 4) nombre y forma; 5) los órganos de los seis sentidos, es decir, ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente; 6) contacto o toque; 7) sensación o sentimiento; 8) deseo o anhelo; 9) aprensión; 10) ser o existir; 11) nacimiento, y 12) ancianidad y muerte.

contemplando los cinco agregados⁴⁵²⁷⁵, las doce entradas⁴⁶²⁷⁶, y los dieciocho reinos de los sentidos⁴⁷²⁷⁷. Esta es la manifestación de raíces excelentes por medio de los doce nidanas.

v) La manifestación de cualidades excelentes debida al recuerdo de Buda. A causa de su práctica (efectiva) del método chih-kuan, el meditador alcanza el dhyana (mundano) en el reino del deseo, aunque todavía no el de los estadios del desarrollo Bodhisattva. Mientras su cuerpo y su mente se hallan en este estado de quieta inmaterialidad, él recuerda súbitamente los méritos inconcebibles, las señales físicas y los aspectos excelentes de todos los Budas; sus insondables (diez) poderes, (cuatro clases de) ausencia de miedo, (dieciocho) características, samadhis y liberación insuperados; y sus misteriosos poderes de transformación, y su predicación ilimitada y sin obstáculos en provecho de los seres vivientes. Mientras recuerda estas cosas, el practicante suscita en sí sentimientos de reverencia y devoción; con lo cual desarrolla su propio estado de samadhi, que hace que su cuerpo y su mente estén alegres, felices, cómodos, estabilizados y libres de todo mal. Cuando sale de esta condición de quietud, se siente confortable y ligero (ingrávido) y se da cuenta de sus imponentes méritos, que reclaman la admiración y el respeto del prójimo. Esta es la manifestación de raíces excelentes debida a la conquista del samadhi del recuerdo de los Budas⁴⁸²⁷⁸.

Más aún, si un meditador, gracias a su práctica (eficaz) del método chih-kuan, logra el estado de pureza y limpieza de cuerpo y mente, puede despertar a (la comprensión de) puertas del Dharma, tales como (las doctrinas de la) impermanencia, sufrimiento, irrealdad e inexistencia de ego; de suciedad y de lo repulsivo e inmundicia (en que) los terrenales se alimentan; de (lo que ocurre cuando) la mortalidad termina; del recuerdo constante de los preceptos, renunciación y celestiales (dichas) de Buda, Dharma y Sangha; de los (cuatro) cursos adecuados de esfuerzo, los (cuatro) pasos adelantados hacia los poderes de ubicuidad, los (cinco) agentes positivos, los (cinco) poderes que intensifican a los (cinco) agentes positivos y los (siete) grados de iluminación⁴⁹²⁷⁹; de vacío, inmaterialidad e inactividad; de las seis perfecciones y otros paramitas, y de poderes sobrenaturales y transformaciones trascendentales, etcétera, que se debería distinguir adecuadamente unas de otras. De ahí que el sutra diga: «**Cuando se somete la mente a un dominio completo, todo es posible.**»

b) Manifestaciones genuinas y falsas

Hay dos maneras de distinguir entre manifestaciones falsas y genuinas:

- 275.- Los cinco agregados, o skandha, son: forma (rupa), recepción (vedana), discernimiento (sanjna), discriminación (samskara) y conciencia (vijnana).
- 276.- Las doce entradas, o ayatana, son: los seis órganos y los seis datos de los sentidos, que conducen a la discriminación.
- 277.- Los dieciocho reinos de los sentidos, o dhatu, son: los seis órganos de los sentidos, sus objetos y sus percepciones.
- 278.- Un samadhi conseguido por un meditante que concentra su atención en el Buda, exclusivamente, pronunciando interminablemente su nombre. (Véase capítulo 3.)
- 279.- Véase *Ch'an and Zen Teaching*, Tercera Serie, el Sutra de la Iluminación Completa; pág. 193, nota 2, para explicaciones detalladas.

1. Una manifestación mala se puede reconocer cuando el meditador, mientras experimenta el estado de dhyana, nota que tiene el cuerpo inquieto, o parece cargado por un pesado fardo, o tan ligero que parece dispuesto a volar, o parece atado, o se balancea para sumirse en un profundo sueño, o cuando experimenta un frío cortante o un calor intenso. En ocasiones contempla visiones raras, o tiene la mente oscurecida y estúpida; genera sentimientos malos, o pensamientos mezclados y confusos de acciones buenas. En ocasiones, se llena de gozo, y este gozo le agita, o da entrada a la tristeza y la depresión. En ocasiones experimenta sensaciones malas que hacen que se le erice el cabello o le atontan los arrebatos. Tales manifestaciones, hallándose en el estado de quietud, son falsas y nacen de un dhyana malo. Si el meditador se deleita con ellas y se apega a ellas, será responsable ante noventa y cinco clases de fantasmas y espíritus, y puede contraer una enfermedad mental, de forma que se vuelva loco. O puede caer bajo la influencia perniciosa de fantasmas y espíritus que están enterados de su apego a las herejías que ellos promovieron, con lo cual el poder de esos fantasmas y espíritus aumentará y le retendrán fuertemente y le obligarán a lograr dhyanas y conocimientos malos, adquiriendo así el poder de la elocuencia (mala) que impresiona a los profanos. Los ignorantes mirarán este fenómeno como una consecuencia del Tao, y creerán en él y se someterán a él. Sin embargo, él ya tendrá pervertida la mente interior y seguirá los caminos de los fantasmas para engañar y perturbar a los profanos. A su muerte, no encontrará al Buda, sino que caerá en el reino de los fantasmas hambrientos. Si estando en meditación practica herejías, caerá en el reino de los infiernos.

Si el practicante del método chih-kuan experimenta estos estados de dhyana malo, debe alejarlos de sí. ¿Cómo? Si los conoce como engañosos, debería corregir su mente no aceptándolos y no apegándose a ellos, y así se desvanecerán por sí mismos. Luego debería contemplar (kuan) adecuadamente para romper este dhyana malo, que desaparecerá.

2. Una manifestación genuina la reconocerá el practicante si su estado de dhyana se halla libre de las experiencias antedichas. En el dhyana acertado, cada una de sus manifestaciones sucesivas concuerda bien con el estado mismo, que es inmaterial, resplandeciente, puro y limpio, y en el que su mente interior se siente llena de gozo y de sentimientos de comodidad y dicha; liberación de todo entorpecimiento; emergencia del buen corazón; aumento de la fe y la devoción; percepción clara y visión interior, y que tiene el cuerpo y la mente suaves y en la condición de inmaterialidad y quietud. Como es inactivo y no tiene ningún deseo, y es capaz de entrar en ese estado de dhyana o salir de él a voluntad, siente aversión a los terrenales. Estas son las manifestaciones del dhyana genuino. Como ilustración, cuando uno trabaja con un hombre malo, su compañía le irritará a usted; en cambio, si trabaja con uno bueno, su excelente comportamiento le satisfará. La distinción entre un dhyana malo y uno auténtico se hace del mismo modo.

c) La práctica del chih-kuan para preservar raíces manifestamente excelentes

Cuando sus excelentes cualidades interiores se manifiestan durante la meditación, el practicante debería emplear el método chih-kuan, para realizar nuevos progresos. Debería elogiar el chin o el kuan, según reclame el momento, como hemos enseñado antes.

8. CÓMO DISCERNIR LA INTERFERENCIA PERJUDICIAL DE MARĀ

La voz sânskrita «marā» significa, en chino «asesino». Marā roba al iniciado su tesoro de méritos, destruye la vida de su sabiduría²⁸⁰, y éste es el objetivo de los malos demonios. El objeto de Budā es conducir por medio de juicio y méritos, a todos los seres vivos hacia el Nirvāṇa, pero el blanco al que marā apunta es destruir sus buenas raíces, a fin de condenarlos a flotar sin rumbo en la corriente de nacimientos y muertes. Si logramos aquietar la mente para practicar el Tao acertado, notaremos que marā se hace más fiero a medida que nuestro camino del Tao progresa. De aquí la necesidad de discernir los objetivos de marā.

Hay cuatro clases de marā: el demonio de la perturbación (klesa), el demonio de los cinco agregados, el demonio de la muerte y los espíritus demoníacos. Los primeros tres son creados por la autamente, y pueden ser expulsados por ella. Son bien conocidos y (por ello) no nos ocuparemos de ellos aquí. En cuanto a los espíritus demoníacos, hay que conocerlos y hablaremos de ellos. Los hay de tres clases:

1. Los maras malignos tipificados por los doce animales que representan a las doce horas del día y de la noche y que toman varias formas corporales, bien de mujeres, bien de ancianos y deben ser reconocidos. Si un demonio viene entre las 3 y las 5 tiene forma de tigre; entre las 5 y las 7, de conejo; entre las 7 y las 9, de dragón; entre las 9 y las 11, de serpiente; entre las 11 y la 1 de la tarde, de caballo; entre la 1 y las 3, de carnero; entre las 3 y las 5, de mono; entre las 5 y las 7, de pollo; entre las 7 y las 9, de perro; entre las 9 y las 11, de cerdo; entre las 11 y la 1 de la madrugada, de rata, y entre la 1 y las 3, de búfalo²⁸¹. Si el practicante los ve venir periódicamente a horas determinadas, sabrá que son espíritus animales. Debería nombrarlos y gritarles y desaparecerán inmediatamente.

2. Los maras acosadores, cuyo objetivo es turbar al que medita y que aparecen en forma de gusanos y larvas, picándole en la cabeza, haciéndole cosquillas en los sobacos, se adhieren a él, hacen ruido, o toman formas de extraños animales para molestarle. El que medita debería reconocerlos, cerrar los ojos, concentrarse en su mente simple y reprenderles con estas palabras: «Os conozco, comedores de fuego, olores de incienso y robadores de ofrendas, demonios de este mundo que tenéis malas intenciones y os deleitáis en faltar a los preceptos. Yo guardo los mandamientos y no os temo.»

280.- Vida de la sabiduría, expresión budista que significa sabiduría como vida, como base que es del carácter espiritual.

281.- Estos doce animales simbólicos pueden identificarse con los doce signos del Zodíaco; Aries, Tauro, Geminis, Cáncer, Leo, Virgo, Libra, Escorpión, Sagitario, Capricornio, Acuario y Piscis.

Si quien medita es un monje, leerá el texto referente al sila, y si es un profano recitará las tres fórmulas de refugio y las cinco prohibiciones, con lo que esos demonios se arrastrarán lejos de allí. Hay muchas maneras, que se enseñan en el sutra, de librarse de ellos.

3. Los maras turbadores que crean situaciones relativas a los datos de los sentidos para destruir el progreso mental del meditante, tales como: 1) un entorno adverso de datos de los cinco sentidos para asustarle; 2) un entorno favorable de datos de los cinco sentidos para incitarle a que se apegue a ellos, y 3) un entorno de datos de los sentidos que no sea favorable ni adverso, para confundirle. Por esto los llaman asesinos, dardos floridos (o sea, atractivos) o las cinco flechas que hieren los cinco sentidos del hombre.

Esos enemigos producen toda clase de estados para engañar y descarriar al meditante, tales como situaciones amistosas en que aparecen los padres, los hermanos, los Budas, y hombres y mujeres respetables para suscitar su adhesión a ellos; estados hostiles en los que tigres, leones y otros espíritus malignos (raksasas) aparecen bajo formas espantosas para aterrorizarle; estados ordinarios, que no son amistosos ni hostiles, para desviar y confundir su mente, motivando que fracase en el empeño de alcanzar el dhyana; por esto se los llama maras. A veces hacen discursos, o sonidos, agradables o desagradables; exhalan olores aromáticos u ofensivos; producen sabores buenos o malos, y creando situaciones dichosas o desdichadas que afectan el cuerpo del meditante. Son éstas influencias demoníacas, y en número demasiado grande para contarlas. En resumen, asaltan los sentidos de toda clase de formas para molestar y alterar al meditante, siendo causa de que se desvíe de los buenos Dharmas y se mezcle en toda suerte de *klesa*. Todos pertenecen a los ejércitos mara, que se proponen destruir el Buda Dharma universal y obstruir el camino del Tao, causando deseos, melancolía, odio, sueño, etc., tal como se dice en este gatha:

El deseo es el primero de vuestros ejércitos;
la preocupación y la tristeza el segundo;
el tercero, sed y hambre;
ansia de amor el cuarto;
el quinto, sueño y somnolencia;
mientras miedo y terror componen el sexto;
duda y arrepentimiento el séptimo;
ira y resentimiento el octavo;
ganancia y conservación forman el noveno;
mientras que el orgullo y el engreimiento forman el décimo.
Con todas esas tropas
os proponéis destruir el Sangha.
Yo uso la fuerte sabiduría del dhyana
para destruir toda vuestra fuerza

y, cuando yo sea un buda,
la usaré para libertar a todos los seres vivientes.

Cuando el practicante está al tanto de esos estorbos del mara, los evita. Hay dos modos de hacerlo:

i) Por la práctica del chih. Cuando encuentra estos estados externos de mara, debería saber que son irreales y jamás debería preocuparse ni asustarse. No tiene que aceptar ni rechazar nada para no dar lugar a discriminaciones, sino, simplemente, detener todas las actividades de la mente, poner a ésta en reposo, y estos estados desaparecerán por sí solos.

ii) Por la práctica del kuan. Cuando estos estados de mara aparecen, si falla en apartarlos con el chih, debe examinar el interior de la mente subjetiva que los contempla. Hallará que como esa mente no deja rastro⁵²²⁸², ningún demonio puede perturbarla. Así, practicando el kuan de este modo,, esos estados de conciencia se desvanecen.

Si no lo hacen, pondrá su mente en pie y evitará dar nacimiento al miedo. Debe, incluso a costa de su propia vida, mantenerse imperturbable, en el recto pensamiento. Porque debe saber que la condición fundamental de la *talidad* del reino del mara es idéntica a la de la región de los budas. Puesto que ambas condiciones son del mismo carácter absoluto no son más que una y, por lo tanto, no duales. Así, comprenderá que mientras el reino mara no debe rechazarse, la región de los Budas no se debe aprehender y, en consecuencia, el Buda Dharma se manifestará ante él, con todos los estados mara desvaneciéndose por sí mismos.

Si estos estados mara no desaparecen, no debería inquietarse, y si desaparecen, debería de alegrarse. ¿Por qué? Porque hasta la hora presente, ningún meditador ha visto de verdad que un demonio tomara la forma de un tigre o un lobo para venir a devorarlo. Tampoco ningún meditador ha visto de verdad que un demonio tomase la forma de un ser humano del sexo contrario para venir a vivir con él (o con ella) en calidad de esposa, o esposo. El hombre ignorante que no sepa que estas transformaciones son ilusorias se asusta, o concibe sentimientos de adhesión, con lo cual trastorna su propia mente y se vuelve loco (en el caso peor). Así se daña a sí mismo por culpa de su ignorancia, y los trastornos que sufre no los han causado los demonios.

Si estos estados mara se prolongan durante meses o incluso un año entero sin que se vea ninguna probabilidad de que desaparezcan, el meditador debería poner su mente en pie y persistir firmemente en el pensamiento acertado, hasta con peligro de su cuerpo y su vida, sin dar paso a preocupaciones ni temores. Debería recitar los sutras de Mahayana y Vaipulya, repetir calladamente los manirás rechazadores de maras y fijar su mente en las Tres Gemas. Después de esta meditación, debería protegerse a sí mismo repitiendo los

282.- Literalmente, "no tiene paradero, o lugar"

manirās, observar las normas de arrepentimiento y reforma, y leer el pratimoksa²⁸³. Como la perversidad jamás es contrincante tan vigoroso como la equidad, más pronto o más tarde esos estados marā desaparecerán por sí mismos. Son demasiado numerosos para enumerarlos; pero los principiantes deberían reconocerlos, y luego pedir orientaciones a maestros doctos. Estas situaciones difíciles muestran que los maras han entrado en la mente del practicante para engañarle y estorbarle, para conseguir que se sienta dichoso o triste, con lo cual acarrearán perjuicios y hasta la muerte a su víctima. A veces desencaminan de tal modo al practicante que éste consigue dhyanas malos, conocimientos malos, un poder espiritual malo y malos dharanis (es decir, magia negra), predica doctrinas malas y dirige a otros por malos caminos. Entonces cree en ellos y se somete a ellos, y ellos le incitan a quebrantar las normas de conducta del sangha y a destruir el Dharma bueno. Son tantos los estados de esta clase, que es imposible explicarlos todos. He mencionado sólo los importantes para que los estudiantes sentados en dhyana sepan la manera de evitarlos. En suma, si se quiere evitar la depravación para retornar a la equidad, hay que contemplar la realidad (subyacente) de todas las cosas (dharma) en la práctica del chin y el kuan, que destruirán toda depravación. Así pues, Nagarjuna dijo en su Comentario del Sutra de Mahaprajnaparamita: «**Aparte de la realidad que está debajo de todos los dharmas** (es decir, Bhutatathata) **no hay nada que no pertenezca al marā.**» Esto se explica en el siguiente gatha:

Discriminación, pensamiento y recuerdo
son la red de Mara.
Imperturbabilidad y no diferenciación
son el sello de Dharma.

9. CURACIÓN DE DOLENCIAS

Durante las prácticas de autocultivo, el meditante puede caer enfermo debido a malas contemplaciones mentales o a errores en el contar las respiraciones que lleven a una desarmonía entre los cuatro elementos, o a causa de un impropio control del cuerpo, respiración y mente que afecten a su salud. Si la mente está bien controlada durante la meditación, todas las cuatrocientas cuatro enfermedades serán eliminadas²⁸⁴; pero éstas se manifestarán si se controla mal.

Por tanto, durante sus propias prácticas o cuando enseñe a otros, el meditante deberá conocer los orígenes de las enfermedades y el método de curarlas mediante el control de la mente estando sentado en dhyana, porque esos males no sólo impiden el autocultivo, sino que incluso (y en el peor caso) pueden poner en peligro la vida.

283.- Los 250 preceptos para monjes del vinaya; son leídos en asamblea dos veces al mes.

284.- Cada uno de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire) es responsable de 101 enfermedades; así $101 \times 4 = 404$.

Curar enfermedades requiere el conocimiento del diagnóstico y el tratamiento.

a) Diagnóstico de enfermedades

A despecho del gran número de enfermedades, su diagnóstico no excede los siguientes dos modos: la situación de los cuatro elementos y las cinco vísceras.

En este texto, Chi I detalla por turno las enfermedades debidas al exceso en el cuerpo de los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire, y las causadas por alguna irregularidad de corazón, hígado, pulmones, estómago y riñones. Después continúa:

Además, hay tres causas diferentes de enfermedad: excesivas o deficientes condiciones de los cuatro elementos y las cinco vísceras, como se ha explicado ya; interferencia dañina de fantasmas y espíritus, e influencias kármicas.

Las enfermedades son fáciles de eliminar si se tratan desde el comienzo, pero si se deja que empeoren con el paso del tiempo, cuando el cuerpo está muy afectado y se pone demacrado, entonces es muy difícil curarlas.

b) Tratamiento de enfermedades

Luego que el diagnóstico ha determinado el origen del mal, debería emplearse un método para curarlo. Hay muchas maneras de tratar enfermedades, pero esencialmente sólo dos son efectivas: el chih y el kuan.

i) Tratamiento por el chih. ¿Cómo debe emplearse el chih para curar dolencias? Un maestro dijo: «**Fíjese, nada más, la mente en el punto afectado, y la enfermedad quedará curada.**» ¿Por qué? Porque la mente siempre es la causante principal de los premios y los castigos de la vida²⁸⁵. Es como un rey que, cuando va a un lugar, los bandidos huyen en todas direcciones.

Otro maestro dijo: «**A menos de dos centímetros y medio por debajo del ombligo está el udana, llamado tan tien en chino²⁸⁶.** Si la mente se fija definitivamente allí, con el tiempo se curarán todas las enfermedades.»

Un (tercer) maestro dijo: «**Si mientras uno anda, está parado, recostado y durmiendo, tiene la mente fija en las plantas de los pies, curará todas las dolencias.**» ¿Por qué? Porque las dolencias las causa el hecho de que los cuatro elementos estén desordenados. Lo cual se debe a la mente y a su cognición que flotan y ascienden para seguir causas externas y de este modo trastornan los cuatro elementos. Si se hace descender la mente, los cuatro elementos no quedarán afectados y se hallarán en la debida

285.- Literalmente, "es la jefe de una vida retributiva".

286.- Tan tien: depósito del principio vital que, según los taoístas, se puede transmutar en el Elixir de Vida.

situación de trabajo, con la consiguiente eliminación de todas las dolencias.

Un (cuarto) maestro dijo: «**Sí se percibe todas las cosas (dharma) como irreales e inexistentes y no se piensa en ninguna enfermedad, cesará (toda agitación) en el estado de quietud, y de este modo se erradica muchas enfermedades.**» ¿Por qué? Porque la mente agitada mueve a los cuatro elementos y esto es lo que produce enfermedades. Si la mente está en reposo y en estado dichoso, todas las enfermedades desaparecerán. De ahí que el Sutra de Vimalakirti Nirdeśa diga: «**¿Dónde se originan las dolencias? En el apego a causas (externas). ¿Cómo se corta eso? Comprendiendo que la mente no gana nada con ello.**»

Los antedichos son diferentes métodos para curar enfermedades mediante el chih. Por consiguiente, sabemos que si se practica debidamente el chih, se puede desarraigar todas las enfermedades.

ii) Tratamiento por el Kuan. Un maestro dijo: «**Visualizad, nada más, vuestra mente pensante como que derrota a todas las dolencias con cualquiera de las seis clases de respiración.**» Esta es la cura por el kuan. Las seis clases de respiración son: corta⁵⁷²⁸⁷, larga⁵⁸²⁸⁸, en grito⁵⁹²⁸⁹, en suspiro⁶⁰²⁹⁰, suavizante⁶¹²⁹¹ y reposada⁶²²⁹², que uno se imagina muy apropiadamente como saliendo de la boca, echadas de manera continua, para arrastrar fuera todas las enfermedades. De ahí esta estrofa:

Todos los sabios saben que un suspiro cura el corazón; un resoplido, los
 riñones;
 echar el aire fuera curará el estómago, y un respirar reposado, los
 pulmones;
 un respirar suave refresca el calor del hígado,
 mientras que un grito detiene la indigestión.

Chih I cita aquí, extensamente, a otro maestro que hizo una lista de otras doce clases de respiración y las respectivas dolencias que curaban.

Un (tercer) maestro dijo: «**Si la visualización es efectiva, puede curar todas las enfermedades.**» Por ejemplo, cuando un hombre sufre una fiebre que le hace tiritar, debería visualizar (mentalmente) un fuego que se enciende en su cuerpo, y de este modo se libraría del frío. Esto se enseña en el Samyuktagama Sutra⁶³²⁹³, que enumera setenta y dos métodos secretos (de visualización).

Un (cuarto) maestro dijo: «Emplead, nada más, el método chih-kuan para examinar y analizar todas las enfermedades debidas a los cuatro elementos (porque estas) dolencias no se pueden encontrar ni en el cuerpo ni en la mente, y estaréis camino del

287.- Como un soplo seco; expulsa breve y rápidamente una bocanada de aire frío para echar fuera las enfermedades.

288.- Es una exhalación prolongada y audible, que expresa que el organismo se descarga, se libra, de algo.

289.- Una espiración sonora, indicando que se arrastra algo hacia el exterior.

290.- Espiración, también audible, de aire tibio, indicadora de alivio.

291.- Una espiración lenta de aire tibio, para suavizar.

292.- Una respiración fina para armonizar el cuerpo y la mente, asegurando así el restablecimiento.

293.- Uno de los cuatro Agamas, tratado misceláneo sobre la meditación abstracta.

restablecimiento.»

Estos son diferentes métodos de tratar enfermedades, y si uno los entiende bien (y los aplica debidamente), todos pueden curar enfermedades. Sabemos, pues, que con el empleo eficiente del chih-kuan no hay ni una sola dolencia que no pueda curarse. Sin embargo, hoy en día el hombre tiene las raíces muy superficiales y por ello no practica adecuadamente estos métodos; con lo cual los ha olvidado. Desde que la gente no sigue el método (taoísta) de desarrollar el principio vital (prana) y de abstenerse de cereales, no sea que se cayera en la herejía²⁹⁴, utiliza hierbas y minerales medicinales, que también pueden curar enfermedades.

Si las enfermedades son causadas por influencias nocivas de los demonios, uno debería reforzar su mente repitiendo mantras para sobreponerse a tales demonios. Si son debidas a influencia kármica, uno debería arrepentirse, reformarse y cultivar su campo de bienaventuranza (con acciones morales) desarraigándolas así a todas. Si sólo comprendemos uno de estos recursos, podemos practicarlo eficazmente en beneficio propio y, además, enseñarlo a otros, ¡cuánto más no podremos hacerlo, si comprendemos y utilizamos los dos! Si no los sabemos, seremos incapaces de curar nuestras enfermedades, y entonces no sólo nos veremos obligados a abandonar el Dharma, sino que nuestras vidas estarán en peligro. Entonces, ¿cómo podemos practicar el Dharma y enseñarlo a otros? De ahí que en nuestra práctica del chih-kuan deberíamos comprender perfectamente los métodos de tratar enfermedades por medio de nuestras mentes interiores. Estos métodos son muchos, y el comprenderlos depende de la (simpatía) individual; ¿cómo podemos comunicarlos, pues, por escrito?

Más aún, el tratamiento mental de las enfermedades durante la meditación debería incluir los esenciales benéficos, que son: fe, práctica, esfuerzo, no desviación, discernimiento de las causas de las enfermedades, efectividad, larga resistencia, capacidad de retener o soltar, tener cuidado, y consciencia de los obstáculos.

¿Qué es fe? Fe en este método que puede curar enfermedades. ¿Qué es práctica? Practicar el método según reclame la ocasión. ¿Qué es esfuerzo? Es perseverar en la práctica correcta hasta el restablecimiento. ¿Qué es no desviación? Tener la mente en estrecha conformidad con este método, sin desviarse de él ni por un instante. ¿Qué es discernimiento de las causas de enfermedad? Es el discernimiento tal como se ha explicado en el primer párrafo sobre el diagnóstico. ¿Qué es efectividad? Efectividad en respirar debidamente y en visualizar hábilmente con miras al restablecimiento. ¿Qué es larga resistencia? Si la práctica no da frutos inmediatos hay que proseguirla sin ceder, sin tomar en cuenta el número de días o meses que se precise para lograr el éxito. ¿Qué es capacidad de retener o soltar? Esto significa que en el sutil estado de la mente concentrada en la curación de la enfermedad, todo lo que se demuestre útil para el restablecimiento final

294.- La práctica taoísta a que se alude aquí no la enseñó Lao Tsé, sino que era ya conocida en tiempos anteriores.

debe ser conservado, mientras que lo que resulte pernicioso debe ser abandonado. ¿Qué es tener cuidado? Es el hábil discernimiento de (y el evitar) todas las causas discordantes. ¿Qué es consciencia de los obstáculos? Lo que sea provechoso no se debería revelar (a la ligera) a otros; antes de que (un método) no se demuestre perjudicial, no se le debería hacer objeto de desconfianza ni de censura. Si se cumplen estas diez condiciones esenciales, el restablecimiento de la enfermedad está asegurado.

10. LA COMPRENSIÓN FINAL

Si quien medita practica así el método chih-kuan, será bien capaz de comprender que todas las cosas han sido creadas por la mente y están vacías porque todas las causas directas y circunstanciales de su creación son irreales. Como están vacías, sus nombres y expresiones también son irreales⁶⁵²⁹⁵. Esto es (chin) detener todas las causas que surgen para la aprehensión de la Realidad⁶⁶²⁹⁶. Quien llegue a este estadio no percibirá ni el fruto de Buda, allá en lo alto, que se puede conseguir, ni a los seres vivientes, aquí abajo, que se pueden libentar. Esta es la meditación sobre lo irreal, que desemboca en el vacío, y es llamada también meditación sobre el vacío, u ojo de la sabiduría, o conocimiento total⁶⁷²⁹⁷. Si os paráis en esta meditación, caeréis en los estadios de sravaka y prateyka buda. De ahí que el sutra diga: «Los sravakas declararon: "Si nos hablan de (la enseñanza que consiste en) purificar a Buda y enseñar y convertir seres vivientes, no nos sentimos felices." ¿Por qué? Porque todas las cosas están en la situación de Nirvana, que está más allá de la creación y la destrucción, que no es grande ni pequeña y que está por encima del plano terrenal y en un estado trascendental (wu wei). Al pensar en esto, somos desdichados.» Deberíais saber que quien percibe el estado de wu wei y mediante él consigue la posición adecuada, nunca logrará adquirir la mente sambodhi⁶⁸²⁹⁸. Esto es debido a exceso de dhyana (es decir, quietud por encima de sabiduría) y de ahí la incapacidad de percibir la naturaleza de Buda.

Si, en beneficio de todos los seres vivos, un bodhisattva realiza todos los Buda Dharmas, no debería echar mano del estado de wu wei para alcanzar el Nirvana por sí mismo. Debería trasladar su contemplación del vacío para fijarla en lo aparente y comprender así que aunque la naturaleza de su mente⁶⁹²⁹⁹ esté vacía, puede, cuando encuentra causas externas, crear todos los fenómenos que son semejantes a ilusiones y

295.- Literalmente, "sus nombres y designaciones no pueden hallarse en ninguna parte", porque no muestran nada que exista realmente. Vivimos en el mundo de lo ilusorio, porque nos apegamos a nombres y expresiones que carecen de sustancia propia.

296.- Véase también pág. 165, párrafo iii).

