

Preparación

Por el Maestro
Chan Sheng Yen

Este artículo está basado en selecciones de las charlas ofrecidas por el Maestro Sheng Yen en cuatro retiros: En el Monasterio Nongchan, Taiwan enero de 1991, y en el Chan Meditation Center, Queens, en Junio, Noviembre y Diciembre de 1992, La transcripción china del retiro de Nongchan fue editada por Lin Ch'ih sien y Kuo Hui-Hsin. J.C. Cleary tradujo al inglés la transcripción Nongchan así como los cassettes de los retiros de Queens. Las traducciones inglesas fueron seleccionadas y editadas para su publicación por Ernest Heau.

Las charlas reproducidas aquí serán parte de un libro en preparación titulado Attaining the Way, una compilación de enseñanzas en la práctica Chan/Zen por los Maestros Jiexian (¿-?), Boshan (1368-1644), Xuyun (1839-1959) y Sheng Yen (n.1930).

Las charlas en la sección del Maestro Sheng Yen en el libro están ordenadas no por retiros sino temáticamente, bajo encabezamientos que incluyen: "preparación," , "práctica", "Buddhadharma", "perspectivas", y "Volviendo a la vida cotidiana".

Este artículo consiste en las charlas bajo el encabezamiento "preparación". Los subencabezamientos para cada artículo incluye un subíndice que indica la fuente de la charla: NC para Nongchan, CMC 1/92, para Chan Meditation Center Enero de 1992, y así sucesivamente.

Entrega tu cuerpo al cojín (CMC 11/92)

Esta es la primera mañana de siete días de intensivo retiro de meditación Chan. En Zen japonés se le llama sesshin, que viene del Chino hsueh-shin, que significa "recoger nuestra mente (en una corriente meditativa continua)". De manera sencilla, esto es para lo que estamos aquí. Algunos de vosotros asistís a este retiro por primera vez. Para algunos es un lugar poco familiar. Los ruidos de la ciudad de Nueva York nunca paran. Por lo tanto es normal sentirse nervioso o ansioso. Mi mejor consejo es simplemente relajarse.

Durante siete días tendréis vuestro cuerpo para lidiar con él. La mayoría de vosotros sufrirá de dolor de piernas y espalda. Os sentiréis cansados o somnolientos. De nuevo, relajaos. Vuestro cuerpo y vuestra mente se adaptarán rápidamente si no os resistís. Tomad un compromiso firme en focalizar, abandonad los pensamientos del pasado y futuro fuera de estos muros. Podéis y seguramente volveréis a vuestros asuntos después del retiro, pero en este momento pensamientos sobre ellos dificultarán vuestra práctica.

En todo momento mantened la mente en vuestro método de práctica. Cuando los pensamientos erráticos aparezcan, no los sigáis. Sencillamente reconocedlos y volved al método. Sabed que una vez identificado un pensamiento errático por lo que es, ya no estáis más en este pensamiento. Si podéis hacer esto, os garantizo que no tendréis ansiedad sobre pensamientos erráticos.

Decidid ahora no estar preocupados por conceptos o sensaciones físicas, y sean reales o imaginados. Simplemente focalizaos en el método. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero si podéis hacerlo, el tiempo volará, por otra parte, la preocupación por vuestros pensamientos y vuestro cuerpo causará que el tiempo se alargue, y experimentaréis mucho discomfort.

No esperéis ganar nada. Olvidad cualquier expectativa que podéis tener sobre la práctica. La práctica en sí misma es vuestra finalidad, y estando aquí ya la habéis alcanzado. Continudad haciendo de ello una realidad. ¿Cómo sería de eficaz un trabajador si el único pensamiento que tuviera fuese el cheque de final de mes? Así que no penséis en lo que vais a obtener estando aquí, o donde estaréis después del retiro. Simplemente focalizaos en vuestro propósito, que es meditar.

