

Título original: "Understanding the Stages of Practice", publicado en la revista Chan Magazine en Verano de 2011. [www.chancenter.org](http://www.chancenter.org)  
<http://chancenter.org/cmcc/wp-content/uploads/2011/06/Summer11.pdf>

---

# Comprendiendo las Etapas de la Práctica

por  
El venerable Guo Ru

*El venerable Guo Ru fue uno de los primeros discípulos monásticos del difunto maestro Chan Sheng Yen, en recibir la transmisión del Dharma del maestro en 2005. Ofreció la siguiente charla el 21 de Junio de 2009, en la mañana del segundo día de un retiro intensivo de Huatou en el Dharma Drum Retreat Center en Pine Bush, NY. Fue traducido por Guogu (Jimmy Yu) y traducido y editado por Buffe Laffey.*

## Sin discernimiento uno se convierte en un tronco seco

Continuemos hablando de las diferentes etapas en la práctica del Huatou: Recitando e interrogando. Si no hay interrogación sino simplemente la recitación del Huatou, entonces será muy parecido a métodos tales como contar la respiración, recitar el nombre de Buda, o recitar un mantra. Utilizando el Huatou de esta manera se alcanza un estado en el que el cuerpo y la mente son muy estables, sin pensamiento discursivo y no muchos pensamientos erráticos. Pero si continuamos de esta manera alcanzaremos una quietud estancada en la cual, aunque no hay pensamientos erráticos, tampoco hay un claro discernimiento. La habilidad de discernir diferentes cambios psicológicos y fisiológicos y saber si estamos usando el método correcto o no, este claro discernimiento disminuye con el tiempo hasta que uno alcanza un total olvido y la oscuridad. Aquí, aunque no hay aparición ni desaparición de pensamientos y en este sentido no hay vejaciones, la sabiduría no aparecerá. La liberación nunca será alcanzada y estaremos definitivamente muy lejos de ver la propia naturaleza. Esto es lo que ocurre si una persona simplemente recita el Huatou. Procediendo de esta manera, sin discernimiento, se acaba siendo lo que en el Chan llamamos un tronco seco, sentados e inútiles. Así que esto es algo que hay que evitar.

Si examinamos de cerca el verdadero significado de contar la respiración o seguir la respiración y métodos como estos, la traducción literal es en realidad "contemplación de la respiración" o "contemplación de la cuenta de la respiración". La palabra "contemplación" es aquí la clave. En chino es *guan* y puede ser traducido de diferentes formas como contemplación, discernimiento o penetración. Esta dimensión de la práctica debe estar ahí, de otra forma se puede fácilmente deslizarse en un estado de somnolencia como las personas corrientes cuando utilizan la cuenta de la respiración. El poder de la mente, en lugar de hacerse más fuerte y más focalizado, en realidad se debilita y disminuye, al mismo tiempo que la disminución de los pensamientos erráticos. Se debilita hasta un estado de

confusión y entonces esa persona entra en un estado de olvido y somnolencia. O, la mente se estabiliza sin pensamientos erráticos, pero a causa de su falta de discernimiento entra en ese estado Chan parecido a un tronco seco, estancado, una quietud amortiguada, sin claridad, sin conciencia de lo que está ocurriendo psicológica y fisiológicamente en el transcurso de la práctica.

Este discernimiento es muy interesante e importante. No importa realmente si se utiliza un método Hinayana, Mahayana o un método Chan, es indispensable (uno de estos métodos). Este discernimiento ha sido llamado de diferentes maneras en el Budismo Tiantai, penetración meditativa o meditación contemplativa y tiene que ser complementada con una meditación tranquilizadora porque las dos siempre trabajan juntas colaborando. Remontando antes de la escuela Tiantai, en el Budismo hindú es llamado *shamatha* y *vipassana*, aquietar la mente y contemplación. Estas dos en última estancia tienen que trabajar juntas, de otra forma uno puede salirse de la práctica. Sólo cuando podemos trabajar estas dos dimensiones del cultivo juntas seremos capaces de obtener poder de la práctica. Lo mismo ocurre con el Huatou, debemos tener este discernimiento para que cuando la mente se vuelve más concentrada desde el estado errático (y desde un estado concentrado a un estado más unificado), conoceremos claramente las diferentes etapas y los cambios por los que pasan el cuerpo y la mente, incluso en el estado unificado. El Shifu mismo lo ha clarificado, pero no hará ningún daño volver a verlo aquí.