297.- La primera de las tres clases de sabiduría, que son: 1) conocimiento sravaka y prateyka buda de que todas las cosas son vacías e irreales; 2) conocimiento Bodhisattva de todas las cosas en su adecuada discriminación, y 3) conocimiento búdico perfecto de todas las cosas en todos los conceptos y relaciones pasados, presentes y futuros; omnisciencia.

298.- Puesto que se apega al estado de wu wei, este apego obstaculiza su conquista del sambodhi, o iluminación universal, que está libre de toda diferenciación. La posición justa es el estadio de Buda, o budidad, que no debería concebirse.

299.- La mente pura fundamental, que existe por sí misma, o Tathagata-garbha.

transformaciones, y, aunque no en un estado fijo y verdadero, puede realizar las variadas funciones del ver, oír, percibir y conocer. En tal meditación, aunque sabe que fundamentalmente todas las cosas se hallan en el vacío estado del Nirvana, es capaz, sin embargo, en esta vacuidad, de hacerlo todo perfectamente, como una persona que plantará árboles en un vacío (de espacio), y de discernir las diferentes raíces (propensiones) de todos los seres vivos a causa de los incontables deseos que surgen en la naturaleza de los mismos. Les expondrá (a los seres vivos) innumerables Dharmas y si conquista el poder perfecto, sin rémoras, de la elocuencia, sabrá cuidar del bienestar de los seres vivos en los seis reinos de existencia.

Este es el método efectivo de seguir las causas externas en la práctica de la meditación chin, que consiste en pasar de la contemplación del vacío a la de las apariencias, llamada meditación universal, o mente Dharma, o sabiduría de la semilla del Tao³⁰⁰. Estando en esta meditación, por culpa de un exceso de sabiduría (hiper-dhyana), aunque el bodhisattva percibe la naturaleza de Buda, no la ve distintamente.

Aunque el practicante realice estas dos clases de meditación, son sólo instrumentos, y no la auténtica visión interior. De ahí que el sutra diga que son dos caminos efectivos y que la contemplación de la vacuidad de ambos conduce a la recta visión íntima del «Medio» que los incluye a los dos y en la que la mente en su situación nirvánica fluirá por sí misma adentro del océano sarvajna (la omnisciencia). Si un bodhisattva desea lograr en el relámpago de un pensamiento la totalidad de los Buda Dharmas, debería entrenarse a abandonar (chih) los dos extremos para conseguir la justa visión interior en el Medio. ¿Qué significa practicar la justa visión interior? Si uno sabe que la naturaleza de la mente no es ni real ni irreal, la mente que cesa de percibir tanto lo real como lo falso, está en lo cierto. La visión interior de la naturaleza de la mente que no está vacía ni es falsa, libre de la aniquilación así de lo vacío como de lo aparente, garantizará la consecución del Medio que incluye ambos elementos. Si el Medio, que incluye así a lo vacío como a lo aparente, es percibido en el interior de la mente propia, es percibido también dentro de todas las cosas (dharma), pero no debería ser captado, porque es imposible descubrir su naturaleza fija. A esto lo llaman visión interior justa del Medio, como se explica en el siguiente gatha del sastra de Madhyamika:

 Todas las cosas producidas causalmente
 yo digo que son vacías,
 no son más que nombres falsos,
 pero además indican el Medio.

Medita el profundo significado de este gatha, que no sólo define cumplidamente el Medio, sino además los objetivos de las otras dos meditaciones eficaces (sobre el vacío y lo irreal). Deberíais saber que la justa contemplación del Medio es el ojo de Buda u

300.- O conocimiento Bodhisattva, la segunda de las tres clases de conocimiento. Véase también pág. 198, nota 67.

omnisciencia (sarvajña). El que permanece en este estado meditativo equiparará al dhyana con la sabiduría, percibirá claramente la naturaleza de Buda, morará confortablemente en (el estado de) Mahayana, hollará el Camino con paso igual y acertado, y, avanzando como el viento, desembocará automáticamente en el océano sarvajña (donde) actuará como el Tathagata (por) haber entrado en la morada del Tathagata, llevar la túnica del Tathagata y sentarse en el trono^{71*301*} del Tathagata. Así se adornará con la majestad del Tathagata, purificará sus seis órganos de los sentidos, entrará en el reino de Buda y se libertará de toda mancha en medio de todos los fenómenos (dharma). Como ahora está bien versado en los Buda Dharmas^{72*302*}, adquirirá el samadhi del Recuerdo de Buda^{73*303*} y habitará en el Surangama Samadhi. De este modo (podrá) aparecer con formas corpóreas en todas las tierras de Buda de las diez direcciones para enseñar y convertir seres vivientes, embellecer todos los reinos de Buda, presentar ofrendas a todos los Budas de las diez direcciones, recibir y mantener las Enseñanzas de todos los Budas, conseguir todas las perfecciones (paramita) y despertar para el estadio del gran Bodhisattva (Mahasattva) y entrar en él, donde estará en compañía de Samantabhadra y Manjusri, no se apartará del Dharmakaya, recibirá elogios de todos los Budas, que predecirán sus futuras realizaciones; ése es el embellecimiento que aportará al cielo de Tusita (con su trabajo ahorrativo), su próximo nacimiento de las sagradas entrañas de una madre, su retirarse del mundo, su sentarse en un lugar sagrado (bodhimandala), su victoria sobre todos los demonios, su logro de la Iluminación Universal, su girar la Rueda de Dharma, su entrada en el Nirvana, su realización de las obras de todos los Budas en todas las tierras de las diez direcciones y su adquisición de los dos cuerpos^{74*304*}. Por consiguiente, es un bodhisattva cuya mente se ha iniciado recientemente (en el Medio).

El Avatamsaka Sutra dice: «Por la época de la iniciación de su mente (al Medio; la de un bodhisattva) alcanza el bodhi justo, percibe claramente la verdadera naturaleza de todas las cosas y comprende que su cuerpo de sabiduría^{75*305*} es autoengendrado.» Dice también: «Un bodhisattva recién iniciado que comprenda un Tathatakaya^{76*306*} puede transformarlo en innumerables Nirmanakayas»^{77*307*}. Dice luego: «Un bodhisattva recién iniciado es casi Buda.» El Mahaparinirvana Sutra dice: «La mente recién iniciada y la mente definitiva no difieren una de otra; de las dos, la primera es difícil (de conseguir).» El Sutra del Capítulo Largo^{78*308*} dice: «Subhuti, hay bodhisattvas y mahasattvas que, en el

301.- Una cita del Sutra del Loto. Morada del Tathagata es una expresión equivalente a compasión universal por todos los seres vivos; túnica del Tathagata significa amabilidad y tolerancia; y trono del Tathagata, inmutabilidad dentro de la vacuidad de todas las cosas.

302.- Literalmente, "Puesto que ahora aparecen ante él todos los Buda Dharmas".

303.- Un samadhi conseguido contemplando al Buda y repitiendo su nombre. (Véase capítulo 3.)

304.- Cuerpo real que comprende el Dharmakaya, el Sambhogakaya y el Nirmanakaya o cuerpo de transformación.

305.- La primera de las cinco clases de Dharmakaya: 1) el cuerpo espiritual de sabiduría existente; 2) de todas las realizaciones meritorias; 3) de encarnación; 4) de poder de transformación ilimitado, y 5) de espacio ilimitado. La primera y la segunda se definen como Sambhogakaya, la tercera y la cuarta como Nirmanakaya, y la quinta como Dharmakaya que posee a todas las otras.

306.- Cuerpo de identidad, o cuerpo absoluto.

307.- Cuerpo de transformación.

308.- Kumarajiva tradujo al chino dos capítulos del Mahaprajnaparamita Sutra (600 chuan o rollos) y los editó separadamente: al largo se le llama Ta Pin Ching, o el Sutra del Capítulo Largo (27 chuan) y al corto lo llaman Hsiao Pin Ching, o el Sutra del Capítulo Corto (10 chuan).

momento en que sus mentes se inician (al Medio), se sientan en el bodhimandala y hacen girar la Rueda del Dharma Derecho^{79*309*}; deberías saber que actúan como el Buda.» Como se dice en el Sutra del Loto, Nagakanya^{80*310*} ofreció su gema al Buda como testimonio de la rápida comprensión lograda por ella. Estos sutras muestran claramente que una mente recién iniciada ya tiene completos todos los Buda Dharmas. Esto no es más que la letra A, la primera^{81*311*} mencionada en el Sutra del Capítulo Largo; la floración [apertura] de conocimiento búdico inherente a todos los seres vivientes, en el Sutra del Loto, y la percepción de la naturaleza de Buda por habitar en el Nirvana Final, en el Mahaparinirvana Sutra.

Hemos explicado brevemente la consecución del fruto (bodhi) como resultado de la práctica del chih-kuan por los bodhisattvas cuyas mentes están recién iniciadas (al Medio). Ahora nos ocuparemos del logro de la Mente Definitiva.

No se puede conocer el estadio a que asciende la Mente Definitiva; pero puede deducirse de la Enseñanza que no se desvía del método bipolar del chih y el kuan. ¿Por qué? Porque el Sutra del Loto dice: «**Persistente glorificación de la sabiduría de todos los Budas es lo que el kuan (vipasyana) significa.**» Este es el kuan, expresión utilizada para describir el fruto hecho realidad. El Mahaparinirvana Sutra emplea repetidamente términos y expresiones que encierran el significado de liberación, para explicar el Nirvana Final, y por Nirvana^{82*312*} se entiende el chih (samatha), que es un término empleado para designar el fruto conseguido. De ahí que el sutra diga: «**Al samadhi eternamente quieto se le llama Mahaparinirvana.**» Por samadhi, se entiende chih.

Aunque el Sutra del Loto utiliza la palabra kuan para designar el fruto hecho realidad, esa palabra incluye también el chih. De ahí que este sutra diga: «**Hasta la quietud eterna y la extinción (de pasiones) del Nirvana Definitivo reierten finalmente al vacío.**» Aunque el Sutra Mahaparinirvana emplea la palabra chih para designar el fruto alcanzado, esa palabra incluye también el kuan. De ahí que este sutra defina al Mahaparinirvana como poseedor de las tres virtudes^{83*313*} (meritorias). Aunque las explicaciones de estos dos grandes sutras difieren, ambos utilizan los dos métodos, el chih y el kuan, para hablar de lo Definitivo y ambos dependen del ting (dhyana-sama-dhi) y el hui (prajna) para describir el Fruto Supremo. Deberíais saber que todas las conquistas, inicial, intermedia y final, son inconcebibles. De ahí que el Suvana-prbhasauttamaraja Sutra^{84*314*} diga: «El Tathagata

309.- En contraste con los profanos a quienes la rueda del nacimiento y la muerte vuelve cabeza abajo.

310.- Doncella naga que, según el Sutra del Loto, regaló su gema preciosa al Buda, quien la aceptó inmediatamente en presencia de sus discípulos para dar testimonio de que la doncella había alcanzado la iluminación en el breve tiempo que se precisó para que la joya pasara de sus manos a las del Ser Honorable.

311.- La A es la primera letra del alfabeto Sidham y representa a lo increado. Tiene siete significados: 1) Mente Bodhi; 2) Dharma; 3) No dualidad; 4) Dharmadhatu, o reino del Dharma; 5) Dharmata, o naturaleza del Dharma; 6) Soberanía, y 7) Dharmakaya o cuerpo esencial.

312.- Estado nirvánico de quietud y extinción de todas las pasiones.

313.- La virtud de: 1) el Dharmakaya de Buda, 2) su sabiduría, y 3) su liberación de toda clase de ataduras; o sea, su Soberanía.

314.- Llamado Chin Kuang Ming Ching, o Sutra de la Luz Áurea, traducido en el siglo vi, y dos veces más posteriormente, y utilizado por el fundador de la escuela Tien Tai

pasado era inconcebible, el Tathagata presente se adorna con todas las formas de la majestad, y el Tathagata futuro será eterno, estando libre de consunción.» De este modo se utilizan los dos estados mentales, chih y kuan, para distinguir el Fruto (Supremo).

Un gatha del Pratyutpanna-samadhi Sutra dice^{85*315*}:

Todos los Budas conquistan la liberación por medio
de la Mente
la cual, si es pura y limpia, es también inmaculada^{86*316*}.
Los cinco mundos^{87*317*}, si están sin mancha, carecen de
forma:
quien estudie esto comprenderá el gran Tao.

Los que hacen voto de seguir este Camino deberían eliminar las tres obstrucciones^{88*318*} y las cinco mamparas^{89*319*}, pues si no lo hacen así todos sus esfuerzos serán en vano.

Al estudiar el método anterior, extenso y completo, no deberíamos dejarnos desorientar por las palabras «**para principiantes**» del título y pensar que es algo corriente y sencillo, porque la práctica de la Enseñanza dista mucho de serles fácil a los principiantes. El Maestro CM I advertía a sus discípulos contra «**menospreciar la aparente superficialidad del texto**», porque, según decía él, «**se sonrojarían al encontrar muy difícil el ponerlo en práctica**». Para hacer que ese texto resulte más claro, hemos dividido el capítulo en secciones y subsecciones señaladas con números y letras. Este importante tratado de la escuela Tien Tai debería ser estudiado con sumo cuidado y atención, a fin de comprenderlo por entero antes de empezar a practicarlo.

En mi juventud, yo practiqué esta meditación Tien Tai; pero fracasé lamentablemente a causa de mi impaciencia por conseguir resultados rápidos, que ha sido siempre mi gran debilidad. La impaciencia es un obstáculo enorme en nuestro entrenamiento espiritual y debería vencerse a toda costa en la práctica de cualquiera de las puertas del Dharma. Una vez eliminada esta obstrucción y cuando la mente esté libre de todo impedimento, los diversos estados descritos en el texto se desplegarán por sí mismos, mientras el meditante se portará como un espectador despreocupado. Sólo entonces será efectivo el entrenamiento.

Cuando nos hayamos desprendido de todos los sentimientos y pasiones mundanos,

315.- Un sutra que enseña el samadhi en el que se ve claramente a todos los Budas de las diez direcciones, como las estrellas por la noche. Su práctica requiere noventa días, durante los cuales el practicante no descansa, sino que piensa insistentemente en Amitabha Buda e invoca su nombre.

316.- El estado de pureza inmaculada es el último antes de alcanzar la condición de Buda.

317.- Los cinco mundos de existencia de: 1) los infiernos, 2) **espíritus hambrientos**, 3) animales, 4) hombres, y 5) asuras y devas.

318.- Engreimiento, celos y deseo.

319.- Véase pág. 148, Remoción de Mamparas.

las raíces, o cualidades, excelentes que yacen dormidas en nuestro interior se manifestarán como lo describimos en la sección 7 (pág. 179). Los movimientos involuntarios que producen ocho sensaciones físicas los describiremos por entero en el capítulo 6 y mostraremos que el practicante, en este sentido, se encuentra realmente sobre el buen camino. Estas experiencias le vienen automática e inesperadamente al practicante, el cual no debería esperar nunca intencionadamente el resultado de su entrenamiento a fin de poner a su mente en reposo. Es como el agua que corre y forma un canal por sí misma, sin ayuda exterior. De ahí las repetidas advertencias de los antiguos contra el añadir una segunda cabeza sobre la nuestra propia, porque si la mente se fija principalmente en los resultados, la práctica sufrirá defecto y no conducirá a ninguna parte.

En beneficio de los que practican la meditación de Tien Tai, transcribimos ahora algunos pasajes del libro *Yin Shih Tsu, Meditación Experimental para la Promoción de la Salud*, obra del difunto upasaka Chiang Wei Chiao, cuyo título en chino es *Yin Shih Tsu Ching Tso Wei Sheng Shih Yen Tan*. Este autor es célebre por los tres libros que escribió después del éxito de su práctica de meditación según las escuelas taoísta, Tien Tai y la tibetana. El volumen anteriormente citado es su tercer libro bajo su seudónimo de Yin Shih Tsu, publicado en Taiwan y Hong Kong después de su muerte, en la China continental, hace unos años.

LA PUERTA CHIH-KUAN DEL DHARMA

Cuando un practicante se sienta a meditar deberá mantener el cuerpo y los miembros en la posición adecuada y regular su respiración, porque la mente es difícil de controlar. Dado que la mente del hombre está habituada a vagar en busca de cosas externas, en realidad no es fácil recogerla y sujetarla. Por consiguiente, deberá tener mucha paciencia al practicar la puerta chih-kuan del Dharma. Cuando haya hecho unos progresos en la regulación de su cuerpo, respiración y mente, su entrenamiento se debería complementar con el método chih-kuan. Un método que siempre puede practicar, aunque no logre regular su cuerpo, respiración y mente.

El chih es detener, o sea, parar la mente falsa (y extraviadora). La mente es como un mono, y no para ni un momento. ¿Qué debemos hacer, pues? Debemos impedir que ese mono se mueva, atándolo a un poste, y cesará de dar saltos sin objetivo. En la práctica del chih, el primer paso consiste en fijar la mente en un objeto (hsi yuan chih). Cuando la mente falsa se mueve, busca algo que se llama su objeto. Cuando, de súbito, piensa en un objeto, luego en otro, y luego en un tercero y un cuarto, esto es apegarse a los objetos. La finalidad del método chih consiste en fijar la mente errabunda a un poste, del mismo modo que se amarra un mono a una estaca; esto pone fin a su vagabundeo. Hay varias maneras de detener (chih) la mente; pero las dos habituales son:

1. Fijándola en la punta de la nariz, donde el meditante no ve su respiración entrando y

saliendo, ni si va ni si viene; de este modo su mente será puesta, poco a poco, bajo control. 2. Fijando la mente debajo del ombligo. Como el centro de gravedad del cuerpo está en el vientre, éste es el lugar más apropiado para fijar la mente. Entonces el que practica debe visualizar cada salida y entrada de respiración pasando a través de una línea vertical desde los agujeros de la nariz hasta el vientre y viceversa, y a medida que pasa el tiempo su mente errabunda será llevada automáticamente a detenerse. Este ejercicio también ayuda a regular la respiración.

Cuando el meditante se ha familiarizado con cualquiera de estos dos ejercicios, tendrá que practicar el método chih para restringirlo más (chih hsin chih). ¿Y qué es el método restrictivo? Ya hemos tratado del método de atar la mente a objetos (externos), pero ahora el ejercicio consiste en agarrar la misma mente de modo directo. Esto significa que debemos mirar dentro de ella para encontrar dónde comienza un pensamiento, parándolo allí y evitando que siga por caminos externos. Este método es mucho más sutil que el anterior de fijar la mente a un objeto: es un cambio de un ejercicio burdo a un ejercicio sutil.

Como paso ulterior, el meditante practicará el método chin para revestir de cuerpo (in-corporar) (ti chen chih) lo real, que es un paso mucho más avanzado que el restringir la mente. Los dos primeros métodos son preliminares y el tercero es el auténtico método de detención de la mente (chih). ¿Cuál es el método de revestir lo real de un cuerpo o incorporar lo real? «**Incorporar**» significa aquí comprender o realizar, y «**lo real**» no es más que la realidad. Significa la estricta comprensión de que todos los pensamientos «que van pasando pertenecen ya al pasado tan pronto como se levantan en la mente y son, por tanto, irreales y desprovistos de realidad. Mediante el no recostarse sobre ninguno de ellos, la mente quedará vacía y así no hay necesidad de detener la falsedad, que se desvanecerá por sí misma. Cuando no haya más falsedad, aquello será realidad. Cuando la mente está en ese estado, esto es lo que se llama «**in-corporar la realidad**».

El entrenamiento de revestir de cuerpo lo real consiste en que, mientras se está sentado en meditación, se cierran los ojos y se vuelve hacia atrás la contemplación pensando en el cuerpo humano que va creciendo desde la niñez hasta la edad adulta, pasa luego a la vejez y termina en la muerte, y en cada una de sus células que cambia y es sustituida por una nueva a cada segundo, sin interrupción y que es, por tanto, totalmente irreal: esto muestra que no hay ninguna realidad de un ego existente que pueda ser evidenciada.

Después el meditante volverá hacia adentro la contemplación para mirar a los pensamientos que se levantan en su mente y fluyen sin interrupción; descubrirá que los pensamientos pasados se han ido ya, los presentes no permanecen y los futuros no han venido aún. Entonces se preguntará: ¿cuál de esos pensamientos es mi mente? Así se dará cuenta de que su falsa mente que así se levanta y así cae es también irreal y vacua de

realidad. Gradualmente se irá familiarizando (con esta irrealidad) y entonces su falsa mente vendrá a su fin por sí misma. Cuando la falsa mente se detiene, la realidad aparece.

Al comienzo de esta meditación, su mente está poco fija y no puede fácilmente controlarse. Es la mente poco fija la que tiende siempre a emprender el vuelo. El modo de que se esté quieta es el medio llamado detención (chih). Cuando se la detiene una y otra vez, el proceso pensante acabará por terminar. Un poco después, no se dará cuenta de que se siente somnoliento: esto se denomina mente en trance de hundirse, y la manera de despertarla es por la contemplación (kuan). Contemplación no significa mirar hacia afuera; consiste en cerrar los ojos y volver hacia adentro la contemplación para mirar hacia la auto-mente. Hay tres clases de contemplación (kuan):

1. Contemplación del vacío, que consiste en considerar las cosas del universo, desde las más grandes, incluyendo la tierra, montañas y ríos, hasta las más pequeñas, incluso el cuerpo y la mente propios. Se percibirá que todas ellas cambian a cada instante y son por tanto inexistentes y vacuas. De modo que cuando su mente contempla el vacío, esto se llama contemplación del vacío.

2. Cuando se está familiarizado con esta contemplación del vacío, se contemplará la propia mente donde nacen los pensamientos y se hallará que cada pensamiento tiene su propio objeto, que es una cosa o la otra. Así se comprobará que todos los fenómenos deben su existencia a la unión de una causa directa interna y a una circunstancia externa concurrente.

Por ejemplo, un grano de arroz brota debido a la unión de una causa directa interna que es la semilla, con la condición externa concurrente que es el barro y el agua que lo humedecen y lo nutren. Si el grano no se siembra y se deja en el almacén nunca germinará, porque la causa interna no viene auxiliada por la concurrente externa y falta la unión de ambas causas. Si por otra parte tenemos el agua y el barro pero falta la semilla, ello solo no puede producir la germinación, porque tenemos la causa externa y no la interna. Todo fenómeno del mundo viene creado por la unión de causas directas y circunstanciales y se desvanece cuando se desunen. Del mismo modo los pensamientos que se levantan y vuelven a caer en la mente no pueden ser captados o «agarrados». Esta clase de contemplación se llama contemplación en lo irreal.

3. Vista así desde posiciones opuestas, la contemplación del vacío pertenece a un lado y la de lo irreal a otro. Cuando se ha alcanzado este estadio, el logro es aún incompleto y el meditante ha de dar un paso más con celo y diligencia. Cuando ha logrado la contemplación del vacío no debe apoyarse en el vacío, no debe trepar por él, y cuando ha logrado la contemplación de lo irreal, no debe tampoco agarrarse a lo irreal. Cuando consiga mantenerse lejos de ambos extremos, el vacío y lo irreal, su mente no trepadora y no recostante será realmente brillante; esto es lo que se llama la contemplación del Medio.

A primera vista, la mencionada puerta del Dharma por el método chih-kuan parece implicar diferentes estadios sucesivos. En la práctica, el empleo del chih o del kuan

depende solamente de la inclinación de la mente durante la meditación. De hecho, el objetivo del chih es devolver todos los pensamientos a una mente y el del kuan es la clara introspección (en la verdad para librarse de la ilusión). Cuando se practica la detención (chih), ésta no distrae de la contemplación (kuan), y cuando se practica ésta, no impide tampoco el chih. Los lectores no tienen que atenerse a la letra impresa, sino que han de practicar el método inteligentemente según las circunstancias.

LAS SEIS PROFUNDAS PUERTAS DEL DHARMA (Lu MIAO FA MENG)

(Doctrina enseñada por el Maestro Chih I o Chih Che, en el Monasterio de Wa Kuan)

En lugar de traducir este tratado, que está impregnado de términos budistas y puede no resultar muy claro a los lectores no familiarizados con el Mahayana, daremos un capítulo de la Meditación Experimental para la Promoción de la Salud, del que es autor Yin Shih Tsu, y que explica claramente las Seis Profundas Puertas del Dharma, tal como las enseñó el Maestro Chih I.

La respiración es la fuente de la vida. Cuando la respiración se detiene, el cuerpo es como un cadáver (inanimado), y puesto que el sistema nervioso no actúa ya, la mente se desvanece y la vida llega a su término. La vida (por tanto) se conserva por la respiración, que enlaza el cuerpo con la mente y así asegura la existencia.

Aunque imperceptible a los ojos, el aire en realidad se inhala y exhala por los agujeros de la nariz mediante la función respiratoria. Así, conocemos que un ser humano está hecho de cuerpo, respiración y mente, y que la respiración desempeña el importante papel de unir los otros dos componentes.

Las Seis Profundas Puertas del Dharma se centran en la respiración y son un completo método de meditación. Esta puede practicarse después de entrenarse en el método de chih-kuan tal como se enseña en el libro Tung Meng Chih Kuan, o también solo, sin la meditación chih-kuan previa.

El método consiste en: 1, contar; 2, seguir; 3, parar (chih); 4, contemplar (kuan); 5, volver, y 6, purificar.

1. ¿Qué es contar? Es contar las respiraciones, en que distinguiremos dos fases:

a) Práctica contante. Después que un meditante ha regulado su respiración de modo que no sea ni densa ni laxa, contará despacio, de uno a diez, bien su inspiración, bien su espiración, eligiendo la que prefiera pero de ningún modo ambas. Fijará su atención en esa cuenta para que su mente no se distraiga.

Si antes de llegar al número diez su mente súbitamente piensa en otra cosa, volverá a empezar y a contar desde uno. Esto es la práctica de contar.

b) Realización por la cuenta. A medida que el tiempo pasa, el meditante se familiariza con esta cuenta desde uno a diez, que se hará por orden, hasta que su respiración se haga tan fina que ya no sea contable. Esta es la realización por el contar.

2. Entonces parará de contar y practicará el método de seguir la respiración, sin contar, que tiene dos fases:

a) Práctica de seguir la respiración. Después de detener la cuenta del respirar, concentrará su mente en cada espiración e inspiración. Así su mente acompañará su respirar, que también la sigue, hasta que respiración y mente se hagan mutuamente dependientes estrecha y continuamente. Esta es la práctica de seguir (la respiración).

b) Realización por el seguimiento de la respiración. Cuando la mente se va volviendo refinada y sutil, el meditante notará la longitud de su respiración, si es corta o larga, y entonces sentirá como si su respiración pasase a través de todos los poros de su piel. Su intelecto (o sexta consciencia) queda ahora congelado, quieto y en calma. Esta es la realización mediante el seguimiento de la respiración.

3. Gradualmente el meditante se dará cuenta de que este método de seguir la respiración es aún demasiado rudo y debe ser abandonado y sustituido por la práctica del chih (detención), en la que hay dos fases:

a) Práctica del chih. Después de cesar de seguir la respiración, el meditante fijará, intencionada o no intencionadamente, su mente en la punta de su nariz. Esta es la práctica del chih (detención),

b) En el curso de este ejercicio, el meditante percibirá súbitamente que su cuerpo y mente parecen desvanecerse completamente y entrará con ello en el estado de tranquilidad (dhyana). Esta es la realización por la práctica del chih.

4. En este estadio o estado, el meditante conocerá que, aunque el estado de dhyana es bueno, tiene que volver sobre sí la luz de su mente para que pueda estar consciente de ella y no quedar prisionero del reposo estático. Así practicará la contemplación, en la que hay dos fases:

a) Práctica por contemplación (kuan). En ese tranquilo estado se dará cuenta de que sus refinadas y sutiles inspiración y espiración son como viento en el vacío y carecen de realidad propia. Esta es la práctica de la contemplación.

b) Según el tiempo transcurre, poco a poco, el ojo de su mente se abre y claramente siente que su respiración entra y sale por todos sus poros. Esta es la realización por la contemplación (kuan).

Aunque las dos palabras chih y kuan son las mismas aquí y en el Samatha-vipasyana para principiantes, hay una ligera diferencia en su significado, porque en aquel tratado indican el control de la mente mientras aquí sólo se refieren a la regulación de la respiración.

5. Después de una larga práctica de contemplación, debería usarse el método del regreso, que tiene dos fases:

a) Práctica del método de retorno. Cuando la mente está contemplando la respiración, se crea la mente subjetiva que contempla y la respiración objetiva que es contemplada, las cuales son los dos extremos de una dualidad y no están en el estado absoluto. Tienen que volver, por tanto, hacia la mente fundamental. Esta es la práctica del método del regreso.

b) Puesto que este conocedor que contempla (la respiración) surge de la mente, ha de seguir también a la mente en su caída. Puesto que emersión y caída son fundamentalmente ilusorios e irreales, la mente que se alza y cae es como agua que se levanta en olas. Las olas no son el agua, cuyo rostro fundamental puede ser visto solamente cuando la ola ha cesado. Por tanto, la mente que se levanta y cae como las olas no es la auténtica auto-mente. Tenemos que mirar en esta auténtica auto-mente, que es increada. Como es increada, está más allá del «es», y está por tanto vacía. Puesto que está vacía, de ahí se sigue que no hay mente subjetiva que contemple. Puesto que no hay mente que contemple, se sigue de ello que tampoco hay objeto contemplado. Y puesto que el conocimiento y su objeto se desvanecen, ésta es la realización del método del regreso.

6. Después de conseguido esto, queda la idea del regreso, que debería borrarse por medio de la meditación sobre la pureza, que tiene dos fases:

a) Práctica del método purificador. Cuando la mente está pura y limpia y deja de discriminar; ésta es la práctica.

b) Realización del estado de pureza. Cuando la mente está quieta como agua tranquila, con completa ausencia de falsos pensamientos, seguida de la manifestación de la mente real, que no existe aparte de su pensar falso, el retorno de lo falso a lo real es como olas que se aquietan y revelan el agua. Esta es la realización de la pureza.