Así pues, el tema de este primer día es relajar vuestro cuerpo y vuestra mente. Tomad a pecho el dicho: "Ofreced vuestro cuerpo al cojín y vuestra mente al método". Si hacéis esto, el resto se hará por sí mismo.

¿Cual es vuestro Bodhimandala?

(CMC 6/92)

Espero que durante este retiro vais a evitar usar vuestros oídos, excepto para escuchar mis instrucciones; evitar hablar excepto durante las entrevistas, evitar mirar al alrededor excepto cuando se camine o se trabaje. En todo momento, mantener vuestros ojos como cuando meditáis y esto significa permanecer con claridad y despierto y no satisfacer la curiosidad. A los cultivadores del Chan, les doy tres principios guía. El primero, relaja tu cuerpo y tu mente. El segundo, establece un método de práctica tan pronto como sea posible. Tercero, no te preocupes por lo bien que lo puedas hacer. Si sigues estas directrices, tu práctica será fluida y fructífera.

Cuando os sentéis en meditación, relajad vuestro cuerpo de la cabeza hasta el ombligo, y hasta la piernas. Vuestra mente no debe estar tensa o acelerada, y conservad siempre una actitud paciente. Si caéis en la somnolencia, os volvéis dispersos, o vuestro método no es fluido, sencillamente relajad vuestro cuerpo y vuestra mente. La tensión solamente añadirá aflicción y pérdida de tiempo. No obstante recuerda que el propósito de relajarse es adelantar en vuestra práctica, no tomarlo con tranquilidad.

Relajarse y saber que se está relajado, este es primer paso en el cultivo de la práctica. Relajarse empieza por tomar la postura correcta, después sentarse tranquilamente como si no tuviéramos ninguna preocupación. Así, si descubrimos que estamos tensos, lo primero es verificar la postura y después relajar la mente.

Los métodos de práctica que usamos corrientemente son contar las respiraciones, recitar el nombre de Buda, investigar el gong'an (en japonés: Koan) o huaou (en japonés: Wato) e iluminación silenciosa (Shikantaza). Si hemos estado practicando un método específico, ya sea por un corto periodo o durante muchos años, mantengámonos en él. No lo cambiemos a la ligera.

La tercera directriz es no medir nuestro progreso. Si nuestro progreso va bien, no nos pongamos eufóricos. Si no va bien, no nos desanimemos. Solamente nos aseguremos que estamos practicando de acuerdo con el Dharma.

Al empezar esta mañana, antes de sentarnos inclinémonos ante nuestro cojín y preguntemos “¿Cuál es mi Bodhimandala, mi lugar de práctica, mi lugar de iluminación?”. Después de sentarnos, ajustemos nuestra postura de manera que todo el cuerpo esté confortable, como debería ser. No es necesario sentarse en loto completo. El punto importante es estar estable.

En cuanto nuestra postura sea correcta no prestemos más atención a nuestro cuerpo; simplemente mantengamos la mente en el método.

Si hacemos todas estas cosas, estaremos practicando Chan.

Principios para cultivar la práctica

(CMC 11/92)

En los retiros, debemos observar los principios Chan para nuestra vida, que son directrices, limpieza, tranquilidad y armonía.

Mantener siempre un sentido del orden y la pureza, ya estemos en la sala Chan¹, el dormitorio, el comedor o el baño. Ser ordenado significa ser consciente de lo correcto que es nuestro entorno: nuestro espacio personal, nuestros dormitorios, nuestro comedor y nuestro cojín de meditación. Si hacemos esto, cuando volvamos a casa, tendremos seguramente una mayor consciencia del orden. Si no somos conscientes de nosotros mismos y de nuestro entorno, ¿cómo podemos ser conscientes de los demás?.