## Primera Etapa de la Cuenta de la Respiración

Tomemos por ejemplo el método de contar la respiración. Procedemos etapa por etapa. En la primera etapa, ya que la tendencia del hábito es tan poderoso y las vejaciones ininterrumpidas, cuando utilizamos el método de contar, difícilmente podemos contar hasta cinco. Estamos constantemente interrumpidos por la fuerza y el ímpetu de las vejaciones y las discriminaciones. La mente está muy agitada. En estas condiciones es muy importante acumular suficiente fuerza para aplicarnos realmente al método, para superar estas distracciones internas y concentrar nuestra mente. Finalmente llevaremos la mente a un estado concentrado, un segundo nivel. Por supuesto en este primer nivel estamos realmente peleándonos con los métodos habituales de la mente. Tiende a extraviarse de aquí para allá y saltar de un lugar a otro. Debido a la fuerza de este hábito que es tan fuerte, en realidad no podemos pararlo. Se precisa mucha energía para focalizar la mente. A veces a la mente le gusta construir historias cuando tenemos pensamientos erráticos. Puede ser muy atractivo ya que estas historias son como ver una película con un principio, un medio y un final.

## Segunda etapa

Cuando alcanzamos la segunda etapa somos capaces de focalizar la mente en un número tras otro. Esto no quiere decir que no tengamos vejaciones o distracciones. Nos distraemos de vez en cuando. La fuerza de este mecanismo de vejaciones y pensamiento discursivo es todavía suficientemente fuerte como para interrumpirnos. Pero la frecuencia es mucho menor y el contenido no es tan claro y agudo como en la primera etapa, significando que

cuando estamos contando sabemos que somos interrumpidos, pero no sabemos realmente cual era el contenido de estos pensamientos erráticos. Podemos incluso contar simultáneamente mientras nuestra mente es apartada de ello y nos damos cuenta, a causa del discernimiento cultivado por el poder de la concentración. Además, estas distracciones y vejaciones están más fragmentadas en cuanto no hay un principio, un medio y un final de estas historias. Tal vez son imágenes o pensamiento discursivo, pero en realidad no tienen sentido, simplemente aparecen y desaparecen por sí mismas debido al hábito. No hay una narrativa en estos pensamientos discursivos y somos capaces de no seguirlos.

## Tercera etapa

Cuando alcanzamos la tercera etapa de la cuenta de la respiración, cada número es percibido claramente. Nuestra habilidad para permanecer en el método, nuestro propio estado interno, es también claramente discernido. Esto no quiere decir que no tengamos vejaciones o distracciones. Es sencillamente que las vejaciones y las distracciones son extremadamente sutiles y casi imperceptibles. Su contenido es definitivamente fragmentario y no se perciben; son tan rápidos y sutiles, que experiencialmente de lo que somos conscientes es un destello de algo. Es como si la dirección de la mente se hubiera desplazado; este es el nivel de sutileza. No es que haya un pensamiento concreto, sino que sentimos que la mente se ha desviado o extraviado, arrastrada casi antes de la formulación del pensamiento. Esto también es un residuo de los patrones habituales de nuestra mente. Visto de esta manera, en la tercera etapa somos capaces de discernir esto y aún así claramente mantener el número.

## Cuarta Etapa

Si continuamos entramos en la cuarta etapa donde no hay residuos, vejaciones, o distracciones, solo claridad. La mente es bastante luminosa. Los números también han desaparecido, dejándonos en ese estado de claridad y luminosidad. Ahora bien, si el practicante está interactuando con el entorno, este practicante puede ver claramente lo que hay ante él o ella. Estos perciben las formas, los sonidos, pero ya no hay un mecanismo que genere agrado o desagrado, bueno o malo. Es decir, la mente discriminativa se ha pacificado. Así que vemos las cosas en su claridad absoluta, como son. Experiencialmente la persona posee una claridad y una paz indescriptibles, que proviene de ser finalmente libre de los hábitos de la mente, la mente discriminativa, del apego. Todas las cosas son percibidas como son, sin etiquetas, sin discriminación. Y aún así la persona sabe claramente lo que está experimentado en ese momento. Es decir, el discernimiento no se ha perdido. Así pues, ésta es la cuarta etapa.

## La Importancia de Comprender las Etapas de la Práctica

Aquellos de vosotros que estén somnolientos, por favor haced algo al respecto.

*(Como sea enseñado previamente, algunos participantes exclaman en voz alta "hunh" varias veces para disipar su somnolencia.)*

Si vuestra somnolencia es severa debéis arrodillaros en el suelo duro. Las descripciones de estas etapas no son solo teoría. No hablo sobre esto solo por hablar, son para vuestro beneficio. Comprender estos diferentes cambios del cuerpo y de la mente es muy útil. Incluso aunque no los hayáis experimentado todavía, si continuáis practicando lo haréis. Fuera de tiempo de retiro donde no hay nadie a quien preguntar, incluso habiéndolas oído una vez dejarán alguna impresión en vosotros de manera que sabréis que hacer y como mínimo no generaréis miedo o apego. Cuando estos estados aparecen, si no conocemos los principios que subyacen, es muy fácil para las personas que no los han experimentado nunca tener mucho miedo de lo que ocurrirá después. O cuando estos estados felices aparecen, la tendencia de la mente es fácilmente echar el cerrojo sobre ellos. Echar el cerrojo sobre ellos es precisamente como uno puede extraviarse. Tan pronto como el apego aparece, es como las fuerzas demoníacas pueden entrar en vosotros, tomar el control y utilizar vuestro deseo y apego y extraviaros. Así que es importante entenderlas, clarificarlas, incluso si no habéis experimentado todavía estos estados.

