Orígenes de la Práctica Chan[1]

por
Simond Child

Simon Child es el profesor más importante de la Western Chan Fellowship, una organización Chan laica con sede en el Reino Unido. Simon comenzó su formación con John Crook en 1981 y se formó con el Maestro Chan Sheng Yen a partir de 1992, de quien recibió la Transmisión del Dharma en el año 2000. Su método de enseñanza utiliza los métodos ortodoxos del Maestro Chan Sheng Yen con algunas adaptaciones para ayudar a la personalidad occidental a comprometerse con la práctica tradicional. En este artículo, Simon analiza las raíces de los métodos de meditación Chan y las actitudes hacia la práctica. Tomado de una charla impartida en un retiro intensivo de Iluminación Silenciosa, en el Centro de Retiros Dharma Drum en mayo de 2015. Transcrito y editado por Buffe Maggie Laffey.

La Cuestión del Sufrimiento

Pensé que podría ser interesante echar una ojeada a los orígenes de nuestro estilo Chan de meditación, que en realidad está firmemente arraigado en la historia del budismo.
No se puede decir que se "inventara" en un momento determinado, sino que emergió y se hizo más evidente como una única vertiente de la práctica. Los orígenes se remontan a Buda. Ésta es mi propia interpretación, pero para mí funciona bastante bien. Veamos si te funciona a ti.

Todos conocéis la historia de la vida de Buda. Cómo fue afectado por la cuestión del sufrimiento: ¿Cómo puede haber sufrimiento? ¿Qué es el sufrimiento? ¿Cuál es la solución al sufrimiento? Se sintió poseído por esa pregunta. Podría decirse que lo tomó como un kung-an (koan) o un huatou; experimentó la gran duda en relación con esa pregunta. Le llevó a abandonar el palacio. Le impulsó a buscar maestros, a poner a prueba sus enseñanzas, descubrir sus carencias, y a seguir buscando. No se satisfacía fácilmente. Probó las prácticas de todos los grandes maestros de su época, y llegó a dominarlas. Pero no resolvió la cuestión del sufrimiento. Y siguió buscando.

Entró en un periodo de ascetismo y estuvo a punto de morir de inanición, pero se dio cuenta de que esto no le iba a ayudar a abrirse camino. Durante todo este período, se sintió impulsado por una gran duda. "Debo resolver la cuestión del sufrimiento"; eso era lo que le impulsaba. Pero entonces, al darse cuenta de que no lo estaba consiguiendo y de que estaba a punto de morir consumido, descansó, tomó algo de comida y se sentó bajo el árbol bodhi. A mi modo de interpretarlo, podríamos decir que su práctica cambió a la iluminación silenciosa.

[1] https://chancenter.org/download/Chan-Magazine/ChanM-Winter-2022-web.pdf

Sentado bajo el árbol bodhi, el Buda se vio asediado por las tentaciones de Mara. Podría haber ignorado estas imágenes, pues estaba muy bien entrenado en métodos para cortar su conciencia, pero no lo hizo.

Se sentó allí y los presenció. Dejó que fluyeran a través de él y dijo "Vamos Mara, inténtalo mejor. No me he estremecido por eso". No dejó la mente en blanco, permitió que cualquier cosa que entrara en su mente le penetrara. Dejó que fluyera y no se alteró por ello. Y fue a través de “esta” practica que llego a la iluminación.

En el momento en que se sentó bajo el árbol bodhi, sólo estaba sentado allí. Continuó sentado y experimentando lo que la mente le presentaba. No intentaba cambiarlo, detenerlo o filtrarlo, sino que se limitaba a experimentar el hecho de estar sentado y todo lo que ello conllevaba. Esto supuso un giro en la práctica. La mayoría de los métodos que se habían enseñado al Buda eran métodos para cortar la mente. Podían conducir a estados de trance profundo, muy quietos y tranquilos. Pero estos estados no eran satisfactorios porque no abordaban ni resolvían la cuestión del sufrimiento. Cuando se salía de esos estados, seguía existiendo el problema del sufrimiento.