En la sala Chan, situemos nuestros artículos personales entre nuestra estera y la de nuestros vecinos, no delante o detrás de la estera. Al final de la sesión, doblemos nuestra toalla y situémosla sobre el cojín, el cual a su vez se sitúa ordenadamente sobre la estera. Al pasar por cualquier lugar, recojamos cualquier basura y depositémosla en el lugar correspondiente.

En la mesa del comedor, comamos en silencio y completa atención.

¹ Sala de meditación

Al finalizar, limpiemos nuestro vaso y nuestro bol con un poco de agua y después bebamos el agua, sin dejar partículas de comida. Situemos el vaso en el interior del bol, y cualquier piel de fruta o servilleta dentro del vaso; Los utensilios se sitúan a la derecha del vaso. Utilicemos las servilletas para limpiar la mesa donde nos hemos sentado, dejando ésta limpia, como si no hubiera sido usada. Solo entonces podremos decir que la comida ha terminado. Esta conciencia en la comida está íntimamente relacionada con la vida Chan y la práctica Chan - después de todo, si comemos de forma desordenada y dejamos un desorden, ¿qué podemos decir de nuestras mentes?.

Si somos conscientes de las directrices y la limpieza de nuestro entorno, podremos ser más conscientes de nuestra mente interior. Purificar nuestra mente no es poca cosa, pero cuando nuestra conciencia funciona en un entorno ordenado, nuestra mente puede reflejarlo y estar más tranquila. Tranquilidad también significa estar en silencio y con fluidez en nuestros movimientos. No importa lo que estamos haciendo, estemos tranquilos, cuidadosos, pacíficos y silenciosos. De esta forma, incluso con mucha gente moviéndose alrededor en un espacio limitado, habrá orden y tranquilidad.

No albergéis contradicciones o antagonismos en vuestras mentes. Si no podéis armonizar vuestra mente interior, tampoco podréis armonizaros con los que están a vuestro alrededor. Si estáis molestos con vuestro entorno y si halláis faltas en los demás, vuestra mente perderá seguramente su equilibrio interno. Así pues, un sabio antiguo dijo: "Sed siempre consciente de vuestras propias faltas mientras estáis sentados tranquilamente, y cuando habléis libremente, no habléis de las faltas de los demás". La enemistad y la contienda no son la manera de armonizarse: la tolerancia, la persuasión y la explicación son mejores.

Los practicantes de Chan deben ante todo hacer un buen trabajo consigo mismos. Si no hay contradicciones internas, Seréis capaces de armonizaros con vosotros mismos y con los demás.

Los dos pilares: Conceptos y Métodos

(CMC 12/92)

El Chan reposa sobre los dos pilares de los conceptos y los métodos. A menos que los dos estén firmemente situados en su lugar y trabajen juntos, a vuestra práctica le faltarán unos fundamentos sólidos. Sin cultivar la práctica, estudiar conceptos budistas es sencillamente un ejercicio intelectual, por otra parte, practicar los métodos sin comprender los conceptos puede llevarnos por mal camino. La potenciación llega con la comprensión de los conceptos y los métodos y su utilización para cultivar la práctica. Así que por favor escuchad las instrucciones de vuestros Maestros Chan, corregid vuestros conceptos y practicad vuestros métodos.

Un concepto básico es ofrecer vuestro cuerpo y mente a la vida de la práctica. Esto resuelve el egocentrismo y todas sus consecuencias. Por muy dura que sea vuestra

práctica, cultivar desde una postura egocéntrica, sólo puede resultar en más aflicción para uno mismo y para los demás. La práctica requiere tres tipos de “dejar de lado”. Primero dejar de lado el yo, segundo dejar de lado pensamiento sobre objetivos y tercero dejar de lado pasado y futuro.