O si los habéis experimentado también será bueno escuchar las experiencias de otros. Por ejemplo, el estado del que hablé ayer de dolor agudo y energía que empujaba hacia arriba a través de mi cabeza. Estas no son cosas que podéis leer en un libro. Es algo de lo que solo una persona viva puede hablar por experiencia personal. Si de alguna forma, en el futuro, experimentáis estados similares, sabréis que no hay temerles. Aunque algunos escritos y tratados hablan de las diferentes etapas del camino de la meditación, no hablan sobre ello con tanto detalle. Es importante comprenderlos para vuestro propio beneficio. Para que en el futuro si os ocurriera algo y me culparéis por no haberlo aclarado yo no aceptaría la culpa.

## Unión de Cuerpo y Mente, primera etapa

Shifu ha hablado sobre diferentes etapas de unión, diferentes etapas de la mente única. La primera etapa es la unión de cuerpo y mente. Las personas corrientes no pueden comprender esto. ¿Por qué? Porque no saben realmente qué es la “mente”. Día tras día son llevados por su deseo inestable. Son arrastrados a izquierda y derecha por sus apegos y su atracción y repulsión a las cosas. Creen que tienen el control, pero en realidad no tienen ni idea de qué va la cosa, quien gobierna y manipula en realidad todos sus actos, decisiones, opiniones y juicios. El dueño es nuestro deseo.

Fuera de control, no tienen ni idea de qué es exactamente esta “mente”, no digamos ya “unión” de cuerpo y mente. Habitualmente no tenemos el control de estos pensamientos. Sólo cuando empezamos a practicar sabemos lo que es la mente. La gente corriente, siendo arrastrados por sus propias opiniones y juicios, saben poco que todas estas cosas son en realidad sus deseos, atracciones y repulsiones. Siendo títeres, son extraviados a izquierda y derecha. Pero cuando empezamos a practicar, lentamente pero de manera segura, somos confrontados con lo que esta mente es exáctamente y cuan incontrolable es.

## Reconocer el Caos es el Principio de la Práctica

La única manera de comprender la unificación del cuerpo y de la mente es pasar a través de este duro y difícil periodo de luchar con todos estos conflictos y contradicciones entre el cuerpo y la mente. Lo que quiero decir con esto es, que cuando empecéis a practicar la primera cosa que observáis es que el cuerpo es dolor. El cuerpo no os escucha. Además vuestros pensamientos son incontrolables. Cuando intentáis no crear pensamientos erráticos, intentad situar la mente en un punto (por ejemplo, contando las respiraciones), ella quiere ir a otro punto y vosotros tenéis que volverla al punto de partida. Al volverla al punto de partida, permaneciendo con el número, sois interrumpidos otra vez por el disconfort psicológico, dolor y molestia aquí allá. Existe esta batalla constante entre el cuerpo y la mente, todas estas reacciones de la meditación sentado/a. Entonces él/la practicante empieza comprender qué es la mente: un caos absoluto y completa dispersión. Este es el principio de la práctica, realizando exactamente cuán dispersos/as somos habitualmente en la vida cotidiana.

Sin práctica, las personas habitualmente creen que tienen el control. Solo cuando empiezan a practicar experimentan que en realidad no tienen el control. Esta primera etapa, en el largo proceso de la práctica, es en realidad la más difícil, porque no habéis disciplinado la mente. La mente no os escucha. No habéis entrenado el cuerpo y el cuerpo no os escucha. Cuando os sentáis en meditación os embarcáis en todo tipo de pensamientos erráticos y si no os embarcáis en pensamientos erráticos ¿qué hace la mente?, se duerme, o cae en el sopor. Así que la práctica en el principio es la más difícil, pero es un proceso por el que hay que pasar para avanzar. Dependemos de nuestra práctica y finalmente alcanzamos un punto donde uno es estable pero sin quedarse dormido y la mente es clara pero no dispersa. Este proceso puede ser muy duro.

Recuerdo cuando empecé haciendo retiros (esto fue antes de que Shifu empezara a dirigir retiros), estaba acostumbrado a meditaciones por la mañana y por la noche que parecían estar bien, con pocos momentos felices. Por la mañana temprano cuando nos levantamos no hemos dormido lo suficiente, así que de manera natural cuando nos sentamos sencillamente damos algunos cabezadas. Por la noche a veces todavía nos sentamos muy bien, muy tranquilos y en calma. Pero cuando empezamos hacer retiros era otra historia. Shifu no tenía asistentes así que yo era el único allí, era el que vigilaba el tiempo, el monitor. Sentado allí me di cuenta cuánto dolor podía experimentar durante largos periodos, uno tras otro. El dolor se empieza a acumular y todo el cuerpo está sobre ascuas. Además, como el cuerpo está sobre ascuas, la mente está fuera de control, muy agitada contando la respiración.

