

Practicando directamente la “No Mente”

Por el maestro Chan¹ (Zen) Sheng Yen

Extracto de una conferencia ofrecida por el Maestro Chan Sheng Yen a la sangha monástica en el Dharma Drum Mountain, Taiwan, el 17 de junio 2007. Traducido (al inglés) por el venerable Chang Wen y editado por Antonio Hsieh.

Hoy, me gustaría explicar a todos como podemos practicar Chan en plena vida cotidiana. La práctica de la concentración meditativa (en chino, chan ting) puede ser dividida en cuatro fases: Una empieza teniendo una mente dispersa, y va a una mente concentrada, después a una mente unificada y por último a la no-mente. No obstante, el enfoque de la escuela Chan china, es hacer un esfuerzo para ir directamente a la cuarta fase. No importa si uno tiene previamente o no una mente concentrada o unificada; se empieza directamente con la no-mente.

Todos sabemos que una mente dispersa es cuando hay muchos pensamientos erráticos. Empezamos la práctica desde esta mente dispersa y entonces saltamos los estadios intermedios de una mente concentrada y una mente unificada, para entrar directamente en la no-mente. Esto se llama el Chan de “La iluminación instantánea”.

¿Cómo es posible alcanzar la no-mente saltando los estados de mente concentrada y mente unificada? Los sabios antiguos (los maestros Chan de la dinastía Tang, directamente hasta el venerable Maestro Xuyun) todos hablaron de esta manera y aconsejaron este método.

El método puede ser dividido en dos niveles; el primero es un estado de “mente dispersa”. En este estado nuestra mente está engañada. Podemos sentir que no estamos trabajando en el método o que somos incapaces de obtener ninguna fuerza del método. ¿Qué deberíamos hacer en este punto? Incluso una persona incapaz de contar la respiración, incapaz de calmar la mente, puede practicar directamente la no-mente. A esto se refiere:

***“Cuando los pensamientos aparecen,
se consciente de ellos;
con la conciencia de los pensamientos,
estos se desvanecen.”***²

¹ Chan es como se expresa en chino Zen

² Esta cita puede ser encontrada en varios lugares de los anales Chan. Algunos textos notables son “The Tree Principles of Chan” por el Maestro Zongmi, “Contemplating Mind” por el Maestro Hanshan y “A Guid to Sitting Chan” por el Maestro Changlu. Todos ellos tienen el mismo significado general, con ligeras variaciones en las palabras: Con la conciencia de los pensamientos (erróneos), los pensamientos se desvanecen al instante.

En cualquier momento, podemos practicar de esta manera. ¿Cuál es el significado de “cuando los pensamientos aparecen”? En éste momento, tu mente dispersa es la mente autoengañada, lo cual es precisamente pensamientos erráticos. Estos pensamientos aparecen y desaparecen en la mente a ráfagas, mientras piensas al azar y de forma caótica. Llamamos a esto “pensamientos erráticos volando en desorden”. En este estado, no somos conscientes que son pensamientos erráticos, sólo sabemos que somos incapaces de tranquilizar la mente. Debemos ser conscientes de que son pensamientos erráticos, conscientes de cómo aparecen. Prestamos atención a los pensamientos erráticos, y sabemos en lo que estamos pensando. Cuando no prestamos atención, cuando no nos preocupamos por ellos, estos pensamientos erráticos continúan por siempre. Pero, una vez que estamos atentos de cómo los pensamientos aparecen y qué tipo de pensamientos son, (éstos) paran inmediatamente. Esto es a lo que se refiere con “con la conciencia de los pensamientos, éstos se desvanecen”.

“Cuando los pensamientos aparecen, sé consciente de ellos”, se refiere a ser consciente de que son pensamientos erráticos. Cuando seamos conscientes de que son pensamientos erráticos, nos separaremos de ellos inmediatamente, y así en ese momento ya no existirán más. Debemos practicar de ésta manera en todo momento. No obstante, no es posible que tan pronto que empecemos la práctica nos iluminemos. Más bien, debemos practicar incesantemente. En cuanto hayan pensamientos erráticos, reconócelos y no te preocupes por ellos. Cuando el próximo pensamiento aparece debemos decir otra vez, “sé que son pensamientos erráticos, y no los voy a seguir”. De ésta forma te apartarás de estos pensamientos erráticos, dejándolos atrás.

