

# Ya Estás Ilumiand@<sup>1</sup>

Por Guo Gu, 12 de Junio de 2020

Guo Gu, alumno durante mucho tiempo del fallecido Maestro Sheng Yen, presenta una mirada experimental a la práctica Chan de la iluminación silenciosa.

La iluminación silenciosa es una práctica Budista que puede ser rastreada no sólo hasta Huineng (638-713), el sexto patriarca del Chan, y otros maestros Chons sino también hasta las tempranas enseñanzas de Buda. En la tradición Chan, la iluminación silenciosa es referida como *mozhao*, del carácter Chino *mo* (silencioso) y *zhao* (iluminación). Es un término que fue utilizado en primer lugar por un crítico de la práctica, Dahui Zonggao (1089–1163), un defensor del método de “observar la frase crítica” (*huatou* en Chino; *wato* en Japonés). A Hongzhi Zhengjue (1091–1157), el maestro Chino más a menudo asociado con la práctica de la iluminación silenciosa le gustó el término y lo adoptó.

En occidente la iluminación silenciosa es a menudo presentada bajo la visión de la práctica del Soto Zen como *shikantaza*, un término acuñado por Dogen Zenji para describir la personificación del despertar. No obstante, *shikantaza* no es una categoría diferente de práctica y siendo una parte de la iluminación silenciosa, no la puede abarcar.

Iluminación silenciosa es la práctica simultánea de quietud y claridad, o quiescencia y luminosidad. Es similar a la práctica de shamatha y vipassana, mientras no las consideremos secuenciales, una en respecto con la otra, primero practicando shamatha y después practicando vipassana. En el silencio hay iluminación; en la quietud, la claridad está siempre presente.

## Ya Estamos Iluminados

La tradición Chan no se refiere habitualmente a etapas o pasos. Su enseñanza central es que estamos intrínsecamente despiertos; nuestra mente es originalmente sin permanencia, sin fijaciones, ni vejaciones y su naturaleza es sin divisiones o estadios. Esta es la base de la visión del Chan de la iluminación instantánea. Si la naturaleza de nuestra mente no fuera ya libre, esto implicaría que nosotros podríamos iluminarnos sólo después de practicar, lo cual no es así. Si es posible alcanzar la iluminación, entonces también es posible perderla.

Consideremos una habitación, que es naturalmente espaciosa. De cualquier forma que organicemos el mobiliario no afectará su espacio intrínseco. Podemos levantar paredes para dividir la habitación, pero son temporales. Y ya dejemos la habitación limpia o

---

<sup>1</sup> Título original: You Are Already Enlightened

[https://www.lionsroar.com/you-are-already-enlightened/?utm\\_content=buffere9a22&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer](https://www.lionsroar.com/you-are-already-enlightened/?utm_content=buffere9a22&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer)

desordenada, esto no afectará a su amplitud natural. La mente es también intrínsecamente espaciosa. Aunque podemos quedar atrapados en nuestros deseos y aversiones, nuestra verdadera naturaleza no es afectada por esas vejaciones. Somos inherentemente libres.

En la tradición Chan, no obstante, la práctica no trata de producir la iluminación. Podemos preguntarnos: “¿Entonces qué estoy haciendo, practicando?” Porque la práctica ayuda a limpiar la “habitación” del “mobiliario”. Al no apegarnos a nuestros pensamientos, eliminamos el mobiliario, por decirlo de alguna manera. Y una vez la mente está limpia, en lugar de fijarnos en las sillas, mesas, etc., vemos su espacio. Entonces podemos dejar el mobiliario o arreglarlo como queramos, no para nosotros mismos, sino para el beneficio de otros en la habitación.

## La enseñanza del Maestro Sheng Yen

La mejor manera de practicar la iluminación silenciosa es sentarse sin dependencia de nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo, ni mente. Nos sentamos sin permanecer en ningún sitio, sin fabricar nada, o caer en la somnolencia. Ni entramos en la absorción meditativa, ni damos lugar a pensamientos erráticos. En este mismo instante, la mente simplemente es. La mente simplemente está despierta y quieta, clara y sin engaño. No obstante, para muchos practicantes tal estándar puede parecer demasiado elevado.