## Mantener la Mente Entretenida

Sifu nos dijo que contáramos las respiraciones y recuerdo haber pensado: “Para qué narices queremos contar la respiración”. Uno hasta diez, uno hasta diez, uno hasta diez, como un idiota. Como si no tuviéramos nada mejor que hacer. Contar la respiración es un proceso muy doloroso, intentar mantenerse en un mero número. A menudo abandonaba y

me distraía. Después de todo, tengo que estar en el Chan Hall; soy el único asistente. Así que voy a ver un película (mental) tras otra. Lo divertido de esto es que yo no era solamente el actor de la película, yo también era director. Era como un one-man show (espectáculo de un solo actor). Dirigir la película de la manera que yo querría y después mirar, mirar y mirar una película tras otra. Pero esto también puede ser agotador. Sabemos que debemos hacer todas estas cosas: tenemos que dirigir la película, tenemos que actuar, tenemos que hacer diferentes papeles en la película y hacer diálogos. Así que se vuelve aburrido. Después de algún tiempo descubrí que era la misma película una y otra vez. Así que sentarse no es tanto el malestar físico y el entorno horrible, la falta de ventilación, sino el hecho de que no hay donde estabilizar la mente. Todo lo que intentaba se volvía aburrido y quería hacer algo diferente.

Una vez me dirigí a Shifu, durante una entrevista, y le dije “Shifu, ya está. Lo dejo. No voy a hacerlo más. ¡No voy a sentarme aquí y contar estúpidos números y ser su asistente!” Shifu, después de escuchar mi queja durante un largo rato dijo, “Puedes darte una vuelta fuera, tomar un poco el aire fresco,” y pensé que era una buena idea, puesto que no lo había intentado todavía. Siendo el que controlaba el tiempo, habitualmente tenía bastante dolor. Tenía mis propias estrategias; podía levantarme porque era el que controlaba el tiempo. Si el dolor de mi pierna era excesivo, simplemente me ponía de pie, caminaba un poco de manera que mi pierna no me dolía tanto. Ahora, podía caminar fuera. La primera vez fue bastante estimulante. Me sentí libre, liberado de la cárcel de estar encerrado en esta pequeña habitación. Pero después de un tiempo, salir casi cada rato para tomar aire fresco viendo el mismo paisaje, puede ser bastante aburrido. Ver los mismos árboles, los mismos vecinos, escuchar los mismos malditos cánticos funerarios para los difuntos. Después de algún tiempo mi mente no estaba satisfecha y quería hacer algo diferente.

## Inquietud y Agitación Mental

Recuerdo aquellos primeros días como una inquietud, encerrado en una habitación oscura (ya que las cortinas eran negras) y escuchando a la gente gemir hacia el final del retiro. Gritos en voz alta y gemidos. Yo no sabía qué demonios estaba pasando, por qué la gente respondía a la meditación de esta manera. ¿Tal vez por causa de la intensidad? Pero tenía mi propia teoría: Pensaba que cualquier persona normal encerrada en un agujero oscuro durante tantos días, no era raro que empezaran a gritar y gemir y tener todo tipo de reacciones psicológicas. Ese espacio para mí entonces era realmente un asilo de locos. Así que me reconforte de la siguiente manera, siendo el controlador del tiempo y mirando toda esa gente actuando de forma tan curiosa.

En aquellos días, después de mi primer retiro, me prometí y también le dije a Shifu, “No lo haré más, no le voy a ayudar en el retiro, no voy a entrar en la Sala Chan.”. Entonces llegó el próximo retiro y el Shifu siempre me prometía, “Si, si, no tienes que sentarte. Si sientes dolor, camina un poco. Puedes hacer lo que quieras.” Tan pronto como empezaba el retiro establecía las reglas y me buscaba y decía, “Esto se aplica a todos.”. Shifu siempre estaba en la Sala Chan (no como más tarde, cuando ya era mayor), se sentaba con todos en cada periodo. Ahora, está sentado a mi lado ¿cómo es posible que yo pueda hacer lo que quiera mientras mi maestro está sentado a mi lado?. Así que tenía que sentarme con un dolor

extremo, agitación mental y dispersión. Pero poco a poco sobreponiéndome a esto, la mente y el cuerpo se unían. Sólo sobreponiéndonos a ello, enfrentándonos a ello, aceptándolo e intentando lo mejor que podemos para trabajar sobre el método, lentamente, pero seguro el disconfort físico desaparece por sí mismo y la agitación mental se calma.