En el instante siguiente, si todavía aparecen pensamientos erráticos, debes continuar utilizando este método “cuando los pensamientos aparecen, sé consciente de ellos”. Sé consciente que son pensamientos erráticos, e inmediatamente déjalos atrás. Si cuando tienes pensamientos erráticos estás continuamente recreándote en ellos, no queriendo ser consciente, ni apartarte de ellos, estarás por siempre entre estos pensamientos erráticos, sin esperanza de dejarlos atrás. Así que cuando haya pensamientos erráticos debemos practicar: “Cuando los pensamientos aparecen, sé consciente de ellos; con conciencia de ellos, estos desaparecen”. Éste es el primer nivel.

El segundo nivel “Apartarse de todos los pensamientos y abandonar todas las condiciones confusas”. Puesto que en todo momento eres consciente de estos pensamientos erráticos y de su abandono, no estarás envuelto en ellos o arrastrado por ellos. Esto es “Cuando los pensamientos aparecen, sé consciente de ellos”. Después de ser consciente de ellos, no debemos involucrarnos con ellos, pensando, “¿Qué estaba pensando? Me imagino que si vuelvo a pensar en ello otra vez...”. No te preocupes por nada de esto; simplemente abandona los pensamientos erráticos. En este momento, “deja todas las condiciones confusas”; deja estar todas las

circunstancias externas e internas. De esta manera, entrarás rápidamente en el estado de no-mente.

Como ya has abandonado todas las condiciones, eres capaz de no generar pensamientos erráticos. Al no generar pensamientos erráticos puedes abandonar todas las condiciones. Así que los pensamientos que estaban previamente en la mente se han ido, y la mente que se aferra no es generada. Puesto que no hay pensamientos erráticos o aferradores, el pensamiento siguiente no aparece. En este momento se está en un estado de no-mente.

En esta condición de no-mente, la mente previa no existe y la mente siguiente no aparece; no hay pensamientos (no hay pensamientos dispersos y no hay pensamientos erráticos). Esta condición es un simple estado de no-mente.

Bien, esto es: “práctica instantánea e iluminación instantánea”. Todos esperamos poder alcanzar la iluminación instantánea a través de la práctica instantánea, pero no sabemos que existe tal acceso al Dharma. Habitualmente estamos envueltos entre nuestros muchos pensamientos erráticos, completamente inconsciente de ellos, y no deseamos apartarnos de ellos. En tal caso no hay esperanza de iluminación.

Cuando el pensamiento previo no aparece ni el pensamiento siguiente es generado esto es “no-mente”. Esto significa que cuando el pensamiento previo no aparece y no se generan pensamientos erráticos, entonces se abandonan todas las condiciones y no se generan pensamientos erráticos. El venerable Maestro Xuyun le dio a este estado un nombre, llamado “sin que aparezca un solo pensamiento abandona todas las condiciones”. Cuando no aparece ni un solo pensamiento, has vuelto a abandonar todas las condiciones.

“Todas las condiciones” significa que en el instante siguiente vuelves a empezar a pensar en esto y aquello, y otra vez aparecen otros pensamientos. Así, si otros pensamientos aparecen otra vez, ¿qué debemos hacer?. Sencillamente empezar desde el primer nivel, “Cuando los pensamientos aparecen, sé consciente de ellos; con la conciencia de ellos, estos se desvanecen.”. Entonces sigue con “Sin que un solo pensamiento aparezca, abandona todas las condiciones”. Incesantemente utiliza estos dos niveles de práctica.

Cuando hay pensamientos erráticos, no podemos decir que esto es “sin un solo pensamiento que aparezca”, porque los pensamientos ya han aparecido. Pero cuando uno es capaz de descubrir que hay pensamientos erráticos, estos pensamientos desaparecerán inmediatamente. Por ejemplo, cuando vemos la oscuridad, tal vez no sepamos que esto es oscuridad. No obstante, cuando encendemos la luz, inmediatamente sabemos lo que son la oscuridad y la luz. Tan pronto como la luz aparece, la oscuridad desaparece; esto equivale a “con conciencia de ellos, estos desaparecen”.

***“Cuando los pensamientos aparecen,
sé consciente de ellos;
con la conciencia de ellos,
estos se desvanecen.
Sin que aparezca un solo pensamiento,
abandona todas las condiciones”.***

Si practicamos así continua e incesantemente en nuestra vida cotidiana estamos practicando Chan.

Cuando se practica la concentración meditativa (de estadios graduales) existe un progreso. Así, el Chan es la aproximación instantánea a la iluminación; no hay mención de ningún método para cultivar la concentración meditativa. Por ejemplo los niveles de “mente dispersa”, “mente concentrada”, “mente unificada”, y “no-mente”, son etapas que yo he designado. Los maestros ancestrales del antiguo China no hablaron de ningún método por el que se progresa nivel a nivel. No obstante, he observado que el cultivo de estos maestros eminentes no está en realidad exento de niveles.

