

Pensamiento Chan y Acción Chan

Por el venerable Chi Chern

Esta charla presenta una visión de tres escuelas de pensamientos: Madhyamika, Sólo-Conciencia y Tathagatagarbha, y como se relacionan con la escuela Chan del Budismo Chino. Fué ofrecida en el centro de meditación Chan el 23 de septiembre del 2012. Fué traducida por el venerable Chang Wen y editada por Buffe Maggie Laffey.

El Chan y el Budismo Mahayana

Buenos días a todos. El tema para la charla de esta mañana es el Pensamiento Chan y la Acción Chan, y este es un tema muy amplio. Incluye teorías sobre la meditación, no solamente las del Budismo Chino sino las de otras tradiciones también. Además incluye muchas y diferentes formas y métodos Chan de práctica. También tenemos el comportamiento Chan: Una vez que un practicante Chan tiene alguna experiencia y conocimiento de los principios, su comportamiento en la vida cotidiana tiene cierto estilo con respecto a ellos. Así, el tema puede incluir todas estas tradiciones, teorías, prácticas y aspectos del comportamiento en la vida cotidiana. Pero ya que el tiempo es limitado daremos solamente una visión general. Vamos a focalizarlo en la escuela Chan dentro del Budismo Chino.

En el linaje del Dharma Drum, cuando compartimos las enseñanzas, se focaliza en los aspectos de la práctica de la meditación. La mayoría de las veces, cuando la gente encuentra información sobre meditación, la información procede del Chan Chino. El Budismo Chino tiene muchos sistemas de pensamiento de donde emergió eventualmente la escuela Chan. Su sistema de pensamiento nació de las enseñanzas Mahayana. Vamos a centrarnos en cómo la escuela Chan incorpora y expresa el Budismo Mahayana.

Las Tres Escuelas más importantes

Si miramos al Budismo Hindú y sus enseñanzas sobre el Mahayana vemos Tres Escuelas importantes que fueron transmitidas de la India a la China. Estas son: La (Escuela) Madhyamika, o “La Enseñanza del camino medio”, La (Escuela) Sólo-Conciencia y La (Escuela) Tathagatagarbha. Cuando estas tres escuelas se estaban desarrollando en la India, las dos primeras que se desarrollaron fueron la Madhyamika y Solo-Conciencia. Estas dos escuelas parecen haber tenido una gran interacción en forma de debate. Los debates se basaban en sus diferentes teorías, y encontramos que muchos tratados o comentarios fueron escritos como

resultado de aquellos. Parece ser que la teoría se convirtió en el mayor interés de estas dos escuelas, porque en aquel tiempo en la India la gente se interesaba más en las enseñanzas teóricas y en el debate.

Así que estas dos escuelas se desarrollaron de esta manera. La tercera de estas escuelas que se desarrolló en la India es la Tathagatagarbha. Algunas personas afirman que la escuela Tathagatagarbha no tiene realmente mucha influencia en el Budismo Mahayana en la India, tal vez porque la escuela puso más énfasis en las enseñanzas de los Sutras, más que en escribir numerosos tratados. No obstante esta escuela juega un papel especial y tuvo una cierta influencia.

Cuando estas tres escuelas fueron transmitidas a China se convirtieron en escuelas por propio derecho dentro del Budismo Chino. La Escuela Madhyamika se convirtió en la escuela de los Tres Tratados, y las enseñanzas de Sólo-Conciencia se desarrolló en la escuela de Sólo-Conciencia. Pero como estas dos escuelas enfatizaban las teorías, los debates y los principios en la época en que se desarrollaron en la China, no tuvieron un gran impacto en la cultura y en la sociedad China. Así que estas dos escuelas no fueron ampliamente aceptadas, aunque continuaron y aún existen hoy en día.