De las Seis Puertas Profundas del Dharma antes mencionadas, los métodos de

contar y seguir son la práctica preliminar; los métodos de detener (chih) y contemplar (kuan) constituyen la práctica principal, y los métodos de retornar y purificar son la práctica final. De ahí que el detener (chih) constituya la meditación más importante, actuando la contemplación (kuan) en apoyo suyo hasta haber logrado la percepción clara. Sólo entonces podrán, el retorno y la purificación, producir el resultado definitivo.





LA AUTOEDUCACIÓN SEGÚN LA ESCUELA TAOISTA

No podemos tratar este tema sin mencionar antes el *Tao Teh King*, el libro de Lao Tsú o Lao Tsé que se considera el libro más importante de la Escuela Taoísta, pero que por falta de espacio no podemos traducir aquí. Sin embargo, el que comprenda el primer párrafo del Tao Teh King tiene una idea general del conjunto de su doctrina, en el libro que contiene más de 5.000 caracteres chinos. El primer párrafo dice así:

«El Tao que puede expresarse con palabras no es el Tao eterno y el nombre que le dan no es el del eterno. Lo que no puede ser nombrado es el comienzo del cielo y la tierra. Lo que puede ser nombrado es la madre de todas las cosas. Yo siempre miro hacia dentro de lo que "no es" (lo inmaterial) para contemplar las maravillas (del Tao) y dentro de lo que "es" (lo material) para contemplar sus límites. Ambos, el "no es" y el "es" son uno y lo mismo, de lo cual todas las cosas, con diferentes nombres, surgen. Esta mismidad es maravillosa, más que maravillosa; es la puerta de todas las maravillas.»

Lao Tsé nació en 604 a. C. También le llamaron Li Erh y también Li Po Yang; había nacido en el distrito de Ku, en el estado de Chu (actual provincia de Hupeh). Fue durante largo tiempo censor bajo la dinastía Chu, pero viendo que comenzaba a declinar la dinastía, abandonó el país con rumbo desconocido. A petición del oficial que estaba de guardia en el paso de la frontera, escribió el *Tao Teh King*. Según la leyenda, entonces vigente, era ya un viejo en el momento de su nacimiento, por lo que le llamaron Lao Tsú o «hijo anciano».

El profundo significado del primer párrafo del Tao Teh King es como sigue:

«El Tao eterno es inexpresable y como no tiene forma ni configuración visible no puede ser llamado por nombre alguno. Si se da arbitrariamente un nombre al Tao eterno, será falso, porque lo eterno es indescriptible. *Esta es la sustancia del Tao inmaterial.*

»Aunque este Tao eterno es inmaterial, cielo y tierra, o sea el Universo inmaterial, surgen de su transformación, con la creación de todos los fenómenos por diferentes nombres. *Esta es la función del Tao inmaterial.*»

Así, Lao Tsé trata de la sustancia y también de la función del Tao eterno. Después enseña el método de práctica para realizar este Tao, diciendo: «En la práctica, yo siempre contemplo el aspecto inmaterial del Tao para considerar su profundidad y maravilla, y en

los fenómenos contemplo también sus límites y manifestaciones. En otras palabras, también miro la sustancia como en la función del Tao eterno. Como la sustancia inmaterial del Tao crea todos los fenómenos que son materiales y pueden ser llamados con nombres, están todos ellos contenidos en su sustancia.» En consecuencia, el que contempla sus actividades puede trazar su pista hasta su fuente o sustancia: de ahí que el Tao sea omnicomprendivo y prevalezca en todas partes. Por eso dice Chuan Tsu: «El Tao está en la hierba, en el excremento y en la orina.» Si la contemplación se hace de este modo, se percibirá la maravilla del Tao.

Como Lao Tsé se da cuenta de que los que practican su doctrina pueden inclinarse hacia los dos extremos, el inmaterial y el material, les advierte: «Tanto lo inmaterial como lo material son uno y lo mismo.» Con esto quiere significar: «Cuando yo considero lo inmaterial, no contemplo solamente su sustancia imperceptible, sino también todos los fenómenos creados por ello y continuados en ello. Cuando miro lo inmaterial, no contemplo sólo formas imperceptibles, sino también lo inmaterial de donde provienen todos los fenómenos.» En otras palabras, es una contemplación simultánea de ambas cosas, materiales e inmatrimales que son una misma sustancia. Temeroso otra vez de que pudieran preguntarle por qué se ha inventado nombres, si lo inmaterial y lo material son una sola y la misma cosa, explica que los fenómenos que nacen del Tao tienen diferentes formas y, por consiguiente, se les aplica nombres distintos, para distinguirlos.

Todavía teme, luego, pudieran pensar que si existen realmente lo inmaterial y lo material, cosa que demuestra la existencia de relatividades y contrarios, de ningún modo puede haber unicidad e identidad, y siendo así, ¿cómo puede ser tan maravilloso el Tao? Lao Tsé explica que cuando se percibe el cielo, la tierra y todas las cosas como emergiendo del mismo Tao subyacente, su identidad es realmente maravillosa. Y para eliminar el apegarse a la idea de lo maravilloso, dice: «Más que maravillosa.» Cuando se han desarraigado todos los apegos, este maravilloso Tao no es más que «la puerta hacia todas las maravillas».

Si entendemos el primer párrafo del *Tao Teh King*, comprenderemos sin dificultad el objetivo de la profunda enseñanza de Lao Tsé en el resto de su libro. Comentando el *Tao Teh King* escribió Han Shan (1546-1623), maestro de Chan:

«Lao Tsé enseña el Tao inmaterial y auto-existente, que el Surangama Sutra define como lo no diferenciante que no es ni forma ni vacío, o sea la sustancia de la octava consciencia (alaya-vijñana). Esta consciencia no discriminante es muy sutil, maravillosa e insondable y sólo puede penetrar en ella la vista de Buda, que la transmuta en el Gran Espejo de la Sabiduría ... Este Tao no es forma, porque es extensivo, ni es vacío porque crea todas las cosas ... El que estudia las obras de Lao Tsé y de Chuang Tsu debe comprender primero el Surangama Sutra, en el cual el Iluminado rompe toda ligazón con el mundo y practica el dhyana correctamente, antes de que pueda tener un claro concepto

de la gran, idea de Lao Tsé.»

El iluminado maestro escribió también:

«El significado del *Tao Teh King* sólo puede ser comprendido cuando uno ha tenido una experiencia personal de él Escribiendo un comentario sobre el sutra; concentraré mi mente a fin de ver dentro de él y estar de acuerdo con la mente de Buda. Haciendo esto, la clave para la correcta comprensión surgirá al instante y la escribiré en mi papel. Si el proceso pensante hubiese sido involucrado en la operación, no habría servido para el propósito que intento.»

Lao Tsé alcanzó solamente el estadio de alaya-vijñana o consciencia depósito, un aspecto de la auto-mente que es engañado por la ilusión de vacío y está aún libre de la discriminación. Por desgracia, Lao Tsé no conoció a Buda y no fue capaz de transmutar este estado suyo en el Gran Espejo de la Sabiduría. Según Han Shan, Lao Tsé estaba decidido a reanimar las antiguas tradiciones que prevalecían en tiempos del emperador Huang Ti (2698-2597 a. C.) y abandonó el país cuando la dinastía comenzaba a declinar. Dado que Huang Ti fundó el Taoísmo, que Lao Tsé más tarde resucitó, se le ha llamado la doctrina de Huang Lao. El método de la meditación taoísta era, por tanto, conocido en China largo tiempo antes de Lao Tsé y fue el causante de la alta espiritualidad de los seguidores de esta escuela. Los grandes maestros hindúes que previeron el declinar del Buda Dharma en su propio país, fueron a Oriente (a China) a propagarlo, en esa tierra prometida donde el Taoísmo ya prosperaba y donde sus adherentes estaban maduros para advertir y comprender el Mahayana y la Transmisión Chan. Es cosa de lamentar que incluso hoy, algunas gentes, creen erróneamente que el Taoísmo es herético y que debe ser descartado enteramente cuando se estudia el Buda Dharma. Olvidan que, en la práctica del Dharma, tienen que realizar primero la octava consciencia para transmutarla en el Gran Espejo de la Sabiduría. El estadio del alaya-vijñana es, por tanto, uno de los que deben atravesar para realizar la Completa Iluminación. La cuestión es si permanecerán en este estadio y lo tendrán por el objetivo final, o si lucharán para avanzar más y alcanzar la budidad o bodhi.

A continuación, presentamos el método de la meditación taoísta practicado por Yin Shih Tsu, tal como se relata en su primer volumen, publicado en 1914.

MEDITACIÓN TAOÍSTA

Según el Método de Meditación de Yin Shih Tsu

(Yin Shih Tsu Ching Tso Fa)

I. MODO DE PRACTICAR

Hay dos puntos importantes a considerar sobre la meditación taoísta: el regular la postura del cuerpo, y la respiración.

A. Regular la postura del cuerpo

1. Antes y después de la meditación

i) La meditación debe hacerse en un lugar tranquilo o en el dormitorio, cuya puerta debería estar cerrada para evitar interferencias del exterior, pero cuyas ventanas deberían estar abiertas de par en par para que entre más aire puro.

ii) El cojín del meditante será blando y espeso, apto para una larga sentada.

iii) El meditante tiene que aflojar sus ropas y cinturón para evitar apreturas en su cuerpo y miembros.

iv) El cuerpo estará erecto y la columna vertebral erguida.

v) Tras la meditación, los ojos se irán abriendo lentamente y los miembros se relajarán.

2. Posición de las piernas

i) La postura total del loto consiste en poner la pierna izquierda sobre la derecha y la derecha sobre la izquierda. Esta es la mejor postura porque aprieta los bordes de las rodillas sobre el cojín, asegurando un cuerpo erecto y estabilizado que no se inclina a la derecha ni a la izquierda, ni adelante ni atrás. Esta postura, sin embargo, no es fácil para los principiantes y es muy difícil para los viejos.

ii) El meditante puede, sin embargo, tomar la semipostura del loto, colocando la pierna izquierda sobre la derecha, o bien la derecha sobre la izquierda, como prefiera. Esta postura tiene su inconveniente, pues si la pierna izquierda se coloca sobre la derecha, el borde de la rodilla izquierda no puede descansar sobre el cojín y es muy fácil que el cuerpo se incline hacia la derecha. Si la pierna derecha se coloca sobre la izquierda, el borde de la rodilla derecha no puede descansar sobre el cojín y es muy fácil que el cuerpo se incline a la izquierda. Si los principiantes no pueden adoptar la postura total del loto, la del semiloto puede desempeñar la misma función con tal que el cuerpo se mantenga erecto, y la efectividad será la misma, como en el caso de la postura total del loto.

iii) De este modo los dos muslos están como los lados (con vértice común) de un triángulo y cuando descansan cómodamente sobre el cojín, el centro de gravedad del cuerpo estará automáticamente debajo del ombligo.

iv) A los principiantes frecuentemente se les duermen las piernas o se les producen dolores. Si pueden resistirlos, esas molestias acabarán por desaparecer.

v) Los que no puedan resistir el calambre pueden cambiar de posición de piernas y abandonar la postura temporalmente, para sentarse de nuevo cuando el calambre o el

entumecimiento hayan desaparecido.

vi) Si se obstinan en no ceder a este entumecimiento insoportable de las piernas, con el tiempo lo vencerán por completo. Después de pasar por este crucial estadio, sus piernas no volverán a quedar ya dormidas en sentadas subsiguientes.

3. El pecho, las nalgas y el vientre

i) El pecho tiene que inclinarse ligeramente hacia delante para que descienda la boca del estómago, relajando con ello el diafragma. Usualmente, cuando el centro de gravedad del cuerpo es inestable, el principio vital (prana) se alza hacia la boca del estómago, que los principiantes sienten bloqueado e incómodo. Esto indica que la boca del estómago no ha descendido lo que debe. En tal caso, el meditante concentrará su mente en el bajo vientre para relajar el diafragma. A medida que pasa el tiempo, la boca del estómago descenderá automáticamente, sin que sea necesario esforzarse, asegurando así la estabilidad del centro de gravedad.

ii) Las nalgas deben retroceder un poco para que se pueda erguir la espina dorsal. La columna vertebral queda curvada como un arco y actúa sobre los músculos glúteos. Su posición natural debe ser mantenida durante la meditación, pero nunca se forzará.

iii) La parte inferior del vientre se mantendrá estable para estabilizar también el centro de gravedad del cuerpo. Esto es posible concentrándose sobre el bajo vientre, pero sin emplear la fuerza. Para obtener el resultado deseado, el meditante tiene que eliminar todos los pensamientos de su mente y después fijarla en el punto que se halla a unos 4 centímetros y 3 décimas debajo del ombligo; el centro de gravedad se acomodará entonces por sí mismo.

4. Las dos manos

i) Estas deben colocarse una encima de otra, cerca del bajo vientre y sobre la parte inferior de las piernas.

ii) La mano que esté debajo debería coger ligeramente a la de encima, estando los pulgares cruzados.

iii) La mano izquierda puede sujetar a la derecha, o al revés, como el meditante prefiera.

iv) Las manos pueden estar recogidas junto al bajo vientre, o colocadas sobre las piernas cruzadas, también a gusto del meditante.

v) Hay que tener cuidado en que las manos y las puntas de los dedos estén cómodos, sin rigideces.

5. La cara, orejas, ojos, boca y respiración

i) Cabeza y cuello deben estar en posición erecta mirando al frente.

ii) Las orejas deben quedar libres de oír voces y sonidos.

iii) Los ojos deben estar ligeramente entornados o cerrados. Algunos recomiendan que se entreabran un poco, probablemente para evitar somnolencia, pero si el meditante no se siente inclinado a ella, es mejor cerrarlos para asegurar la tranquilidad de espíritu.

iv) La boca debe estar cerrada, con la lengua tocando el paladar, haciendo puente (pues a lo largo de ese puente, el prana puede moverse desde la nariz hasta la garganta).

v) El meditante respirará por las ventanillas de la nariz y evitará abrir la boca para respirar.

6. Estado mental durante la meditación

i) El meditante debe abandonarlo todo y abstenerse de concebir pensamientos. El campo de nuestro intelecto es como un escenario y cada pensamiento es como una función teatral. Nuestros pensamientos se levantan y desaparecen súbitamente como los actores en el escenario. Es por tanto muy difícil poner fin a ellos. Si logramos fijar la atención efectivamente sobre algún punto del cuerpo, el proceso pensante será mantenido bajo control. Así, si nos concentramos eficazmente en el centro de gravedad del cuerpo, dejaremos paulatinamente de pensar.

ii) El meditante debería introvertirse para que todos los pensamientos cesaran por sí mismos.

Hemos hablado de abstenernos de concebir pensamientos; pero la mera idea de abstenerse de pensamientos, es ya un pensamiento. Por lo tanto, vale muchísimo más emplear el método de introversión, llamado también «**contemplar lo de más adentro de todo**». En general, cuando un hombre ve algo, sus ojos se dirigen hacia objetos externos; por lo tanto, no pueden volverse hacia dentro, para contemplar lo interno. Nuestro método consiste en cerrar los ojos con objeto de dirigir nuestra atención hacia dentro y examinar nuestro intelecto; primero hemos de tener una idea clara del surgir y caer de nuestros pensamientos. Si surge un pensamiento, debemos contemplarlo todo, a fondo, para impedir que se adhiera a las cosas, y de este modo se desvanecerá. Cuando se ha limpiado debidamente la fuente de los pensamientos, éstos se extinguirán poco a poco.

El principiante suele sustentar la equivocada opinión de que antes de practicar la meditación tenía muy pocos pensamientos y que después éstos han sido muy numerosos. Esto es un error porque los pensamientos surgen y se hunden de continuo en la mente; antes de la meditación no los advertíamos, pero durante ella se han hecho perceptibles. El darse cuenta de la existencia de los pensamientos es el primer paso en el tener consciencia de uno mismo, y mediante el ejercicio repetido de este método intro versor, nuestros pensamientos disminuirán paulatinamente en número, en vez de crecer como pensamos erróneamente.

iii) Aunque la meditación pueda servir también para curar enfermedades y aumentar la salud, no se deseará obtener esos resultados (para no turbar el pensamiento).

iv) El principiante evitará la impaciencia por resultados rápidos, y deberá adoptar siempre una actitud natural, como una barquita sin velas ni remos que se deja llevar por la corriente.

v) Durante la meditación, aunque los ojos estén cerrados y no puedan ver objetos, no es fácil abstenerse de oír sonidos que distraen la mente. Por consiguiente, el que medita debe dirigir hacia dentro lo mismo el ver que el oír y no prestar atención ni a sonidos ni a voces; si se entrena con esta efectividad, será capaz, con el tiempo, de permanecer imperturbable, aunque delante de él se desplome una montaña.

vi) Debe tener fe sin límites en su meditación, como un devoto en su religión. Al comienzo no se sentirá cómodo en su asiento, pero debe esforzar la voluntad. A medida que pasa el tiempo su meditación se hace efectiva. Su éxito, por tanto, depende solamente de su fe.

7. Duración de la meditación

i) Cuando la eficiencia de la meditación alcanza su estadio profundo, debe ser mantenida en todo tiempo, caminando, en pie, sentado o echado. Sin embargo, los principiantes deben elegir la hora de la meditación; los momentos más favorables son por la mañana, al levantarse, y antes de acostarse, por la noche. El mínimo requerido es una sesión de meditación diaria.

ii) (En principio) cuanto más dura una meditación, mejor es el resultado. Sin embargo, la meditación ha de ser natural y hay que evitar estragarse para prolongar su duración. Si puede estar sentado treinta minutos y hacer eso regularmente sin interrupción, obtendrá con el tiempo muy buenos resultados.

iii) Es aconsejable que las personas atareadas estén sentadas en meditación cuarenta minutos; si pueden estar una hora obtendrán mejores resultados.

iv) Mañana y noche son los tiempos más favorables. Sin embargo, si el practicante (está ocupado y) sólo puede meditar una vez al día, mejor que lo haga por la mañana.

v) Si por la noche, antes de acostarse, puede dedicar quince o veinte minutos a otra meditación, progresará más aprisa. De este modo, la meditación principal será por la mañana, y habrá otra, secundaria, por la noche.

vi) Todas las mañanas, cuando el meditante se levanta, debe, antes de dejar la cama, darse masaje en la parte superior y en la inferior del vientre, y debe regular su respiración antes de ir al aseo; luego puede proceder a su meditación matinal. Es aconsejable que empiece después de evacuar sus necesidades, por la mañana; pero como cada hombre tiene sus propias hábitos, no hay regla fija.

B. Regulación de la respiración

Respirar es la función de la vida y tiene una importancia extraordinaria. El hombre sólo sabe que el comer y el beber conservan la vida, y que la falta de comida y bebida acarrea la muerte. No se da cuenta de que el respirar es más importante que el comer y el beber. Cree que el alimento y la bebida son preciosos porque se pueden comprar con dinero, y el dinero sólo se gana mediante un duro trabajo. En cuanto al respirar, como el aire está a nuestra disposición en todas partes, es inagotable y está libre de impuestos no lo

consideramos precioso. No obstante, si uno deja de comer todavía puede vivir siete días, cuando menos, mientras que si le tapan la nariz (y la boca) de modo que no pueda respirar, morirá en poco rato. Por consiguiente, el respirar es más importante que el comer y el beber.

Hay dos clases de respiración: la natural y la correcta, que vamos a describir a continuación.

1. Respiración natural

Una inspiración y una espiración forman una respiración completa. Los órganos de la respiración se componen de la nariz, exterior, y los pulmones, interiores. Estos pulmones están dentro del pecho, y cuando uno respira naturalmente, se dilatan y se contraen. Habitualmente, la respiración del hombre no dilata y contrae los pulmones todo lo que se podría; sólo las partes superiores de los mismos se ensanchan y se aprietan, mientras que las partes inferiores permanecen intactas. Así pues, como no se puede inhalar un suministro completo de oxígeno ni se puede exhalar todo el anhídrido carbónico, la sangre no se purifica por completo, y de ahí provienen toda suerte de enfermedades. Este es el efecto pernicioso de la respiración no natural.

La respiración natural, llamada también respiración artificial, comprende una inspiración que dura hasta la espiración (la cual parte) del bajo vientre. Cuando inspiramos, el aire entra y llena todas las partes de los pulmones, dilatándolos hacia abajo y haciendo presión sobre el diafragma; de este modo el pecho quedará relajado y el vientre se dilatará. Al espirar, el vientre se contrae y empuja al diafragma hacia los pulmones, obligando así a que salga el aire impuro. Por lo tanto, es necesario que la función respiratoria, que dilata y contrae los pulmones, esté en armonía con los movimientos del vientre y el diafragma para que concuerden con las leyes de la naturaleza y aseguren la libre circulación de la sangre. Este método de respirar debería seguirse no solamente estando sentados en meditación, sino en todo momento, sea andando, parados, sentados o recostados.

La respiración debería regularse así:

i) Al espirar, la parte inferior del vientre, por debajo del ombligo, se contrae, empujando al diafragma para arriba y oprimiendo el tórax, con lo cual se vacía todo el aire impuro de los pulmones.

ii) Al inspirar, entra aire puro por las ventanillas de la nariz, llenando pausadamente los pulmones y empujando al diafragma para abajo; de modo que entonces la parte inferior del vientre se expande.

iii) Inspiración y espiración deberían ser gradualmente profundas y continuas, alcanzando hasta la parte inferior del vientre, que debería quedar tenso y lleno. Algunas

personas aconsejan que se retenga el aire en el vientre unos segundos; pero según mi experiencia personal los principiantes no deberían hacerlo.

iv) Las inspiraciones y las espiraciones deberían ser lentas, seguidas y finas, y así deberían practicarse hasta que la respiración se haga imperceptible.

v) Conseguido el resultado antedicho, la respiración parece haber desaparecido, a pesar de la presencia de los órganos respiratorios, que parecen, entonces, inútiles. De este modo el practicante siente como si el aliento le entrase y saliese por todos los poros del cuerpo. Este es el más alto logro en el arte de respirar; mas los principiantes deberían evitar el esfuerzo excesivo, para poder tener una respiración natural.

2. Respiración correcta.

La respiración correcta, llamada también respiración invertida, es profunda y fina, llegando también al vientre, como la respiración natural; pero con los movimientos de expansión y contracción del bajo vientre opuestos y levantando o bajando el diafragma para el mismo propósito. Se la llama invertida porque es lo contrario de la respiración natural, y debería regularse como sigue:

i) La espiración debería ser lenta y continua mientras el bajo vientre se expande, y, en consecuencia, se pone firme y lleno,

ii) La región de debajo el ombligo estará llena de principio vital; el pecho estará hueco y relajado y el diafragma, flácido.

iii) La inspiración debería ser profunda y continua, para llenar hasta su plena capacidad el pecho, que se dilatará, produciéndose simultáneamente la contracción del bajo vientre.

iv) Empujado para abajo por el aire que llena los pulmones y empujado para arriba por el vientre, que se contrae, el diafragma se volverá más activo.

v) Mientras el pecho se dilata, el vientre, aunque contraído, no está hueco. Mientras se inspira y espira, el centro de gravedad debería hallarse en el vientre, -debajo del ombligo, a fin de que quede estable.

vi) La respiración debería ser quieta, fina e inaudible incluso para el mismo meditante.

Mientras los antiguos postulaban una duración mayor para la inspiración que para la espiración, los modernos recomiendan lo contrario; pero según mi experiencia personal, lo mejor es dar la misma duración a las dos.

Por lo antedicho puede verse que tanto en la respiración natural como en la correcta, el objetivo que se persigue es el de volver al diafragma más adecuadamente activo. La respiración correcta consiste en hacer que el vientre se dilate y se contraiga por medios no naturales, a fin de que el diafragma se endurezca y sus movimientos sean más fáciles.

Cuando empecé mi práctica de la meditación, hallé que la respiración correcta me sentaba muy bien, y por ello la mencioné en la primera edición de este libro. Desde que se

publicó, algunos lectores me han escrito que no podían practicarla. Si no es adecuada para todos los meditantes, yo aconsejaría a mis lectores que practicasen la respiración natural, que está libre de todo impedimento.

3. *El ejercicio respiratorio*

Tanto si se practica la respiración correcta o la natural, lo esencial es siempre lo mismo:

- i) La postura del loto debe adoptarse durante la meditación.
- ii) La respiración comenzará siendo corta y se alargará gradualmente.
- iii) Deberá ser lenta, fina, inaudible y profunda, y llevada suavemente hasta el bajo vientre.
- iv) Debe entrar y salir por las ventanas de la nariz, pero nunca por la boca.
- v) Cuando el practicante esté familiarizado con ese ejercicio podrá, sin esfuerzo, alargar la respiración gradualmente hasta que cada inhalación y exhalación juntas duren un minuto largo.
- vi) Todos los días, la respiración fina e inaudible debe practicarse en todo tiempo sin interrupción.
- vii) Durante la meditación, todo pensamiento debe ser desterrado, porque si la atención se fija en el respirar, la mente no puede estar quieta. Por tanto, es aconsejable practicar los ejercicios respiratorios antes y después de cada meditación,
- viii) Este ejercicio de respirar antes y después de cada meditación deberá hacerse donde haya abundancia de aire puro, y debe durar de cinco a diez minutos.

4. *Rebajamiento de la boca del estómago en relación con la respiración*

Hemos tratado ya de la postura meditante en que la boca del estómago es rebajada. En el ejercicio respiratorio, el bajar la boca del estómago es muy importante para regular la respiración, asegurando la efectividad de la meditación misma. Los lectores deben poner atención en los siguientes puntos:

- i) Al comienzo del ejercicio respiratorio, un principiante siente, habitualmente, que la boca del estómago está firme e interfiere con su respiración no pudiendo ser regulada ésta; esto se debe a que el diafragma no se puede mover arriba y abajo libremente. Se debe vencer esta dificultad con determinación.
- ii) Debe evitar el esfuerzo, cuando tiene la respiración obstruida y dejar que recobre su marcha normal, fijando la atención suavemente en el bajo vientre.
- iii) Hay que relajar el tórax para que la circulación de la sangre no haga presión sobre el corazón; así la boca del estómago bajará automáticamente.
- iv) A medida que transcurre el tiempo, el diafragma se relajará y su respiración se hará fina y continua partiendo del centro de gravedad debajo del ombligo. Esta será la

prueba de que la boca del estómago ha bajado efectivamente.

C. Vibración en el vientre

i) Una larga práctica de meditación suele dar como resultado una especie de vibración que se siente en el bajo vientre debajo del ombligo. Esto demuestra que el vientre está lleno de fuerza psíquica.

ii) Unos diez días antes de sentir esta vibración, el meditante experimenta un cierto calor que se mueve, en el vientre por debajo del ombligo.

iii) Después de haber experimentado ese calor unas cuantas veces, de pronto el bajo vientre vibra y todo el cuerpo se agita; el meditante no debe asustarse, sino dejar que ese estado siga su curso natural.

iv) La velocidad y longitud de estas vibraciones difieren según los individuos, pero no deben ser ni estimuladas ni reprimidas.

v) Cuando se sienten las vibraciones, el meditante imaginará (pero sin esfuerzo alguno) que aquella fuerza cálida baja y pasa debajo del coxis para subir después por la espina dorsal hasta que alcanza la parte alta de la cabeza, bajando después por la cara, el pecho y la boca del estómago, volviendo después hasta debajo del ombligo. (Este canal desde el coxis hasta la boca del estómago no se abre inmediatamente; pueden pasar algunos meses, incluso un año después de la primera vibración. Los lectores no deben equivocarse en esto.)

A medida que el tiempo transcurre, ese calor moviente irá subiendo y bajando por sí mismo y puede, por la imaginación, extenderse por todas las partes del cuerpo, alcanzando incluso las uñas y las raíces del cabello, con el resultado de que todo el cuerpo está caliente y desacostumbradamente cómodo. La causa de esta vibración es muy profunda y no fácil de explicar. Muy probablemente, con la libre circulación de la sangre y la acumulación de la fuerza psíquica en el vientre bajo el ombligo, esta concentración de fuerza causa los movimientos que producen el calor. Pero no es fácil de explicar el porqué esa fuerza sube por el espinazo hasta lo alto de la cabeza y después vuelve a descender para regresar hasta debajo del ombligo. Lo cierto es que yo experimenté personalmente ese fenómeno y no puedo negarlo. (Esto es lo que los antiguos llamaban el «libre paso a través de las tres puertas, la primera, el coxis, la segunda el espinazo entre los riñones y la tercera, el occipucio».)

Las antiguas explicaciones de este fenómeno son muchas, pero la más racional, aunque no se la pueda llamar estrictamente científica, es ésta: «El feto, en el vientre materno, no respira por la nariz, sino que su principio vital interno circula pasando espinazo arriba hacia la cabeza y después desciende al ombligo; es lo que se llama la respiración fetal. Al nacer (después de ser cortado el cordón umbilical), esta circulación cesa y es sustituida por la respiración por la nariz. Por tanto, después de una larga meditación, el practicante puede hacer uso de la circulación del principio vital para

restaurar la respiración fetal».

D. Mi experiencia personal

1. *Mi infancia*

Cuando yo era niño estaba siempre enfermo, flacucho y tenía mal color. A los doce años, me dejé arrastrar por la masturbación, que fue causa, después, de que tuviese pérdidas involuntarias de semen, dolor de cabeza, lumbago, vértigos, zumbidos en el oído y sudor por las noches, seguido de otras indisposiciones. Yo era un ignorante y no conocía el origen de nada de eso. Cuando tuve trece o catorce años comencé a saber algo, pero aún no tenía una idea clara. Me contuve algunas veces, pero otras renovaba ese mal hábito, no hablaba con nadie de ello y continuaba encontrándome mal. Vivíamos entonces a unas dos o tres millas de la ciudad, pero cuando iba allí con mis hermanos, mis piernas eran tan débiles que no podía caminar. Cuando volvía a casa sudaba abundantemente unas seis o siete veces por las noches. Este era mi delicado estado de salud cuando niño.