El yo se refiere a la noción de “mi” que tenemos como resultado de poseer un cuerpo y una mente. “Objetivos” se refiere a los beneficios de la práctica Chan, especialmente la iluminación. Pasado y futuro se refiere a nuestras proyecciones mentales de cosas que ya no existen o que todavía no existen. Estas tres actitudes - creencia en el yo, deseo de beneficios y ser prisionero del pasado y del futuro - forman el núcleo central de la personalidad, y los elementos esenciales de la propia valía. Son las raíces de la desdicha, trayendo consigo aflicción y esclavitud. No dejarlos de lado significa que el resultado más importante de la práctica Chan - iluminación - estará más allá de nuestro alcance. Para experimentar los beneficios del Chan tenemos que dejar de lado estas actitudes, al menos temporalmente.

Los métodos son herramientas que utilizamos para auto-corregirnos, para reglamentar nuestra conducta, nuestro lenguaje y nuestra mente. Básicamente nos basamos en los Cinco Preceptos y el Noble Camino Óctuple para corregir nuestra conducta física, mental y verbal. En los retiros también utilizamos la meditación sentada y caminando, la postración y el trabajo para reglamentar nuestra conducta corporal. Restringimos el habla y cantamos las escrituras para reglamentar nuestra conducta verbal. Practicamos la concentración, recitamos el nombre de Buda e investigamos el huatou para ordenar nuestra mente.

La mente es lo más difícil de ordenar, para ello utilizamos el conocimiento correcto, conciencia correcta, concentración correcta, y progreso energético correcto. Día a día nos monitorizamos. De momento en momento tenemos que ser conscientes de los pensamientos que vienen y van. Para ver si son ilusorios o no, debemos ser conscientes de ellos. Si un pensamiento aparece de una forma ruda y descuidada, después que haya desaparecido debemos alertarnos: ¡Qué ha sido esto! ¿Solo un pensamiento? Si podemos perseverar, disfrutaremos de una conciencia correcta en todo momento. Hay muchos métodos para mantener la mente correcta. En la vida cotidiana debemos practicar así: ¿Dónde está mi cuerpo? ¿Dónde está mi mente? ¿Qué están haciendo mis mandos? ¿Sabe mi mente lo que están haciendo mis manos? ¿Qué está diciendo mi boca? ¿Sabe mi mente lo que estaba diciendo mi boca? ... Un principio esencial de la práctica Chan es no dejar que la actividad del cuerpo, la boca y la mente se separen.

Una isla de tiempo y espacio

(NC)

Cuando practiquemos el retiro, aislémonos.

En primer lugar, eliminar cualquier cosa del pasado y cualquier cosa relacionada con el futuro. Creemos una isla de tiempo que nos separa de lo anterior y lo posterior a estos siete

días. Evitemos leer, escribir, hablar y llamar por teléfono. En lo que respecta al mundo exterior, no hemos existido antes y no existiremos después. Estamos viviendo en una isla virginal sin conocimiento alguno del exterior.

A menos que pensemos así, arrastraremos una larga cola, transportando un gran bagaje y será muy doloroso.

Habremos venido no a meditar, sino para la indulgencia del falso pensamiento. Si apareciese algún pensamiento externo, digámonos: "Nací en esta isla virginal. Estos pensamientos externos no tienen nada que ver conmigo".

Segundo, aislémonos de los demás. Dentro de esta isla de tiempo, creemos una isla de espacio, que solo habitamos nosotros. Solo hay una persona en nuestro cojín, yo. Entreguémonos nuestro cuerpo al cojín, y nuestra mente al método.

Si hay personas que caminan a nuestro lado o se sientan a nuestro lado, esto no tiene nada que ver con nosotros. Si alguien actúa de manera extraña, si alguien corre y da volteretas, si hay un fuego en la cocina, o nos duele la espalda, seguimos respondiendo de la misma manera: "¡Esto no tiene nada que ver conmigo!". Hay un dicho que dice: "Fundamentalmente no hay nada en el mundo por lo que preocuparse, pero la gente se crea problemas a sí misma.". Si el mundo exterior no influye en nuestra mente, nada puede perturbarnos.