De las tres escuelas, la Tathagatagarbha fue la más extendida en China. Parece ser que se armonizaba bien con el pensamiento nativo que se estaba desarrollando en la cultura china en aquel tiempo. La Escuela Tathagatagarbha fue capaz de adaptarse a las filosofías chinas y adoptar algunos de sus principios dentro de sus propias enseñanzas. No solo esto, había un método concreto dentro de la escuela Tathagatagarbha, un método que la gente podía aplicar. Y hay una cosa interesante: La comprensión de las enseñanzas de la escuela Madhyamika y de la Escuela Sólo-Conciencia nos pueden ayudar a aplicar el método Chan de la escuela Tathagatagarbha.

La Escuela Madhyamika

Nagarjuna fue el fundador de la escuela Madhyamika. El enfoque principal de su enseñanza era destruir cualquier y todo tipo de filosofía. Básicamente, cualquier filosofía, cualquier tipo de teoría es algo relativo. Una teoría o concepto se basa en el hecho de que existe otro concepto opuesto a él, es decir es relativo. Es lo mismo para cualquier tipo de fenómeno, ya que el Budismo enseña que cualquier fenómeno aparece de forma condicionada, está relacionado con alguna otra cosa. Así que de esta manera los fenómenos son relativos, y las teorías son relativas, no pueden existir por sí mismas.

Puesto que no pueden existir por sí mismas no pueden mostrar la realidad, y así el enfoque de la escuela Madhyamika es usar la filosofía para destruir el apego a la filosofía. Cuando alguien es confrontado a este tipo de debate, esta enseñanza Madhyamika permite romper su apego a

cualquier tipo de teoría, cualquier tipo de concepto relativo. En este punto, naturalmente experimentan el Dharma o realidad.

Así, esta es la base del pensamiento Madhyamika. En un sentido está estableciendo una filosofía. No obstante el propósito de establecer una filosofía es destruir todas las teorías y realizar lo que se ha llamado vacuidad: La falta de algún tipo de naturaleza independiente. Esta teoría puede tratar cualquier tipo de filosofía incluyendo la de la Escuela Solo-Conciencia y ayudar a destruir esta enseñanza. Esta es la razón por la que habían tantos debates entre estas dos escuelas. Cuando se utiliza una teoría para destruir cualquier teoría, se realiza naturalmente esta vacuidad de cualquier naturaleza del yo.

La Escuela Solo-Conciencia

El enfoque de la Escuela Solo-Conciencia utiliza la observación del cuerpo y de la mente para llevar a cabo una transformación desde la mente impura a la mente pura. Por ejemplo, la función de la conciencia llamada las seis conciencias tiene mucha impureza en ella y crea karma. Con nuestras seis conciencias, nuestras vejaciones, creamos karma y nos mantenemos dando vueltas en este proceso. La práctica de la Escuela Solo-Conciencia es tomar estas seis conciencias y cambiarlas de la función de impureza a lo que es llamado la sabiduría de la maravillosa observación. Básicamente utiliza la mente para observar profundamente todos los diferentes fenómenos de la mente.

La Escuela Solo-Conciencia llega hasta los detalles más claros de las diferentes funciones y las varias ilusiones de la mente. Esto es básicamente psicología Budista, un estudio profundo y un detallado análisis de la función de la mente. Al principio se usa esta práctica de observación y después se transforma la función de la mente en lo que es llamado la sabiduría de la observación maravillosa. Cuando se puede hacer esto, también hay una transformación en la función de las siete conciencias. La función principal de las siete conciencias es el apego al ego y cuando esta transformación ocurre, el apego al ego se convierte en la sabiduría de la igualdad.

Además, cuando la transformación profundiza más en las ocho conciencias, se convierte en lo que se ha llamado el gran perfecto espejo de sabiduría. Y cuando esta transformación ocurre, las anteriores cinco conciencias, la de la visión, oído, olfato, gusto y tacto, se convierten en funciones de la mente, se convierten en la función para ayudar a la liberación de los seres vivos.

