

## **EL COMENTARIO FORMAL EN EL CHAN QI DE 1996**

**Jinghui (1933-)**

Versión inglesa de Lin Ronghui  
Versión española de Benito Carral  
<http://www.baolin.org>

Primera edición: julio de 2006.

Última revisión: 16 de julio de 2006.

© 2000-2006, Jinghui y Benito Carral. Todos los derechos reservados. Siempre que sea de forma gratuita y se incluyan los nombres del autor y los traductores, así como la dirección web del Bosque Precioso: <<http://www.baolin.org/>>, se permite citar y distribuir estas enseñanzas en el espíritu de dana 'generosidad'.

## EL COMENTARIO FORMAL EN EL CHAN QI<sup>1</sup> DE 1996

### Indiferencia ante la vida y la muerte

Quienes siguen el cultivo personal o entrenamiento chan deberían en primer lugar tomar la determinación de ser indiferentes ante la vida y la muerte.

¿Qué significa? Un principio fundamental consiste en adoptar la idea de que el proceso de nacimiento y muerte ocurre de *kṣaṇa* en *kṣaṇa* (de momento en momento), mediante un instante continuo de pensamiento ininterrumpido.

El término *vida y muerte* no se refiere solo a «la vida y la muerte en una vida» (la gente suele pensar que *vida* significa «nacer del vientre de la madre», y *muerte*, «cerrar los ojos y estirar las piernas para siempre»), sino que también se refiere a «la vida y la muerte en un instante», es decir, la corriente de ser y aniquilación, y el flujo de un instante tras otro.

Por lo tanto, cuando hablamos de ser indiferentes ante la vida y la muerte, nos referimos a toda una vida y, especialmente, de *kṣaṇa* en *kṣaṇa*; también al instante individual.

¿Qué es *la vida y la muerte en un instante*? Alude a las aflicciones que surgen de la ignorancia, que en realidad son la mente de vida y muerte, la manifestación de la vida y la muerte, y la forma física de la vida y la muerte en nuestra vida.

Por lo tanto, no deberíamos considerar la vida y la muerte como dos asuntos completamente distintos o que no tienen nada que ver con el momento presente de nuestra vida. De hecho, vida y muerte suceden mientras estamos confundidos y continúan en cada momento e instante.

Para ser indiferentes ante la vida y la muerte deberíamos ante todo comprender este principio fundamental, y luego seremos capaces de tratar con ello.

Vida y muerte suceden justo en el presente que avanza de momento en momento, así que deberíamos resolver el asunto ahora mismo en este preciso instante. Si esperamos hasta nuestro último día para *resolverlo*, será demasiado tarde.

Como vida y muerte son de *kṣaṇa* en *kṣaṇa*, en el instante continuo del pensamiento ininterrumpido, deberíamos permanecer indiferentes ante ellas en cada momento de nuestra vida. Esta es la razón por la que no deberíamos permitir nunca que surja un pensamiento o la mente quiera hacer algo sin ser conscientes de ello. Si dejamos que se nos cuele, dejaríamos colarse a la vida y la muerte. Al contrario, si pudiéramos ser conscientes de ello justo en el momento en que surge el pensamiento, resolveríamos el asunto de la vida y la muerte en ese mismo instante.

En el *Prajñāpāramitā-hridaya-sūtra* (*Sutra del corazón*) se describe ese mismo estado como sigue: «Cuando el bodhisattva Avalokiteshvara practicaba la profunda *prajñāpāramitā*, percibió que hay cinco *skandhas*<sup>2</sup> y vio en su naturaleza esencial que estaban vacíos». Por lo tanto, deberíamos tomar la determinación de ser indiferentes ante la vida y la muerte.

---

<sup>1</sup> Nota de Benito: *chan qi* significa literalmente «chan siete» y hace referencia a un periodo de retiro y práctica intensiva que los occidentales suelen conocer por la palabra japonesa *sesshin*.

<sup>2</sup> Cinco *skandhas*: en la filosofía budista, todos los elementos físicos y mentales del mundo fenoménico se clasifican en cinco agregados: 1) *rūpa-skandha*, término genérico para todas las

Sin esta fe, aunque estudiemos las enseñanzas del Buda durante toda la vida, lo que hemos aprendido no tendrá relación con la vida y la muerte. Solo cuando seamos indiferentes ante la vida y la muerte en cada pensamiento, podremos salir del ciclo de vida y muerte al final de este periodo vital.