## Unión de Cuerpo y Mente

Me acuerdo de la primera vez que experimenté esta unión de cuerpo y mente. Realmente milagrosa y muy misteriosa, fue como si el cuerpo y la mente hubieron desaparecido completamente, pero la claridad quedaba. No se sabe dónde se está, dónde se está sentado. No conoces el entorno. La carga de mi cuerpo desapareció completamente. ¿Y la mente? La mente está tranquila, pero despierta y focalizada en el método. Y recuerdo que incluso en este estado me forcé a generar pensamientos. ¿Qué tipo de pensamientos? Pensé en mí mismo, “¿Qué le ha ocurrido a la película?. Piensa. Continúa. Piensa. Genera alguna película para que pueda verla.”. Pero la mente se niega, sentado simplemente ahí en una completa claridad y simplicidad. Desde fuera la gente podría percibirme como si no tuviera nada que hacer, sentado ahí en paz y tranquilidad, pero internamente sólo hay claridad. Este es el estado de unión de cuerpo y mente. Es indescriptible, porque no había experimentado algo como esto con anterioridad. El peso del cuerpo, el dolor y la agonía se disiparon. La mente es extremadamente clara, conocedora de su propio estado.

Normalmente la manera como la gente ajusta sus propios cuerpos y mentes, o lo que ellos consideran armonizar cuerpo y mente, es realmente perseguir el deseo y la estimulación. Realmente es usar los cinco deseos que aparecen de las cinco facultades de los sentidos para saciar, pacificar nuestros deseos y buscar placer sensual externo. Pero todo esto es un trabajo insaciable, interminable y fútil, ya que los cinco deseos no son algo que pueda armonizar nuestro cuerpo y ciertamente tampoco es un estímulo externo. La mente en realidad se vuelve más enredada y atrapada por estos objetos del deseo y se vuelve más agitada. Si comparamos el placer, la alegría y la tranquilidad de la unión del cuerpo y la mente con estos deseos sensuales, hay un amplio, amplio abismo. Es incomparable. Es algo que cada uno de vosotros debéis experimentar por vosotros mismos.

## Segunda Etapa: Unión de lo Interno y lo Externo.

La próxima etapa es la unión de lo interno y lo externo. Esto también es una experiencia milagrosa y misteriosa. Por supuesto podemos tener una ligera idea de esto saliendo a la naturaleza, mirando las montañas distantes, el bosque y el entorno natural. En esta percepción visual es como si estuviéramos unidos con la naturaleza. Pero este sentido de unión es una forma de percepción temporal e ilusoria ya que todavía existe una sutil división entre uno mismo y el otro, interno y externo. ¿Por qué?. En esta percepción tranquila y armoniosa de unidad, tan pronto como aparece la discriminación, por ejemplo algo que no es de nuestro agrado, esta unión puede ser repentinamente disipada y cortada. Es una ilusión de la percepción donde uno se siente unido a la naturaleza, siendo la naturaleza tan grande, nos permite sentirnos pequeños y parte de algo mayor. Pero en esta clase de experiencias en realidad todavía existe un fuerte sentimiento de lo interno y lo externo. La

evidencia es que, tan pronto como algo contrario ocurre en la mente, estas experiencias pueden desaparecer repentinamente.

No obstante, cuando uno participa en la práctica Chan se alcanza un estado donde la propia percepción se disminuye y disuelve hasta el punto en la que no aparecen vejaciones ni discriminaciones. No hay pensamiento engañoso, ni pensamientos erráticos. Cuando nuestra experiencia es así, interactuando con el entorno se alcanza experiencialmente un estado unificado. Ahora bien, estado unificado suena abstracto. Pero lo que se experimenta en realidad es una intimidad, como si una pulsación del entorno, naturaleza o cualquier cosa, fuera la pulsación de nuestro propio ser. Así que nuestra propia vida está conectada al entorno exterior. De hecho, puesto que el yo se ha disuelto temporalmente, no hay división real entre lo interno y lo externo. En realidad es imposible para la persona generar un sentido de discriminación o conflicto. En este estado no hay conflicto. Contradicciones tales como sentir que uno va a perder este estado de unión no pueden aparecer. Ver la naturaleza, experimentar el entorno exterior, incluso una brizna de hierba, una hoja o una flor; nuestra experiencia es tan indescriptiblemente armoniosa que es como si hubiera un flujo continuo y una comunicación, una experiencia de intimidad entre la brizna de hierba y uno mismo. Una cercanía indescriptible, hasta el punto de sentir que la brizna de hierba es uno mismo, está unida a nuestra vida. La vida del yo y la vida del entorno se unen realmente en una. El ritmo, la pulsación del entorno y de uno mismo son inseparables.

### Tercera Etapa: Unión del tiempo

La tercera etapa es la unión del tiempo: El momento previo y el momento siguiente. Esto también es en sí mismo milagroso y misterioso. Para la gente corriente, puesto que sus mentes están tan dispersas, el tiempo les pasa. Recordando el primer retiro, me senté en el lugar donde podía ver el reloj justo por encima de la cabeza de Shifu. Era un reloj antiguo que hacía un sonido de tic-tac. Las personas corrientes ni siquiera oían ese sonido, *tic-tac-tic-tac*. Recuerdo estar sentado ahí, frustrado, con una gran ansiedad y mucho dolor. Todos estaban bien sentados y yo no sabía qué hacer, así que solo miraba el reloj. Hubiera jurado que el tic-tac era tan lento que era más bien como un tic (larga pausa) tac y a veces se hacía todavía más lento. Muy frustrante. El tiempo pasaba. Sentía que probablemente el periodo matutino se acababa y cuando miraba solo habían pasado diez minutos. Fue entonces cuando comprendí al antiguo maestro que dijo: Cuando uno se siente muy vejado, vivir un día es como vivir todo un año. Para mí era más como eones. Sentado allí, muy vejado, no tenía ni idea de como practicar.