Sus niveles de práctica empezaban “Cuando los pensamientos aparecen, sencillamente sé consciente de ellos; con la conciencia de ellos, estos se desvanecen”. Después, cuando los pensamientos aparecen de nuevo, sé inmediatamente consciente de ellos. Así cesarán. Cuando ya no hay más pensamientos en tu mente, como en “sin que un solo pensamiento aparezca” sencillamente no dejes que aparezca ningún otro pensamiento. En este momento, no te aferras a nada o a ninguna condición, porque tan pronto como te aferras a cualquier condición los pensamientos aparecen. Éste es el método con el que los Maestros de los tiempos antiguos hasta llegar al Venerable Maestro Xuyun enseñaron a la gente.

Permitidme que os diga: Esto es lo que debemos practicar en la vida cotidiana. No obstante para practicar de esta forma, no siempre tenemos que estar sentados en un cojín, en una sala de meditación.

Sabemos que a lo largo de su vida, el Venerable Maestro Xuyun no pasó mucho tiempo en las salas de meditación. Desde que se embarcara en el camino espiritual pasó la mayoría de su tiempo practicando austeridades, viajando a pie, reconstruyendo monasterios y liberando ampliamente seres sintientes. No existen muchos registros suyos en los que lo sitúen en la sala de meditación. También está el Maestro Laiguo del Monasterio Gaomin in Yangzhou, que pasó su vida dedicado a la construcción de monasterios y abasteciendo lugares de práctica, todo para el beneficio de los seres sintientes. El Maestro Chan Baizhang abogaba “Un día sin trabajo es un día sin comida”.

Para practicar Chan, no es necesario estar constantemente sentado en meditación, día y noche o todo el año. En el Sutra de Vimalakirti, cuando Shariputra estaba en la profundidad de los bosques sentado tranquilo en meditación, el Bodhisatva Vimalakirti

le reprendió diciendo, “Tu meditación es inútil”. En la historia de la escuela Chan, estas anécdotas han ido evolucionando desde entonces, como en los periodos antes y después del Maestro Chan Mazu Daoyi donde existen muchos casos donde la gente era reprendida por sentarse en meditación. No obstante, el ejemplo del Sutra de Vimalakirti es el mejor.

Escuchad todos, no penséis que no tenéis suficiente tiempo para sentaros en meditación. Podréis pensar que estéis demasiado ocupados, haciendo esto y aquello, y no tenéis tiempo para la práctica. En realidad, vuestra mente debería estar unida con el trabajo que tenéis entre manos. Cualquier cosa que estéis haciendo la mente está simplemente haciendo esto (Sin pensamientos erráticos o dispersos). Si podéis hacer esto, estaréis practicando Chan. Si por otra parte, estáis haciendo algo, y vuestra mente está haciendo algo diferente (pensando en todo tipo de cosas de forma caótica y aleatoria) entonces ciertamente no estaréis practicando.

Cuando comemos, simplemente comemos; esto es práctica. Cuando trabajamos esto también es práctica. Es como dijo el Maestro Chang Baizhang: “Un día sin trabajo es un día sin comida”. Cuando dormimos, también es práctica. En las 24 horas del día no hay ni un solo momento que no se considere práctica.

Si estamos habitualmente llenos de vejaciones e irritables en nuestra vida cotidiana, pensando siempre que hay algo mal con respecto a otras personas, y que hay algo mal con esto o aquello, o que los demás se aprovechan de nosotros, que las otras personas están en conflicto con nosotros, nos sentiremos increíblemente infelices, casi como si estuviéramos en el infierno. Esto es porque no estamos practicando. Si estuviéramos practicando, no importa lo que viéramos, sería agradable al ojo, agradable al oído, agradable a la mente, seríamos muy felices. De esta manera, estaríamos realmente practicando, de otra forma sentiríais que siempre hay algún tipo de contradicción, discomfort, infelicidad y el sentimiento de estar limitado. De esta forma tendremos un problema terrible.

El Bodhisvatta Avalokitesvara tiene otro nombre que es “Contemplando en libertad” (en chino, Guan Zizai). Aunque está increíblemente ocupada, siempre mirando por los seres sintientes que están sufriendo y respondiendo a sus necesidades. Aun así es tan libre, y de ahí, el nombre “Libertad” que se le da. Porque los monjes y monjas que realmente saben practicar son verdaderamente felices, libres, a gusto y llenos de la alegría del Dharma; tomando la bendición del Chan como su alimento. Así pues, todos debéis confiar en que el Chan está en la vida diaria.