En resumen, ser indiferentes ante la vida y la muerte se refiere a dos aspectos: 1) ser concientes de la vida y la muerte y 2) salir de la vida y la muerte.

El primero se refiere a ser conscientes de la vida y la muerte pensamiento tras pensamiento, mientras que el segundo significa salir de la vida y la muerte en este periodo vital.

Existe una buena afinidad entre nosotros, por eso habéis podido apartar todo lo demás y venir aquí para practicar el chan en el templo Bailin.

Espero que cada uno de vosotros tome la determinación de ser indiferente ante la vida y la muerte, y aplique esa determinación a cada hora, a cada momento y pensamiento, también a las inspiraciones y espiraciones, y a cada movimiento de manos y pies.

### Sobre el gongan<sup>3</sup> wu

Fue en Bailin, templo raíz del maestro Zhaozhou Congshen (778-897), donde el gran maestro respondió «wu» por primera vez a un monje que había preguntado si un perro tiene naturaleza de buda. De ahí surgió el gongan wu. Hoy voy a hablar, en primer lugar, sobre el significado profundo de los gongans y luego del gran mérito del gongan wu.

Entre los clásicos del chan, la gran mayoría son citas de antiguos maestros durante las sucesivas dinastías que fueron recogidas y constituyen un gongan tras otro, sumando en total más de 1.700 según las estadísticas, los cuales recordamos como «1.700 vides entretajadas».

Surgieron durante las dinastías Tang [618-907; Benito] y Song [960-1279; Benito], pero no significa que alguno no apareciera antes. Por ejemplo, Bodhidharma vino a China y hay un gongan que dice: «¿Cuál es el significado de que Bodhidharma viniese a China?».

Por lo general, en el entrenamiento chan de las dinastías pasadas, los discípulos debían atravesar como mínimo más de 300 gongans, porque cada uno de ellos, con sus distintos contenidos y barreras, funciona de manera diferente.

Como resultado, después de las dinastías Tang y Song, al entrenamiento chan se le llamó *gongan chan*, donde los discípulos debían penetrar caso tras caso hasta lograr la consciencia interna de su Mente. Si penetraban realmente uno tras otro los gongans asignados por sus maestros y pasaban la barrera de cada uno de ellos, llegarían a realizar el dicho: «Pasar finalmente las tres grandes barreras y resolver del todo el asunto esencial de la vida y la muerte».

---

formas de materia; 2) vedanā-skandha, sensación; 3) samjñā-skandha, conceptos mentales e ideas; 4) saṃskāra -skandha, volición, y 5) vijñāna-skandha, conciencia.

Así, los cinco skandhas forman el cuerpo y la mente de todos los seres sensibles en los mundos del deseo y de la forma, pero los seres sensibles del mundo espiritual sin forma no tienen elementos materiales.

<sup>3</sup> Nota de Benito: *Gongan* significa literalmente «caso público» y se trata de un método de práctica chan que se suele conocer en Occidente por su nombre japonés: *koan*.

La función del gongan cubre generalmente tres aspectos. A quienes han logrado una iluminación plena,<sup>4</sup> el gongan establecido por sus maestros les servirá para confirmar el horizonte de su iluminación. Así podrán evaluar correctamente lo que han logrado respecto a bueno o malo, profundo o superficial y correcto o erróneo. Esto se conoce como *haber tenido éxito en la meditación sentada cara a la pared y resuelto verdaderamente el asunto de la vida y la muerte*. Esta es la primera función que pueden cumplir los gongans.

La segunda función consiste en ayudar y acelerar el proceso de iluminación para quienes han llegado a la etapa crítica. Las personas en esta etapa tienen listas sus condiciones y, como polluelos justo antes de la eclosión, intentan picotear la cáscara con fuerza desde el interior. En ese momento, si un maestro ayudase a picotear desde fuera, tendrían éxito de manera más rápida y segura. A este proceso se le llama *picotear la cáscara de huevo desde el interior y el exterior al mismo tiempo*. Del mismo modo, como en el dicho: «Acaba de llegar a Caoxi pero todavía no ha captado totalmente el mensaje verdadero», el practicante, mediante el gongan establecido por su maestro, podría llegar a experimentar súbitamente la maravillosa visión de su naturaleza esencial verdadera.