Hasta más tarde, creo que fue el tercer retiro o el cuarto, usando por un tiempo el Huatou me encontré en un estado de una gran bola de duda. Fui capaz de utilizar el método muy suavemente. Recuerdo de haber estado en este estado durante 14 a 20 días, incluso después del retiro. En este estado, aunque hay una claridad momento a momento, no hay nada que deje un rastro detrás. Me levantaba para golpear el gong para despertarlos a todos en el pequeño templo y entonces parecía como si fuera el momento siguiente en que tuviera que golpear el gong matinal de nuevo. No estaba seguro si había dormido o no y no estaba seguro de lo que había ocurrido, aunque la duda es persistente.



Por supuesto que los científicos dicen que el tiempo es experimentado como siendo inseparable del espacio, que el llamado tiempo es en realidad la distancia entre espacios. Pero desde el punto de vista de un practicante, en este estado unificado de tiempo, la disolución del tiempo es también la disolución del espacio. Las cosas han ocurrido claramente. Evidentemente me había ido a la cama y evidentemente había hecho el trabajo del día. Evidentemente fui a diferentes lugares y llevé a cabo diferentes actos. Pero puesto que la mente está unificada, era como si no hubiera hecho ninguno. Esto en sí mismo es bastante extraño, inconcebible ya que la gente corriente está cargada con los diferentes trabajos que tienen que hacer, por sus propios cuerpos en el espacio llevando a cabo diferentes tareas. El tiempo pasa a causa de las vejaciones y los apegos. El pensamiento engañoso hace que el tiempo pase y hay un conflicto entre momento anterior y el momento siguiente. Si una persona puede practicar realmente, entonces esta unión puede ser experimentada. No es como la persona estuviera en un estado de somnolencia, la persona es extremadamente clara. Es simplemente que en esta claridad no se dejan huellas detrás.

## Estados Indescriptibles

Recuerdo estar en ese estado algunas veces; es una situación donde diferentes estados psicológicos aparecen y algunos de esos estados son indescriptibles. Leí un maestro Chan antiguo que decía sobre este estado de unificación que se puede oír una especie de tremendo choque entre dos objetos y cuando se abren los ojos es simplemente dos hormigas chocando una contra otra. Leí esto y pensé para mí mismo, debe ser una exageración, alguna forma de dramatización. En literatura se tienen que dramatizar las cosas para hacer que el lector se involucre más en la historia. Pero en tales estados las seis facultades son tan agudas que pueden experimentar cosas muy lejanas. Pueden experimentar cosas cercanas extremadamente agudas. Pueden percibir cosas a través de objetos.

Normalmente si la gente puede oír su respiración, entonces probablemente tienen cierta estabilidad. Como su mente no es tan caótica pueden oír su propia respiración. Pero imaginemos oír la respiración y empezar a oír los órganos internos trabajando y también la sangre a través de los vasos y todas las cosas que están ocurriendo. No solamente oyéndolas, en realidad se pueden percibir. Esto es simplemente la función de los cinco órganos de los sentidos; también está el sexto órgano de los sentidos, la facultad de la mente. La mente misma durante este estado de unidad puede en realidad producir muchos de estos diferentes estados: ver al Buda o percibir cosas milagrosas. Así pues es posible experimentar todos estos estados. Pero un practicante inexperto se apegará a ellos. Afortunadamente Shfu había hablado sobre los errores de apegarse a estos estados, permanecer en ellos y no saber cómo avanzar. Señaló que esencialmente estos estados no tenían nada que ver con la disminución de vejaciones o el incremento de sabiduría, nada en absoluto. No sólo no tiene nada que ver con la práctica genuina, sino que si nos apegamos a ellos, pueden realmente convertirse en un obstáculo. Así pues no hay nada que valga la pena establecerse en ello; el practicante puede continuar avanzando a estados más profundos.

## Cuarta Etapa: Unión de Pensamiento

Progresando más se experimenta un sentido más profundo de unificación de tiempo y esto es la extinción del pensamiento previo y la no-aparición del pensamiento siguiente. Esencialmente esto significa mantenerse en un pensamiento. En ese estado ya no hay más aparición y desaparición en la mente. Es diferente a previos estados en el curso de la práctica, donde todavía se sienten cambios en nuestras actitudes mentales. Así como pensamientos e interrupciones, etc.; todo esto son simplemente aparición y desaparición de pensamientos. Les llamamos "forma". Así que este estado más profundo es sin forma, sin apariencia que es la característica de la aparición y la desaparición. Aún así no quiere decir que no haya nada. Si no hubiera nada estaríamos en un estado de olvido. Hay algo. Y este algo es esta claridad de lo que está ocurriendo en el momento. Por supuesto este momento no es algo que es experimentado como cambio. Es sencillamente ésta claridad de la conciencia. No hay más palabras, lenguaje o etiquetas. No hay más aparición o desaparición de pensamientos. Está este estado: una forma, un pensamiento.