Mi profesor, el Maestro Sheng Yen, introdujo por primera vez esta manera de practicar la iluminación silenciosa en la década de los ‘70. A sus estudiantes les gustaba mucho el método, pero ninguno era capaz de practicarlo, simplemente no podían manejarlo, así que el método cayó en el olvido. A principios de los ‘90, a través de error y corrección, Sheng Yen empezó a dividir la práctica en etapas. Necesitó una década enseñando y explicando la iluminación silenciosa con sus estudiantes durante retiros de siete o diez días tanto en occidente como en Taiwán. Traduje muchas de las enseñanzas de Hongzhi sobre iluminación silenciosa para acompañar los comentarios de Sheng Yen, que ahora están publicados en varios libros. La última y más representativa de sus enseñanzas sobre iluminación silenciosa, *El Método del No-Método: La Práctica Chan de la Iluminación Silenciosa*<sup>2</sup>, que fue publicado en 2008. El Maestro Sheng Yen murió poco después, en febrero de 2009.

Como monje asistente personal del Maestro Sheng Yen, fuí uno de los primeros estudiantes en empezar a seguir su método de la iluminación silenciosa como mi práctica principal. A menudo me utilizaba como conejillo de indias: Yo le informaba de cualquier estado o experiencia por la que pasaba a medida que profundizaba en la práctica. Practiqué iluminación silenciosa bajo su guía durante unos 16 años, hasta que empecé a utilizar el método huatou o kong-an (koan en Japonés).

Los estadios de la iluminación silenciosa tal como los enseñó Sheng Yen no son las tablas de la ley. Son un medio para un fin y puntos de referencia. Es importante tener un profesor que nos guíe, ya que cada persona tendrá una respuesta diferente a este método, creciendo de acuerdo con su propia capacidad espiritual y disposición kármica.

---

<sup>2</sup> The Method of No-Method: The Chan Practice of Silent Illumination

## Tres Estadios de la Iluminación Silenciosa

La práctica de la iluminación silenciosa enseñada por el Maestro Sheng Yen puede ser dividida grosso modo en tres estadios: mente concentrada, mente unificada y no-mente. En cada uno de estos estadios hay infinitas profundidades. No necesitamos pasar por todos los estadios, ni son estos necesariamente secuenciales.

### Mente Concentrada

El primer estadio de práctica es aprender a sentarse de una forma no artificial, sin intentar deshacernos de esto o aquello. Simplemente nos sentamos con claridad y simplicidad en el momento. En chino se le llama *zhiguan dazuo* lo cual quiere decir “simplemente ocúpate de estar sentado.”

Simplemente sentarse es ser conscientes de que estamos sentados. Cuando estamos sentados, ¿podemos sentir la presencia de todo nuestro cuerpo, su postura, su peso y otras sensaciones? “Simplemente sentarse” significa, como mínimo, que sabemos claramente que todo el cuerpo está ahí. No quiere decir que nos preocupemos de una parte del cuerpo en particular, solo las piernas, los brazos, o la postura, o sentir cada sensación del cuerpo. La idea es ser consciente de la totalidad de nuestra experiencia de estar sentados. El cuerpo está sentado; sabemos esto. Esto significa que nuestra mente está sentada, también. Así que el cuerpo y la mente están juntos mientras que estamos sentados. Si no sabemos que estamos sentados, entonces no estamos siguiendo el método.

Este método es sutil; no es como contar respiraciones, de uno a diez, lo cual es muy concreto. Pero esto no significa que no hay nada que hacer. Definitivamente hay algo que hacer: ¡Sentarse!

Este método no implica contemplar, observar los pensamientos, o escanear continuamente el cuerpo. En lugar de ello implica ocuparse del acto de sentarse, estando en esta realidad de instante en instante. Cuando nos ocupamos de estar ocupados, nuestro cuerpo y nuestra mente están naturalmente juntos. No miramos el cuerpo o lo imaginamos como si lo estuviéramos mirando desde fuera, lo cual es algún tipo de construcción mental.

Cuando practicamos de manera resuelta e intensamente, sin lagunas, durante media hora, nuestro cuerpo puede quedar empapado en sudor. Pero esta manera tradicional y tensa de practicar el método no es aconsejable para la mayoría de los practicantes de hoy día, porque hay muchos que ya están estresados en su vida cotidiana. (Otra limitación de la forma tensa es que no puede ser mantenida por un largo periodo de tiempo, media hora o una hora como máximo.) Así que es en general aconsejable practicar el método de una forma relajada, mientras continuamos siendo completamente conscientes de que estamos sentados.