Así que podemos ver que la Escuela Solo-Conciencia enfatiza este conocimiento práctico de nuestro cuerpo y mente, y el conocimiento de la impureza de tal forma que podamos transformar la función de la mente en sabiduría, en pureza.

La Escuela Tathagatagarbha

El principio básico de la escuela Tathagatagarbha es que todos los seres sintientes poseen la naturaleza de Buda. Esto significa que en su corazón la naturaleza básica de todos los seres sintientes es pura, y todas las ilusiones y aflicciones de la mente (en la Escuela Solo-Conciencia entra en gran detalle), todas estos contaminantes son en realidad lo que llamamos extraños. Podemos describir la naturaleza pura de la mente como “el anfitrión” y los contaminantes de la mente como “el huésped”. El anfitrión no se mueve, no va a ningún lugar, siempre está presente, mientras que los huéspedes van y vienen. Así pues la base de la escuela Tathagatagarbha es que, puesto que ya tenemos esta naturaleza pura, todo cuanto necesitamos hacer es eliminar los contaminantes de la mente. Naturalmente cuando los contaminantes se han eliminado, la naturaleza de la mente sencillamente se manifiesta.

Cuando ésta escuela se desarrollaba en China, su sistema de pensamiento fue muy bien recibido. ¿Por qué? Porque si miramos los sistemas de pensamiento fuera del Budismo, los sistemas tradicionales como el Confucionismo, observamos que un concepto fundamental en el Confucionismo es que la naturaleza básica de la humanidad es correcta y buena. Esto es muy similar a la naturaleza básica de la mente que es pura. Solo que en el Confucianismo, en lugar de enfatizar algún tipo de práctica, se enfatiza la educación. Las personas deben ser educadas para aprender cómo ser lo que se ha dado el llamar una “gran persona”. Para ser una gran persona sólo se necesita recibir una educación llamada “el gran aprendizaje”. Cuando se consigue este gran estudio, entonces se realiza esta naturaleza básica de bondad, también referida como santidad. Con la tradición Confucionista siendo ya muy fuerte en la cultura china, la similitud entre su concepto básico y el principio de la Escuela Tathagatagarbha de la pureza fundamental de la mente encajaron muy bien. Así pues, en China, la Escuela Tathagatagarbha se desarrolló, extendió y fué muy bien recibida. No solo como un sistema de pensamiento, sino realmente como un método muy práctico para realizar esta pureza innata de la mente.

Los Tres Sellos del Dharma

En cuanto al Budismo Mahayana podemos decir que su principio básico es la vacuidad. Si no se habla de vacuidad al hablar de Budismo Mahayana entonces no podemos decir que es genuino Mahayana. Al presentar esta idea de vacuidad dentro de las tres escuelas, cada una lo describe de una forma diferente. Pero al principio podemos presentar la vacuidad utilizando una enseñanza más fundamental del Budismo llamada Los Tres Sellos del Dharma. El primer sello del Dharma es que todos los fenómenos son impermanentes. Cualquier tipo de objeto en este mundo está constantemente en el estado de cambio. Si utilizamos la observación podremos ver esto, y esto nos lleva al segundo sello del Dharma, de que a causa de este movimiento y cambio constantes, todos los fenómenos son sin yo. Ser sin yo significa que no hay ningún tipo de sustancia fija o centro de nada. Todo está constantemente cambiando, así que no podemos encontrar una entidad fija. Si nos damos cuenta de esto, entonces tenemos el tercer sello del Dharma, el cual es Nirvana, o quietud, o el gran silencio. Esta es una realización que conlleva liberación de todos nuestros problemas, vejaciones y aficiones.

