

Título original: "The Chan Practice of Non-Abiding", publicado en la revista Chan Magazine en el Invierno de 2011

La Práctica Chan de la Impermanencia

Por
el Venerable Guo Xing Fashi

*Este artículo del Venerable Guo Xing Fashi, un heredero en el Dharma del difunto Maestro Sheng Yen será publicado como introducción al próximo libro del Maestro Sheng Yen, **The Mind Dharma of Hui Neng**. El Venerable Guo Xing Fashi es el abad del Centro de Retiro Dharma Drum en Pine Bush, en New York, así como del Centro de Meditación Chan en Queens, New York. Este artículo fue traducido del Chino por Echo Bonner y Harry Miller y editado por Ernest Heau.*

El Sutra del Diamante contiene la frase: "(Uno) no debe permanecer en ningún lugar, y aparecerá esta mente". Antes de convertirse en el Sexto Patriarca, el joven Hui Neng se iluminó cuando oyó esta frase. En el Chan, a menudo se usa una frase corta: "Impermanencia, surgimiento de la mente". Esta frase aparece en las entradas del monasterio Nung Chan y en el Chan Hall del Dharma Drum Mountain en Taiwán, así como el Chan Hall del Centro de Retiro de Dharma Drum en los Estados Unidos. El Maestro Sheng Yen continuamente recordó esta frase durante sus largos retiros, explicando los conceptos tras ello y pidiendo a los practicantes de los retiros practicar de acuerdo con ella.

La escuela Chan concede gran importancia a "impermanencia y surgimiento de la mente" porque la naturaleza intrínseca de la mente es exactamente impermanencia. Si deseamos iluminarnos, nuestras acciones deben ser acordes con la "impermanencia, surgimiento de la mente". No solamente debemos tener un sentido claro de esta idea, sino que cada acto, palabra y pensamiento debe estar de acuerdo con ella. La idea de que todos los actos del cuerpo, palabra y mente deben estar de acuerdo con el concepto de la impermanencia está expresado en la frase de Hui Neng: "Tal como la boca habla, la mente actúa".

Hay muchos lugares en el *Sutra del Estrado* del Sexto Patriarca que se refieren a cómo debemos practicar la impermanencia. Por ejemplo, el capítulo "Samadhi y Sabiduría son Uno" dice que aquellos que practican la impermanencia verán la vacuidad inherente en la virtud y en el mal, en la belleza y la fealdad, en los enemigos y los amigos, y en el lenguaje degradante y el argumentativo. Tales personas no se embarcan en o piensan sobre recompensa o daño. Pensamiento tras pensamiento, él o ella no se embarcan en o piensan sobre las condiciones previas. Si el pensamiento previo, el pensamiento presente y el pensamiento futuro continúan sin parar, esto se llama "atadura". Si, de acuerdo con todos los dharmas, pensamiento tras pensamiento continúa con la impermanencia, esto es "desligar".



Conferencia de Guo Xing Fashi; traducido por Echo Wong. Foto por Kai-fen Hu

Obviamente, a nivel intelectual, al comienzo sabemos que todas las ideas mundanas de virtud, mal, belleza y fealdad están vacías, son impermanentes y sin un yo. Nuestros enemigos así como aquellos que nos son cercanos están vacíos, son impermanentes y sin un yo. Las decepciones y dificultades que los demás nos producen a través de palabras y argumentos también están vacíos, son impermanentes y sin un yo. No debemos estar dispuestos a buscar revancha o argumentar y ofrecer explicaciones. Aplicando este principio, cuando estamos presentes en cada momento, pensamiento tras pensamiento, no reaccionamos ni hacemos distinciones, ni nos aferramos ni rechazamos. No obstante, cuando cada pensamiento sucesivo es atrapado en el pensamiento previo y el estado presente (no importa en que se fija nuestra atención) es encontrado, entonces distinciones como otro, yo, correcto, como erróneo, bueno y malo aparecen. Este proceso de pensamiento entonces provoca el subsiguiente pensamiento (el cual es ahora el pensamiento presente). Y entonces el siguiente pensamiento continuará siguiendo el pensamiento presente, y otra vez hacemos distinciones entre otros, yo, correcto, incorrecto, bien y mal. Este proceso de pensamiento continúa sin fin. De nuevo, esto es atadura. Si la mente no hace diferencias, no se aferra y no rechaza ningún fenómeno pasado, presente o futuro, entonces a esto se le llama “sin ataduras”.