## Sintiendo los Flujos Sutiles de Energía

Sifu había hablado de estos estados en términos generales. Existen elaboraciones más detalladas en varios textos que tratan de la práctica del dhyana, de la práctica del samadhi, pero no vale la pena profundizar en ellos. Pero debo señalar dos cosas específicas de las que hay que ser consciente, particularmente entre los estados de unión de cuerpo y mente y la unión entre el interior y el exterior. Lo primero es que cuando la carga del cuerpo ha desaparecido, la mente se vuelve muy silenciosa y concentrada como si se hubiera vaciado por dentro y por fuera. Este es el estado de unión de cuerpo y mente. Es como que durante este estado o justo antes de este estado podemos sentir el flujo de energía dentro de nuestro cuerpo. Es muy probable que un practicante empiece a prestar atención a estos flujos de energía y diferentes chacras e involucrarse en ello. El problema con implicarse es una sutil presunción de solidez, de concreción y de materialidad del cuerpo. En otras palabras, hay apego a la forma.

Cuando hay un apego a la forma, ya no es una práctica budista. Este cultivo del cuerpo material lo podemos encontrar en otras vías no budistas. Por ejemplo, en el confucionismo se habla de una manera de regular, una especie de nutrir nuestro cuerpo. En taoísmo se habla de guiar nuestro chi<sup>1</sup>. Todas estas cosas conducen esencialmente a la perpetuación del cuerpo físico y material. Así pues, al empezar de estar consciente de ellos, lo mejor es no apegarse a ellos. No prestar ninguna atención a estos movimientos internos del chi. Ya que de otra forma podemos quedar fuertemente apegados a ellos. Cuando la energía viaja a través de los diferentes canales y meridianos del cuerpo, en realidad aporta salud al mismo. Nos sentimos fortalecidos. A causa del apego de querer estar en una mejor condición material, se puede guiar el chi a diferentes áreas. El chi puede fluir donde quiera que la mente lo focalice. Este puede ser un juego sin fin en el que estamos simplemente sentados involucrados en el flujo de nuestra propia energía, apegados a nuestra propia forma. Para los practicantes Chan esta no es una forma correcta de practicar.

---

<sup>1</sup> Chi es igual a energía (nota del traductor)

## El Peligro de Apegarse a la Forma

Si continuamos apegándonos al cuerpo, sintonizados con el flujo de sutiles energías internas, la persona sintonizará también con la energía externa. La energía del sol, de la luna, de las montañas, de los ríos, de las piedras, etc. Podemos sintonizarnos con el chi externo y utilizarlo para armonizar y fortalecer el cuerpo, lo cual significa revolcarse más en este juego del apego. Desde la perspectiva de las escrituras, el Sutra Surangama en particular habla de este tipo de practicantes.

Si estas personas han practicado así toda su vida, creen que van a alcanzar alguna forma de inmortalidad, realizando la liberación en este mismo cuerpo, lo cual es ridículo. Pero debido a su apego a la forma corporal, es probable que al final de su vida lo que en realidad alcancen es un reino inferior de existencia. Ya que han cultivado su mente, han acumulado una forma de mérito. A causa de ello, no se convierten en una forma corriente de espíritu o fantasma, sino un espíritu de la naturaleza que permanece en los bosques, entre los árboles, etc. De manera que no pueden separarse de la forma. Peor aún, en el momento de la muerte o incluso antes de morir, fuerzas demoníacas externas en los seis reinos de existencia empiezan a fijarse en ellos y pueden realmente apoderarse de esas personas. Las fuerzas demoníacas pueden hacer que esas personas creen que han alcanzado alguna realización, Budeidad dentro de un solo cuerpo, un estado inmortal, incluso darle a esta persona alguna habilidad sobrenatural. Mientras la persona está poseída por estos demonios externos. Así pues, en cualquiera de las maneras los apegos sólo pueden conducir a problemas, a estos estados negativos de vías externas.