Estos tres principios básicos son esencialmente la marca o característica de todo. Podemos ver que la característica más central en la que están basados estos tres sellos es el no yo. A causa del no yo, como no existe una entidad fija, tenemos el hecho de que todo es cambiante, todo está en un constante estado de movimiento. A causa del no yo también tenemos el Nirvana o liberación, la extinción de las vejaciones. Estos tres sellos del Dharma, estas tres características de la cosas, son otras maneras de describir más claramente el principio de la aparición condicionada que mencionamos anteriormente. Si podemos comprender los Sellos del Dharma entonces si damos una charla sobre el Dharma podemos estar seguros de conducir a las personas en la dirección correcta. ¿Porque, cual es la dirección correcta? Es el Nirvana, la cualidad o experiencia de la liberación. Mientras la enseñanza vaya en esta dirección, es correcta. Insistimos, para aquel que hace esto, la enseñanza debe corresponder con el hecho de la impermanencia así como el de la ausencia del yo. Así si podemos comprender, incorporar y enseñar estos Sellos del Dharma, esto significará una comprensión muy completa del núcleo de los principios del Dharma de Buda.

Realizando la Vacuidad y manifestando la Sabiduría.

Tal como mencionamos, el enfoque básico de la escuela Madhyamika, es destruir el apego a cualquier teoría. Utilizando su propia teoría para destruir todas las teorías. Cuando hacemos esto, alcanzamos un punto donde cualquier tipo de teoría, cualquier tipo de especulación o concepto queda básicamente sin sentido y se le llama “elaboración sin sentido”. Cuando somos capaces de abandonar todo tipo de teorización y conceptualización, entonces realizamos la Vacuidad.

Vaciando los conceptos, realizamos la Vacuidad y este es el fruto de la práctica. Si observamos la escuela Solo-Conciencia, también utiliza el principio de la vacuidad, pero es aplicado al hecho de que vamos a través de una transformación. Transformamos nuestras conciencias desde un estado de contaminación de manera que se conviertan en sabiduría y pureza. Por ello hay un dicho en la escuela Solo-Conciencia: “Transformar la conciencia en sabiduría”. Tal como lo explicamos, cuando nuestra conciencia es transformada, es como un gran imperfecto espejo. Esta sabiduría que es como un perfecto espejo, tiene innumerables funciones de la mente, las cuales utilizamos para liberar seres sintientes. Así pues, aunque hayamos realizado el fruto de la liberación, todavía tenemos medios adecuados y utilizamos nuestra sabiduría para ayudar a los demás. La escuela Tathagatagarbha también utiliza el principio de vacuidad para limpiar las impurezas de la mente y manifestar naturalmente la Sabiduría inherente en cada ser sintiente.

Cuando observamos estas tres escuelas, vemos que el enfoque de la escuela Madhyamika enfatiza la ausencia del yo. La naturaleza vacía de todas las cosas, de manera que cualquier concepto o teoría pierde cualquier sentido y realizamos la liberación. La escuela Solo-Conciencia enfatiza el aspecto de la impermanencia. Describe con detalle todas las diferentes funciones de la mente, que podemos decir que son impermanentes. Mientras la

escuela TathaTathagatagarbhagatha enfatiza la naturaleza nirvanica que es inherente en todos los seres sintientes y es básicamente el fruto de la práctica. Todo cuanto necesitamos es limpiar las impurezas de la mente y naturalmente realizamos la vacuidad. Así, aunque las tres escuelas tienen diferentes enfoques, las tres giran alrededor del principio básico del a Vacuidad.

Investigando profundamente en el Prajnaparamita

También podemos observar que el Sutra del Corazón enfatiza la vacuidad. Una de las primeras líneas, si se traduce correctamente, dice: “cuando el Bodhisattva Avalokitesvara investigaba profundamente en el Prajnaparamita, realizó que los cinco skandhas eran vacíos.” Con respecto a esta línea, sólo como una nota al margen me gustaría enfatizar que la manera que se ha traducido en inglés, la manera en la que ha estado utilizándose durante años ha sido: “cuando el Bodhisattva Avalokitesvara investigaba en el profundo Prajnaparamita...”. ¿Verdad? ¿Esta es la manera en que tenemos el Sutra ahora?