Tercero, aislémonos de los pensamientos anteriores y de los pensamientos sucesivos. Buenos o malos, no nos preocupemos por ellos. Simplemente tomemos el pensamiento presente y apliquemos el método de la meditación, esto es lo más importante. El pasado se ha ido, el presente está muriendo y el futuro no existe. La lamentación, la satisfacción, las preocupaciones, y las expectativas, son todas ilusiones; no gastemos ni un solo segundo en ellas.

Practicando en grupo

(CMC 12/92)

La ventaja de practicar Chan por sí mismo, es que es muy libre; puede ajustarse y arreglarse de acuerdo con nuestras condiciones mentales y físicas, y con nuestras necesidades particulares. El inconveniente es que para las personas que no tienen la habilidad de cultivar por sí mismas y el poder mental del autocontrol, es fácil perder la dirección.

Practicar Chan en grupo, se puede con o sin profesor, pero en ambos casos requiere directrices para la práctica colectiva. El profesor tiene tres funciones. La primera, explica los conceptos y métodos del Chan al grupo como un todo. En segundo lugar, basado en el conocimiento correcto del Buddhadharma y la experiencia del Chan, el profesor da instrucciones específicas de meditación y correcciones al grupo. Y en tercer lugar, el

profesor acepta preguntas del grupo para gestionar los problemas y trabaja con el grupo individualmente o colectivamente para resolver dificultades.

Algunos practicantes son conscientes de los problemas que están teniendo y los trasladan al conocimiento del profesor, en busca de ayuda. En los casos en los que los estudiantes no reconocen sus propios problemas, el profesor debe reconocerlos, llevarlos a la luz y proporcionar ayuda y corrección.

En un retiro cada cual tiene una condición física y mental personal. Si las instrucciones del profesor son las mismas en todo momento, pueden ser de ayuda para algunos, pero es casi como escuchar una grabación. No habrá manera de dirigirse a los problemas individuales de cada persona, o prescribir "el medicamento" correcto para ellos. Por todas estas razones, recibir la instrucción correcta es una parte necesaria del proceso del retiro.

Relaja tu cuerpo, calma tu mente

(NC)

En el curso de un retiro de siete días, puedo enseñar varios métodos de meditación, pero con solo dos objetivos en mente: El primero, es ayudar a los alumnos a relajar sus cuerpos y sus mentes; el segundo, es ayudar a pacificar y estabilizar sus cuerpos y sus mentes. En realidad estos dos objetivos son dos aspectos de la misma cosa. Si podemos relajarnos, podremos estar estables y en paz, y si podemos estar estables y en paz podremos relajarnos. Pero el punto de partido es relajarse. Podemos decir que la paz y la estabilidad son el resultado de la relajación. Si podemos relajar nuestro cuerpo y nuestra mente, nuestras vejaciones se reducirán con toda seguridad, las presiones y cargas serán aligeradas y nuestra capacidad y sabiduría serán potenciadas. Con la mente y el cuerpo relajados, nuestra atención será concentrada, las funciones corporales serán equilibradas y nuestra mente será tranquila y pacífica.

Las personas, algunas veces, recitan el nombre de Buda y transfieren el mérito a los demás, para crear buen karma para los seres vivos. Aunque esto es útil, su efecto es indirecto. No obstante, sí podemos relajar nuestros cuerpos y nuestras mentes, y como resultado cambiar nuestras palabras, acciones y disposición, esto será más directamente útil para nosotros y para los demás.

Buscar tenazmente cosas buenas y evitar cosas malas creará mucha tensión, así que evitar estos dos extremos puede ir junto con la relajación de nuestros cuerpos y mentes en la vida cotidiana. Hay una razón kármica para cada acontecimiento en nuestra vida. Así pues, a medida que encontramos cada una de ellas, trátala con calma y serenidad. De esta forma es más fácil relajarse. Esto es un ejemplo de práctica y del Chan ejemplificador en la vida cotidiana.