Conociendo y aprendiendo a relajar nuestro cuerpo puede liberarnos de tendencias habituales y de emociones negativas. Podemos observar que cuando aparecen pensamientos erráticos, algunas partes del cuerpo se tensan. Lo mismo ocurre con emociones profundamente arraigadas, que se hallan asentadas en lugares particulares del

cuerpo. A menudo las personas viven sus vidas de tal manera que sus cuerpos y sus mentes están separados; hacen una cosa con sus cuerpos mientras sus mentes están en algún otro lugar. Practicar este primer estadio ayuda a que el cuerpo y la mente estén más unidos.

Cuando estamos despiertos y con la mente clara en cada momento y no atrapados en pensamientos erráticos, estos disminuyen por sí mismos. Disminuyen porque nuestra mente discriminativa que está atada al auto-apego, disminuye. Nuestra mente discriminativa disminuye porque somos conscientes de la totalidad del cuerpo mientras estamos sentados. Sin pensamientos erráticos, no nos aferramos a esto o a aquello, ni somos atraídos o repelidos por sensaciones particulares. La concentración desarrollada en el primer estadio de la iluminación silenciosa no es una focalización en un punto de la mente, sino una abierta, natural y clara presencia. Es concentración acompañada de sabiduría.

## Mente Unificada

Cuando nuestra mente discriminativa disminuye, nuestro estrecho sentido del yo también disminuye. Nuestro campo de conciencia, que al principio es la totalidad del cuerpo, se abre naturalmente para incluir el entorno exterior. Interior y exterior se vuelven uno. Al principio, podemos percibir todavía que un sonido procede de una cierta dirección o que nuestra mente sigue diferentes hechos del entorno, tales como alguien moviéndose. Pero a medida que continuamos, estas distinciones se desvanecen. Somos conscientes de sucesos a nuestro alrededor, pero estos no dejan trazas. Ya no sentimos que el entorno está ahí fuera y nosotros estamos aquí. El entorno no plantea oposición o carga alguna. Simplemente está. Si estamos sentados, el entorno somos nosotros, sentados. Si abandonamos nuestro asiento y caminamos, el entorno sigue siendo nosotros, en todas nuestras acciones. Ésta experiencia, el segundo estadio de la iluminación silenciosa es llamado unidad del yo y los otros.

¿Todavía podemos oír sonidos? Sí. ¿Podemos levantarnos para beber agua u orinar? Por supuesto. ¿Hay mentalización? Sí. Tenemos pensamientos mientras los necesitamos para responder al mundo, pero no son auto-referentes. La compasión aparece naturalmente cuando se la necesita; no tiene nada que ver con la emoción. Existe una intimidad con todo a nuestro alrededor que está más allá de las palabras y descripciones. Cuando orinamos, el cuerpo, la orina y el lavabo no están separados. Además todos tenemos un maravilloso diálogo!

En este estadio, vemos claramente qué necesidades deben ser cubiertas. Sabemos cómo responder, pero sin ningún punto de referencia u oposición. Si oímos un pájaro, somos el pájaro. Cuando interactuamos con una persona, nuestra mente es activada. Vemos las cosas como una sola; son parte nuestra y nosotros somos parte de ellas. No es que pensemos: “¡Forman parte de mí y soy realmente grande! ¡Abarco todo el mundo!”. Tampoco es que nos disolvamos en el entorno exterior, sin saber ya quienes somos. Es sencillamente que el sentido de auto-referencia ha disminuido y el peso de las vejaciones habituales se han desvanecido temporalmente.

Existen estados progresivamente más profundos de este segundo estadio. Cuando entramos en un estado en el cual el entorno es nosotros sentados, el entorno puede volverse infinito y sin límites, proporcionando un estado de unidad con el universo. El mundo entero es nuestro cuerpo sentados ahí. El tiempo pasa rápidamente y el espacio es ilimitado. No estamos atrapados en las particularidades del entorno. Solo existe apertura de mente, claridad y un sentido de infinito. Esto no es todavía la realización del no-yo; es la experiencia de un gran yo.

En este punto, pueden ocurrir tres experiencias más sutiles, todas relacionadas con el sentido de un gran yo. La primera es luz infinita. La luz somos nosotros y experimentamos un sentido de unidad, infinitud y claridad.