En realidad la manera que lo leo no es que el Prajna sea profundo o superficial, porque el Prajna no puede ser ni profundo ni superficial, Prajna es Prajna, es decir Sabiduría. Sabiduría es Vacuidad, no hay profundidad o superficialidad en ello. Una traducción más correcta sería: “Cuando un practicante está investigando profundamente en el Prajnaparamita”. Esto es para la consideración de cada cual, tal vez quieran verlo como representando esta realización de esta forma. La realización de la sabiduría es la realización de la Vacuidad. No hay profundidad o superficialidad en la Vacuidad. Vacuidad es sólo Vacuidad.

Perspectiva correcta hacia la práctica

Ahora volvemos a la escuela Chan. La tradición Chan china es parte del sistema completo de Budismo chino que incluye la escuela Madhyamika, la escuela Solo-conciencia y la escuela Tathagatagarbha. Pero nuestra escuela Chan incluye en sí misma todas estas enseñanzas. Es más difícil ver las enseñanzas de la escuela Solo-Conciencia dentro de la tradición Chan china, mientras que las enseñanzas de la escuela Tathagatagarbha así como las de la escuela Madhyamika se pueden ver más claramente. Insistimos, nuestra tradición Chan está basada en el principio de Vacuidad de la escuela Madhyamika, y es esta perspectiva de Vacuidad la que usamos cuando enfocamos nuestra práctica. Si no tenemos muy claro este principio de Vacuidad, es posible que nos perdamos, que encontremos obstrucciones.

Por ejemplo, todos sabemos, que en nuestro linaje del Dharma Drum tenemos dos linajes, el Caodong y el Linji. Cada uno tiene sus propios métodos, la tradición Linji tiene el método Huatou y la tradición Caodong el método de la iluminación silenciosa, y estas son nuestras dos prácticas principales. La mayoría de la gente enfoca la práctica esperando algo de ella, esperando obtener alguna forma de realización. Con esta mentalidad es natural que un practicante piense, “Si quiero iluminarme lo mejor que puedo hacer es asegurarme de utilizar

todo tipo de métodos”. Empiezan añadir diferentes métodos y enfoques en su práctica del cultivo, y en lugar de acercarse a la vacuidad, en realidad se llenan con todos estos métodos.

Con este enfoque, cuanto más practican, más llenos están, por decirlo de alguna manera. Van en la dirección opuesta, no van en la dirección de la vacuidad. Se complican la vida añadiendo todas estas cosas a su práctica.

Si no tenemos la perspectiva correcta en nuestra práctica, si lo único que nos importa es alcanzar algo, y utilizamos el método de la iluminación silenciosa, lo más probable es que nos sentemos imaginando cosas: “Veamos, ¿cómo puedo estar silencioso? ¿Cómo puedo iluminarme? Si, creo que es así.” E intentamos crear una experiencia de la iluminación. Con este enfoque de intentar alcanzar algo, estaremos añadiendo naturalmente todo tipo de cosas en nuestro método, todo tipo de imaginaciones. Podemos llamarlo “elaboraciones sin sentido” y también nos referimos a ellas como “pensamientos ilusorios”. Si practicamos en esta dirección estamos añadiendo sencillamente más cosas a nuestra mente y alejándonos cada vez más de la iluminación silenciosa.

Haciendo cada vez menos

Si observamos la iluminación silenciosa desde la perspectiva del sistema de pensamiento del Tathagatagarbha, la iluminación silenciosa es la naturaleza básica de nuestra mente. No necesitamos hacer nada para alcanzarlo. En realidad todas las vejaciones que experimentamos, todas aflicciones que tenemos, añaden a la mente todo tipo de corrupciones. Desde la perspectiva del Tathagatagarbha no necesitamos añadir nada. Solo necesitamos limpiar la inmundicia de la mente y permitirle recobrar su natural silencio e iluminación. Por eso tenemos un dicho en el Chan: “Cuando todas las actividades cesan y cuando todas las palabras y el lenguaje se han cortado”.