Calma y Comprensión

Inicialmente, el Buda practicó profundamente los estados samādhi, métodos para calmar la mente, śamatha. Llegó a dominar estos estados. Pero éstos por sí solos, aunque útiles, no resultaron ser suficientes. Lo que añadió a la práctica fue el cultivo de la comprensión, o vipaśyanā, la sabiduría que te permite estar con lo que está ahí para ser visto; sin miedo de verlo, sin que te estremezca. En cierto sentido, esto es lo que diferencia la práctica budista de las prácticas anteriores. Añade esta dimensión adicional y muy importante del cultivo de la percepción, de la conciencia, de la experiencia. Las prácticas para calmar la mente siguen siendo útiles porque casi todo el mundo empieza con mentes ocupadas, bastante salvajes e incontroladas. Es útil tener estas técnicas para calmar la mente. Pero, a menos que se complementen con la comprensión, permanecerás en un estado bastante aburrido, sin iluminación.

Interpretado de esta forma vemos tanto los principales métodos del Chan como la historia de la vida de Buda. Vemos el poder del huatou para conducirle a través de su viaje. Pero también practicó la iluminación silenciosa y, a través de ella, introdujo esta importante cualidad de la práctica: vipaśyanā, comprensión. Estos dos aspectos distintos de la práctica, śamatha y vipaśyanā, calma y comprensión, se reconocen en todas las tradiciones del budismo. Se practican de manera diferente en las distintas tradiciones, utilizando métodos variados, y a veces se practican en una secuencia diferente. A menudo los practicantes Theravada practican uno y luego el otro; primero practican śamatha durante bastante tiempo y luego pueden cambiar a vipaśyanā, tal vez siguiendo la tradición del Buda. En Chan tendemos a fusionar más estas prácticas. Podemos enfatizar una más que la otra, dependiendo del estado de la mente y de lo que necesite, pero en esencia no están separadas. Ambos aspectos deben estar presentes en algún momento de la práctica.

Por otra parte, se pueden ver los orígenes de esta práctica en el Sutra del Diamante. Curiosamente, Shifu (el Maestro Sheng Yen) escribió sobre ello en su libro Hoofprint of the

Ox (Oxford University Press, 2001), en el capítulo dedicado a la iluminación silenciosa. Era algo que ya había notado por mí mismo antes de verlo en ese libro; esto destaca. Hay una línea clave en el Sutra del Diamante asociada con la iluminación del sexto patriarca Dajian Huineng (638-713). Diferentes traducciones lo ponen de manera diferente, pero la traducción de Shifu dice: "Sin establecerse absolutamente en nada, permite que surja esta mente". "Sin establecerse absolutamente en nada" señala hacia al silencio, al no apego. "Permitir que surja esta mente" apunta hacia la mente despierta, iluminada. El Sutra del Diamante no dice "sin establecerse en nada en absoluto, no permitas que la mente surja en caso de que se establezca en algo". No, dice "permite que surja la mente", una instrucción clara para tener una mente brillante y despierta. No es "apaga la mente para no apegarte". Es "sin apegarte, ten la mente clara".

Patriarcas Chan

Si seguimos a los primeros patriarcas Chan, encontramos este hilo de śamatha y vipaśyanā siendo practicados juntos desde los tiempos de Bodhidharma (siglo quinto dc), el primer patriarca Chan. El sabor de esta actitud está en el poema asociado con el tercer patriarca Jianzhi Sengcan (496-606), el Xin Xin Ming, o Fe en la Mente. Hay algunos versos en particular que quiero leer de este poema; he traído conmigo dos traducciones diferentes del mismo, leeré primero la del libro de Shifu[2]:

> Si deseas entrar en el vehículo único,
> no te sientas repelido por el reino de los sentidos.
> Sin aversión al reino de los sentidos,
> te haces uno con la verdadera iluminación.