2. *Mi juventud*

A los diecisiete años, mis accesos de enfermedad se hicieron más frecuentes y me sentía turbado también con accesos de nerviosismo y palpitaciones. Aún recuerdo que, en primavera, me acostaba todas las noches con fiebre, que desaparecía a la mañana siguiente, de modo que estaba siempre enfermo y perplejo. A pesar de todo eso, sin embargo, yo era un estudiante aplicado, y me quedaba a estudiar hasta tarde por la noche como si tal cosa. Así fui debilitándome más y me puse más enfermo.

3. *Mi motivo para iniciar la meditación*

Cuando mi enfermedad llegó a ser una cosa seria, busqué curarme por todos los medios. Pero en el campo sólo teníamos herbolarios, cuyos remedios eran inútiles y me daban asco. Aunque no mencionaba mi enfermedad ante los demás, mi difunto padre descubrió su origen y me hizo leer libros de cultura espiritual. Cierta día me enseñó el libro *I Fang Chi Chiaí (Explicación de las antiguas fórmulas médicas)*, que al final habla de la técnica taoísta llamada la Órbita Microcósmica³²⁰. Después de leer aquello, desperté súbitamente a la enseñanza, la practiqué, me sentí aliviado, pero me faltaba perseverancia. Cuando enfermé otra vez me asusté, y estando atemorizado practiqué de nuevo el método, pero después de recuperarme estaba perezoso y olvidé todos los detalles de mi práctica. De todos modos había aprendido que debía cuidar de mi cuerpo y jamás volví a hacer nada que pudiera perjudicarlo. Desde mis diecinueve años, aunque no me libré por

320.- Explicada por extenso en el capítulo 7: Cultura física y espiritual según el yoga chino.

completo de enfermedades, me sentía mucho más fuerte que en la niñez.

4. *Reemprendo mi práctica de meditación*

Me casé a los veintidós años y, sintiendo que mi salud iba mejorando, dejé de meditar. Como fracasé en domar mis deseos sexuales³²¹, todas mis anteriores enfermedades volvieron a molestarme. Además, mi intemperado hábito de comer y beber me produjo una dilatación de estómago y una inflamación de esófago, lo cual me excitaba y me hacía pensar siempre en la comida; pero cualquiera que fuese el alimento que me llevaba a la boca me parecía desagradable y lo rechazaba inmediatamente. Mis amigos me exhortaban a que descansase y me cuidase más, pero como no veía ningún mal en todo eso permanecí indeciso.

En la primavera de 1899, mi hermano segundo murió de tuberculosis. Al año siguiente sufrí una tos maligna y escupía sangre. Tomé medicinas chinas, pero mi enfermedad empeoraba y siguió así durante tres meses. Estaba asustado, temiendo acabar como mi hermano. Entonces renuncié a las medicinas, me separé de mi familia, me instalé en una habitación tranquila, me retiré del mundo permaneciendo indiferente a todo y reemprendí mi práctica de meditación. Tenía veintiocho años.

5. *Horario de mis meditaciones*

Me fijé un horario para mis meditaciones diarias. Por la mañana, temprano, entre las tres y las cuatro, me despertaba y me sentaba en la cama dedicando una o dos horas a la meditación. Luego me levantaba, me lavaba, me cepillaba los dientes, tomaba algo de comida y salía a dar un paseo, de cara al sol naciente. Cuando llegaba a un espacio abierto, fuera de las murallas de la ciudad, me paraba a respirar el aire puro. Entre las siete y las ocho regresaba a mi habitación, desayunaba y descansaba un par de horas, durante las cuales leía, sin prisas, los libros de Lao Tsé y Chuang Tsu, así como sutras budistas. Después de las diez me sentaba a meditar. Al mediodía tomaba el almuerzo, y luego paseaba por la habitación. A las tres de la tarde tocaba un laúd de siete cuerdas para divertirme, o salía a dar un paseo. A las seis me sentaba nuevamente a meditar, y a las siete cenaba. Pasadas las ocho, paseaba otra vez por la habitación; a las nueve me sentaba a meditar y a las diez me acostaba. Seguía siempre, estrictamente, este horario.

6. *Dificultades al empezar mi práctica*

Como estaba impaciente por restablecerme, me entregué apasionadamente a la práctica. Cada vez que me sentaba a meditar, surgían por mi mente toda clase de pensamientos, y cuanto más me esforzaba por impedirles el paso, más numerosos se hacían. Entonces probé de regular mi respiración; pero pronto advertí que se me volvía

321.- Téngase en cuenta que es un asceta el que habla, insistiendo en la abstinencia sexual a pesar del matrimonio. (N. del T.)

trabajosa, como si tuviera alguna obstrucción en el pecho. No obstante, estaba firmemente convencido del gran valor de la meditación y decidí practicarla sin cesar. Fruto de todo ello fue que me sentía muy cansado y estuve a punto de abandonar. Pero tenía algunos vecinos ya maduros y expertos en el arte de la meditación, y les expliqué mis dificultades. Me dijeron: «**Estás equivocado. Deberías practicar de un modo natural, y hagas lo que hagas (andar, estar parado, sentado o echado) deberías hacerlo con naturalidad. Es inútil estar sentado ahí como un tronco, y nada más.**» Estas palabras me despertaron, y desde entonces, siempre que me sentaba a meditar, adoptaba una actitud natural. Cuando sentía alguna incomodidad, me levantaba del asiento, paseaba por la habitación, y volvía a sentarme cuando tenía el cuerpo y la mente en paz. Así tres meses después mis dificultades desaparecieron poco a poco, siendo sustituidas progresivamente por estados (mentales) mejores.

7. La primera vibración

Desde el 4 de abril de 1900, que empecé mi meditación, a despecho de todas las dificultades, practiqué diariamente sin interrupción hasta adquirir naturalidad. Al mismo tiempo, mi salud mejoraba día tras día. Anteriormente, cuando salía a dar un paseo, después de haber andado un par de millas chinas, las piernas se me ponían tan débiles que no podía continuar; ahora, en cambio, cuando me ponía en marcha podía andar diez millas sin sentirme cansado. Cada vez, apenas me sentaba a meditar, sentía una especie de vibración cálida en el bajo vientre, por debajo del ombligo, y esta musitada experiencia me sorprendía. La tarde del 25 de junio del mismo año, el bajo vientre se me puso a vibrar de súbito, y aunque yo estaba sentado con las piernas cruzadas como de costumbre, me resultaba difícil mantenerme en dicha posición, pues me temblaba violentamente todo el cuerpo. Sentía que aquella cálida energía se abría paso a través del coxis y subía por la columna vertebral hasta llegar a la cima de la cabeza. Esto empezaba unos ochenta y cinco días después de mi primera experiencia del 4 de abril y duró seis días, después de los cuales la vibración cesó paulatinamente. Todo eso me tenía desconcertado.

Luego, cada vez que me sentaba a meditar sentía ascender ese calor hasta la cima de la cabeza, siguiendo el mismo camino de antes, aunque sin vibraciones previas. Al mismo tiempo estaba completamente libre de mis viejas dolencias, tales como nerviosismo, palpitaciones, lumbago, dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, vértigo, tos y escupir sangre. El estómago, aunque seguía teniéndolo dilatado, no empeoraba.

8. Las vibraciones segunda y tercera

Todo el año 1900 viví retirado del mundo para practicar la meditación y observar tres reglas: abstención de deseos (sexuales), para adquirir vitalidad; de hablar, para vigorizar la respiración; y de mirar, para elevar el espíritu. Tomaba nota de mis progresos diarios: el período preliminar, desde abril a junio, estuvo lleno de dificultades y contratiempos;

junio y julio fueron notables por la curación paulatina de mis enfermedades, mientras que a partir de aquel agosto mi meditación fue más efectiva. Entonces podía estar sentado tres horas seguidas, durante las cuales mi cuerpo y mi mente parecían sustituidos por el gran vacío libre hasta de la menor motita de polvo y en el que yo no percibía ni la presencia de mí mismo siquiera; como resultado, experimenté un bienestar muy grande.

El año siguiente, tuve que trabajar para ganarme la vida, y como no podía dedicar todo el tiempo a la meditación, la practicaba dos veces al día, por la mañana y por la noche, sin interrupción.

El 5 de mayo de 1902, durante la meditación de la mañana, sentí vibrar otra vez el calor en mi bajo vientre, exactamente igual que en junio de 1900, excepto que, en lugar de abrirse paso a través del coxis, lo hacía a través de la «**entrada**» superior, en la parte posterior de la cabeza. Esto duró tres días, motivando que sintiera dolor en la coronilla. No me asusté, y de pronto pareció que la coronilla se me partía y que el calor se ponía en marcha alrededor de la hendidura. A partir de entonces, en todas las meditaciones, vivía la misma experiencia, aunque la vibración cesó por completo. Esta fue mi experiencia de la segunda vibración.

El 4 de noviembre del mismo año, en mi meditación de la noche, volví a sentir vibración en el bajo vientre, y el calor, después de girar alrededor de la coronilla, me descendió por la cara y el pecho hasta regresar a la parte inferior del vientre, bajo el ombligo; con lo que la vibración llegó a su fin. Esta fue mi experiencia de la tercera vibración.

Después de eso, cada vez que me sentaba a meditar, el calor me recorría la columna vertebral en dirección ascendente hasta la coronilla y luego descendía, pasando por la cara y el pecho para regresar bajo el ombligo y repetir luego el circuito. Si alguna vez me resfriaba o me sentía mal, sencillamente, dirigía este calor por todo mi cuerpo hasta que me llegaba a la punta de los dedos y los cabellos para producir un sudor abundante, con lo cual el resfriado desaparecía. Después de esto, todas mis dolencias anteriores desaparecieron para siempre. Cuando subía a la montaña con algunos amigos, no me sentía cansado ni después de haber andado varias decenas de millas chinas de senderos de monte. Lo que me interesó de veras fue que, el verano de aquel mismo año, en una competición con un amigo, anduvimos noventa millas chinas, desde Chiang Yin, de donde salimos a primeras horas de la mañana, hasta Wu Chin, adonde llegamos a las cuatro de la tarde. Y no me sentí cansado, a pesar de que habíamos andado todo el rato bajo un sol ardiente.

9. Más de veinte años de experiencia

Cuando empecé mi meditación, a la edad de diecisiete años, no creía mucho en su

eficacia; sólo la practicaba porque las enfermedades que padecía me daban mucho miedo. Cuando leía libros taoístas, veía que estaban llenos de expresiones técnicas tales como las de yin y yang (el principio femenino, o negativo, y el masculino, o positivo), los cinco elementos (metal, madera, agua, fuego y tierra), los diagramas kan y li (del Libro de los Cambios) y el elixir de inmortalidad, que sobrepasaban mi comprensión. Por este motivo no di mucha importancia a la meditación, que sólo practicaba a intervalos. Cuando tenía veintiocho años, sin embargo, se convirtió en mi ejercicio regular, a causa de la enfermedad de los pulmones que padecía. Siendo como era un hombre práctico, pensaba que esa práctica iba dirigida a conservar la vitalidad evitando el disiparla, y desarraigando de este modo todas las enfermedades. No prestaba mucha atención al antiguo (método de) vigorizar el campo de la inmortalidad (tan tieu)³²² y no creía en los pretendidos «pasos libres por las tres entradas». Pero cuando experimenté por tres veces vibraciones corporales, que eran un hecho innegable, comprendí que el Tao era inagotable y que habla muchas cosas que nuestra inteligencia (limitada) nunca podría alcanzar. Así llegué a la conclusión de que nunca se podría rechazar las antiguas enseñanzas acusándolas de no ser nada dignas de crédito.

Los antiguos hablaban de la «**eficiencia interna**» (nei kung) como el mejor método de mejorar la salud³²³, pero no daban abiertamente los primeros pasos de esa «**eficiencia interna**» (excepto oralmente, de maestro a discípulo). Después de las dinastías Chin (897-295 a. C.) y Han (205 a. C.-220 d. C.), los taoístas formularon su teoría de la Inmortalidad, agrupándose en sectas, según los métodos de practicar; pero el objetivo que perseguían era similar al de la conquista de la quietud, de Lao Tsé, y al dhyana-samadhi de Buda. Desgraciadamente, sus métodos de práctica son desconocidos (en la actualidad) y se consideran misteriosos.

Desde 1903, fecha en que me trasladé a Shanghai, hasta la publicación (de la primera edición de) este libro (en 1914) a mis cuarenta y dos años, practiqué la meditación regularmente, dos veces al día, por la mañana y por la noche. Durante más de diez años, con raras excepciones cuando tenía hemorroides o alguna otra dolencia externa, pasaba año tras año sin sufrir ninguna enfermedad. Mis recientes estudios de libros de filosofía, psicología, fisiología e higiene han arrojado nueva luz sobre la práctica de la meditación. He hallado, por consiguiente, que la finalidad principal de la meditación consiste en utilizar el poder de la mente para guiar al cuerpo de tal manera que garantice la circulación sin obstáculos de la sangre.

Como dispuse en el horario fijado antes, todas las mañanas andaba hacia el Este, de cara al sol naciente, para respirar aire puro y absorber energía solar; lo cual concuerda muy bien con la higiene moderna, que recomienda un baño de sol y aire libre; además, la luz del sol destruye bacterias y es grandemente eficaz para la curación de enfermedades pulmonares. Los paseos diarios los daba para relajar las piernas, que se me habían

322.- Situado en el bajo vientre, debajo del ombligo.

323.- Véase el capítulo 7: Cultura física y espiritual según el yoga chino.

entumecido durante la meditación; lo cual concuerda muy bien con la higiene moderna, que recomienda ejercicio al aire libre y deportes. Por consiguiente, no hay nada de extraño ni de misterioso en la práctica de la meditación.

Hay documentos históricos auténticos de Chen Tuan (un taoísta), que se retiró a la montaña de Hua Shan, donde a veces interrumpía toda actividad mental durante más de cien días sucesivos sin abandonar su cama (de meditación), y de Bodhidharma, quien se pasó nueve años de cara a una pared. Entonces en mi vecindad había hombres entrados en años que practicaban la meditación y estaban sanos y vigorosos a pesar de su edad. Los anales taoístas muestran claramente que todos los inmortales empezaron entrenándose con la meditación y luego realizaron la «**metamorfosis**» espiritual. Así pues, el arte de la meditación no es más que el primer paso (del entrenamiento) y puesto que me permitió librarme tan maravillosamente de todas mis dolencias, podemos sacar la conclusión de que el conseguir la inmortalidad, tal como lo defienden los taoístas, cae dentro de los límites de lo posible. Sin embargo, yo no he conseguido este estado (de la inmortalidad), y a fuer de hombre práctico, no me ocupo de conquistas que no he llevado a cabo, sino que hasta la última palabra contenida en este libro se apoya en hechos auténticos.

10. *El secreto del "olvido"*

Cuando empecé mi práctica de la meditación, busqué resultados rápidos, por lo cual mi horario resultaba complicado. Sin embargo, yo les recomendaría a los lectores que no lo copiasen, sino que practicasen un par de veces al día, por la mañana y por la noche, a fin de evitar trastornos innecesarios. En cuanto a lo de que la meditación sea «**natural**», es la cosa más importante, y debo volver a ocuparme de ello aquí. A fin de hacerla natural, nada puede superar el secreto de la palabra «**olvido**». Por ejemplo, si la meditación se dirige a curar una enfermedad, el practicante debe olvidar todo lo referente al pensamiento de curarla, y si se dirige a mejorar la salud, debería evitar todo lo relativo a la idea de mejoramiento, porque cuando uno olvida la mente y los objetos, todo quedará vacío, y el objetivo así logrado será el preciso. Porque la eficacia de la meditación radica en la transformación paulatina del cuerpo y la mente. Si uno se apeg a los pensamientos de curar una enfermedad y mejorar la salud, la mente estará agitada y no se logrará ningún resultado. Yo cometí este error cuando empecé la práctica, y ahora encarezco a mis lectores que lo eviten.

11. *Evitar la impaciencia por resultados rápidos*

Como mis amigos sabían que había logrado restablecerme de la enfermedad por medio de la meditación, recibía visitantes que me pedían les enseñara; pero de los centenares y millares que vinieron, sólo dos consiguieron algún resultado. Su fracaso nacía del deseo impaciente de conseguir resultados rápidos. Ellos sólo veían que yo había logrado resultados buenos; pero no se daban cuenta de que debía el éxito a la

perseverancia, no a la impaciencia por cosechar frutos cuanto antes. La mayoría de estudiantes hablaban perfectamente en serio al empezar la práctica, pero (bruscamente) la abandonaban al no encontrarla tan efectiva como se prometían; algunos hasta pensaban que yo conocía secretos que no quería revelar. En general, esta impaciencia acaba produciendo resultados negativos. Ellos no sabían que la meditación se emplea para cultivar y alimentar cuerpo y mente. Esta clase de alimento es parecido al proporcionado por la comida. Por ejemplo, todo el mundo sabe que la comida nutre al cuerpo, pero que si uno quiere resultados rápidos y come más de lo que puede digerir, con lo cual se estropea el estómago, acabará por dejar de comer en absoluto. Esta práctica es como el hacer un viaje largo a pie; el caminante, pasito a paso, llega por fin a su destino,

12. *Vibración que no tiene nada que ver con la efectividad de la meditación*

Hemos hablado de vibraciones del cuerpo que se manifiestan mucho después de haber empezado el meditante su práctica diaria. Que estas vibraciones se produzcan o no y sean rápidas o lentas, depende de la constitución física de cada persona. Es un error interrumpir la meditación si se considera inefectiva solamente por ausencia de vibraciones. También es un error sentirse frustrado al ver que otros experimentan vibraciones que uno no produce. A causa de las diferencias en las constituciones físicas, hay personas que sólo las experimentan unos meses después de haber empezado la práctica de la meditación; otros que las sienten al cabo de unos años de práctica; incluso los hay que no las sienten ni al cabo de varios años de meditación, durante los cuales sus cuerpos y sus mentes se han transmutado satisfactoriamente. Por todo ello, sabemos que las vibraciones no tienen nada que ver con la eficacia de la meditación.

13. *Relación entre meditación y sueño*

Los doctores (chinos) nos dicen que todo hombre debería dormir ocho horas todas las noches. Dicen también que es un error que marido y mujer duerman en la misma cama porque ambos exhalan anhídrido carbónico que impurifica el aire y es causa de contagio si uno de los dos cae enfermo. La misma norma vale para la meditación, que debería practicarse todas las noches entre nueve y diez. Luego el practicante debería acostarse, para levantarse el día siguiente a las seis de la mañana, y es aconsejable que duerma solo. En 1900, cuando empecé la práctica de la meditación, conseguí resultados muy rápidos porque todo el año me abstuve de deseos sexuales. Desde entonces, he dormido siempre solo, aunque no he evitado los deseos sexuales por completo.

14. *Relación entre meditación y comida*

Los médicos dicen, con razón, que se deben evitar los excesos en el comer, que se debe tomar las comidas a horas fijas y que hay que masticar muy bien los alimentos y deglutirlos despacio. Nosotros los chinos somos grandes comilones, y un poema

antiguo decía: «**Procura comer más ...**» Actualmente, cuando encontramos a un amigo y le preguntamos por su salud, siempre le preguntamos: «**¿Cuántas escudillas de arroz comes?**» La idea general es que cuanto más come uno, más sano está; pero olvidamos el hecho de que el comer demasiado produce indigestiones, las cuales originan otras enfermedades. Los padres recomiendan insistentemente a los hijos que coman lo más aprisa que puedan, sin darse cuenta de que si se come aprisa no se mastica bien la comida. Entonces la función de masticar, que deben efectuar los dientes, se confía al estómago y a los intestinos, los cuales se obligan a un exceso de trabajo y enferman, Y los dientes que no trabajan bastante se estropean. Si las personas no comen a horas fijas, se sienten inclinadas a tomar pasteles, budines, etc., a cualquier hora, con lo cual malgastan el jugo gástrico y se acarream dolencias del estómago. Cuando yo era joven solía comer mucho, aprisa y a horas irregulares, a consecuencia de lo cual se me dilató el estómago; pero en cuanto inicié la práctica de la meditación fui comprendiendo poco a poco el error que cometía, Las comidas que tomo ahora representan un tercio nada más de lo que solía comer. Por la mañana, sólo tomo un vaso de leche, en lugar de un desayuno completo. Antes, a pesar de comer en exceso, siempre tenía hambre; en cambio, ahora que como mucho menos siempre me siento satisfecho y estoy mucho más fuerte. Ahora me doy cuenta de que antes, cuando tenía hambre, no era hambre de verdad, sino una reacción anormal de mi estómago, acostumbrado a estar siempre lleno. Por ello es aconsejable comer dentro de ciertos límites, masticar bien los alimentos y deglutirlos lentamente, a fin de facilitar la digestión. He ahí una regla que no puede cambiar,

Después de la publicación de su primer libro. Yin Shih Tsu recibió muchas cartas de las personas que seguían y practicaban su método de meditación. Presentamos a continuación algunas de las preguntas que le hacían y las respuestas del autor que puedan interesar a los que practican la meditación en Occidente.

Pregunta: Después de practicar la meditación por algún tiempo no he experimentado el calor interior y la vibración en el vientre; pero he notado que el cuerpo se me bamboleaba a derecha e izquierda. Esto sucedió ya pocos días después de empezar la práctica. ¿Qué significa?

Respuesta: Este balanceo del cuerpo manifiesta que su meditación toma efecto; pero la efectividad de la meditación no depende necesariamente del calor interior ni de la vibración del vientre. Cuando su meditación sea realmente efectiva, éstos se manifestarán realmente, aunque no después de un corto período de práctica.

P.: ¿Es cierto que en cada meditación usted siente el calor interno que circula en el sentido del reloj por dentro de su cuerpo?

R.: Sí.

P.: ¿Se debería cerrar los ojos durante la meditación?

P.: El cerrar los ojos asegura la quietud de la mente. Cuando uno se siente cansado, después de un día de trabajo duro, puede abrirlos un poco por no caer en la somnolencia. Pero es aconsejable cerrarlos y dirigirlos hacia dentro para contemplar el yo interior.

P.: Cuando empecé mi práctica a primeros de febrero, tenía numerosos pensamientos; pero unos meses después hice algunos progresos y a veces quedaba completamente libre de ellos por un minuto entero, durante el cual sentía como si hubiera entrado en el gran vacío. En cambio ahora no sé dominarme y los pensamientos me asaltan; no me siento a gusto y estoy a punto de abandonar la práctica. ¿Qué debo hacer?

P.: Si estando sentado en meditación puede librarse de pensamientos durante un minuto entero, es una excelente señal, y debería esforzarse en conservar este estado. La mejor manera de conseguirlo consiste en volver su meditación hacia adentro para contemplar la fuente de esos pensamientos, y cuando se dé cuenta de que no hay ningún punto fijo del que surjan, alcanzará el estado del no pensar.

P.: Después de haber estado sentado en meditación durante treinta minutos, tengo las piernas dormidas. Soy incapaz de librarme de este entumecimiento, que ahora se me hace más insoportable que antes. ¿Qué debería hacer para librarme de él?

P.: Este entumecimiento es inevitable. Es como el ejercicio físico que hace que, al principio, le duelan los miembros a uno. Hay dos maneras de librarse de él: primera, cuando se haga insoportable, muévase y estire las piernas, para relajarlas; y segunda, pruebe de resistirlo hasta que se haga imperceptible, porque se disipará por sí solo. Si puede resistir de este modo unas cuantas sentadas, las piernas ya no se le dormirán más y entonces será capaz de pasar una o dos horas sentado sin nuevas dificultades.

P.: Durante la meditación, a veces el calor interior sube y baja, ¿qué significa eso?

P.: Este es un signo muy bueno porque indica que el principio vital circula libremente.

P.: Cuando me siento a meditar, siento un asomo de calor en el bajo vientre. ¿Qué significa?

P.: Esto demuestra que su meditación no es verdaderamente eficaz; a medida que pase el tiempo este calor aumentará poco a poco de intensidad.

P.: Cada vez que me siento a meditar me noto impaciente, y cuanto más lucho por eliminar la impaciencia, más insoportable se vuelve. ¿Qué debo hacer?

P.: No trate de eliminarla. Debería abandonarlo todo visualizando su cuerpo de usted como si estuviera muerto; esto equivale a matarlo, a fin de re-

P.: Durante la meditación, aunque practique el método de contar, mi mente sigue vagando fuera. ¿Debo dejarla que haga lo que se le antoje?

R.: Si su mente continúa errante a pesar del método de contar, cada vez que usted advierta este descarriarse debería ponerla bajo control como para «congelarla». Si persevera en esta práctica, impedirá que se extravíe.

P.: Usted nos aconseja que, mediante la visualización, dirijamos el aliento desde la punta de la nariz para abajo hasta el bajo vientre. ¿Es lo mismo si la concentración se hace en el bajo vientre desde un principio?

R.: El consejo que usted dice lo doy a los principiantes que no saben dirigir su aliento al bajo vientre, en los comienzos de su práctica. Si usted sabe concentrarse en él ya desde el primer momento, mucho mejor.

P.: Se dice que cuando uno está enfermo y se sienta a meditar, debería desprenderse de todo pensamiento de curación, y se dice también que uno debería agarrarse a la idea de hallarse en perfecta salud. ¿Hay alguna contradicción en estos dos métodos?

R.: No hay ninguna contradicción. Fundamentalmente, no existe la enfermedad, que es una ilusión y, por lo tanto, es irreal. Si abriga usted el pensamiento de curarla, admitirá la realidad de la enfermedad. Por consiguiente, debería tener el pensamiento de que está en perfecta salud, con el solo objetivo de recobrar esa salud, y entonces la enfermedad se desvanecerá por sí misma.

P.: Durante mi meditación, sentí una vibración en el vientre seguida de hipo y pedos. ¿Qué significa todo eso? Además, cuando tengo la mente quieta, las manos y los pies, hasta entonces fríos, se me calientan y se humedecen de sudor. ¿Es eso un síntoma de enfermedad, o signo de una meditación efectiva?

R.: Las vibraciones en el vientre con hipo y ventosidades manifiestan el correr sin obstáculos del principio vital, que es causa de que el cuerpo y los miembros se le calienten y suden. Todos ellos son signos buenos, de meditación efectiva.

P.: Todas las mañanas, cuando estoy sentado en meditación, siento vibraciones en el vientre; primero en la parte alta, y luego bajo el ombligo. Cuanto más vibra, más libremente fluye el principio vital y más a gusto me siento. En la meditación de primeras horas de la tarde y en la de la noche, antes de acostarme, no siento vibraciones en el vientre. Parece que el principio vital llega al bajo vientre más fácilmente cuando está vacío que cuando está lleno. ¿Causa las vibraciones este fluir hacia el bajo vientre, o son accidentales? ¿Qué quiere expresar al decir eso de acomodar el bajo vientre? ¿Quiere decir dilatarlo sin permitirle que se contraiga?

R.: Las vibraciones manifiestan el libre paso del principio vital. Al pasar por el estómago y los intestinos, si el vientre está vacío, vibra. Pero si el vientre está lleno, deja de vibrar. La respiración llega al bajo vientre más fácilmente cuando está lleno. Las vibraciones no son accidentales, sino que proceden del principio vital al circular por el vientre. A medida que pase el tiempo, cuando su meditación sea más efectiva y el principio vital circule libremente, estas vibraciones cesarán.

Acomodar el vientre es dilatarlo, en toda ocasión, sin dejar que se contraiga. Esto sólo se logra al cabo de largo entrenamiento; no lo consiguen los principiantes.

P.: Empecé a meditar en noviembre del año pasado. Ahora todas las noches antes de acostarme practico el contar respiraciones y cuando llego a la número cincuenta, aunque no ocurre nada de particular en mi vientre, la respiración se me ha regulado, gracias a lo cual me hallo en un estado muy confortable que no sabría describir.

R.: Todavía experimentará estados mejores más adelante.

P.: Cuando llego a la respiración número cincuenta, tengo la cabeza, los hombros y la espalda húmedos de sudor; pero apenas paro de contar, el sudor cesa. ¿Qué significa esto?

R.: La mejor manera de remediarlo consiste en seguir contando, sin dejarlo hasta que el sudor haya cesado por sí mismo.

P.: Anoche, durante la meditación, sentí de pronto que tenía el bajo vientre singularmente vacío, con el centro de gravedad como un bulto encarnado, bien perceptible. Estaba caliente y oscilando, y el aire inspirado bajaba más abajo (que de costumbre). Luego pareció que se me abrían los poros de todo el cuerpo, y sudé. Esta experiencia des acostumbrada y que duró tres minutos largos me asustó tanto que no pude continuar la meditación. Entonces me eché y quedé profundamente dormido. ¿Qué significa todo esto?

R.: Eso es un resultado muy bueno de su afinada concentración. No debe asustarse; déjelo, y si nota vibraciones en el vientre, visualice el principio vital subiendo por el espinazo; pero evite todo esfuerzo.

P.: Al principio de mi práctica, la respiración pasándose libremente del pecho al vientre, éste se dilata como un tambor, notando en él algunas vibraciones (silenciosas). Sin embargo, cuando se oye una voz fuerte o se nota un movimiento, siento un ligero dolor en el pecho. ¿Cuál es la causa de esto?