La segunda experiencia es, sonido infinito. Este no es el sonido de los coches, perros, o algo similar. Tampoco es algo como música o cualquier otra cosa que hayamos oído nunca. Es un sonido primordial, elemental que es uno con la experiencia de la vastedad. Hay armonía en todas partes, sin referencia o atribución.

La tercera experiencia es vacuidad. Pero esta no es la vacuidad de la propia naturaleza, o del no-yo que hubiera constituido la iluminación. Esta es una vacuidad espaciosa en la cual no hay nada más que pura vastedad del espacio. Aunque no experimentamos un sentido de yo, todavía existe una forma sutil de yo y objeto.

Estos estados progresivamente más profundos están todos relacionados con estados de samadhi. Cuando salimos de ellos, no deberíamos intentar pensar en ellos más, porque son bastante alucinantes. Digámonos a nosotros mismos: "Este estado es ordinario<sup>3</sup>; no es." De otra forma, nos conduciría a otro tipo de apego.

Podemos estar en la fase inicial del segundo estadio de la iluminación silenciosa durante unos minutos o varios meses. Durante este tiempo, nada nos obstaculiza, cuando estamos sentados sentimos que el entorno somos nosotros, sentados; cuando estamos caminando nos sentimos conectados con el entorno. En la última fase del segundo estadio, podemos incluso pensar que estamos iluminados porque la profundidad de los niveles de la unidad son muy profundos. Los practicantes a veces piensan que repentinamente se han vuelto más inteligentes, o han comprendido todas las escrituras.

Todos estos estados de claridad son maravillosos; nos dan una fuerte convicción de la utilidad del bodhidharma y la posibilidad de un estado libre de vejaciones. No obstante todavía no representan la claridad del tercer estadio, la realización de la iluminación silenciosa. Apegémonos a cualquiera de estos estados y estaremos más lejos de ellos. Todos ellos deben ser abandonados.

## No-Yo, No-Mente

La claridad del segundo estadio es como mirar a través de una ventana inmaculada. Se puede ver a través muy bien, casi como si no hubiese ventana, aunque está ahí. En el segundo estadio, el yo permanece latente pero un sutil auto-apego está presente. En otras

---

<sup>3</sup> En el sentido de común.

palabras, ver a través de una ventana, incluso una muy limpia, no es lo mismo que ver sin ninguna ventana. Ver sin ventana es una forma de describir el estado de iluminación, que es el tercer estadio. En absoluta claridad, la mente es inmóvil. ¿Por qué? Porque no hay una mente auto-referente.

El tercer estadio de la iluminación silenciosa es la realización de la quiescencia y despertar, quietud y conciencia, samadhi y prajna, lo cual son diferentes maneras de describir el estado natural de la mente. Experimentar esto por primera vez es cómo sacar repentinamente 500 kgs. de nuestras espaldas, el pesado fardo del auto-apego, vejaciones y tendencias habituales. Antes que esto, podemos no saber exactamente qué es el auto-apego, o las vejaciones. Pero una vez somos libres de ellas, las reconocemos claramente.

El auto apego, las vejaciones y las tendencias habituales son profundas. Así que los practicantes deben trabajar duro para experimentar la iluminación una y otra vez hasta que puedan sencillamente descansar en el estado natural de la mente. La clave es practicar diligentemente, pero no buscar resultados.

Practicando de esta manera nuestra vida queda completamente integrada con la sabiduría y la compasión e incluso las trazas de la "iluminación" se desvanecen. Somos capaces de ofrecernos a todos como un faro, ayudando a todos aquellos que vienen en nuestra dirección, respondiendo a sus necesidades sin estratagemas. Esto es la perfección de la iluminación silenciosa.

Podemos preguntar: "He practicado durante diez años, ¿exactamente cuándo va a ocurrirme a mí?" La diferencia entre auto-engaño e iluminación están solamente a un momento de distancia. En un instante, podemos ser libres de las construcciones de nuestra identidad y ver a través del velo de nuestras ficciones.

Recordad que la práctica es mucho más que seguir un método en particular, o ir a través de estadios en el camino. La práctica es la vida y todo su mobiliario. La práctica nos ayuda a ver la habitación y no apegarnos al mobiliario. La iluminación no es algo especial, es la libertad natural en este momento, aquí y ahora, sin ser manchada por nuestras invenciones.