Cuando el sexto patriarca Huineng (638-713) se entrenó con el quinto patriarca Hongren (602-675), este utilizó varios métodos para guiarle y no confirmó su iluminación plena hasta que pronunció la siguiente estrofa:

Fundamentalmente no existe árbol bodhi,  
ni pedestal del espejo brillante.  
Puesto que todo está vacío desde el principio,  
¿dónde se podría posar el polvo?

La tercera función de un gongan consiste en ayudar a quienes no han alcanzado la iluminación todavía, cortando apegos y condicionamientos, para que puedan rendir al máximo en la práctica.

En ese punto, el maestro normalmente asigna un gongan al estudiante para que lo agarre fuerte y trate de penetrarlo día y noche sin interrupción hasta el punto de «ponderar desesperadamente el asunto de la vida y la muerte, y tomar el voto de iluminarse». Cuando el practicante cae en la trampa preparada por su maestro, finalmente podrá regresar de manera súbita a su propia naturaleza de buda.

Para ayudar al estudiante en su práctica, el maestro suele ponerle trampas o barreras en el camino del gongan y aguijonearle para que vaya pasando una tras otra. Este es el proceso de cortar apegos y condicionamientos con las trampas o barreras únicamente como herramientas.

En otras palabras, un gongan no es en verdad una puerta, sino un ladrillo para golpearla, un dedo para señalar la Luna. Una vez que se ha realizado la presencia plena, se deben abandonar el ladrillo y el dedo.

---

<sup>4</sup> Nota de Benito: A lo largo del texto, *iluminación plena e iluminación* se suelen referir a una experiencia de vacuidad conocida como *jianxing* en chino y *kensho* en japonés, que literalmente significa «ver la naturaleza verdadera». Se trata de una experiencia de vacuidad, más allá de la dualidad sujeto/objeto y de cualquier otra. Es muy importante entender que este *insight* 'visión profunda' no marca el fin del camino, sino más bien el principio. La iluminación suprema de los budas (*anuttara-samyak-sambodhi*) consiste en la completa transformación de las tres raíces insanas: codicia, ira y estupidez, así como en la definitiva estabilización de las cinco sabidurías.

En conjunto, lo anterior se refiere a los tres aspectos o funciones de los gongans; pasemos ahora al gongan wu<sup>5</sup> de Zhaozhou que todos conocemos.

Alguien preguntó a Zhaozhou: «¿Tiene un perro naturaleza de buda o no?». Es una pregunta que necesita respuesta, pero el maestro Zhaozhou replicó sin dudar: «¡Wu!».

Zhaozhou, un consumado maestro que había pasado las tres barreras, fue llamado *el viejo buda*. Sin ninguna duda, conocía muy bien la enseñanza budista básica de que todos los seres tienen naturaleza de buda: ¿por qué un perro no la tiene?

Esta respuesta categórica y aparentemente sencilla que ofreció el maestro: «¡Wu!», ha hecho que miles de personas trabajen y se esclarezcan con ella a lo largo de los siglos. De ahí surgió la aproximación más popular a la práctica chan: el *Wumenguan* [La barrera sin entrada].<sup>6</sup>

Zhaozhou empleó la palabra *wu* para exponer la Ley [Dharma; Benito] de acuerdo con la situación. Se trataba solo de una forma de enseñar del maestro, que, en la escuela chan, se llama *espada asesina y cuchillo que da vida*.

La budeidad esencial y la vida de gran sabiduría del practicante se sujetan a la palabra *wu*; por eso, los maestros ha utilizado el gongan wu como criterio durante generaciones.

¿Qué significa *espada asesina y cuchillo que da vida*? La *espada asesina* se refiere a la espada que ayuda a cortar las aflicciones a fondo y con claridad; el *cuchillo que da vida*, al cuchillo que ayuda a liberar la budeidad esencial propia y a la vida de gran sabiduría fuera de la aflicción.

Durante siglos, los practicantes han trabajado en «wu» con la esperanza de cortar las aflicciones para realizar su naturaleza de buda inherente y lograr la budeidad y la vida de sabiduría. Muchos estudiantes siguen luchando con «wu» hoy en día.

Respecto a «wu», suponed que alguien quiera percibirlo literalmente o buscar una respuesta con la mente conceptual, nunca lo resolverá. Trabajar en «wu» de ese modo es un completo sinsentido, como rascar el pie de otra persona si nos pica el nuestro: nunca lograremos que nos deje de picar.