R.: La voz fuerte o el movimiento no son la causa directa del dolor en el pecho, que muy probablemente se deberá a la tensión al respirar. Aunque la respiración la descende, usted todavía no tiene el pecho vacío y relajado, y el dolor representa la reacción de sus nervios ante la interferencia externa. Debería evitar los esfuerzos excesivos y adoptar una actitud natural durante la meditación.

P.: El vientre me ha vibrado durante más de un mes, y si me esfuerzo por dirigir hacia abajo esa fuerza, la vibración aumenta. ¿Debo esforzarme por aumentar la vibración, o dejarla que siga su curso natural?

R.: La vibración es un signo bueno y debería dejarla en paz, sin hacer ningún esfuerzo por interferir con ella.

P.: Después de una larga vibración ya no me viene ninguna más y, aunque me concentro en el bajo vientre, no consigo que vibre otra vez; pero al cabo de unos minutos empieza de nuevo. ¿Qué significa esta breve interrupción?

R.: Es una secuencia natural del libre fluir del principio vital, porque todo movimiento acaba parándose; no hay nada anormal en todo eso.

P.: ¿Qué quiere usted decir con lo de volver la contemplación hacia dentro y lo de retornar cada pensamiento hacia sí mismo?

R.: Lo de volver la contemplación hacia dentro quiere decir cerrar los ojos para mirar hacia lo más íntimo; esto puede detener los pensamientos falsos, que de este modo quedarán separados uno de otro. Esto equivale a retornar cada pensamiento a su origen, de manera que no pueda enlazar con el siguiente; aunque en realidad no hay verdadero retorno a nada.

P.: En la meditación matutina, me siento el pecho y el vientre vacíos y relajados con el libre paso de la respiración; este estado es placentero; pero ¿cómo no experimento lo mismo en la meditación de la noche?

R.: Después de haber descansado bien, gracias al sueño de la noche, usted está de un humor excelente por la mañana, que es la hora mejor para la meditación. De ahí la diferencia de resultados.

P.: Después de mi práctica de meditación, bien por la mañana después de levantarme o por la noche antes de acostarme, pasé un mes entero sin notar nada desacostumbrado. Luego, una noche, ocurrió de un modo repentino, y sentí el calor interior y la vibración en el bajo vientre; también tenía calientes la cabeza y los miembros. Al cabo de un rato, el calor llegó al coxis y luego subió por el espinazo. Esto ocurrió tres veces, cada vez después de una corta interrupción. Sin embargo, el calor no llegó al cuello. La mañana siguiente me senté otra vez; pero no logré vivir la misma experiencia, y durante tres días seguidos no ocurrió nada. Desde entonces, aunque he practicado la meditación por la noche, antes de acostarme, el calor interior no ha vuelto más al bajo vientre. ¿Cuál es la razón?

R.: El calor interior suele vibrar a altas horas de la noche porque el practicante está con buen ánimo después de un sueño reparador. Sube por la columna vertebral, se para y vuelve a descender porque no es bastante poderoso. Debería dejarlo en paz, y cuando tenga bastante y sea fuerte, correrá más por propio impulso. No sea impaciente.

P.: ¿Es cierto que algunos practicantes tienen visiones de demonios durante la meditación?

R.: Yo personalmente nunca tuve visiones de demonios durante las meditaciones; pero un alumno mío sí las tuvo. Al cabo de unos años de práctica hizo buenos progresos; pero una noche percibió súbitamente, en el estado de quietud, un grupo de muchachas desnudas que le rodearon clamorosamente.

El se sorprendió e inmediatamente puso a su mente bajo control; pero las chicas se negaban a retirarse. Mi alumno se asustó y repitió en silencio, precipitadamente, el nombre de Buda. Con ello, las muchachas desaparecieron. No era un budista devoto, a pesar de lo cual el método que empleó fue muy efectivo. Esta es la mejor manera de tratar a los demonios, según los sutras budistas ³²⁴.

P.: ¿Puede uno trabajar de firme antes y después de cada meditación?

R.: Sí, pero no inmediatamente. Después de trabajar de firme, uno tiene que pasear para relajarse antes de sentarse a meditar y, al terminar ésta, uno tiene que abrir lentamente los ojos y relajar los miembros.

P.: ¿Qué he de hacer para que se me quite el dolor en los lomos después de sentarme a meditar, que me impide continuar la práctica?

R.: Esto se debe a que no está usted acostumbrado a la postura o se debe también a que padece lumbago. Si no se esfuerza en exceso ni se pone nervioso, y adopta una actitud natural, el dolor desaparecerá fácilmente.

P.: ¿Cómo evitaré que se me susciten pensamientos que me impiden meditar?

R.: Cuente sus respiraciones para controlar la corriente de las ideas.

P.: ¿Es necesario concentrarse en el bajo vientre?

R.: Al comienzo no es fácil esa concentración; por tanto la mente debe – ser conducida para, abajo – de modo gradual hasta que alcance el bajo vientre.

P.: No tengo tiempo por la mañana. ¿Puedo meditar por la noche?

R.: Sí, pero después de un día de trabajo duro, puede usted sentirse cansado y somnoliento por la noche; en este caso es aconsejable practicar por la mañana.

P.: ¿Qué quiere usted decir con lo de bajar la boca del estómago? ¿Qué figura se hace?

R.: Si se concentra usted en el bajo vientre, su tórax quedará vacío y relajado; esto indica que la boca del estómago ha descendido. Visto desde fuera, la región inmediatamente debajo del tórax está vacía, mientras el vientre se comba.

P.: Empecé mi meditación en marzo y todas mis enfermedades desaparecieron paulatinamente en mayo, de forma que mi salud mejoró y me creí libre de todas mis dolencias. Pero de pronto, a mediados de junio, tuve una polución involuntaria por la noche, y esto era cosa nueva para mí. ¿Cuál es la causa? ¿Se debe aún a mi mala salud, o tal vez la meditación me ha despertado enfermedades anteriores?

R.: Es ilógico atribuir las pérdidas de semen a la práctica de la meditación.

324.- El meditante no era bastante fuerte espiritualmente para desterrar la visión creada por su propia mente y tuvo que apoyarse en el poder de Samadhi de Buda, que es eficaz en situaciones similares, y en otras. Este poder de Samadhi es también inherente a la auto-naturaleza.

Probablemente su salud estaba resentida desde antes y por esto habían cesado las poluciones, y ahora al recuperarse ha vuelto a tenerlas. Lo mejor es que expulse todos los pensamientos de deseo sexual. Sin embargo, una pérdida involuntaria que no sea debida a la frecuencia de masturbación, no es perjudicial.

P.: Si durante la meditación fluye la saliva, ¿debo dejar que salga fuera, escupirla o tragarla?

R.: Esto es un signo muy favorable, debe tragarla. De acuerdo con el método taoísta, debe darse la vuelta a la boca con la lengua, y tragar la saliva con energía.

P.: ¿Es perjudicial tratar de alargar la meditación?

R.: Puede alargarla con tal que lo haga sin esfuerzo.

P.: Durante la meditación, la concentración debe hacerse en el bajo vientre; después, ¿es bueno concentrarse en las plantas de los pies?

R.: Tanto si está meditando como si no, su concentración debe hacerse en el bajo vientre.

P.: Cuando uno está enfermo, ¿debe concentrarse en la parte del cuerpo enferma?

R.: Lo mejor es olvidarse de la enfermedad,

P.: ¿Es aconsejable sentarse a meditar después de comer?

R.: La meditación debe practicarse sólo veinte o treinta minutos después de haber comido.

P.: Si ambos muslos no descansan cómodamente sobre el cojín, ¿es aconsejable colocar algún relleno bajo las nalgas?

R.: Las nalgas deben levantarse dos o tres pulgadas por encima del nivel de las rodillas para que los muslos descansen cuesta abajo sobre el cojín; así también las piernas quedarán libres de dormirse.

P.: Según los libros taoístas, el método de volver hacia adentro la contemplación no significa la detención forzosa de los pensamientos, sino el mirar como emergen y descienden, para liberarse de ellos. Por ejemplo, retornar el primer pensamiento hacia sí mismo: retornar o volver el segundo hacia sí mismo, etc. ¿Qué significa este «**retornar**» o «**volver**»?

R.: Todos los falsos pensamientos no son más que inclinaciones de la mente que se suceden unas a otras sin fin. Cuando la contemplación se vuelve hacia adentro para contemplar como emergen y descienden, el objeto es aislar esos pensamientos cortando así sus lazos y conexiones. Así, el primer pensamiento no podrá alcanzar al segundo, y eso es el «**volver**» de ese primer pensamiento sobre sí sin permitirle enlazarse sobre un segundo pensamiento. Eso es sólo posible cuando el emerger de cada pensamiento se

contempla dentro de sí mismo.

P.: ¿Por qué, cuando algo que no tiene ninguna importancia entra en mi mente, no puedo desprenderme de ello?

R.: Es porque se apega usted a ello. Si contempla la irrealidad de su propio cuerpo, que es la unión de elementos ilusorios, se dará cuenta de que allí no hay nada que sea digno de su interés. Así será usted capaz de renunciar a todo (y aquietar así su mente).

P.: Yo siento algunas veces que en su circulación por mi cuerpo, mi principio vital baja y se dirige al ano; ¿es éste un signo bueno o malo?

R.: Es buen signo, pero no se felicite por ello. Déjele hacer su curso y cuando haya abundancia de principio vital, condúzcalo suavemente (sin forzar nada) hacia arriba por la columna vertebral.

P.: La otra noche, durante mi meditación, gradualmente fui sintiendo algo que no era habitual. Era como un estado de flotación, sólo durante algún tiempo. Tan pronto como me di cuenta, mis pensamientos volvieron de nuevo, pero logré detenerlos y ello se volvió a manifestar. Así mis pensamientos iban y venían, alternando con este estado algunas veces. Por último, hallándome así, súbitamente me descendió un calor interno de mi nariz hasta la boca, garganta y pecho, y todos los poros de mi cuerpo parecían abrirse. Estaba tan asombrado que no me di cuenta de dónde se detuvo ese calor. Después me serené, pero sentí de nuevo calor en el espinazo, entre los riñones, que siguió hasta la cima de la cabeza. Todo mi cuerpo estaba caliente y húmedo de sudor. Mi sorpresa se transformó en miedo y después en alarma, y era incapaz de serenarse. El calor y el "sudor después cesaron de pronto. Tenía la cabeza mojada de sudor, gotas del cual me corrían por las mejillas. Esta experiencia me resultó muy extraña. ¿Qué significa?

R.: Son las mejores señales de meditación efectiva. Su sudor le hace expulsar impurezas acumuladas en el cuerpo. No se asuste. Deje que este estado siga su curso. Si el calor es intenso, condúzcalo mediante la visualización espinazo arriba hasta la cima de la cabeza, y después abajo hacia el bajo vientre, asegurando así su continuo fluir.

P.: Cuando tenía yo dos años mi salud era débil y padecía una hernia. El médico me recetó medicinas para levantar mi energía interior, pero ahora que practico la meditación siento que mis energías descienden hasta que alcanzan el lugar afectado por la enfermedad, formando así contraste con el objeto de la ciencia médica china. ¿Cree usted que la meditación es perjudicial en mi caso?

R.: Cuando se concentra usted en el bajo vientre no dirija su energía interna hacia abajo, sino déjela que tome su curso natural; así no experimentará usted dificultades. Hace veinte años yo también padecía hernia y me curé de ella mediante la meditación.

P.: Mi vientre vibra durante la meditación de la mañana. Recientemente tuve una experiencia no habitual. Un calor interno me comenzó entre las cejas, llegó a los ojos y de

súbito una luz brillante apareció ante mí, como la de la aurora. Entonces el calor descendió hasta la punta de la nariz. Desde entonces, en cada meditación matutina mi cuello y mi espalda se calientan mucho con vibraciones ocasionales de mi frente y de mi vientre. Aún sudo un poco, pero aquella luz no ha aparecido más. ¿Es todo eso buen signo o qué debo hacer?

R.: La aparición de calor interno y luz brillante frente a usted son buenas señales, porque prueban que el principio vital está pasando por los dos canales psíquicos principales del cuerpo humano. Cuando la concentración en determinada parte del cuerpo es efectiva, pone en marcha el calor interno y las vibraciones. Este calor es brillante y es fácilmente perceptible cuando pasa por su cara. Pero tanto si la brillantez es perceptible como si no, usted no debe apegarse a ella, sino adoptar una actitud indiferente o natural. Es más importante para usted seguir concentrándose en el bajo vientre.

P.: Después de una larga sentada meditando, ¿cree usted que es perjudicial alguna pequeña desviación de la postura correcta?

R.: Si la meditación es efectiva y el principio vital circula libremente por los canales psíquicos, no importa mucho si su postura es correcta o no.

P.: ¿Qué quiere usted decir con eso de usar un único pensamiento para superar a numerosos pensamientos?

R.: Cuando usted se concentra en un solo pensamiento sin soltarlo, logrará tarde o temprano poner fin a todos los pensamientos.

P.: Cuando el calor interno está presente, no me siento en absoluto cansado, pero cuando está ausente, la meditación se hace pesada. ¿Cuál es la razón?

R.: Usted no se siente cansado cuando hay calor interno en su vientre porque el principio vital armoniza con la circulación de la sangre.





6

EXPERIMENTOS AUTÉNTICOS CON LOS MÉTODOS BUDISTA Y TAOISTA DE AUTOEDUCACIÓN

Mencionamos en el capítulo 4, sobre la meditación según la Escuela de Tien Tai, las ocho sensaciones físicas experimentadas por el que practica, con sus excelentes cualidades internas, hasta entonces dormidas, y que se manifiestan cuando ha logrado el reposo de la mente; pero cuando se halla todavía en el reino del deseo y aún no ha alcanzado los estadios del desarrollo Bodhisattva³²⁵. Como resultado de esta tranquilidad mental, el principio vital (prana), ya bastante acumulado en el bajo vientre, estalla y brota hacia afuera en la órbita microcósmica³²⁶ o canal psíquico principal del cuerpo humano y causa, dentro y fuera, de movimientos involuntarios, produciendo ocho sensaciones físicas tales como dolor, picor, frialdad, calor, ingravidez, pesadez, aspereza y suavidad. Hay, además del circuito principal, otros circuitos subsidiarios que enlazan varios centros psíquicos del cuerpo y tienen relación simpática con el principal, de donde provienen estos movimientos involuntarios del cuerpo y de los miembros y las ocho sensaciones físicas que los acompañan.

El principio vital representa al elemento fuego, que es calor. Cuando se acumula lo suficiente, es sentido por el meditante y entra en el circuito principal esparciendo calor a todas las partes del cuerpo, con lo que éste suda durante la meditación. Si se logra conseguir una completa tranquilidad de mente libertándose de todos los estorbos externos, el prana se volverá resplandeciente y perceptible para él. Esta brillantez crecerá en intensidad con la efectividad de la meditación y se transformará en la Luz Blanca que sólo los practicantes experimentados pueden lograr y que después lo ilumina todo en una habitación oscura como si estuviese a la luz del día.

Cuando este principio vital pasa a los circuitos subsidiarios principales, barre todos los obstáculos a su paso y el meditante experimenta sensaciones tales como aspereza, picor y dolor, que son algunas veces bastante desagradables. Por ejemplo, cuando fuerza su paso por un pequeño circuito bajo el cuero cabelludo, siente como si le arrancaran el cabello. La aspereza y el picor se experimentan cuando el fluido pasa por la frente y a ambos lados de la cabeza, horadando centros psíquicos y músculos que estaban hasta entonces cerrados. A veces, a consecuencia de la contracción y expansión de los músculos y nervios psíquicos del cuerpo, el practicante se siente tan pesado como el plomo. Cuando el prana

325.- Véase capítulo 4, págs. 179-180.

326.- Véase, para más detalles, el capítulo 7.

fluye libremente, sin obstáculo, siente suavidad en el cuerpo y en la piel. Si logra la concentración en punta o simplicidad de mente experimentará intenso frío que desciende de la cabeza por el espinazo y luego se extiende por todas las partes del cuerpo, o sube desde el coxis, columna vertebral arriba, hasta la cabeza, invadiendo todo el cuerpo. Si el frío baja de la coronilla, el estado de dhyana resultante es temporal y no puede repetirse a voluntad. Pero si sube del coxis es una situación estable y puede repetirse en ulteriores meditaciones. La frialdad se siente a veces cuando el meditante entra en la «**corriente sagrada**», en la cual se siente tan ingravido como un astronauta, pero hay una diferencia, y es que su cuerpo y su mente desaparecen por completo y son sustituidos por una gran masa de resplandor lleno de dicha y él se siente libre de toda cuita y ansiedad terrenas, mientras que el astronauta seguirá ansioso por saber si aterrizará bien. El meditador será uno con su resplandor, en el que sólo su mente realiza la función de percibir.

Yu Shih Tsu, después de su fructuosa práctica de meditación taoísta que le permitió librarse de todas las enfermedades que padecía y mejorar su salud, adoptó el método chih-kuan de la Escuela Tien Tai y publicó su segundo libro, *A Supplement to Yin Shih Tsu's Method of Meditation* (Yin Sih Tsu Ching Tso Fa Hsu Pien), que habla de la meditación budista en la secta Tien Tai.

A la edad de ochenta y dos años, recapituló sus experiencias personales en un tercer libro. *Yin Sih Tsu's Experimental Meditation for the Promotion of Health* ³²⁷, del cual citamos los párrafos siguientes:

«Fui a Pekín cuando tenía cuarenta y tres años, después de estudiar el Dharma budista. En la capital, todos mis amigos opinaban que debía modificar mi primer libro porque el método de meditación que utilizaba en él era taoísta y, por lo tanto, heterodoxo. Sucedió que el gran Maestro Ti Hsin ⁴³²⁸ estaba explicando el Sutra de la Iluminación Completa en Pekín, de modo que fui a visitarle para pedirle instrucciones sobre la meditación chih-kuan, que yo practiqué entonces. Impulsado por mis amigos a escribir sobre la meditación Tien Tai, escribí y publiqué el *Suplemento al Método de Meditación de Yin Shih Tsu*, que se fundaba en los tratados *Tung Mewg Chih-Kuan* ⁵³²⁹ y Una explicación sobre los *Estadios Progresivos del Dhyana-paramita* (Shih Ch'an Po Lo Mi Tz'u Ti Fa Men). A partir de aquel momento practiqué la meditación chih-kuan.

«Cuando tenía cuarenta y cuatro años, me hallaba en Shanghai, donde más de diez amigos míos decidieron iniciarse en la secta japonesa Shingon. A mí no me interesaba, pero como me insistieron vivamente a que me uniera a ellos, asistí a las ceremonias por pura curiosidad, para ver cómo las hacían. Encontré aquellos rituales demasiado complicados, y como estaba ya muy ocupado con mis lecciones en la Universidad Kuan Hua, no tenía tiempo para la meditación Shingon. De todos modos, continué sin

327.- Véanse también págs. 206 y 211.

328.- Conocido maestro de la escuela Tien Tai que murió en China hace unos años.

329.-Véase también pág. 137.

interrupción con el método chih-kuan.

»Según el *Tung Meng Chih-Kuan*, cuando las cualidades interiores excelentes se manifiestan en la práctica del dhyana, el meditador experimenta ocho sensaciones físicas tales como ingravidez, calor, frío y pesadez que afectan al cuerpo, y vibración, picor, aspereza y finura que pertenecen a las actividades. Según mi experiencia personal, estas sensaciones no se percibían todas a la vez, sino sucesivamente. Cuando tenía veintiocho y veintinueve años, sólo sentía tres: ingravidez, calor y vibración. Después de haber estado sentado largo rato, la primera sensación que experimenté fue la de que mi cuerpo era tan ingravido como una pluma. Más tarde sentí calor en el bajo vientre, seguido de una vibración que ascendió por el espinazo hasta llegar a la coronilla y luego descendió por la cara (y el pecho) hasta retornar al bajo vientre, para circular una y otra vez de la misma manera. Este es el fluir (del principio vital) que llega, ascendiente, a los dos canales psíquicos llamados jen mo y tu mo ^{6°330*}. Según la antigua ciencia médica, hay ocho canales psíquicos ^{7°331*}; además de los dos antes citados, jen mo y tu mo, los otros seis son: chung mo ^{8°332*}; tai mo ^{9°333*}; yang chiao ^{10°334*}; yin chiao ^{11°335*}; yang wei ^{12°336*}; y yin wei ^{13°337*}.

«Practiqué el chih-Kuan más de diez años, durante los cuales me concentré en el bajo vientre. Un día trasladé mi concentración hacia el "punto central" (entre el ombligo y la boca del estómago) y unos días después noté un gran cambio en mi cuerpo, cambio que se tradujo en una libre circulación (de prana) por los seis canales psíquicos restantes, que describo más abajo.

»Como ahora fijaba mi concentración en "punto central", una noche, a las doce, al final de una meditación, sentí de pronto una vibración en el pecho, y la saliva me fluía libremente ^{14°338*}. Así volvió a suceder varias noches. Luego la vibración se hizo más intensa y ascendió derechamente hacia el entrecejo, donde percibí una claridad roja. Luego,

330.- El canal jen mo sube del perineo y asciende por el vientre, atraviesa el ombligo, la boca del estómago, el pecho, la garganta y el labio superior, y termina bajo el ojo; conecta veintisiete centros psíquicos. El canal tu mo sube del perineo y atraviesa el coxis para subir por el espinazo hasta la coronilla, de donde desciende por la frente y la nariz, terminando en las encías; conecta treinta y un centros psíquicos.

331.- En contraste con los veinticuatro canales orgánicos, según la ciencia médica antigua.

332.- Ching mo, o el canal que "estalla", sube desde el perineo, asciende por entre el jen mo y el tu mo y termina en el pecho; conecta veinticuatro centros psíquicos.

333.- El tai mo empieza a ambos lados del ombligo formando un cinturón que rodea el vientre; conecta ocho centros psíquicos.

334.- El yang chiao asciende desde el centro de la planta del pie y gira a lo largo de la cara exterior del tobillo y la pierna, luego bordea la parte posterior del tronco y llega al hombro, girando hacia el cuello, el ángulo de la boca y el ángulo interior del ojo, terminando detrás del cerebro; conecta veintidós centros psíquicos.

335.- El yin chiao nace en el centro de la planta del pie, gira a lo largo de la cara interior del tobillo y la pierna, faldea el vientre y el pecho, llega al hombro, sube hacia la garganta y termina en el ángulo interior del ojo; conecta ocho centros psíquicos.

336.- El yang wei sube desde la cara exterior del pie, cerca de cuatro centímetros más abajo del tobillo, sube por el costado exterior de la pierna y después de faldear la parte posterior del cuerpo, entra en el brazo, a medio camino del cual vira hacia el hombro, el cuello y luego detrás de la oreja, terminando en la frente; conecta treinta y dos centros psíquicos.

337.- El yin wei sube de la cara interior de la pantorrilla, unos trece centímetros más arriba del tobillo, sube por la cara interna del muslo, y después de bordear el vientre y la mitad del pecho, gira hacia la garganta, sube por la cara y termina delante de la cima de la cabeza; conecta catorce centros psíquicos.

338.- Este es un signo muy bueno, porque la saliva reduce el efecto reseca del calor del prana, que es lo que hace que uno sienta la garganta seca e irritada.

ascendiendo más todavía, llegó a la coronilla, alrededor de la cual giró largo rato. Yo me sentía como si por todo mi cuerpo se hiciera sentir una descarga eléctrica, hasta que me llegó a las manos y los pies después de atravesar (los miembros). Esto duró un minuto largo, y luego paró bruscamente en el entrecejo.

»A partir de aquel día, todas las noches experimentaba la misma vibración. Parecía como si en el "punto central" hubiera un mecanismo que girase y se elevara lentamente hasta alcanzar la coronilla, alrededor de la cual seguía girando. Cuando la vibración se hacía intensa, paraba bruscamente en el entrecejo. Luego el "punto central" vibraba de nuevo, y parecía producirse un shock eléctrico que pulsaba en un óvalo oblicuo desde el hombro izquierdo hasta la pierna izquierda, tan violentamente que hacía temblar la cama y la mosquitera; y cuando la vibración se hizo más intensa, paró bruscamente. Luego sentí otra vibración detrás del cerebro, descendiendo por la columna vertebral para detenerse bruscamente en el coxis. Después de eso, algo así como una descarga eléctrica me descendió por el hombro derecho hasta la pierna derecha, pulsando en un circuito oval inclinado; la vibración se intensificó, y luego cesó bruscamente. Estos circuitos ovales oblicuos, en los costados derecho e izquierdo de mi cuerpo, mostraban que se habían reunido cuatro canales psíquicos: ying chiao, yang chiao, yin wei y yang wei. Así comprendí yo, por primera vez, la interrelación de los ocho canales psíquicos y el sistema nervioso, y me di cuenta de que en todo ello no había nada ficticio ni inexpresable.

«Hasta entonces, cada vez que se produjo la vibración interior empezó un (alguna especie de) cambio en el "punto central". No obstante, una noche me empezó en los oídos y trazó una línea recta a través del rostro, oscilando de izquierda a derecha y viceversa varias veces antes de terminar bruscamente entre las cejas. (Al mismo tiempo) otra vibración desde la frente a la barbilla, en línea recta vertical, formaba una cruz con la horizontal, y pulsaba arriba y abajo varias veces antes de terminar súbitamente entre las cejas, como la otra. Luego otra vibración descendió desde la coronilla (por la cara), pecho y vientre hasta el pene. Su pulsación se dirigió arriba y abajo, siendo causa de que el pene se pusiera erecto. Esto demostraba que los dos canales, jen mo y chung rao, se habían unido.

»Una noche, el calor del "punto central" vibró, originando que el cuerpo se me doblara adelante y atrás, y a derecha e izquierda. Estas inclinaciones se sucedían ordenadamente y en el mismo número cada vez, sin la menor confusión. Luego la vibración motivó que los brazos me giraran rápidamente adelante y atrás, como una rueda, y con el mismo número de vueltas en cada sentido. Luego me bajó a las piernas, de forma que la izquierda se me doblaba mientras la derecha se me estiraba, y viceversa. Estos movimientos no los podía explicar la ciencia ortodoxa, y eran involuntarios. Después de ellos la cabeza (parecía que) se me hinchaba y la parte superior del cuerpo se me estiraba de tal modo que yo (parecía que) medía más de tres metros de estatura. (Las Escrituras Budistas llaman a esto la aparición del gran cuerpo.) De súbito la cabeza se me inclinó atrás

y mi pecho (parecía) tan grande como el gran vacío. Luego, de manera igualmente repentina, la cabeza se me inclinó adelante y la espalda (pareció) tan grande como el espacio. Consecuencia de ello, sentí (como si) tuviera solamente la mitad inferior del cuerpo. Así, con la desaparición de ambos, el cuerpo y la mente, experimenté una dicha inusitada.

»Otra noche la vibración en el "punto central" se movía en círculo alrededor de la columna vertebral, luego alrededor del pecho, debajo de la piel, alrededor del vientre en el canal jen mo y finalmente alrededor de la cintura; en cada caso primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha, unas decenas de vueltas en cada sentido. Este rodear la cintura final mostraba que el canal tai mo estaba expedito. Luego la vibración descendió en espiral desde la coronilla por el canal tai mo a lo largo del espinazo hasta el coxis, subiendo y bajando unas docenas de veces. Después ascendió hasta la parte inferior del vientre, recorrió el canal jen mo hasta la cima de la cabeza y en seguida descendió por el occipucio y la columna vertebral hasta el coxis, subiendo y bajando unas decenas de metros. (El principio vital) después de precipitarse por los canales jen mo y tai rao se había elevado desde el coxis, espinazo arriba hasta la cima de la cabeza, y luego había descendido por la cara (garganta), pecho y vientre; pero ahora giraba en sentido inverso, muy probablemente porque estos canales estaban libres, de modo que podía circular en cualquiera de los dos sentidos. De este modo se juntaban también los canales chung mo y tai mo.

»Otra noche, desde el "punto central" y debajo de la piel, la vibración tomó la forma de una espiral de cinco centímetros que rodeaba el cuerpo treinta y seis veces en cada sentido. Luego giró en torno del bajo vientre y (el centro del) pecho, todo de un modo ordenado y sistemático. A continuación se elevó hacia la cabeza y descendió rodeando la columna vertebral hasta el coxis, volviendo a subir espinazo arriba hasta la coronilla, dos veces en cada sentido. Después se elevó por el bajo vientre, primero siguiendo el canal chung mo izquierdo y luego el derecho hasta la coronilla y regreso, dos veces por cada canal. A continuación recorrió el canal jen mo en la cabeza, descendió hasta el bajo vientre y retornó a la coronilla. A veces circulaba alrededor de la cabeza, de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda, parándose en la frente. Otra vez rodó por los hombros izquierdo y derecho, con el mismo número de vueltas en cada sentido. De súbito alcanzó las puntas de los dedos, que hacían movimientos rápidos e involuntarios. Finalmente descendió precipitadamente desde la cima de la cabeza, estiró en una sacudida ambas piernas y movió los dedos de los pies con la misma velocidad que los de las manos.

»Una noche la vibración empezó en el centro de la espalda y se movió en espiral bajo la piel, trazando treinta y seis círculos primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha... y después otra vez, aunque ahora empezando entre los riñones, y todavía una vez más, pero arrancando de entre los omóplatos. Todos estos circuitos se producían

ordenada y sistemáticamente. Antes, el principio vital se había movido hacia la izquierda y la derecha en tres circuitos que empezaban en el "punto central", el centro del vientre y el centro del pecho; ahora en cambio arrancaba del medio de la espalda, de entre los riñones y de entre los omóplatos, es decir, de tres puntos situados exactamente detrás de los de la parte anterior del cuerpo. Esos movimientos circulares involuntarios eran realmente maravillosos e inconcebibles. Cuando el movimiento llegaba a las puntas de los dedos de las manos y los pies, estos últimos se estiraban para moverse al mismo tiempo que las piernas se doblaban y estiraban alternativamente y las mandíbulas chocaban una contra otra, todo en vivo movimiento. Cuando llegó a la nariz, las ventanillas, de la misma se contraían y dilataban súbitamente. Cuando llegó a los ojos, los párpados se abrieron y cerraron de pronto mientras los iris se movían en consonancia. Finalmente motivó que los lóbulos de las orejas se movieran lentamente. Todos estos movimientos a derecha e izquierda tenían un carácter natural, con el mismo número de vueltas en cada dirección.