## La práctica y los deseos sexuales

Hay otro asunto muy común durante los retiros; a veces las personas (hombres y mujeres) me preguntan por qué después de intensos periodos de práctica, los deseos sexuales son aún más fuertes. No solamente el deseo sexual en el reino mental sino que hay también cambios fisiológicos. Esto es porque básicamente durante el curso de la práctica, en la posición de la meditación sentada por ejemplo, nuestra energía se sitúa en la parte baja. Cuando nuestro chi, nuestra esencia vital esencial, es llevado hacia abajo por un periodo prolongado, esto estimula diferentes reacciones biológicas que a su vez generan un tipo de deseo. La mente y el cuerpo son inseparables. Así que generando una forma de deseo, este deseo puede conducir a diferentes ilusiones o alucinaciones en la meditación. Si la práctica de la persona es muy fuerte y profunda, el poder de la energía es muy fuerte y puede estimular el cuerpo y la mente. Si la persona ha experimentado estados de samadhi, entonces al salir de ellas, o incluso en el estado de samadhi, puede liberar energías que producen pensamientos de diversos tipos de deseos. No es que las energías produzcan pensamientos de deseos por sí mismas, sino que las energías estimulan reacciones biológicas. Estas reacciones biológicas sirven como condiciones auxiliares que maduran las semillas kármicas ya plantadas en nuestra mente. Maduran y se manifiestan como todo tipo de ilusiones y estados diferentes. En esos estados podemos incluso experimentar la cópula

y la unión sexual; podemos incluso perder nuestra esencia y nuestros fluidos corporales. Esto corresponde tanto a hombres como a mujeres.

Involucrarse en estas uniones sexuales de tipo mental no sólo vacía la energía del cuerpo, sino también puede inducir fuerzas demoníacas externas a aparecernos como deidades maravillosas para copular con nosotros. Después de un tiempo se vuelve una fuente de apego. Estando apegados a estos estados, no nos podemos liberar de ellos. Como resultado, no sólo perdemos finalmente nuestro poder de samadhi, sino también vacía nuestra energía. Este tipo de practicantes tiende a morir bastante joven. A menudo, cuando los principiantes experimentan algo así, quieren suprimirlo. Cuanto más energía se usa para suprimir estos pensamientos, con más fuerza vuelven. No es algo que puede ser suprimido.

Pero volviendo a estos estados ilusorios de cópula, en realidad se ven en el budismo. Por ejemplo podemos ver representaciones de thankas donde hay uniones maravillosas de algún Buda o bodhisattva con algún practicante. Es posible que algunos practicantes tibetanos sean capaces, cuando aparecen estos estados, de transformarlos, manteniendo la no-pérdida de su energía vital por una parte y por la otra manteniendo una percepción de la naturaleza de la vacuidad. Pero desde la perspectiva Chan este tipo de prácticas son demasiado peligroso para que un practicante corriente se involucre en ello o juegue con ello. Ya que para una persona que está profundamente no iluminada y engañada e incluso para una persona que ha obtenido alguna comprensión no muy profunda, si persiste en estados de ilusión que son aparentemente tan reales y sobrecogedores es prácticamente imposible mantener la práctica. Es muy fácil para una persona entrar en lo que creen que es la práctica pero que en realidad es un estado demoníaco.

Por supuesto es posible abordar la contemplación para transformar estas experiencias, para mejorar nuestra comprensión. Pero aunque prácticas de este tipo existen en China, estas nunca arraigaron. Una de las causas es que estos grandes maestros descubrieron que es muy difícil utilizar estos estados sutilmente para cumplir nuestros deseos sin dejar trazas sutiles de apego. Así que prácticas como estas nunca arraigaron en China.

Por supuesto estas prácticas taoístas de unión sexual tiene precedentes en China. Volviendo a lo que decía anteriormente sobre absorber chi del entorno externo, a veces para aquellos practicantes taoístas la causa de la unión sexual era en realidad absorber la energía de la pareja (en la mayoría de las circunstancias, una pareja femenina) de manera que podían reforzar su cuerpo, su chi para alcanzar cualquier fin que se hubieran propuesto realizar. La primera forma era para su práctica le la longevidad, para alcanzar la inmortalidad, convirtiéndose en un ser celestial. El segundo tipo era fortalecer sus deseos. Esto conduce a cambios biológicos o físicos en los que el practicante puede realmente alcanzar una larga vida o ser muy poderoso durante las relaciones sexuales. Existen en china historias de emperadores que les pedían a los meditadores taoístas que les enseñaran esas habilidades. Como tenían muchas concubinas, debían ser muy fuertes y mejorar sus poderes sexuales. Así que aprendían esas habilidades para fomentar este tipo de prácticas.

## No hay que Apegarse a Estos Estados de Unión

Todas estas trampas y peligros en la práctica provienen de algo inocente: empezar a ser consciente del flujo de nuestra energía en el cuerpo y estar apegado a la forma corporal y de ahí estar apegado a otras cosas. Esto lo deja muy claro el Surangama Sutra. Es importante para los practicantes Chan no involucrarse en estas formas de práctica basadas en la materia.

Como practicantes Chan inevitablemente experimentaremos diferentes estados de unión. Pero la razón de la unión no es un objeto de apego o un objeto de preocupación. Es sencillamente un resultado natural de la práctica. Es más importante no entretenerse en estos estados, no preocuparse demasiado por ellos, sino avanzar, para comprender la naturaleza de la vacuidad del origen dependiente. Para ver a través de los velos y las tentaciones de estos estados de samadhi de manera que la sabiduría genuina pueda aparecer y las vejaciones puedan ser aliviadas, como oposición del cultivo de más vejaciones, deseos o realizaciones materiales.