El "reino de los sentidos" apunta a permitir que la mente esté abierta, consciente y experimentadora. No está diciendo, elimina la mente para que puedas practicar. Está diciendo, ábrete al reino de los sentidos para que puedas iluminarte. Otra traducción (utilizada por el Centro Zen de Rochester[3]) dice así:

---

[2] Maestro Chan Sheng Yen, The Poetry of Enlightenment: Poems by Ancient Chan Masters (Nueva York: Dharma Drum Publications, 1987), 27.
[3] Maestro Chan Jianzhi Sengcan, "Affirming Faith in Mind: Chanting Version of the Rochester Zen Center", traducciones de Philip Kapleau y Bodhin Kjolhede, basadas en traducciones de D.T. Suzuki, R.H. Blyth y otros.

Si quieres andar por el camino más elevado,
no rechaces el mundo de los sentidos.
Ya que siendo entero y completo,
este mundo de los sentidos es la iluminación.

Una vez más, nos indica que nos permitamos experimentar el mundo de los sentidos. No separarnos de él. Ser plenamente consciente del mundo de los sentidos “es” iluminación. ¿Cómo vas a llegar allí aislándote de él? Por supuesto, el mundo de los sentidos tiene sus trampas, como todos sabemos: apegos, autocomplacencia y todo lo demás; no siempre es fácil y sencillo. Pero aislarse de él no es la solución. La solución es entrenar la mente para que sea estable, de modo que pueda exponerse al mundo de los sentidos sin generar el apego de la mente errante. Este principio fue enunciado por el tercer patriarca hace mil quinientos años.

La enseñanza del Maestro Huineng hablaba de samādhi: el estado de mente clara concentrada y prajñā: comprensión o sabiduría. Habló muy claramente de que son lo mismo, ni siquiera están relacionados entre sí, sino que son lo mismo. No pueden separarse. Si tienes sabiduría debes tener una mente clara y quieta, y si tienes una mente clara y quieta no puedes evitar la sabiduría. Son aspectos diferentes de la misma cosa.

Un Estado para ser Cultivado

Debemos recordar que esto se aplica también al silencio y a la iluminación. Usamos estas palabras para probar y explicarlo. Al utilizar dos palabras para describir dos aspectos de este estado, se podría pensar que hay dos cosas que cultivar. Pero no, hay un estado que cultivar. En este estado podrías nombrar estas dos cualidades y ambas se aplicarían aunque tengan significados diferentes. También podrías nombrar otras cualidades y también se aplicarían. El estado de iluminación silenciosa también podría llamarse espacioso; la mente parece grande y clara. Elegimos estas dos palabras, silencio e iluminación, como la denominación tradicional del método, pero no son dos. Indican un estado sobre el que se pueden nombrar diferentes cualidades, pero no son aspectos separados del estado. Van juntos; son inseparables.

Si miramos más adelante en el tiempo, llegamos al maestro chan Hongzhi Zhengjue (1091-1157), que residía en el monasterio de Tiantong, cerca de Ningbo, en el sureste de China. Le conocemos porque escribió varios escritos sobre la práctica de la iluminación silenciosa, que han sobrevivido y han llegado hasta nosotros. Algunos se han traducido al inglés. Quizá no fue el único que escribió sobre el tema, pero, por supuesto, no conocemos a aquellos cuyos escritos no sobrevivieron. Puede que fuera él quien la nombrara iluminación silenciosa, ya que ese nombre parece haber aparecido por aquella época. La forma en que él escribió puede ser problemática de descifrar, porque lo hacía de forma bastante poética; elocuentemente, pero con muchas imágenes y referencias que no siempre entendemos a menos que conozcamos la cultura de la época.

Sus escritos contienen algunas indicaciones interesantes. Algunas secciones se denominan instrucciones prácticas, pero no son enseñanzas didácticas directas sobre cómo aplicar el método. Son más bien descripciones de un estado de iluminación silenciosa. Está

describiendo su experiencia de este estado, y está diciendo "Así es como es, ¿quieres venir y unirte a mí? Es agradable". Te está tentando con imágenes poéticas. Describir adecuadamente estos estados es bastante difícil, utilizando prosa directa, pero tal vez puedas intuir la grandeza a través de imágenes. A causa de las palabras "iluminación" y "silencio", tendía a utilizar imágenes de la naturaleza con gran espacio, luz y oscuridad, para intentar pintar un cuadro de cómo está experimentando su mente.