»Una noche la vibración del "punto central" originó otra serie de circuitos sistemáticos treinta y seis veces hacia la izquierda y de nuevo hacia la derecha, primero de entre los riñones a lo largo del canal (cinturón) tai mo, luego desde el (medio del) pecho y finalmente desde en medio del vientre. Y se sucedían uno a otro sistemáticamente. Luego las vibraciones formaron dos grandes óvalos subiendo y bajando por el costado izquierdo y el derecho del pecho, y un segundo par subiendo hasta la cabeza y descendiendo primero hacia el costado izquierdo y luego hacia el derecho de la espalda. Los dos pares de óvalos se cruzaron, varias veces.

»Después de lo dicho, se movió hacia mis extremidades, de modo que los brazos me giraban en rápidos círculos hacia la derecha y hacia la izquierda, mientras las piernas se me doblaban y estiraban, y primero los dedos y luego el talón de un pie se pusieron a pegar contra los del otro. De súbito, las rodillas empezaron a separarse y juntarse; luego se doblaron, obligando a las nalgas a separarse del suelo, y las nalgas oscilaron a izquierda y derecha. Esto sucedió tres veces, al mismo tiempo que mandíbulas, labios, nariz y ojos se movían más vivamente que antes

»Otra noche la vibración del "punto central" se propagó en ancho círculo alrededor del cuerpo seis veces hacia la izquierda y seis hacia la derecha, y a esto sucedieron círculos similares alrededor del pecho y el vientre. Súbitamente, cada uno de estos tres circuitos se expandió seis veces consecutivas, y todo lo comprendido dentro de ellos quedaba convertido en vacío durante cinco o minutos cada vez.

»Luego la vibración se levantó desde el "punto central" hasta la cabeza y describió cuatro óvalos oblicuos por turno a través de los cuales circuló treinta y seis veces desde la cima de la cabeza hasta los costados izquierdo y derecho de las nalgas, y regreso; a través de la parte posterior de la cabeza y a lo largo de la columna vertebral hasta el coxis y la pierna izquierda, y regreso, y finalmente hasta la pierna derecha y regreso.

»Otra noche... cuando la vibración me bajaba por el rostro, mis hombros y mis brazos giraban; las piernas se doblaban y estiraban, se separaban y juntaban, y luego, con los pies en el suelo y las rodillas dobladas, la espalda se me arqueó hasta que : los hombros tocaron el suelo. Las nalgas y la cintura se balanceaban a izquierda y derecha y el cuerpo me temblaba; luego se cayó al suelo. A continuación las plantas de mis pies se frotaban una contra otra y cada una dio masaje a la pierna contraria el mismo número de veces. Cuando la vibración ascendió hasta los hombros, las manos empezaron a darse masaje una a otra, y luego lo dieron a cabeza, cuello, hombros y brazos. Luego iniciaron el masaje en el bajo vientre y subieron hasta los hombros; luego otra vez abajo, por todo el cuerpo, hasta los dedos de los pies. Finalmente, se me cerraron los puños y, por turno, pegaron, masaron y frotaron todo mi cuerpo. Todo esto sucedía sistemáticamente y en buen orden,, era involuntario y perfectamente admirable ^{*15*339*}

«... Estos movimientos involuntarios duraron unos seis meses, y luego cesaron poco a poco. Ocurrió así probablemente, porque por aquel entonces todos los canales psíquicos habían quedado ya abiertos y despejados.

»En edad más avanzada, practiqué el Pho-wa ^{*16*340*}, técnica esotérica tibetana para renacer en la Tierra Pura, que hasta entonces no se había introducido en China. La enseñanza se basa en el principio de que cuando alguien que ha de renacer en el Paraíso Occidental está agonizando, la consciencia le saldrá por la Abertura de Brahma (en la cima del cráneo); de modo que a uno le enseñan a repetir manirás para abrir esta abertura y a practicar regularmente para que pueda seguir un camino similar en el momento de la muerte; En 1933, cuando tenía sesenta y un años, había recibido ya este Dharma por conducto del gurú tibetano No Na ^{*17*341*}, quien me instó a practicarlo en casa (y así lo hice, sin éxito). En la primavera de 1937, cuando tenía sesenta y cinco, oí que el gurú Sheng Lu enseñaba este Dharma en Nankín y que todos los que participaron en las cuatro reuniones anteriores habían logrado abrir la Abertura de Brahma. Como en breve había de tener lugar la quinta y última reunión en el templo de Vairochana, fui a Nankín y me inscribí para asistir a ella.

»Llegué el primero de abril para recibir la iniciación, que fue mucho más complicada que la que me había dado antes el guru No Na. Como primer paso en la práctica, me enseñaron un manirā vajra, No era largo, pero el método de visualización resultaba muy complicado. Había que repetirlo cien mil veces; pero como yo sólo disponía de unos días, lo repetí las veces que pude.

339.- Hemos omitido la descripción detallada de este pegar masar y frotar.

340.- Práctica tántrica para abrir la Abertura de Brahma en la coronilla de la cabeza por la que la conciencia abandona el cuerpo humano para renacer en la Tierra Pura. Los taoístas emplean una técnica diferente que consiste en poner el principio vital nuevamente cargado de energía en órbitas microcósmicas a fin de que la conciencia pueda abandonar el cuerpo por la misma abertura de la coronilla.

341.- No Na y Sheng Lu son traducciones de nombres tibetanos. El guru No Na era el jefe hutuktu de SikiaHg y fue mi primer maestro.

»El primer día me albergué en una casa de huéspedes y cerré la puerta de mi habitación para concentrarme en repetir el mantra. Antes de mediodía del noveno de mi estancia lo había repetido sesenta y dos mil veces, y por la tarde regresé al templo Vairochana, donde nos reunimos treinta y nueve participantes. Me dijeron que era un número considerablemente superior al de cualquiera de las otras cuatro reuniones anteriores. El guru me afeitó un pequeño círculo en la coronilla a fin de que luego pudiera ver él si la Abertura de Brahma se había abierto para plantar un palo en ella.

»El décimo día empezamos a aislarnos para la meditación. En la sala principal habían erigido un majestuoso altar, ante el cual nos llevó el gurú a practicar el Dharma. Todos los días había cuatro sesiones, y cada sesión duraba dos horas ³⁴². La práctica consistía en visualizar a Amitayus Buda sentado en la cima de la cabeza y en imaginar en el cuerpo un tubo psíquico azul que era rojo por dentro y se extendía desde la coronilla hasta el perineo. Dentro de este tubo en el bajo vientre, por debajo del ombligo, había una perla brillante que ascendía (por el tubo) hacia el corazón (el centro). (Cuando se visualizó la perla en ese centro) yo grité la sílaba mántrica HIK, obligando a la perla a subir, siguiendo el sonido, y así la perla cruzó la Abertura de Brahma para alcanzar el corazón de Amitayus. Luego susurré la sílaba GA, que hizo que la perla descendiera del corazón de Buda y retornase, por la abertura, a mi bajo vientre. En cada sesión gritábamos con tal fuerza que nos quedábamos roncos y agotados, y chorreábamos de sudor, aunque hacía mucho frío. Al ver que estábamos cansados, el guru cantaba en sánscrito y nos exhortaba a seguir su ejemplo y relajarnos. Así lo hicimos cuatro o cinco veces en cada sesión de dos horas.

»Ahora ya era experto en (el arte de) la meditación y había despejado el pasaje psíquico central (del espinazo), de manera que el undécimo día hice notables progresos. Durante la, primera sesión brilló en mi coronilla una luz encarnada y (pareció que yo) ganaba en estatura. En la cuarta sesión, sentí (como si) un instrumento de afilada punta me perforase la Abertura de Brahma, golpeada repetidamente por la perla en ascensión. Cuando me acosté, mi cabeza despedía una gran luz blanca.

»El duodécimo día practiqué como el anterior. En la segunda sesión sentí (como si) el cráneo se me hinchara y crepitase y me arrancasen los pómulos. En la tercera sesión (pareció que) la cabeza se me estiraba para arriba, ringlera sobre ringlera, y cada vez (parecía) estallar.

»El decimotercer día, en la primera sesión, sentí (como si) me perforasen el cerebro desde todos los costados, con unas herramientas de aguda punta. Al principio notaba que tenía el cráneo muy grueso [los huesos, claro], pero que la continua perforación lo había vuelto más delgado. En la tercera sesión sentí de pronto (como si) la parte superior de mi cuerpo estuviera vacía, mientras una gran luz brillaba en mi cabeza.

342.- De siete a nueve de la mañana, de diez a doce, de tres a cinco de la tarde y de siete a nueve de la noche.

»El decimocuarto día, en la primera sesión, la perla brillante salió disparada para arriba y cruzó el pasaje despejado del canal central hasta los pies del Buda, sobre mi coronilla. Esto era diferente de mi experiencia anterior de que (la cabeza) se me hinchase y crujiera, cuando el canal no estaba bien abierto todavía a través del cráneo. En la cuarta sesión sentí (como si) el cuello se me partiese para dejar sitio a una columna que bajaba derechamente hacia el estómago y los intestinos. Esto era una real y verdadera hinchazón del canal central, que, hasta entonces, sólo habíamos visualizado, y nada más.

»El decimoquinto día, en la primera sesión, sentí que tenía un agujero en la coronilla. En la segunda sesión el guru acercó su asiento a la ventana, donde había abundante luz solar. Luego nos llamó para que fuésemos, uno por uno, para que él (pudiera comprobar si) la Abertura de Brahma de nuestras cabezas se había abierto y pudiera plantar en ella un palo agorero como prueba de que se había abierto verdaderamente. Si había una verdadera abertura, el palo se introducía sin romper la piel. Yo me conté entre las veintiocho personas que tenían la coronilla abierta, aquel día. A las once restantes no se les pudo plantar el palo. En consecuencia se les invitó a continuar las prácticas unas cuantas sesiones más. A los que habían logrado la abertura se les dispensó de más prácticas; pero se les pidió que entrasen en la sala a fin de que utilizaran el poder de visualización para dar ayuda (espiritual) a los iniciados que no habían alcanzado la meta, para que pudieran recibir el mismo resultado más rápidamente,

»El decimosexto día, en la primera sesión, nueve personas tenían las Aberturas de Brahma abiertas. Sólo quedaban una monja y una mujer lega con las coronillas todavía cerradas. La monja había estado en Japón, donde había practicado la meditación (Shin-gon) y había adquirido buena experiencia; sin embargo, hallaba dificultad en abrir la Abertura. Esto nos muestra que en el estudio del Bhrama habría que enterrar orgullo y prejuicios, que dificultan los resultados. En cuanto a la mujer lega, tenía la potencialidad embotada a causa de su avanzada edad. El guru les ordenó que se sentaran frente a él y utilizó su poder espiritual para ayudarlas. En la sesión siguiente, con la ayuda espiritual de todos los asistentes, consiguieron por fin, aunque no sin dificultad, abrir las respectivas Aberturas de Brahma.

»A partir de entonces, yo practiqué la meditación chih-kuan como método principal, usando la pho-wa como método complementario. El día 24 de mayo, durante una meditación, después de haber logrado la quietud de la mente, mi pecho emitió una luz que se extendió poco a poco hasta envolver todo mi cuerpo, formando una esfera brillante. Anteriormente, sólo la cabeza o el pecho me habían brillado y se habían puesto luminosos, pero no había abarcado todo mi cuerpo esta radiancia de ahora. En esta experiencia (de luminosidad total) todavía sentí la presencia del Ego.

»El día 26 del mismo mes, después de conseguir la quietud de la mente, fue la espalda la que emitió una luz que pronto sumergió todo mi cuerpo. Yo experimentaba

una dicha musitada, pero seguía sintiendo que mi cuerpo estaba allí, porque no había logrado todavía el vacío absoluto.

»El 27, después de conseguir la quietud de mente,, emití una luz que subió a gran altura y parecía llegar a las nubes del cielo. También mi consciencia se expandió con esta luz y luego regresó paulatinamente (hacia mi cuerpo) a través de la Abertura de Brahma.

»El día 31, después de aquietar la mente, la mitad superior de mi cuerpo emitió una luz como el día anterior. Luego sentí en el bajo vientre un calor tan intenso como el de agua hirviendo; luego emitió luz y la mitad inferior de mi cuerpo quedó vacía. Este estado difería de los anteriores.

»El día 10 de junio, después de calmar la mente, todo mi cuerpo irradiaba, y la luz era mucho más brillante que antes. Yo sentía (como si) no tuviera cabeza, que había sido sustituida por una transparente claridad.

»El día 14 todo mi cuerpo irradiaba, y tanto su parte superior como la inferior estaban realmente luminosas,

»El 17, después de entrar en el estado de quietud, mi cuerpo irradiaba y yo sentía (como si) la luz iluminase el ojo de mi mente y fuese un resplandor blanco, en el que se sumergía todo mi entorno, formando una gran esfera.

»El día 18, habiendo entrado en el estado de quietud, todo mi cuerpo irradiaba, y la luz era mucho más blanca. A todo mi alrededor había una transparente claridad, como un reflector brillando sobre los cuatro cuadrantes, mientras mi consciencia vagaba sin nimbo por el gran vacío. Entonces esta luminosidad se encogió y entró en mi bajo vientre; después de ser sometida a un control rígido, entró en las piernas y los brazos, para regresar finalmente a la cabeza.»

Estos movimientos involuntarios y su número no son los mismos para todos los meditadores y difieren según la constitución de cada uno. Por ejemplo, en mi propia experiencia, cuando el principio vital circulaba por mi cuerpo por primera vez, me quedé atónito al notar unos movimientos externos hacia la izquierda y la derecha en concordancia con el flujo interior. En otras palabras, la circulación interior de prana se manifestaba por los movimientos exteriores del cuerpo y los miembros. Su número en cada dirección fue primero de seis; después dieciséis, y luego treinta y seis, durante las primeras semanas, y más tarde aumentó hasta un máximo de cien. Todos los días en mis tres meditaciones, el número total de estos vivos movimientos pasaba de nueve mil, aunque nunca me sentí cansado después de una sentada.

Aunque el tratado de Chih I y otros libros taoístas mencionan movimientos

involuntarios del cuerpo y los miembros, rio dan una descripción detallada de ellos. Yo había tenido una idea vaga de los mismos, hasta que advertí que, en mi caso particular, eran ordenados y sistemáticos, sin la menor confusión. Al principio estaba muy desconcertado y pensaba que quizá me hubiese extraviado por el camino de la herejía. Un día oí hablar del tercer libro de Yin Shih Tsu y lo compré, a fin de comparar su experiencia con la mía. Después de leerlo, mis perplejidades se desvanecieron y no encontré nada equivocado en mi inesperada experiencia.

No podemos censurar a los antiguos, que enseñaron oralmente a un número muy limitado de discípulos escogidos, nada más, sin dejar instrucciones escritas para la posteridad, a fin de ahorrarse críticas baratas de los escépticos y blasfemos que jamás entenderán la santa enseñanza. Incluso en nuestros días hay taoístas que se niegan a enseñar a personas ajenas a la creencia instrucciones manuscritas de maestros del pasado, para no verse mezclados en discusiones y controversias inútiles. Por la misma razón, mi guru tibetano prohibía a sus discípulos el revelar la técnica *pho-wa* a los no iniciados en su secta, y es por esto que no puedo ofrecer una traducción de sus enseñanzas en este volumen.

Es totalmente equivocado mantener el principio vital en el bajo vientre o impedir que fluya libremente por los ocho canales psíquicos. Cuando el prana se ha acumulado en el vientre, es aconsejable trasladar la concentración hacia el «**punto central**», de modo que se pueda poner en la órbita principal. Por esta razón, en el primer volumen de nuestra serie de *Ch'an and Zen Teaching* —pág. 56, nota 4— recomendábamos concentrarse en el punto situado entre el ombligo y la boca del estómago, aunque no pudimos, por falta de espacio, ocuparnos detalladamente de la cuestión.

Se dice que cuando el principio vital fluye libremente por todos los canales psíquicos, permea primero la médula de los huesos, luego el sistema nervioso, la carne y los órganos internos, y finalmente la piel, sublimando así el organismo entero. Esto quizá explique la conservación, a través de las edades, de los cuerpos de grandes maestros embadurnados solamente con una delgada capa de resina mezclada con polvo de oro y serrín de madera de sándalo. Quizá explique también la presencia de reliquias en las cenizas de los cadáveres quemados de monjes iluminados.

La no obstruida circulación del principio vital por los ocho canales psíquicos, tal como se explica en el libro de Yin Shih Tsu, la conocían todos los taoístas cuyo objetivo principal era el de conseguirla en su entrenamiento, con vistas a alcanzar la inmortalidad. El Bodhidharma vio en la China una tierra prometida en la que enseñar su Transmisión de la mente, debido a que el taoísmo prosperaba allí y debido a que a todo el que hubiera realizado ya su alaya-vijñana le era más fácil transmutar éste en el Gran Espejo de la Sabiduría. Pero el mayor obstáculo que encontraban los taoístas para lograr la Sabiduría Universal del Buda era el no estar dispuestos a dar un paso adelante desde la «**cima de un**

poste de treinta metros», estado en el que todavía existe el saboreador subjetivo de la dicha y la dicha objetiva de la que aquél no se sabe separar.

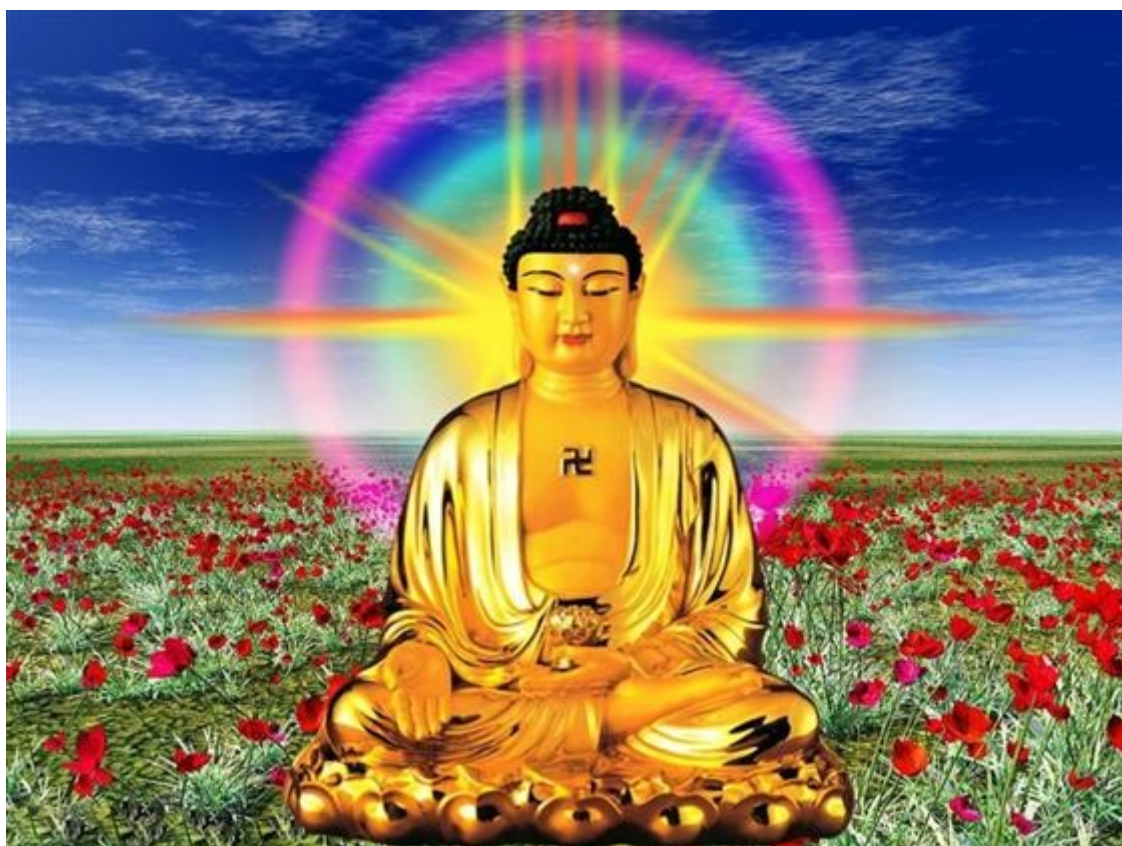
CÓMO ACUMULAR EL PRANA Y PONERLO EN ÓRBITA

Ahora sabemos ya que la respiración controlada produce prana que puede acumularse o en el bajo vientre o en el plexo solar. Cuando se ha almacenado suficiente cantidad de este principio vital, genera el calor que produce la vibración. Según el método taoísta, el practicante deberá darse masaje en los lomos al comienzo de cada meditación y también hacia abajo por la espina dorsal hacia el coxis, hasta que esa zona quede muy caliente, o visualizar el principio vital en el vientre descendiendo hasta el perineo, pasando a través del coxis, la primera de las tres puertas psíquicas, estando las otras dos entre los riñones y detrás de la cabeza. Si se siente calor en la base del espinazo, ello muestra que la primera puerta se está abriendo y no habrá ya gran dificultad en ascender por la segunda a lo largo del espinazo y del occipucio, por el cual es muy difícil pasar. Si se persevera en este entrenamiento, la tercera puerta se abrirá al fin y el prana subirá hasta la coronilla y el resto del circuito se completará debidamente tal como se explica en el libro de Yin Shih Tsu.

ALGUNOS CONSEJOS

Es aconsejable a los principiantes celebrar sesiones de veinte o treinta minutos por la mañana y por la noche, y continuar así sin interrupción en vez de intentar una larga meditación desde el principio. Sabemos por experiencia que los principiantes suelen dejar sus prácticas después de unos cuantas meditaciones, y su pretexto habitual para ello es que les falta tiempo o que no pueden soportar los calambres de las piernas. Con etapas fáciles de veinte o treinta minutos cada una, pueden continuar su meditación durante todo el año sin dificultad, y hallarán ciertamente eficaz su práctica. Cuando estén habituados a las sesiones y noten el progreso hecho, ya cuidarán de alargar su meditación.

Un practicante, al terminar su meditación, puede sentir mucho calor estar empapado de sudor. En ese caso debe relajarse y esperar a que el calor se disipe y el cuerpo esté completamente seco antes de tomar un baño. Decimos esto porque un amigo nuestro occidental hace poco cogió un grave resfriado por haberse bañado inmediatamente después de su meditación, para librarse del calor y el sudor, que, no obstante, mostraba la eficacia de su entrenamiento.



CULTURA FÍSICA Y ESPIRITUAL SEGÚN EL YOGA CHINO

No podemos hablar de logros espirituales si descuidamos la cultura física, y la frase latina *mens sana in corpore sano* expresa el ideal de la auto-educación, porque es imposible tener una mente sana en un cuerpo enfermo. La práctica de ejercicios físicos es, sin embargo, benéfica sólo para el cuerpo, pero no para la mente. Es por tanto necesario seguir un método que cuide del cuerpo y la mente al mismo tiempo, y a este respecto, nada aventaja a la técnica que se denomina *Órbita Microcósmica* (Hsiao Chou Tien), seguida por Yin Shih Tsu^{*343*}. Este antiguo método consiste en potenciar el principio vital, hasta ahora dormido, y ponerlo en circuitos físicos, con el fin de armonizar cuerpo y mente: en otras palabras, para integrar a los dos recíprocamente.

Presentamos ahora el texto de la técnica de Hsiao Chou Tien, sacada del libro *Fang Chi Chiaí*, que contiene muchos términos taoístas que son muy diferentes de los modismos budistas.

TÉCNICA DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

«Primero, detened vuestro proceso mental. Después de regular el cuerpo y la mente, sentaos cara al Este con las piernas cruzadas. Regular vuestra inhalación y exhalación y colocad vuestra mano derecha sobre la izquierda, teniéndolas junto al bajo vientre debajo del ombligo. Después golpead los dientes de abajo con los de arriba treinta y seis veces, para estabilizar cuerpo y espíritu. Que el dragón rojo mueva el mar treinta y seis veces^{*2*344*} y haced que vuestros ojos, cerrados, sigan sus movimientos. Ahora cuidad que la lengua toque al paladar. Calmad la mente y respirad contando hasta trescientas sesenta veces. Cuando vuestra boca esté llena de agua divina limpiadla unas cuantas veces y entonces realizad los cuatro actos^{*3*345*}, contrayendo también el ano para asegurar (al principio vital) libre paso al canal *jen mo* por el coxis y la puerta intermedia (entre los lomos), y después arriba del espinazo, donde se mueve más de prisa. Cerrad los ojos, volvedlos hacia arriba y respirad lentamente por la nariz sin espirar, hasta que el cojín de jade (la parte trasera de la cabeza) sea agujereado. Entonces (el principio vital), como si

343.- Véase pág. 239,

344.- El dragón rojo es la lengua. Pásesela por toda la boca treinta y seis veces para que la saliva mane, reduciendo así el efecto desecante del prana que asciende. Una manera más rápida consiste en doblar la lengua para atrás todo lo que se pueda.

345.- Los cuatro actos consisten en: a) tirar para arriba, a) tocar, c) cerrar, y d) inhalar. Tirar el ano para arriba es promover el libre paso del prana por el coxis; tocar el paladar con la lengua es hacer un puente enlazando los centros psíquicos de la cabeza con los del cuello y el pecho; cerrar los ojos para mirar arriba es controlar la mente y empujar al prana para arriba, e inhalar sin exhalar es evitar que se disipe la energía vital.

se viese empujado hacia arriba por la facultad de ver, se eleva (en el canal central), bordea el pico de Kuenlun (la parte alta de la cabeza) y desciende hacia el puente de la urraca (la lengua). Tragad entonces un tercio de vuestra saliva que seguirá al principio vital hacia el Palacio Brillante (el corazón) antes de volver al océano de Prana (el bajo vientre). Haced pausa por un momento y repetid el mismo ejercicio una segunda y tercera vez para realizar tres circuitos en total. Esto se denomina el fluir a la inversa de la Corriente Celestial.

»Descansad un poco y con las manos frotar el bajo vientre unas ciento ochenta veces. Después de hacer esto coloquese una ropa caliente sobre el ombligo y bajo vientre para no exponerlos al aire frío. (Los antiguos decían que "el secreto de la inmortalidad está en la conservación del calor en el Campo del Elixir", es decir, el bajo vientre). Después frótese los pulgares entre sí hasta que estén calientes también y frótese con ellos los ojos cuarenta veces para apagar el "fuego" del corazón; la nariz frótese treinta y seis veces, para refrescar los pulmones; las orejas catorce veces, para vigorizar los riñones, y la cara catorce veces, para fortalecer el bazo. Cerrad los oídos con las palmas de las manos y golpead el tambor celestial ^{4*346*}. Después alzad las manos lentamente sobre la cabeza y juntad las dos palmas como para saludar al cielo ^{5*347*}. Repetid esto tres veces y lentamente expulsad el aire impuro, inspirando aire puro de cuatro a cinco veces. Después, con los brazos cruzados, asid los hombros con las manos sacudiéndolos unas cuantas veces para vigorizar los nervios y los huesos. Concluid frotando el cojín de jade (la parte de atrás de la cabeza) veinticuatro veces, la región lumbar ciento ochenta, y la parte media de las plantas de los pies ciento ochenta veces más.»

Comoquiera que lo anterior es ininteligible sin notas explicativas, esta excelente técnica taoísta se ha olvidado mucho en China, donde la gente no se puede molestar en investigarla. En mi juventud yo también era reacio a leer libros taoístas, que, como los textos Chan, parecen extraños e incomprensibles.

AUTO MEDICACIÓN

Nunca gocé de buena salud antes de comenzar mis meditaciones y no pude, obtener alivio temporal de los médicos modernos ni de los herbolarios. Mi corazón y estómago eran débiles y a menudo me desmayaba, mientras también sufría varias veces al año ataques de reumatismo. Como he dicho en el capítulo 4, cuando era joven fracasé miserablemente en la práctica de la meditación del Tien Tai. Continué, sin embargo, concentrándome en el bajo vientre incluso cuando andaba por la calle, y esto probablemente me hizo acumular prana. Después practiqué la respiración hindú para

346.- Cúbranse las orejas con las palmas de las manos, coloquen los dedos de forma que cada índice apriete al del corazón correspondiente contra el occipucio: luego golpee con los dedos del corazón los huesos de sobre los oídos para producir unos sonidos secos.

347.- Para conectar las corrientes de prana en ambos brazos, formando así otro circuito alrededor del cuerpo.

almacenar principio vital en el plexo solar. La práctica del Hua t'ou^{6*348*} me ayudó a olvidar todas mis dificultades, incluyendo el calor insoportable que había en mi apartamento, de treinta y cinco grados en los meses de verano. Después de largas horas en mi mesa de trabajo traduciendo textos chinos, a veces me sentía muy cansado y próximo al agotamiento, pero cinco minutos de ejercicios respiratorios^{7*349*} del yoga renovaban mis fuerzas y me capacitaban para volver a mi trabajo. Curé de mi reumatismo y me alivió instantáneamente no sólo cuando me resfriaba, sino cuando padecí la temible gripe asiática hace ya muchos años.