Insistimos, esto es un proceso no una añadidura o la ganancia de algo sino más bien un proceso de limpieza, simplificando la mente y haciendo cada vez menos. Por ello la iluminación silenciosa es a menudo descrita como: “El método sin método”. ¿Qué es esto? Porque cuanto menos hacemos, más somos capaces de utilizar el no-método, y la mente retorna naturalmente a este estado de pureza, este estado de silencio y de iluminación.

Si una persona tiene esta perspectiva de la vacuidad, y sabe que todas nuestras aflicciones están demás y son añadidas por la mente, entonces pueden comprender que el enfoque correcto es hacer menos. Con la aplicación de la iluminación silenciosa puede haber una especie de método al principio, pero todos los métodos tienen como finalidad hacer menos. Cualquier método tiene la finalidad de hacer cada vez menos del método hasta que uno realiza este estado de no método.

Este es también en esencia el enfoque de Madhyamika. Con Madhyamika, o el “camino del medio”, el enfoque es negarlo todo, negar cualquier tipo de teoría. Y puesto que Madhyamika es negar todas las teorías, también niega la propia. Así que al final no te quedas con otra teoría, te quedas con la vacuidad. Quedas con la experiencia de completo no-apego a cualquier teoría, a cualquier elaboración sin sentido, a cualquier concepto o actividad de la mente. La iluminación silenciosa como este método de no-método, realmente está fundada en la vacuidad y puede ser descrita a través ya sea de Tathagatagarbha, o Madhyamika, ya que las dos van esencialmente en la misma dirección de simplificación. Nuestra mente va desde muy dispersa y agitada (imaginando e intentando deshacerse de las vejaciones e iluminarse) a un estado de mente unificada. En el estado de unificación la mente es silenciosa, iluminada, pero todavía hay algo ahí, hay una unidad donde la forma más sencilla de mente en sí misma es vacuidad. Realmente no podemos alcanzar más sencillez que esta.

Si observamos la iluminación silenciosa basada en esta perspectiva de vacuidad debería ir en esta dirección. Con el método de iluminación silenciosa, el enfoque, convirtiéndose más sencillo, es realmente abandonar. Abandonar y continuar abandonando hasta que no quede nada que abandonar. En este punto realizaríamos la naturaleza de la Vacuidad.

Sobre no recibir una respuesta

Con el método de Huatou el enfoque es ligeramente diferente, pero de nuevo, el propósito es, como se ha dicho, percibir nuestra cara original. ¿Qué es nuestra cara original? Pues bien, nuestra cara original es nuestra naturaleza de Buda. ¿Qué es la naturaleza de Buda? La naturaleza de Buda de la naturaleza de vacuidad, a pureza de la mente que uno realiza. Al principio, con el Huatou hay un método donde se presenta una pregunta (también podría ser un gong'an, o en japonés, Koan). Algunas personas pueden pensar que la práctica del gong'an o Huatou significa que estamos buscando algún tipo de respuesta. Obtenemos todo tipo de respuestas diferentes, y podemos pensar “¡Ah, ya lo tengo! ¡Ya tengo la respuesta! ¡Tengo más respuestas!

Podemos pensar que cuantas más respuestas tengamos, más profunda es la práctica. Pero en realidad, esto significa de nuevo que algo está siendo obtenido. Si sentimos que adquirimos algo, esto no va en la dirección de la experiencia de la vacuidad. Huatou no trata de obtener una respuesta, en realidad se trata de investigar en la naturaleza de la Vacuidad.

Con esta práctica uno enuncia una pregunta (por ejemplo: “¿Cuál es mi cara original?”) Hasta el punto en que nuestra mente y la pregunta están unificados; no hay más distracción en nuestra mente. En ese momento es crucial generar el sentido de la duda (El cual también puede ser traducido como profunda investigación en la naturaleza de la mente). Generamos este cuestionamiento y esto va incrementando hasta el punto en que es llamado la gran masa de duda.