Una Tradición en Crecimiento

Hay algunas pequeñas frases aquí y allá que apuntan a que la práctica se basa en sentarse. Hay una frase que dice: "Contemplar tu cuerpo auténtico es como contemplar a Buda"; esto apunta a la introspección, a mirar dentro de la mente, en nuestra experiencia. No hay muchas de estas frases en sus instrucciones, pero al menos hay un atisbo tentador de cómo se desarrolló esta práctica. También tenemos algún conocimiento adicional de ella porque era un monasterio muy conocido y famoso, de hecho, sigue siendo un lugar vivo de práctica. Algunos maestros siguieron y también tenemos sus escritos, así que tenemos una idea de cómo continuó la práctica. Esto no es sólo una colección errante de escritos de una persona, aquí hay una tradición.

Como digo, los escritos de Hongzhi son bastante difíciles. Voy a tomar una sección más accesible de uno de sus poemas y leerlo para ustedes. Este poema en particular se llama Iluminación Silenciosa. La traducción es del libro de Shifu Poesía de la Iluminación[4].

> Silenciosa y serenamente, uno olvida todas las palabras,
> Clara y vívidamente, aparece ante tí.
> Cuando uno se da cuenta, el tiempo no tiene límites.
> Cuando se experimenta, tu entorno cobra vida.
> Singularmente iluminadora es esta conciencia luminosa,

[4] Sheng Yen, The Poetry of Enlightenment, 91.

Llena de maravilla es la iluminación pura.
La aparición de la luna, un río de estrellas,
Pinos cubiertos de nieve, nubes flotando en los picos de las montañas.
En la oscuridad, brillan resplandecientes.
En las sombras, brillan con una luz esplendorosa.
Como el sueño de una grulla volando en el espacio vacío,
Como el agua clara y quieta de un estanque otoñal,
Eones interminables se disuelven en la nada,
Cada uno indistinguible del otro.
En esta iluminación se olvida todo esfuerzo.
¿Dónde existe esta maravilla?

¿Te está tentando para que vayas y te unas a él? Suena bastante atractivo. Podría parecer un lenguaje grandilocuente, pero en realidad, cuando se toca un estado de apertura más amplio del que se está acostumbrado, puede surgir una sensación de asombro y maravilla: "Oh, he estado pasando esto por alto todo el tiempo hasta ahora. Y ahora ...". Está diciendo sí, vale la pena persistir en esto; hay una gran belleza y alegría por descubrir. Cuando hablo de estos estados en los que la mente puede expandirse, puede que sólo lo esté presentando como un estado técnico del que hay que ser consciente para saber cómo practicar. Pero Hongzhi también está señalando el estado más emocional, el [toma de aire asombrada] "¡Vaya, mira esas estrellas, mira la belleza de esa luna!".

Imágenes Simbólicas

Por supuesto, la luna en un cielo oscuro es una imagen de luz y oscuridad, de iluminación. También habla de un río de estrellas, significando la Vía Láctea. También hay pinos, otra imagen de oscuridad, pero son pinos nevados. Tenemos nubes que se ciernen sobre los picos de las montañas, una imagen de interpenetración; nubes que fluyen y picos de montañas que se desobstruyen mutuamente. Si ves que una nube se acerca a una montaña, no se detiene y piensa "¿Cómo puedo sobrepasar esto?". Simplemente se divide y fluye a su alrededor o por encima de ella. A veces pinta imágenes de la luna reflejada en un arroyo de montaña; en cuanto oyes esas palabras puedes imaginarte el brillo y la oscuridad, el movimiento fluido.

No voy a diseccionar todo el poema, pero hay algunas frases clave en él, como: soltar palabras, no apegarse a las ideas, no crear un ruido de historias en la mente. El entorno cobra vida; parte del propósito de practicar de esta manera es estar más vivo, más real, más presente.

Eones interminables se disuelven en la nada,
Cada uno indistinguible del otro.