¿Cómo no diferenciamos, nos aferramos o rechazamos fenómenos del pasado, presente o futuro? Necesitamos cultivar Samatha (Samadhi) y Vipassana (Contemplación), o, si practicamos Chan, Iluminación Silenciosa o Huatou. Estos métodos de contemplación conducen al estado de no-diferenciación; ni aferrarse, ni rechazar los fenómenos pasados,

presentes o futuros. No obstante, la mente solo puede alcanzar este efecto cuando el Samadhi se basa en sus fundamentos. De acuerdo con el *Sutra del Estrado*, la contemplación-samadhi es un cuerpo con dos partes. Después de un largo periodo de Samadhi la función de la contemplación ocurre, y después de un largo periodo de contemplación, la función de Samadhi se manifiesta. Cuando empezamos la práctica del samadhi-contemplación lo más probable es que empecemos con una mente dispersa, que todavía no está ordenada y está abarrotada con pensamientos ilusorios. En ese momento necesitamos practicar un método de Samatha para ordenar la mente. Por ejemplo, podemos seleccionar entre la relajación del cuerpo y la mente, contemplar la respiración o contar la respiración. Al principio todos estos son métodos de cultivo de samadhi.

¿Qué es el cultivo de samadhi? Es precisamente permitir que aparezca la mente con la función de calma y estabilidad. Debemos practicar samadhi constantemente sin parar. Cuando los pensamientos ilusorios aparecen, rápidamente volver al método. Si el método es contar la respiración, entonces rápidamente volver a este método. Practicad de esta forma hasta que tengáis pocos pensamientos ilusorios o ninguno. En este punto podéis empezar a cultivar la contemplación.

Contemplación significa usar nuestra mente para observar sentimientos y pensamientos que aparecen desde nuestro cuerpo y desde nuestra mente. Simplemente observémoslos, sepamos que ocurren, no reaccionemos, ni interfiramos o evitemos que ocurran. Esto es como ver un partido de baloncesto. No podemos saltar al campo para interferir con los jugadores. Dejemos a los jugadores jugar su propio juego; nosotros simplemente tranquilamente lo disfrutamos. Las sensaciones y pensamientos en nuestro cuerpo y mente son como los jugadores en el campo. Nosotros disfrutamos viéndolos; no prestamos una atención especial a ningún jugador en particular; más bien miramos el juego en su conjunto.

Si nuestra mente se dispersa otra vez después de un largo período de contemplación, volvamos al cultivo del samadhi. Si estuviéramos contando las respiraciones, entonces volvamos a ello otra vez. Cuando la mente esté ordenada, comencemos a cultivar la contemplación.

Si sabemos cultivar la contemplación, continuemos al próximo paso de contemplar todo el cuerpo. Por “todo el cuerpo” queremos decir la totalidad de nuestro cuerpo físico, nuestras sensaciones, nuestra respiración y nuestra mente (pensamientos y sentimientos). Así que aquí, cuando nos referimos a todo el cuerpo, queremos decir que se incluyen todas esas cosas. Contemplar todo el cuerpo en el sentido definido aquí es la práctica Chan de la iluminación silenciosa y es precisamente la clave y el fundamento para el cultivo de la mente impermanente. En base a la mente de la no-permanencia, el Maestro Sheng Yen habla del Chan de la Iluminación Silenciosa como teniendo seis etapas: (1) relajar cuerpo y mente, (2) contemplar la respiración, (3) contemplar todo el cuerpo, (4) contemplar el entorno como un todo, (5) contemplación directa y (6) contemplar la vacuidad.

El propósito del primer estadio, relajación del cuerpo y de la mente y del segundo estadio, experimentar la respiración, es para calmar y estabilizar la mente. Estos son los fundamentos para el tercer estadio, contemplación total del cuerpo. Solamente en este

tercer estadio empieza la práctica de la impermanencia. Cuando sabemos cómo contemplar el cuerpo en su totalidad, podemos utilizar este principio y pasar al cuarto estadio, contemplar el entorno como un todo y entonces el quinto estadio contemplación directa y el sexto estadio contemplación de la vacuidad. Cuando se llega al punto en el que todas las sensaciones corporales desaparecen, o ni hay parte del cuerpo ni sensación, ni respiración, ni pensamiento que pueda ser contemplado, la contemplación del entorno empieza. Se entra naturalmente en el quinto y sexto estadio.

Contemplar el cuerpo en su totalidad significa que clara y vivamente percibimos todo el cuerpo, sin reaccionar a ningún fenómeno en particular y no nos ocupamos de ninguna parte particular de la totalidad del cuerpo. La totalidad del cuerpo, como hemos dicho, incluye todo lo asociado con él: respiración y una amplia variedad de sensaciones y pensamientos. Puesto que no reaccionamos a ningún fenómeno, los pensamientos ilusorios aparecen cada vez menos. La mente se vuelve gradualmente inmóvil. El aspecto de la iluminación (Vipassana) de la Iluminación Silenciosa es conocer clara y vivamente el cuerpo en su totalidad; el aspecto silencioso (Samatha) es para no reaccionar a los fenómenos.