Cuando el prana comenzó a circular por mi cuerpo sentí que penetraba e impregnaba todos mis órganos, huesos, nervios y músculos, de donde tomaban su nombre las ocho sensaciones físicas de que ya he hablado. Un día mi corazón, que era muy débil, pareció que era perforado por todos los costados por lo que yo sentía como agujas vigorizantes, y la debilidad desapareció como un sueño. Mi apetito aumentó desproporcionadamente y todos los días, y además de las tres comidas normales, tenía que tomar otras tres más para compensar mi abundante sudor cuando meditaba.

UN SUSTITUTO DEL PASEO DIARIO

Como yo vivía más o menos en reclusión para controlar mi mente y sólo salía una o dos veces al mes para cortarme el cabello, la falta de ejercicio llegó a ser un serio problema. Lo resolví mediante un ejercicio taoísta que describo aquí.

Dos o tres veces diarias, mientras estaba en pie con los pies separados entre sí unos 20 centímetros y paralelos uno al otro, hacía girar mi vientre y nalgas a la izquierda y a la derecha unas cien veces en cada sentido. Este sencillo ejercicio equivalía a un corto paseo por la calle, porque ponía en movimiento los miembros inferiores y era complemento necesario de mis movimientos involuntarios.

YOGA PARA VIGORIZAR LOS ÓRGANOS INTERNOS

Para prevenir enfermedades, y como vale más prevenir que curar, practiqué dos veces al día el Secreto Taoísta de los Seis Sonidos Saludables (Tao Ching Lu Tzu Chueh), cuyo texto viene a continuación del de Hsiao Chou- Tien en el *I Fang Chi Chiai* o *Antiguas fórmulas médicas explicadas*.

SECRETO TAOÍSTA DE LOS SEIS SONIDOS SALUDABLES Ho, Hu, Szu, Hsu, Hsi Y Chui

348.- Véase Ch'an and Zen Teaching, Serie Primera, Parte I.

349.- Véase The Science of Breath (La ciencia del respirar), del Yogi Ramacharaka (Yogi Publications Society).

Diariamente, entre medianoche y mediodía, período que significa el principio yang o principio positivo, siéntense cara al Este con las piernas cruzadas. No cierren la ventana, pero eviten las corrientes de aire. Cierren con castañeteo los dientes de abajo contra los de arriba, hagan girar la lengua alrededor de la boca hasta que ésta se llene de saliva, enjuáguese con esa saliva unas cuantas veces y tráguenla después en tres veces haciendo ruido. Hay que visualizar esa saliva cómo alcanza el bajo vientre, debajo del ombligo.

Alargar los labios ligeramente y silenciosamente emitir el sonido «iHo!» para arrojar fuera de la boca el aire impuro del corazón, cierren después la boca para respirar por la nariz aire puro para vigorizar el órgano de la circulación. La exhalación ha de ser corta, y la inhalación, larga. Hacedlo seis veces.

Después, sigan el mismo método para emitir seis veces también, en cada uno, los demás sonidos: «iHu!», para vigorizar el bazo; «iSzu!», para los pulmones; «iHsu!», para el hígado; «iHsi», para el estómago, y «iChui», para los riñones. El número treinta y seis (seis sonidos repetidos seis veces cada uno) significa la órbita microcósmica de 360 grados.

Este método era empleado por los antiguos taoístas para prevenir o curar enfermedades cuando se retiraban del mundo a vivir en las montañas. Antes de practicarlo ha de familiarizarse cada cual con esos seis sonidos, a fin de engancharlo al correspondiente órgano sobre el que tiene influencia psíquica. Por ejemplo, cuando se emite el sonido «iHo!» debe afectar realmente al corazón, cuyas impurezas son expulsadas por la boca, mientras se llena de vitalidad cuando aspiráis el aire puro por la nariz. Durante este ejercicio parece como si el corazón mismo expulsase sus impurezas y respirase con energía. Uno puede probar su eficacia fumando hasta enfermar del corazón y luego emitiendo el sonido «iHo!» para eliminar el malestar e inhalando aire puro para vigorizar el corazón. Así se notaría el efecto benéfico de este sonido cuando se produce de este modo.

ANTIGUA CIENCIA MÉDICA

Antiguamente, un práctico en medicina tenía que haber experimentado el arte de auto-curarse antes de poder curar a los demás. El arte de curar consistía en transferir el poder psíquico propio del médico a sus pacientes para fortalecer su prana interior y quitar toda la obstrucción de sus cuerpos, restaurando con ello la salud. Incluso hoy este arte curativo se practica, pero los taoístas experimentados son extremadamente raros y no de fácil acceso, porque no buscan la fama ni la fortuna y se apartan de los escépticos y de los blasfemos.

ACUPUNTURA Y CAUTERIZACIÓN

En vista de la escasez de maestros taoístas experimentados y de su repugnancia por recibir a personas ajenas a su secta, los antiguos idearon una ciencia médica fundada en un libro, el Nei Ching, el más antiguo libro del arte de curar, compilado por Chi Pai, ministro y famoso médico, por orden del emperador Hung Ti, que también era un experto en esa ciencia. Su método de tratamiento es por medio de la acupuntura y la cauterización, que apartan las obstrucciones de los centros orgánicos y psíquicos. Sabemos ya que el prana con su calor envía vibraciones que abren los canales psíquicos y desalojan todas las impurezas que obstruyen los centros psíquicos. Como los pacientes carecían de experiencia y eran incapaces de acumular el principio vital para producir el calor requerido, fueron discurridos los medios adecuados para este fin; se usaba una aguja de plata para horadar la piel sobre el centro psíquico obstruido o sobre el canal psíquico conducente a él, y se quemaba moxa en la punción, para que el calor alcanzase al centro afectado, restableciendo con ello la vitalidad y apartando sus obstrucciones, causa de la enfermedad. Si la punción estaba bien hecha, la enfermedad desaparecía instantáneamente. Según los antiguos, la plata es emoliente, y la moxa, antiséptica. Sin embargo, el médico debe estar bien versado en el arte de diagnosticar enfermedades y muy familiarizado con la exacta localización de los centros psíquicos y canales que los conectan. Hay libros de acupuntura y cauterización, y estatuas de bronce del cuerpo humano que muestran la localización de varios canales y centros.

ESPÍRITU SOBRE MATERIA

Los antiguos sostenían que el dominio de la materia perfecciona el espíritu, y el gran espíritu procede de que el principio vital pueda fluir libremente por todos los canales psíquicos. Todo el que puede hacer circular así su prana está libre de enfermedades. La mejor voz viene del bajo vientre de un cantante que esté lleno de principio vital. Al boxear, la fuerza física no puede competir con la fuerza escondida del prana, que hace que un hombre pequeño pueda vencer a un gigante. En los antiguos tiempos los maestros iluminados vivían sin miedo en montañas infestadas de animales feroces, porque las oleadas psíquicas de sus mentes vencían toda hostilidad. Y así, cuando Hsing Chiang fue con una espada a asesinar a Hui Neng, el patriarca tendióle el cuello como para recibir el golpe fatal; el asesino golpeó tres veces y no pudo herirle, y se sintió tan aterrado que cayó al suelo. Cuando el difunto maestro del Chan, Hsu Yun, volvía a China desde Birmania con un Buda de jade transportado por unos mozos de cuerda, los mozos creyeron que el Buda contenía piedras preciosas, y cuando pasaban por una zona desierta, lo pusieron en el suelo y se negaron a seguir a menos que el maestro les diese una propina desmesurada. Entonces el maestro les señaló un gran pedrusco que había a un lado del camino y les preguntó si pesaba menos que la estatua; después lo movió con sus propias manos, lo levantó, y los mozos quedaron tan asustados que consintieron en llevar el Buda a su destino. No había en eso nada de milagroso, pues Hsu Yun simplemente empleó la fuerza del prana en sus manos para mover el pedrusco. En su libro titulado *Con los místicos y magos del Tibet*,

Mrs. Alexandra David-Neel refiere la historia de una asceta que, sintiéndose disgustada con la actitud irrespetuosa de una intérprete suya, usó del poder psíquico con ella para «empujarla» violentamente. La intérprete se tambaleó y cayó contra la pared. No vieron que la asceta se moviese, pero la intérprete sintió «**como si le hubiesen dado un terrible golpe**»³⁵⁰. Uno de mis amigos que comenzó la meditación taoísta cuando era todavía niño, puede lanzar de un puntapié a un metro de distancia más de sesenta kilos. Hace unos pocos años, un joven taoísta de por acá, curó la enfermedad de su padre transmitiendo su poder psíquico al viejo.

REJUVENECIMIENTO E INMORTALIDAD

El rejuvenecimiento es el primer objetivo en el entrenamiento taoísta, y la inmortalidad es su último objetivo. La práctica taoísta requiere una mente y un cuerpo sanos, porque un estudiante necesita una excelente salud para soportar el difícil entrenamiento. La salud excelente viene de la perfecta armonía del prana o del elemento fuego con el elemento agua en el cuerpo humano. Cuando el fuego tiene demasiada agua, hay lágrimas, mal aliento, garganta ardiente, sed, respiración dificultosa y vértigos. Por esta razón, los prácticos del Chan toman más té que la mayoría de la gente y a veces toman bebidas de hierbas calmantes para reducir el efecto del elemento fuego. Los estudiantes taoístas hacen girar su lengua para producir una excepcional secreción de saliva, que tragan con el mismo fin de reducir el efecto incendiario del principio vital. Solamente cuando los elementos de fuego y agua están en equilibrio puede ser lograda la perfecta salud y el rejuvenecimiento es posible. Cuando éste es alcanzado, la duración de la vida excede, habitualmente, el marco usual de tres veintenas más diez años (70 años). Además, los taoístas experimentados conocen por adelantado la fecha en que han de morir y pueden abandonar este mundo cuando quieren. Cuando se encuentran se reconocen entre sí fácilmente a causa del brillo rojizo de sus caras, que muestra su categoría física y espiritual.

En cuanto a la Inmortalidad, que todos los taoístas buscan, tiene también un límite, de acuerdo con la enseñanza de Buda, porque la inmortalidad y la mortalidad son dos extremos de una dualidad que no tiene lugar en el estado absoluto. El Surangama Sutra registra diez clases de inmortales que, aun viviendo miles y decenas de miles de años, no están todavía libres de la ilusión de espacio y tiempo, y son por tanto incapaces de escapar de la rueda de nacimientos y muertes. Habitualmente abandonan en profundas cuevas o en elevadas montañas sus cuerpos físicos y sus consciencias andan errantes por el gran vacío para gozar de la libertad y felicidad que implica la existencia de sujeto y objeto.

En el primer volumen de nuestro libro *Ch'an and Zen Teaching*, páginas 81-3, presentamos la historia de Lu Tung Pin, un inmortal, que desenvainó su espada para herir a Huan Lung, maestro del Chan. El maestro apuntó con su dedo a la espada del inmortal,

350.- Véase el título indicado, págs. 15-16, ed. Penguin Books, Middlesex, Inglaterra.

que cayó al suelo sin que su dueño pudiera recogerla. Esto muestra el poder espiritual del maestro de Chan, que fue superior a la capacidad psíquica de Lu Tung Pin, que, aunque famoso taoísta, reconoció su derrota e hizo voto de proteger el Buda Bharmá.

OMNIPRESENCIA Y OMNISCENCIA

La mente se expande cuando no está movida por pensamientos y queda libre de ataduras. Cuando un meditante barre la mitad del uno por ciento de su ignorancia, despierta a una mitad del uno por ciento del bodhi; esto es un despertar menor (en chino, un menor wu; en japonés, un menor satori). Si desarraiga un cinco o un siete por ciento de su ilusión, logra un despertar mayor, o sea, un mayor satori. Después de lograr varios satoris mayores y menores, puede quedarle un diez o un quince por ciento de su ignorancia, que elimina de un golpe cuando obtiene el último despertar o iluminación. Hay, por lo tanto, muchos satoris mayores y menores antes de su completa iluminación y el número de esos despertares sucesivos depende de su lenta o rápida comprensión y realización del Dharma.

Cuando el difunto Hsu Yun, maestro del Chan, tuvo un mayor satori, su mente se extendió y abrazó todo lo que le rodeaba; lo veía todo, dentro y fuera del monasterio, y más lejos, los botes que navegaban por el río y los árboles a ambos lados de sus orillas. Dos noches después barrió lo que le quedaba de ignorancia y logró el último despertar cuando dijo: «**Montañas, ríos y la gran tierra no son más que el Tathagata.**» Percibió su autonaturaleza (en chino, chien hsing; en japonés, kensho) que era omnipresente. Este estadio fue logrado también por Hui Neng al exclamar: «**¿Quién habría podido esperar que la autonaturaleza fuese fundamentalmente pura y limpia, más allá del nacimiento y de la muerte, completa en sí misma e inmutable, y que crease todas las cosas?**» ³⁵¹.

Esto es la omnipresencia.

Un practicante taoísta, tranquilizando su mente, la expansiona también para ver y oír a los que viven allí cerca o en lugares distantes, pero su conquista es limitada y no puede alcanzar la «**otra orilla**».

Cuando la mente de un maestro iluminado es omnipresente, lo percibe y conoce todo. Esto es omniscencia. Aunque el conocimiento de un taoísta experimentado es vasto y extensivo, no va más allá del campo de la octava consciencia porque no puede alcanzar lo absoluto; de ahí su limitación en comparación con la omniscencia o salvajina de Buda.

351.- Véase Ch'an and Zen Teaching, Tercera Serie, Sutra del Sexto Patriarca, pág. 25.





CONCLUSIÓN

Hemos presentado diferentes métodos de meditación según se practican en China, donde todo estudiante tiene acceso a los textos chinos y puede escoger el que más le guste. Es cierto que la técnica Chan es la mejor, pero no se puede forzar a un estudiante si prefiere otro método. Muchos budistas chinos tienen afinidad por la Escuela de la Tierra Pura y sería un error enseñarles meditación Chan antes de que entiendan otra. Además, la enseñanza Chan es para hombres maduros y sólo muy pocas personas saben suscitar la duda (i ching) sin que la técnica del hua t'ou fracase³⁵². No deberíamos olvidar que el karma representa un papel importante en nuestra decisión de practicar el Dharma y que su influencia obstructora sólo cesa cuando el estudiante ha hecho verdaderos progresos en su autocultivo; es decir, cuando sus cualidades interiores excelentes, hasta entonces dormidas, se manifiestan tal como lo explicó el maestro Chih I. Entonces el practicante verá con claridad y nada del mundo podrá quebrantar su decisión de apartarse de las ilusiones (engaños).

La técnica de la órbita microcósmica empleada por los antiguos taoístas es buena para mejorar la salud del practicante, que debería ser bastante fuerte para resistir y vencer todos los obstáculos, permitiéndole así el logro de la quietud de la mente. La circulación del principio vital y los movimientos externos involuntarios que la acompañan son independientes de nuestra voluntad y parecen irresistibles, pero se pueden detener tan pronto como el meditante consigue dar nacimiento al i ching que hace al cuerpo y a la mente impenetrables a toda ilusión, como murallas insalvables, según lo expresó el Bodhidharma. Esto demuestra la superioridad del instrumento Chan sobre todos los otros métodos; pero la técnica de la órbita microcósmica, al eliminar todas las obstrucciones de los centros psíquicos, previene la posibilidad de contraer la enfermedad Chan, mencionada en el prefacio del segundo volumen de nuestro *Ch'an and Zen Teaching* (págs. 22-3). Muchos maestros Chan practicaron el taoísmo antes de abrazar el budismo y estaban bien versados en esta técnica taoísta; pero no la mencionaban por temor a que sus discípulos se aferrasen a ella y dejaran de lado la mente Dharma.

Los principiantes no deberían ser demasiado ambiciosos al iniciar su práctica, sino que deberían empezar con meditaciones cortas y regulares. Yin Shih Tsu recomendaba dos meditaciones cortas, de veinte minutos cada una, por la mañana y por la noche. Si se practican regularmente y sin interrupción, darán resultados muy satisfactorios, y cuando el practicante está acostumbrado a sentarse a meditar y hacer verdaderos progresos, tiende a prolongar las meditaciones.

352.- Véase Ch'an and Zen Teaching, Primera Serie, págs. 37-40. 291

A los principiantes les cuesta mucho impedir que se susciten pensamientos. Además de los métodos que hemos explicado antes, otra manera efectiva de parar los pensamientos consiste en concentrarse en el tercer ojo, o sea, en el punto de entre las cejas. Pero no se aconseja que lo intenten los que sufren de hipertensión; éstos deberían fijar la mente en el bajo vientre. Otro método para estabilizar la mente es el de juntar las palmas de las manos como para saludar a un amigo a la manera oriental, enlazando así los centros psíquicos de ambas manos y formando un canal por el que fluye el principio vital. Los taoístas colocan la palma de la mano derecha encima y a través de la de la izquierda, y luego se cogen una mano con la otra a fin de que los canales psíquicos de ambos brazos se unan para aquietar la mente. Se libran de entumecimiento en las piernas colocando la palma de una mano sobre la rodilla de la pierna dormida, cuyo talón tocan con la palma de la otra mano. Tan pronto como el principio vital circula por la pierna afectada, el pie se mueve un poco y el entumecimiento desaparece.

Se dice que cuando el alumno está dispuesto, aparecerá su maestro para guiarle. Este maestro sólo aparecerá si el estudiante entierra su orgullo y sus prejuicios, cultiva las dos grandes virtudes budistas —que son la modestia y la humildad— y hace voto de practicar la santa enseñanza para su propia iluminación y la de otros. Si observa los preceptos y no discrimina, sus excelentes cualidades interiores se manifestarán y su maestro íntimo aparecerá para guiarle³⁵³. Este maestro no es más que su propia sabiduría, libertada ya de sentimientos y pasiones, y ningún maestro merece mayor confianza que el prajna de naturaleza propia que uno posee. Por esta razón, todos los estudiantes serios descubrirán, más pronto o más tarde, el significado profundo de la santa Enseñanza. No obstante, si nos apoyamos en nuestras mentes discriminatorias, permanecemos en el reino de las ilusiones, y por esto dice Budá que somos los seres vivientes más dignos de compasión.

Se dice que los tres mundos (del deseo, la forma y más allá de la forma) son creados por la mente y que todos los fenómenos son producto de la consciencia. El circunambiente del hombre está condicionado por su mente discriminante y mejora o empeora según sus pensamientos buenos o malos. Sus miserias y sufrimientos vienen de su degeneración espiritual; pero su suerte puede mejorar si lucha por mejorar la calidad de su propia mente. El hombre sufre toda suerte de conflictos e inquietudes por el mañana; pero no hemos sabido de ningún maestro iluminado que muriese de hambre o de una enfermedad incurable. Al contrario, sólo hemos sabido de monjes despreocupados como Kuei Shan, Kao Fereng, etc., que no tenían un céntimo y se retiraron a las montañas, donde más tarde sus seguidores levantaron monasterios para propagar el Dharma. Estamos ahora en el período final del Dharma, cuando prevalecen el odio y el mal, el demonio está muy fuerte y el Dharma no tiene apoyo. Pero tanto el demonio como el Dharma surgen de la propia mente y de nosotros depende eliminar al primero en bien del segundo; sólo entonces seremos auténticos budistas.

353.- Véase además el Prefacio al Sutra de la Iluminación Completa en Ch'an and Zen Teaching, Tercera Serie, pág. 157.

Puesto que ahora ya nos damos cuenta de la importancia de la meditación en nuestra búsqueda de la Verdad, importa sobremanera que sepamos que cuando alcanzamos el estado de dhyana, no se le debería permitir a nadie que nos molestara, llamándonos o zarandeándonos. Esta interferencia de otras personas podría obrar efectos perniciosos en nuestra situación mental o física. En China hay un pequeño instrumento musical hecho de piedra, llamado ching, que se sostiene junto al oído del meditante y se golpea suavemente para despertarle. El instrumento musical occidental empleado a bordo de los barcos para llamar a los pasajeros a la hora de las comidas sirve perfectamente para el mismo propósito.



LEXICO

A Primera letra del alfabeto de Siddharm que simboliza lo increado. Tiene siete significados: 1, mente bodhi; 2» Dharma; 3, no dualidad; 4, Dharmadhatu o reino del Dharma; 5. Dharmata o naturaleza de Dharmaj 6, soberanía, y 7, Dharmakaya o cuerpo esencial.

Abhaya. Inmutabilidad.

Abhimuki. Apariencia de lo absoluto. Es el sexto de los diez estadios del Mahayana Bodhisattva en su desarrollo.

Acala. Estado de inmutabilidad en medio de los fenómenos cambiantes. Es el octavo de los diez estadios del desarrollo del Mahayana Bodhisattva.

Ajatasatru. Rey de Magadha que mató a su padre para subir al trono. Primeramente hostil a Buda, después se convirtió y fue famoso por su liberalidad.

Ajñata. «Conocimiento total», nombre dado por Buda a su discípulo Kaundinya después de alcanzar el grado de arhat.

Akashagarbha. La «matriz del Espacio», el central Bodhisattva, guardián del tesoro de toda sabiduría y todo logro,

Aksobhya-Buda. Uno de los cinco Budas-dhyani, llamado también el Buda Inmutable.

Alaya Vijnana. El depósito de la consciencia, llamado también la octava consciencia.

Amitabha-Buda. El Buda de Infinita Luz del Paraíso Occidental de la Bienaventuranza, con Avalokitesvara a su izquierda y Mahastamaprapta a su derecha.

Anagamin. Arhat que no va ni regresa, que no renacerá es el tercer estadio del camino budista.

Ananda. Primo de Buda. Se le conoce como el discípulo más docto de Buda y famoso por oír y recordar su doctrina. Era compilador de los sutras y se le conoce en la secta Chan como su Segundo Patriarca.

Anasrava. Que no fluye, algo situado fuera de la corriente de las pasiones y contraria al asrava, «corriente» o causa mundana.

Aniruddha. Discípulo de Buda famoso por su vista divina.

Antara-kalpa. Eón de duración breve o pequeño eón.

Anutpattika-dharma-ksanti. Descanso en la imperturbable realidad que esté más allá del nacimiento y la muerte y requiere una resistencia muy paciente. El libro *Prajñaparamitasutra* lo define como una fe inquebrantable e imperturbable llegada a la realidad que está por debajo de las cosas y que se halla más allá de la creación y de la destrucción. Debe ser realizada antes del alcance de la budidad.

Arcismati. «Ardiente sabiduría», el cuarto de los diez estadios del desarrollo del Mahayana Bodhisattva.

Arhat. Varón santo, supremo tipo del ideal en el Hinayana, en contraste con Bodhisattva,

santo según el Mahayana.

Asaiksa. «No más estudio», o más allá del estudio, grado de arhat, el cuarto de los grados del sravaka. Los tres grados precedentes requieren estudio. Cuando un arhat está libre de todas las ilusiones ya no tiene nada más que estudiar.

Asankhya. Innumerables kalpas o eones.

Asrava. Causa mundana o «influyente»; cosa situada dentro de la corriente de las pasiones, como contraste con el anasrava, fuera de dicha corriente.

Astavimoksa. Los ocho estadios de la meditación que conducen a la liberación: 1, cuando hay apego a la forma mediante el examen de la forma y comprobación de su inmundicia; 2, cuando no hay apego a la forma, por examen de la forma y comprobación de su inmundicia (esos dos son liberación por meditación de la impureza, y el siguiente, por la de la pureza),- 3, por meditación de la pureza y realización de un estadio libre de deseo; 4, por comprobación de la inmaterialidad sin límites; 5, por realización del conocimiento sin límites; 6, por realización de la nada; 7, por comprobación del estadio donde no hay ni pensamiento ni ausencia de pensamiento, y 8, por realización del estadio donde los dos agregados, el sentimiento (vedana) y la ideación (sañña) son enteramente eliminados.

Asvaghosa. Brahman convertido al budismo, que llegó a ser el Doceavo Patriarca de la secta Chani autor del libro El despertar de la fe.

Avalokitesvara. Kuan Yin o Diosa de las Mercedes en China, llamada así por su apariencia de dama benévola. Alcanzó la iluminación por medio de la facultad del oído.

Avatamsaka Sutra. El primer sutra largo explicado por Buda después de su iluminación.

Avici. O infierno Avici. El último y más profundo de los ocho infiernos, donde los pecadores sufren, mueren y al instante renacen para sufrir sin interrupción.

Avidya. Ignorancia o falta de iluminación.

Ayatana. Las doce entradas, o sea, los seis órganos y seis datos de los sentidos que entran en la discriminación.

Bhadrupala. Discípulo de Buda que poseía una voz imponente, y que logró la iluminación mediante la meditación sobre el tacto.

Bhaisajya-rajā. El mayor de dos hermanos que fue el primero en escoger la carrera de Bodhisattva médico, e hizo que su hermano menor eligiese el mismo camino que él.

Bhaisajya-samudgata. El Bodhisattva médico, que tiene por oficio curar a los enfermos; hermano menor de Bhaisajya-rajā.

Bhiksu, bhiksuni. Monje o monja budista.

Ehismā-garjita-ghosa-svara-rajā. «El rey de voz que inspira temor», nombre de incontables Budas que sucesivamente aparecen durante el kalpa o eón llamado «el kalpa libre de calamidades de decadencia, hambre, epidemias, etc.».

Bhutatahata. «Butha» es sustancia, o sea lo que existe; «tathata» es «talidad» (cualidad de tal) o «asíidad»³⁵⁴ (cualidad de ser así), o sea, «tal es su naturaleza». Significa lo real, así siempre o eternamente así; es la realidad contrastada con la irre realidad o apariencia; lo no cambiante e inmutable contrastado con la forma y los fenómenos.

354.- Hemos necesitado este neologismo para verter incluso el texto inglés, *thusness* (or to be thus). (N. del T.)

Bimbisara. Rey de Magadha convertido por Buda, a quien regaló el parque de Venuvana. Encarcelado y destronado por su hijo Ajatasatru.

Bodhi. Iluminación.

Bodhidharma. Vigésimo Octavo Patriarca que fue a China en 520 para enseñar el Chan; fue el primer Patriarca de China y murió en 528.

Bodhimandala. Paraje de la Verdad; lugar sagrado o de la Iluminación. El lugar donde Buda alcanzó aquélla o donde explicó el Dharma.

Bodhisattva. Mahayanista que busca la iluminación para enseñar a otros; está desprovisto de egoísmo y entregado a ayudar a todos los seres vivientes.

Buda. El Iluminado; primer personaje de la Triple Gema formada por Buda, Dharma y Sangha.

Budakaya. Cuerpo de Buda, en el disfrute del supremo bienestar del samadhi.

Candala. Un proscrito, un hombre malo y despreciable.

Candraprabha Bodhisattva. Un bodhisattva que alcanzó la iluminación meditando sobre el elemento agua.

Candra-surya-pradipa Buda. O Candrakadipa, el título de los 20.000 Budas que se sucedieron unos a otros explicando el Sutra del Loto.

Catvariarya-satyani. Los cuatro dogmas: sufrimiento (dud-kha), su causa (samudaya), su fin (nirodha) y su camino hacia él (marga). Son la doctrina predicada primeramente por Buda a sus cinco primeros compañeros ascéticos y también a los que los aceptaron en el estadio de sravaka;

Cintamani Gema fabulosa que satisface todos los deseos.

Chan. Nombre de la mente; el Chan es nombre, y la mente, sustancia; mal interpretado como meditación, abstracción o dhyana en sánscrito. En japonés, zen.

Chan Jan. El Noveno Patriarca de la Escuela de Tien Tai

Chang Ching. Maestro eminente del Chan, sucesor en el Dharma de Shueh Feng. Murió en 932, a los setenta y nueve años.

Chao Chou. Eminente maestro del Chan, sucesor de Nan Chuan; famoso por su kung an (koan) «Wu». Murió en 894, a los ciento veinte años.

Cheng Yuan. Tercer Patriarca de la Secta del Loto. Murió en 802, a la edad de noventa y un años.

Chia Shan. Eminente maestro del Chan, discípulo del Monje de la Barca. Murió en 881.

Chih Hsin Chih. Método de meditación que consiste en capturar la mente misma, contemplando atentamente todo pensamiento que se forme, deteniendo así la mente e impidiendo que siga tras lo externo.

Chih I. Llamado también Chih Che, Cuarto Patriarca de la Escuela de Tien Tai. Murió en 598, a los sesenta años.

Chih-kuan. En sánscrito, samatha-vipasyana. Chih es aquietar la mente activa y libertarse de la discriminación; kuan es observar, examinar, introspeccionar. Cuando la mente está en reposo se llama chih, y cuando está viendo claramente se llama kuan. El objeto

principal es la concentración de la mente por métodos especiales con el objeto de ver claramente en la verdad y libertarse de ilusiones.

Chin Tu Tsung. Escuela de la Tierra Pura.

Chuan Tsu. Sucesor de Lao Tsu o Lao Tsé, en el siglo IV a. C.

Chung mo. O canal que «estalla». Canal psíquico que parte del perineo, sube por entre el jen mo y el tu mo y termina en el tórax, Conecta veinticuatro centros psíquicos.

Danapati. Dador de limosnas. Protector que mantiene a un monje o a un monasterio.

Dasabala. O también Dasatagatabala, los diez poderes de Buda para conocer: 1, lo justo e injusto de cada situación; 2, los efectos retributivos del karma pasado, presente y futuro de cada ser; 3, todos los estadios de liberación por medio del dhyana-samadhi; 4, las potencialidades superiores e inferiores de todos los seres; 5, la facultad de averiguar la inteligencia y conocimiento de todos; 6, las diferentes condiciones de los seres del mundo; 7, los fines de todos los caminos que siguen todos los seres; 8, todas las causas de nacimiento y muerte, y todos los karmas buenos y perceptibles sin obstáculo a los ojos de un deva (espíritu); 9, las vidas pasadas de todos los seres y su Nirvana final, y 10, la permanente destrucción de todos los hábitos mundanos.