Si la mente deja de discriminar, ¿cómo puede haber distinción? ¿Cómo puede haber esfuerzo cuando no hay otro lugar al que ir que estar donde estás? La idea de estar en otro lugar es sólo una construcción de la mente, es una fantasía. “Aquí” es donde estás. Estate dónde estás plenamente y no hay necesidad de entretenerte con ideas de estar en otro lugar. Ya estás en el lugar correcto, el único lugar en el que podrías estar, y es un lugar maravilloso en el que estar.

Dogen y Shikantaza

Éstos son sólo algunos de los escritos de Hongzhi. Enseñó en la China del siglo XII, en el monasterio de Tiantong, el mismo monasterio al que, unos ochenta años más tarde, llegaría desde Japón el joven monje Dogen[5]. Dogen es el fundador de la secta Soto en Japón, como saben. No estaba satisfecho con la enseñanza que encontraba en Japón, y viajó a China para intentar encontrar un maestro mejor. Viajó bastante tiempo, creo que un par de años, sin estar satisfecho con la enseñanza que encontró. Pero entonces llegó al monasterio de Tiantong y encontró al sucesor de Hongzhi, Tiantong Rujing (1163-1228). Dogen respetaba a este maestro, se quedó, practicó y tuvo una experiencia de iluminación en ese monasterio, recibió la transmisión y llevó las enseñanzas a Japón, donde fundó la tradición Soto.

La tradición Soto y la práctica del shikantaza están estrechamente relacionadas con la práctica de la iluminación silenciosa. Es más o menos la misma práctica, excepto que se presenta y enseña de forma algo diferente. Pero la esencia de simplemente sentarse es compartida por ambas prácticas. La forma en que yo presento la práctica no es la forma en que la presentaría un profesor japonés, pero en realidad ambos apuntamos a sentarse, a estar presente. No hay mucho más que decir. Pero se dice de todos modos, para ayudarte a avanzar en la dirección correcta, porque la simple instrucción puede hacerte tambalear un poco, mientras que una guía adicional puede ayudarte a evitar desviarte del camino. Pero la esencia de la práctica es "simplemente sentarse". Sentarse en quietud, lo que permite que la mente sea no reactiva porque no necesita hacer nada; simplemente puede hundirse en el cojín. El "sólo" apunta a que no hay nada más que sentarse, nada añadido por la mente. Simplemente siéntate y disfruta del espectáculo, experimenta la vida momento a momento; experimenta lo que te trae. Disfrútalo aunque te traiga algo incómodo, disfruta de que fluye, de que se mueve. Estás vivo.

Esta fue parte de la historia de nuestra práctica Chan y cómo llegó a nosotros. Aquí estamos manteniéndola viva, practicándola, pero ahora también somos parte de su historia. La continuamos y continuará en el futuro. Lo practicamos, lo cultivamos y lo vivimos. Porque no sólo la practicamos sentados, sino de pie, caminando, trabajando, comiendo y todo lo

[5] Dōgen Kigen (1200-1253) estudió budismo caodong con Tiantong Rujing, y regresó a Japón para fundar la secta Soto. "Soto" es la pronunción japonesa de la palabra china "Caodong". Ambas, "Caodong" y "Soto" utilizan los mismos caracteres chinos "曹洞". Nuestro maestro Chan Sheng Yen es también un heredero del dharma de la Escuela Caodong.

demás. Continuamos con ella. Se convierte en parte de nuestra vida. “Es” nuestra forma de vida.

¿Existe otra forma de vivir que no sea estar despierto? ¿Alerta? ¿Consciente? Bueno, hay otras formas de vivir, pero ¿es ésa la forma en que tú quieres vivir? ¿No quieres vivir experimentando cada momento de la vida? Esta práctica te invita a hacerlo. Conoces la frustración de haber sido alejado de la vida y estar atrapado en una historia de la mente, y el soñar despierto, y la somnolencia - esa no es la forma en que quieres vivir. Pero puedes cultivar la habilidad de mantener una conciencia abierta constante, una apreciación constante de la vida y de lo que te traiga, incluso las partes difíciles, porque son momentos de estar vivo. Cultiva esa actitud. Cultiva esa habilidad y entonces podrás vivir el resto de tu vida y continuar esta tradición.