En realidad, Iluminación Silenciosa es precisamente Samatha-Vipassana. Al principio es posible alcanzar primero Samatha y después Vipassana, o primero Vipassana y después Samatha. Pero al final, se convierte en la operación dual del Samatha-Vipassana. Cuando se cultiva exitosamente la Iluminación Silenciosa, Samatha y Vipassana ocurren simultáneamente. Si Vipassana no está emparejado con el cultivo de Samatha, entonces la mente se dispersará de nuevo lentamente. Por ello, en el cultivo de la Iluminación Silenciosa, la iluminación debe ir emparejada con el silencio. Si no hay silencio, la mente es distraída por o reacciona a fenómenos específicos y entonces se dispersará lentamente. Por eso, debemos volver al cultivo del Samadhi y volver a la experiencia de la respiración o relajar cuerpo y mente.

Cultivar la Iluminación Silenciosa no significa situarnos en el estadio donde no hay pensamientos ilusorios, porque este estadio es en sí mismo una forma de mente ilusoria. Este estado comprende no solamente un pensamiento ilusorio, sino continuos y sostenidos (peligros de) pensamientos ilusorios. Cuando se cultiva la impermanencia, la clave está en que nuestra mente puede estar situada en una clara concentración en un objeto particular u objetos, al punto donde la concentración ya no está en un objeto particular u objetos. Por ejemplo, tal como hemos dicho, el primer estadio de la Iluminación Silenciosa es sencillamente relajar cuerpo y mente. A qué nuestra mente se sitúa claramente en sensaciones corporales y esto nos permite estar relajados. En el segundo estadio el objeto es experimentar claramente la respiración. Pero en el tercer estadio, al contemplar la totalidad del cuerpo, la respiración se convierte solamente en una parte de la totalidad y una parte del objeto de la contemplación. También existen una variedad de sensaciones y pensamientos ilusorios. Esto es contemplar la totalidad del cuerpo y no prestar una atención especial a un aspecto en particular o reaccionar a una parte en particular. Cualquier cosas que aparezca en la totalidad del cuerpo es conocido.

A veces aparecen sentimientos y sensaciones tales como dolor de piernas. En ese momento la mente sabe que existe el dolor de pierna. A veces hay pensamientos ilusorios

así como sensaciones de dolor de piernas y de espalda dentro de la totalidad del cuerpo. Entonces seamos conscientes de que hay pensamientos ilusorios y dolor de piernas y espalda. No le prestemos una atención especial ni reaccionemos a ello, ni intentemos deshacernos de ellos y consecuentemente dejemos que aparezcan pensamientos ilusorios secundarios.

A veces, no hay sensaciones corporales, sentimientos o pensamientos ilusorios ni siquiera respiración, entonces sepamos que la totalidad del cuerpo no tiene sentimientos, ni pensamientos ilusorios, ni respiraciones. Sepamos lo que quiera que aparezca en el cuerpo en cualquier momento; sepamos precisamente esto. Sepámoslo completamente. No nos dejemos atrapar en ello parcialmente o reaccionemos a ello.

He aquí un ejemplo: Cuando una persona pasa al lado de un espejo, solo hay un reflejo de una persona pasando; si un pájaro vuela por su lado, el espejo solo refleja eso; una persona y un pájaro pasando por el lado; el espejo refleja solo una persona y un pájaro. Si no hay ni persona ni pájaro, el espejo solo refleja el entorno. El espejo no escoge que parte reflejar; refleja cualquier cosa que esté delante suyo; no interactúa o reacciona o tiene una opinión.

Al principio de Samatha-Vipassana, la mente está dispersa; continuamente encuentra diferentes objetos y les presta atención. Aferrarse o rechazar continuamente diferentes objetos significa que la mente se establece continuamente en diferentes objetos. Con la práctica continua la mente puede finalmente establecerse en un solo objeto. Esto es Samadhi. Pero en la Iluminación Silenciosa la mente no se establece ni siquiera en un objeto. Finalmente abandona incluso este objeto. Al no encontrar ningún objeto se desarrolla la mente inmóvil. Esta es la parte silenciosa de la Iluminación Silenciosa. Así pues, en "Advertencia para la Meditación Chan Sentada." El Maestro Hongzhi Zhengjue escribió: "Sin contacto, sabe; al no encontrar objetos, ilumina". Este es el principio estándar más apropiado en el cultivo de la impermanencia. En general, la razón de que el conocimiento puede tener lugar es porque hay un objeto que puede ser conocido, y así la función del conocimiento es generada. Este tipo de conocimiento es el conocimiento que depende de la dualidad del sujeto y del objeto. No obstante, la impermanencia es el conocimiento que va más allá de las oposiciones constituidas por la subjetividad y la objetividad.

Así pues, todo el cultivo de la impermanencia es claramente y vivamente conocer la totalidad del cuerpo y no reaccionar a ello, ni diferenciar, ni aferrar o rechazar cualquier fenómeno en particular, hasta que la mente alcance finalmente el conocimiento que está más allá de los opuestos de subjetividad y objetividad, o más allá del dualismo del conocedor y lo conocido. Esta vez, será fácil realizar lo que dice el *Sutra del Estrado*: "No aferramiento y no rechazo en medio de todos los fenómenos."