Dasabhumi. Los diez estadios del desarrollo de un bodhisattva hasta transformarse en Buda: 1, pramudita, alegría de haber superado todos los obstáculos para entrar en el camino de Buda; 2, vimala, libertad de todas las impurezas del klesa; 3, prabhakari, aparición de la luz de la sabiduría; 4, arcismati, radiación de la sabiduría plena; 5, sudurjaya, conquista de todos los obstáculos finales; 6, Abhimuki, aparición de la auto-naturaleza en toda su pureza; 7, durangama, lo inconcebible más allá de la comprensión de los hombres del Hinayana; 8, Acala, imperturbabilidad; 9, sadhumati, interpretación correcta y sin obstáculo, y facultad de explicar el Dharma en todas partes, y 10, Darmamegha, o nubes de Dharma que llueven néctar sobre todos los seres vivientes.

Dengyo Daishi. Un discípulo japonés de Tao Sui, el Décimo Patriarca de la Escuela de Tien Tai, que introdujo el Tendai en el Japón en el siglo ix.

Devadatta. Hermano de Ananda y primo de Buda, de quien fue enemigo y rival.

Dharani. Véase Manirā.

Dharanimdhara. «Gobernador de la Tierra», un bodhisattva que logró el bodhi mediante la meditación del elemento tierra.

Dharma. Ley, verdad, religión, cosa, cualquier cosa budista. Connota el budismo como la religión perfecta; ocupa el segundo lugar en el Triratna, o Triple Gema.

Dharmadatu. a) Nombre de las cosas en general, tanto fenoménicas como nouménicas, para el universo físico o cualquier parte de él. b) La realidad unificadora subyacente, considerada como base o causa de todas las causas, el absoluto de donde todo procede, c) Uno de los dieciocho dhatus o reinos de los sentidos. Hay categorías de tres, cuatro, cinco y diez dharmadatus. Los diez son los reinos de los: 1) Sudas, 2) bodhisattvas, 3) pratyekabudas, 4) sravakas, 5) devas, 6) hombres, 7) asuras o titanes, 8) animales, 9) vampiros, y 10) infiernos. Los cuatro dharmadatus son: 1) el reino fenoménico con diferenciación; 2) el reino nouménico con unidad; 3) el reino de los dos, nouménico y fenoménico, que

son interdependientes, y 4) el reino de los fenómenos que también son interdependientes. Los tres dharmadatus son los anteriores cuatro, menos el reino fenoménico, es decir: 1) el reino nouménico; 2) el reino que incluye a la vez lo nouménico y lo fenoménico, que son interdependientes. Los cinco son: 1) el reino terrenal, o el antedicho reino «**fenoménico**»; 2) el trascendental, o el antedicho reino «**nouménico**»; 3) el reino que incluye a la vez lo terreno y lo trascendental, o el antedicho reino de lo «**nouménico y lo fenoménico, que son interdependientes**»; 4) ni lo terrenal ni lo trascendental, o sea, lo contrario del antedicho «**nouménico y fenoménico que son interdependientes**», y 5) el reino sin obstáculo, o el antedicho de los «**fenómenos, que también son interdependientes**».

Dharmakara. Discípulo famoso por haber hecho cuarenta y ocho grandes votos, que llegó a ser Amithaba Buda.

Dharmakaya. Cuerpo en su naturaleza esencial o el cuerpo de Buda como tal. Sólo los budas pueden verlo.

Dharmamegha. El último de los diez estadios del desarrollo del bodhisattva según el Mahayana; el estadio de las Bubes Dharma lloviendo néctar para salvar seres vivos.

Dharmaraja. El Rey de la Ley, el Buda.

Dhatu, los Dieciocho. Reinos de los sentidos; o sea, órganos en número de seis, sus objetos y percepciones.

Dhuta. Un asceta, un monje que hace voto de austeridad.

Dhyana. Meditación. Contemplación abstracta.

Dhyani-Budas, los Cinco. Vairocana en el centro, Aksobhya en el este, Ratnasambhava en el sur, Amitabha en el oeste y Amoghasiddhi en el norte.

Fa Chao. Cuarto Patriarca de la Secta del Loto.

Fa Hua. Sexto Patriarca de la escuela de Tien Tai o Tendai.

Fa Yen, secta de. La quinta de las cinco sectas Chan de China (véase mi obra Ch'an and Zen Teaching, Segunda Serie).

Gatha. Poemas o cantos; una de las doce divisiones del canon Mahayana.

Gavampati. Discípulo de Buda que alcanzó el grado de arhat con la meditación del órgano del gusto.

Grdhrakuta. Montaña del Buitre, cerca de Rajagriha, donde Buda estuvo explicando el Sutra de la Contemplación de Amitayus.

Han Shan. «Montaña de la Estolidez», nombre adoptado por el maestro Te Ching de la secta Chan (1546-1623) que reanimó esta secta en la China de la dinastía Ming.

Hinayana. «Pequeño Vehículo», llamado también «Media palabra», enseñanza preliminar dada por Buda a sus discípulos.

Hsi Yuan Chih. Método de meditación que consiste en fijar la mente sobre un objeto para detener el proceso del pensar.

Hsing An. El último de los Nueve Patriarcas de la Secta del Loto.

Hsing Chang. El séptimo de los Nueve Patriarcas de la Secta del Loto.

Hsu Yun. Llamado también Te Ching, maestro de la secta Chan, considerado el ojo derecho del Dharma en la generación presente (1840-1959).

Huang Po. Es el maestro de la secta Chan, Hsi Yun, de la montaña de Huang Po; sucesor de Pa Cheng en el Dharma y maestro de Li Chi (Rinzai). Murió durante el reinado de Ta Chung (847-859).

Hui Szu. Tercer Patriarca de la escuela Tien Tai o Tendai. Murió en 577.

Hui Wen. Segundo Patriarca de la escuela Tien Tai (Tendai) bajo la dinastía de Pei Chi (550-578).

Hui Yuan. Primer Patriarca de la Secta del Loto. Muerto en 416, a la edad de ochenta y tres años.

Indra. O Sakra, el gobernador de los treinta y tres cielos.

Isvarađeva. Título de Siva, rey de los devas.

Jambudvipa. La tierra que nosotros habitamos.

Jen mo. Canal psíquico que arranca desde el perineo, asciende por el vientre, pasa por el ombligo, la boca del estómago, el tórax, la garganta y el labio superior y termina bajo los ojos; conecta veintisiete centros psíquicos.

Jiva. O Jivaka, hijo de Bimbisara y de su concubina Amrapali, y famoso por su habilidad médica.

Karma. Acción moral causante de retribución futura, y de una buena o mala transmigración,

Karuna. Piedad, compasión; el segundo de los Cuatro Inmensurables, consistente en ahorrar sufrimientos a los seres vivos.

Kasaya. Una túnica de monje.

Kasayapa. Había cinco Kasyapas discípulos de Budai Mañā-kasyapa, Uruvilva-kasyapa, Gaya-kasyapa, Nadi-kasyapa y Dasabala-kasyapa. De éstos, Uruvilva, Gaya y Nadi eran hermanos.

Kaundinya. Llamado también Ajñata, el primero de los cinco discípulos de Buda, que logró el grado de arhat mediante la meditación sobre el sonido.

Kaustila. Discípulo de Buda que, con Sundarananda, alcanzó el grado de arhat fijando la mente en la punta de la nariz.

Kinnara. Músicos celestiales célebres por sus cantos y danzas.

Klesa. Inquietud, ansiedad, aflicción, turbación, melancolía y todo lo que causa esas cosas.

Ksana. La más breve de las medidas de tiempo; sesenta ksana hacen un chasquear de dedos; noventa, un pensamiento; 4.500, un minuto.

Ksatriya. Guerrero y casta gobernante.

Ksudrapanthaka. Discípulo de Buda que alcanzó el grado de arhat sobre la meditación del órgano del olfato.

Kuan. Véase Chih-kuan.

Kuan Ting. Quinto Patriarca de la escuela Tien Tai o Tendai.

Kuei Shan. Nombre dado al maestro Ling Yu de la escuela Chan, en la montaña de Kuei Shan. Sucedió en el Dharma a Pai Chang y fue maestro de Yang Shan. Con éste fundó la secta Kuei Yang (en japonés, Iko Zen), una de las cinco sectas Chan de China. Murió en 853, a la edad de ochenta y tres años.

302

Kukkuta, parque de. Un parque cerca de Gaya, donde Buda predicó las Cuatro Verdades Nobles después de su iluminación.

Kumara. Bodhisattva, como hijo de Buda; hijo de Buda.

Kumarajiva. Maestro hindú iluminado que fue a China a traducir los sutras Siddham al chino y murió en Ching An hacia 412 a. G.

Lao Tsé o Lao Tsu. Llamado también Li Erh y Li Po Yang. Había nacido en 604 a. C., y escribió el Tao Teh King.

Lien Chih. Llamado también Yun Hsi; maestro de la disciplina Chan en la dinastía Ming, que exhortaba a sus discípulos a repetir el nombre de Buda y fue el Octavo Patriarca de la Secta del Loto. Murió en 1615 a la edad de ochenta y un años.

Lin Chi. En japonés, Rinzaï. Es el maestro I Hsuan de Lin Chi, discípulo de Huang Po y fundador de la secta Lin Chi, una de las cinco sectas Chan de China. Murió en 867.

Loto, samadhi del. Estado de samadhi en que el meditante mira en el vacío (noúmeno), en lo irreal (fenómeno) y en el Medio (absoluto) que los une a ambos. Se deriva de los dieciséis samadhis del Sutra del Loto, capítulo 24,

loto, secta del. Otro nombre de la Escuela de la Tierra Pura.

Loto, Sutra del. En sânscrito, Saddharmapundarika Sutra. Explicado por Buda en los ocho años del quinto período de su enseñanza, en el que reveló el Vehículo Único. Su objeto es «abrir» el tesoro de la sabiduría, mostrarlo a sus discípulos y guiarlos de modo que puedan ser despertados y finalmente entren en él.

Lu Miao Fa Meng. Las Seis Profundas Puertas del Dharma, doctrina del maestro Chih I (llamado también Chih Che), que enseñan los seis estadios de meditación que conducen a la iluminación.

Madhyamika sastra. Tratado de los Medios de la Escuela Intermedia fundada por Nagarjuna y traducida por Kumarajiva.

Mahakasyapa. Brahmân de Magadha, discípulo de Buda, a quien le fue transmitida la Dharma mental sin necesidad de las Escrituras. El Primer Patriarca de la secta Chan, que supervisó la primera recopilación de los sermones de Buda.

Maha-Maudgalyayana. Llamado también uno de los diez discípulos principales de Buda, famoso por sus poderes milagrosos.

Mahaparinirvana Sutra. Sermón predicado por Buda inmediatamente antes de su nirvana.

Mahasattva. Perfecto bodhisattva, mayor que cualquier otro ser, excepto un Buda.

Mahasthama. O Mahasthamaprapta, bodhisattva que representa la sabiduría en Buda de Amiiabha. Está a la diestra de Amiiabha y tiene a su izquierda a Avalokitesvara. Los llaman los Tres Santos del Paraíso Occidental de la Dicha.

Mahayana. El Gran Vehículo que indica universalismo o salvación para todos, pues todos

son Budas y alcanzarán la iluminación (véase Hinayana).

Maitreya. El Mesías budista, o Buda que sucederá a Buda Sakyamuni cinco mil años después de que éste haya entrado en el Nirvana. Ahora aquel Buda venidero está en el cielo de Tusita.

Maitri. Amabilidad; la primera de las Cuatro Virtudes Inmensurables, la de dar felicidad.

Manas. Facultad de pensar; la sexta de las ocho consciencias, o el último de los seis medios de percepción.

Mañjusri. Bodhisattva, símbolo de sabiduría. Está colocado a la izquierda de Buda con Samantabhadra a la diestra. Su bodhimandala está en el Wu Tai Shan o Monte de los Cinco Picos en China.

Mantra. Una fórmula de encantamiento, juiameDto o fórmulas místicas empleadas en el yoga.

Mara. Un demonio.

Matangi. Nombre de la muchacha de casta inferior que sedujo a Ananda.

Mo Ho Chih Kuan. O Maha-samatha-vipasyana; tratado del maestro Chih I, llamado también Chi Che. Cuarto Patriarca de la escuela de Tien Tai.

Mrgadava, parque de. Un parque de ciervos al noreste de Varanasi, lugar favorito de Buda.

Mudita. Alegría de ver a los demás liberados del sufrimiento; es la tercera de las Cuatro Virtudes Inmensurables.

Naga. Un dragón.

Nagakanya. Un dragón hembra, que según el Sutra del Loto, presentó su preciosa joya a Buda que, en el acto, la aceptó en presencia de sus discípulos como testimonio de que ella había logrado la Iluminación, con la misma rapidez con que la gema pasó de sus manos a las del Ser Honorable.

Nagarjuna. Patriarca número 14 de la secta Chan. Fundó la escuela Madhyamika o Media, y se le considera el Primer Patriarca de la escuela de Tien Tai.

Navasamijña. Una de las meditaciones sobre la inmundicia, o meditación nonupla sobre un cuerpo muerto; 1, su tumefacción; 2, su color azul manchado; 3, su decadencia; 4, su confusión de sangre; 5, su carne corrompida y sus corrompidas evacuaciones; 6, el hecho de ser devorado por pájaros y bestias; 7, su desmembramiento; 8, sus huesos mondos, y 9, su cremación y vuelta al polvo.

Nayuta. Adjetivo numeral que significa 100.000, o un millón, o diez millones.

Nidana, los doce. Las doce causas o eslabones en la cadena de la existencia: 1, ignorancia o no iluminación; 2, acción, actividad, concepción o disposición; 3, consciencia; 4, nombre y forma; 5, los seis órganos de los sentidos (en los que se incluye como tal el intelecto); 6, contacto o tacto; 7, sensación o sentimiento; 8, deseo o anhelo; 9, acción de coger; 10, ser o existir; 11, nacimiento, y 12, vejez y muerte.

Nirmanakaya. Cuerpo transformado de Buda, por la virtud que tiene de adoptar cualquier forma, para la omnipresente salvación de los que le necesitan. Es perceptible por los hombres.

Nirvana. Extinción completa de la existencia individual; cesación de reencarnación y

entrada en la felicidad.

Nisad. «Ida a la fuente de los fenómenos», nombre dado por Buda a su discípulo Upanishad cuando éste hubo alcanzado el grado de arhat.

Obstrucciones, las tres. Altivez, celos y deseos.

Padma. Flor de loto roja.

Padmasana. Postura completa del loto, con las piernas cruzadas.

Pancha-dharmakaya. Los cinco atributos del cuerpo esencial de Buda: 1, el hallarse por encima de todas las condiciones morales; 2, inaccesible a todas las falsas ideas; 3, sabio y omnipresente; 4, libre, ilimitado, incondicionado, que es el estado del nirvana, y 5, dotado de perfecto reconocimiento de su estado.

Parajikas. Matar, robar, fornicar y engañar bajo la apariencia de predicar la verdad.

Paramita. «Ir a la otra orilla», método de conseguir la iluminación.

Pilindavatsa. Discípulo de Buda que logró el grado de arhat meditando sobre el cuerpo.

Prabhakari. «Aparición de la Luz de la Sabiduría», tercero de los diez estadios del desarrollo del Mahayana Bo-dhisattva.

Pramudita. «Alegria por haber vencido todos los obstáculos para entrar en seguida en la senda de la iluminación». Es el primero de los diez estadios de la carrera para ser Bodhisattva en el Mahayana.

Prajña. Sabiduría fundamental que es inherente a todo hombre y que se manifiesta después que el velo de la ilusión ha sido destruido.

Prajñaparamita. Logro de la Iluminación mediante la sabiduría inherente.

Prana. Principio vital del cuerpo humano que se puede potenciar mediante la respiración controlada y la meditación, para sublimar el cuerpo y la mente.

Pratimoksa. Los 250 preceptos de los monjes que son leídos en la asamblea dos veces al mes.

Pratyutpanna-samadhi-Sutra. Sutra que enseña el samadhi en el cual todos los budas de las diez direcciones son vistos claramente, como las estrellas en la noche. Su práctica requiere noventa días, durante los cuales el que practica no descansa sino que piensa persistentemente en Amitabha Buda y pronuncia su nombre.

Pundarika. Una flor blanca de loto que simboliza la vida pura.

Purnamaitrayaniputra. Discípulo de Buda que realizó el grado de arhat mediante la meditación sobre la percepción de la lengua.

Rajagrha. La capital de Magadha, al pie de la Montaña del Buitre.

Raksasa. Un demonio maligno.

Sadabhijña. Los seis poderes sobrenaturales; 1, vista divina; 2, audición divina; 3, conocimiento de las mentes de los demás seres vivos; 4, conocimiento de todas las formas de existencias anteriores, de uno mismo y de los demás; 5, poder de aparecer a voluntad en cualquier lugar y de tener absoluta libertad, y 6, visión del fin de la corriente de

nacimientos y muertes.

Saḍhumati. «Adquisición de los cuatro poderes de interpretación con capacidad para explicar todas las entradas del Dharma en todas partes», noveno de los diez estadios del Mahāyāna Bodhisattva.

Saḥa. Nuestro mundo, de nacimientos y muertes.

Sakra, el vaso de. El vaso donde se encuentran todas las cosas que se desean.

Samādhi. Estado interno de imperturbabilidad, exento de toda sensación externa.

Samantabhadra. Un bodhisattva, símbolo de la ley fundamental, dhyana y la práctica de todos los budas. Es el asistente mano derecha de Buda que tiene a Mañjuśrī en su izquierda. Su región es el Este. El monte O Mei, en Szechuan, en China, es su bodhimandala, y los devotos van allí para ver las miríadas de lámparas del Buda en el cielo de la noche.

Samatha. Véase Chih-kuan.

Samboghaya. Cuerpo de la recompensa, de Buda, el de la dicha y del goce de los frutos de sus pasados trabajos salvadores. Es sólo perceptible a los bodhisattvas.

Sambodhi. Visión de la omnisciencia de Buda.

Samsara. El reino del nacimiento y la muerte.

Samskara. El cuarto de los cinco agregados; funcionamiento de la mente en su proceso sobre gusto y disgusto, bien y mal, etc., discriminación. También se llama así el segundo de los doce eslabones de la cadena de la existencia.

Samyak-sambuddha. Conocimiento universal de un Buda, completa iluminación, omnisciencia; uno de los diez títulos de un Buda.

Samyutagama Sutra. Miscelánea que forma un tratado de meditación abstracta, uno de los cuatro Agamas.

Sangha. La Orden Budista, - la última de la Triple Gema.

Sariputra. Discípulo de Buda, famoso por su sabiduría.

Sarvajña. Sabiduría universal, sabiduría de Buda, perfecto conocimiento; omnisciencia.

Sastra. Tratado, una de las tres divisiones del Tripitaka.

Shan Tao. Segundo Patriarca de la Secta del Loto; murió en 681.

Shao Kang. Quinto Patriarca de la Secta del Loto; murió en 805.

Siddham. El sánscrito antiguo que se usaba en los tiempos de Buda. Todos los sutras y sastras chinos son traducciones de los textos siddham.

Sramanera. Un novicio.

Sravaṇa. Un oyente, discípulo de Buda que comprende las Cuatro Verdades Nobles, se emancipa de la irrealdad de lo fenoménico y entra en el Nirvāṇa incompleto.

Srota-apanna. Alguien que ha entrado en la corriente de la vida santa, el primer estadio del camino.

Subhuti. Discípulo mayor de Buda.

Sudurjaya. «Venciendo las mayores dificultades», el quinto de los diez estadios de la carrera de Mahāyāna Bodhisattva.

Sundarananda. Discípulo de Buda que alcanzó el grado de arhat meditando sobre la percepción por el olfato.

Surangama Sutra. Leng Yen Ching, un sutra traducido por Paramiti en 705, en el que Buda reveló las causas de la ilusión que lleva a la creación de todos los mundos de la existencia y los métodos de librarse de ellos.

Sutra. Sermón de Buda; una de las doce divisiones del canon del Mahayana.

Sutra de Amitabha. O Mi To Ching, sermón del Buda de Infinita Luz y sus dos ayudantes bodhisattvas del Paraíso Occidental de la Felicidad.

Sutra de Amitayus. Wu Liang Shou Ching, un sermón del Buda de la Edad sin Límites que era el Bhiksu Dharmakara e hizo sus cuarenta y ocho grandes votos.

Sutra de Completa Iluminación. Yuan Chueh Ching. Véase mi *Ch'an and Zen Teaching*, Tercera Serie.

Sutra de la Contemplación de Amitayus. Kuan Wu Liang Shou Ching, llamado también Suíra de las Dieciséis Contemplaciones. Enseña a meditar para renacer en el Paraíso Occidental.

Suvarna-prabhasa-uttamaraja-sutra. Chin Kuang Ming Ching, o Sutra de la Luz de Oro, traducido en el siglo VI y posteriormente otras dos veces usado por el fundador de la escuela Tien Tai.

Svalaksana. Individualidad, cosa personal, por contraste con lo general y común.

Ta Cheng Chih Kuan. Es el Samatha-vipasyana del Mahayana, un tratado de Hui Szu, Tercer Patriarca de la escuela de Tien Tai en el siglo V.

Ta Chih Tu Lun. Comentario de Nagarjuna sobre el «capítulo largo» del Mahaprajnaparamita sutra.

Ta Hui. Eminente maestro del Chan en la dinastía Sungí murió en 1163 a los setenta y cinco años.

Tai Mo. Canal psíquico de ambos lados del ombligo que forma círculo alrededor del vientre; conecta ocho centros psíquicos.

Tan Lun. Tercer Patriarca de la escuela de la Tierra Pura murió en 542 a la edad de sesenta y siete años.

Tan Tien. O Udana, lugar situado unos 2,5 cm bajo el ombligo, donde está el depósito del principio vital, que puede ser transmitido al Elixir de la Inmortalidad, según los taoístas.

Tao. Camino, senda, doctrina, verdad, realidad, autonaturaleza, lo absoluto.

Tao Cha. Cuarto Patriarca de la escuela de la Tierra Pura; murió en 645.

Taoístmo. Doctrina de Lao Tsé o Lao Tsu (véase Loo Tsé).

Tao Sui. Décimo Patriarca de la escuela de Tien Tai en el siglo VIII.

Tao Teh Ching. Un tratado de Lao Tso.

Tathagata. El que vino como los demás Budas, que tomaron el absoluto camino de causa y efecto y alcanzaron la perfecta sabiduría, es uno de los más altos títulos de un Buda.

Ti Chen Chih. El método Tien Tai de comprender, realizar e incorporar o encarnar lo real.

Tien Kung. Séptimo Patriarca de la escuela de Tien Tai.

Tien Tai. En japonés, *Tendai*. Escuela budista que basa sus dogmas en el Sutra del Loto, en el Mahaparinirvana Sutra y en el Sutra de Mahaprajnaparamita, y sostiene la identidad de lo

absoluto y del mundo de los fenómenos, intentando abrir los secretos de todos los fenómenos mediante la meditación.

Tierra Pura, Escuela de la. En chino. Chin Tu Tsung, cuyo dogma principal es la salvación por la fe en Amitabha Buda.

Tripitaka. Canon budista de tres divisiones: sutra (sermones), vinaya (reglas de disciplina) y sastra (tratados).

Tri-sahasra-maha-sahasra-loka-dhatu. Un gran kilicocosmos ³⁵⁵. El monte Sumeru y sus siete continentes circundantes, ocho mares y un anillo de montañas de hierro, forman un pequeño mundo. Mil mundos pequeños forman, un pequeño kilicocosmos. Mil de esos pequeños kilicocosmos forman un kilicocosmos mediano. Mil de éstos, a su vez, forman un gran kilicocosmos, que se compone de mil millones de pequeños mundos.

Tsao Shan. Es el maestro de Chan, de Pen Chi del monte Tsao Shan, discípulo de Tung Shan y cofundador de la secta de Tsao Tung (en japonés, Soto Zen). Murió en 901.

Tsao Tung, secta de. Una de las cinco sectas Chan de China, fundada por Tung Shan y su discípulo Tsao Shan.

Tso Chi. Octavo Patriarca de la secta Tien Tai, muerto en 742 a los ochenta y tres años de edad.

Tu Mo. Canal psíquico que sale del perineo, atraviesa el coxis, para subir por la columna vertebral hasta la coronilla, y de allí baja por la parte delantera de la cabeza a la nariz y termina en las encías. Conecta treinta y un centros psíquicos.

Tung Meng Chih Kuan. O «Chih Kuan para principiantes», tratado del maestro Chi I, Cuarto Patriarca de la escuela de Tien Tai.

Tung Shan. Liang Chiaí, del monte de Tung Shan, maestro de Chan; discípulo de Yun Yuen. El y su discípulo Tsao Shan fundaron la secta de Tsao Tung (en japonés, Soto Zen). Murió en 869 a los sesenta y tres años.

Tusita. El cuarto cielo, en el reino del deseo; su región interior es la Tierra Pura de Maitreya, que descenderá a la tierra como sucesor de Buda Sakyamuai

Ucchusma. El Cabeza de Fuego, arhat que alcanzó la iluminación meditando sobre el elemento fuego.

Udana. Véase Tan Tien.

Upali. Discípulo que alcanzó el grado de arhat meditando sobre la percepción del objeto del tacto.

Upanisad. Discípulo que alcanzó el grado de arhat meditando sobre la forma.

Upasaka, Upasika. Discípulo (varón u hembra) que se compromete a observar las primeras cinco reglas de la disciplina.

Upeksa. Indiferencia o renunciación.

Vaidahi. Reina, esposa del rey Bimbisara a la que Buda enseñó a meditar sobre el Buda Amitayus para que renaciese en el Paraíso Occidental de la Dicha.

Vaipulya. Suttas ampliados; la undécima de las doce divisiones del canon del Mahayana.

355.- La misma voz griega *kiliocosmos* o "mil cosmos", no expresa suficientemente la enormidad del concepto sánscrito-budista, que sólo puede definirse con el detalle de la explicación. (N. del T.)

Vasubandhu. El 21 Patriarca hindú de la secta Chan.

Vedās. Escrituras brahmánicas.

Vimala. Estado de pureza, libre de toda mancha.

Vimalakirti Nirḍesa Sutra. Vimalakirti o Reputación sin Mancha era un nativo de Vaisali y fue Nirmāṇkaya del Grano de Oro del Tathagata. Apareció en forma de upasaka para ayudar a Buda a convertir a las gentes a la doctrina del Mahayana, explicada en un sermón llamado Vimalakirti Nirḍesa Sutra.

Vipasyana. Véase Chih-kuan.

Vira. Un hombre fuerte y poderoso, semidiós.

Viśvaḥhu Buḍa. El Buda que hace mil (1000) en el Eón Glorioso (Aṃkaraka-kalpa).

Yaksa. Demonios en la tierra, aire o cielos bajos.

Yama. Dios de los muertos o guardián de los infiernos.

Yamaloka. El reino de Yama.

Yang Chiao. Canal psíquico que parte del centro de la planta del pie y sigue hacia arriba por la parte externa del tobillo y pierna, bordea la parte trasera del cuerpo y alcanza el hombro virando hacia el cuello, el lado de la boca y el lado interno del rincón del ojo terminando detrás del cerebro; conecta veintidós centros psíquicos.

Yang Shan. Maestro del Chan, cuyo nombre era Hui Chi, de la montaña de Yang Shan, discípulo de Kuei Shan y cofundador de la secta Kuey Yang; murió durante el siglo IX.

Yang Wei. Canal psíquico que parte del lado exterior del pie, unos 4 cm bajo el tobillo, pasa por el lado exterior de la pierna y tras bordear por detrás del cuerpo, pasa por la parte alta del brazo, a mitad del cual gira hacia el hombro, pasa al cuello y por detrás de la oreja va a morir en la frente. Conecta treinta y dos centros psíquicos.

Yen Shou. Sexto Patriarca de la Secta del Loto; murió en 975 a la edad de setenta y dos años.

Yin Chiao. Canal psíquico que parte del centro de la planta del pie, pasa por los lados internos del tobillo y la pierna bordea el vientre y el tórax, alcanza los Hombros, vuelve hacia la garganta y termina en el rincón interno del ojo; conecta ocho centros psíquicos.

Yin Wei. Canal psíquico que parte del lado interno de la pantorrilla, unos 13 cm sobre el tobillo, sube por el lado interno del muslo y después de rodear el vientre y la mitad del pecho pasa a la garganta, asciende a lo largo de la cara y termina en lo alto de la cabeza; conecta catorce centros psíquicos.

Yojana. Distancia cubierta por un ejército real de la India antigua en un día de marcha.

Yun Men, secta de. Una de las cinco sectas Chan de China, fundada por Wen Yen, del monasterio de Yun Men (en japonés, Ummon Zen).

Yung Chia. Maestro de Chan llamado Hsuan Chueh de Yung Chia, que alcanzó la iluminación el día que fue a visitar al Sexto Patriarca para que le instruyese, y se le llamó «El que fue iluminado en una sola noche». Fue autor del libro La Colección de Yung Chia y del famoso Canto de la Iluminación. Murió en 712. En japonés se le llama Yoka Daishi.

ÍNDICE

Prefacio

1. La autoeducación tal como se enseña en el Surangama Sutra
2. La autoeducación según la Escuela Chan (Zen)
3. La autoeducación según la Escuela de la Tierra Pura
4. La autoeducación según la Escuela de Tíen Tai o Tendai
5. La autoeducación según la Escuela Taoísta
6. Experimentos auténticos con los métodos budista y taoísta de autoeducación
7. Cultura física y espiritual según el yoga chino
8. *Conclusión*

Léxico