En ese momento todo lo que queda en nuestra mente es un sentido de cuestionamiento. La mente ha sido simplificada, limpiándola de todas esas impurezas, limpiando incluso cualquier respuesta que pueda aparecer hasta que todo lo que queda es este poderoso y profundo sentido de la investigación. En ese momento uno no se limita a estar ahí sino procede a destruir esta masa de dudas.

Cuando la masa de dudas ha sido destruida, realizamos naturalmente nuestra cara original. Realizamos la naturaleza de vacuidad, y cualquier elaboración sin sentido ha quedado atrás. Cualquier apego ha sido destruido. Esta dirección de la práctica está, de nuevo, en línea con la escuela Madhyamika.

Cada vez más sencillo

El propósito de la escuela Madhyamika es destruir el apego de manera que no quede nada a excepción de esta experiencia natural de todas las cosas como vacuidad.

Huatou va en la misma dirección. Cada vez más sencillo hasta que sólo queda esta duda, hasta que incluso esta duda es destruida.

El no apego es abandonado y experimentamos la pureza original de la mente que siempre ha estado ahí, no algo que se alcanzó. Si una persona que practica Huatou siente que necesite alcanzar algo, entonces su práctica necesariamente va en la dirección equivocada. En vez de eso, debe reconocer que la vacuidad es la naturaleza de las cosas y que su práctica debe ir en esa dirección, cada vez más sencilla, cada vez menos. Así pues los métodos Chan de Huatou e Iluminación Silenciosa están en línea con estas tres escuela de pensamiento, especialmente Madhyamika y Tathagatagarbha. Basándonos en estos principios podemos utilizar cualquiera de estos métodos en el cultivo hacia la experiencia del Nirvana, o liberación de las vejaciones.

Debido a la limitación del tiempo, no podemos entrar en detalles con estos tres sistemas de pensamiento y cómo se relacionan con la práctica, pero hemos dado una explicación general. Si estáis interesados en la práctica es importante tener una buena y clara comprensión de las diferencias entre estos sistemas de pensamiento y cómo se aplican al método. Básicamente los tres sistemas toman la vacuidad como el principio más importante, la dirección más importante para la práctica. Leyendo Sutras específicos, o tratados o comentarios, relacionados con cada una de estas escuelas, podremos establecer una base conceptual clara para la práctica. Cuando esto está hecho, podemos utilizar esta estructura básica conceptual cuando se aplica el método. No podemos sencillamente entrar en el método tan rápida y directamente, como lo hemos descrito, porque nuestras mentes no son tan sencillas (en realidad tenemos muchos problemas y vejaciones). Así es importante llegar a la práctica de una manera secuencial para entender el sistema total de la práctica Chan y empezar con lo más básico. ¿Con qué empieza la práctica Chan? Ajustando el cuerpo, aprendiendo a tener una buena postura, regulando la respiración de forma que sea correcta y natural y relajándonos; y entonces

gradualmente utilizamos los métodos que son medios convenientes al enfoque del Chan, ya sea Iluminación Silenciosa o Huatou. Es importante establecer los fundamentos de un estado de cuerpo y de la mente bien regulado y bien armonizado antes de entrar en la práctica directa del Huatou y la Iluminación Silenciosa. Con esta base conceptual y comprensión y una entrada progresiva a la práctica. Tenemos un enfoque completo y un completo y sistemático estudio y práctica del Buddhadharm. Puesto que tenemos la aspiración de realizar el Nirvana, de alcanzar la paz y la liberación de nuestros sufrimientos, necesitamos una base conceptual y un sistema claros de práctica real para hacer esto. Así que esta es la manera de usar estos tres sistemas de pensamiento combinados con el enfoque del linaje Chan de la Iluminación Silenciosa y del Huatou.

Esperamos compartir todos los méritos de los beneficios de la práctica con todos los seres vivos, y que todos ellos pueden rápidamente realizar la Budeidad. Gracias a todos. Deseo para todos salud y felicidad.