Aunque con trabajo, «wu» revelará algunos mensajes. ¿Cuáles? Cuando el practicante hace una pregunta, se utiliza «wu» para bloquear toda consideración, diferenciación, preocupación por ganancias o pérdidas y demás, así que se ve en una posición sin escape o salida. En ese momento, es como si le hubieran llevado al borde de un acantilado sin fondo y dado un empujón súbito y despiadado; esto se llama *dejar de agarrarse al acantilado*, y se trata de un estado sin el cual resulta muy difícil iluminarse.

Sabemos que si empujamos a alguien súbitamente desde el borde de un acantilado escarpado, terminaremos con su vida, con lo que el maestro Zhaozhou fue muy cruel, ¿no? Sinceramente, se supone que debe terminar con la vida de la persona, como en el dicho: «No se puede vivir de verdad hasta que se ha experimentado la muerte».

---

<sup>5</sup> Nota de Benito: *Wu* es una palabra china que significa «sin», y que en este caso se podría traducir por «no»; hay quien también ve en ella una imitación del ladrido de un perro.

<sup>6</sup> Nota de Benito: En *Wumenguan*, *wu* significa «sin»; *men*, «puerta» o «entrada», y *guan*, «punto de control», como en una aduana o paso fronterizo, así que la traducción vendría a ser «El paso sin entrada», «La barrera sin entrada», etc.

También es interesante notar que el autor de esta colección de gongans se llamaba *Wumen* 'sin entrada', con lo que *Wumenguan* podría significar sencillamente «El punto de control de Wumen».

*Terminar con la vida de una persona y acantilado sin fondo* se deben entender en sentido metafórico. Sugieren que, al ser empujados hasta el fin del pensamiento y la conciencia, no podemos avanzar ni retroceder. En ese momento, como un barril con el fondo hecho pedazos, el practicante probablemente pueda regresar de manera súbita a la misma semilla de su naturaleza de buda y lograr el estado de iluminación completa; esto es lo que llamamos *Al penetrar profundamente al final de nuestra cuerda, es hora de regresar de manera natural*.<sup>7</sup> Es como aquellos versos del antiguo y famoso poeta Lu You (1125-1210): «En lo profundo de las montañas y los ríos, vacilante, sin lugar a donde ir, más allá de los sauces, donde brotan las flores, aparece una aldea». Es obvio que los practicantes no han dedicado gran atención a «wu» porque sí durante siglos.

Hoy vamos a trabajar en «wu» y vamos a considerarlo nuestro sustento espiritual, con el que podríamos explotar y lograr la iluminación.

Bueno, ¿cómo se trabaja con «wu»? Es un asunto del que los maestros han hablado tanto generación tras generación que ni varios libros lo pueden abarcar.

Sin importar lo que se haya dicho, se trata de una simple palabra que permite que toda la persona se convierta en una masa de duda y se pregunte sobre ella; por eso decimos: «¡Duda!» (un intenso anhelo de buscar en el interior).

Por favor, recordad que «¡Duda!» no nos pide que disputemos sobre «wu» o pensemos en él con la mente conceptual, sino que «no debéis concebirlo en términos de existencia y no existencia».

En cuanto a la palabra *wu* en este gongan, no la interpretéis como una nada ni la concibáis en términos de existencia y no existencia, pues trasciende la contradicción entre ambas. Por lo tanto, es incorrecto tomar «wu» como una nada o en términos de existencia y no existencia.

¿Qué deberíamos hacer para comprender «wu»? Deberíamos vaciarnos completamente en él, alcanzar una unidad absoluta con él, hacernos un cuerpo con él, de manera que nuestra vida se vuelva «wu» y «wu» se vuelva nuestra vida; así es como forcejeamos dubitativamente con él.

¿Cuál es, pues, el estado correcto que debemos alcanzar con esta mente dubitativa? La analogía va así: Un hombre vende pasteles de arroz glutinoso [nian gao; Benito] en la calle y un perro se acerca para mordisquear uno recién sacado del aceite hirviendo. Como el pastel es pegajoso y está caliente, el perro no lo puede tragar ni vomitar, ya que se le pega a los dientes. Atrapado sin poder hacer ni una cosa ni la otra, ¿cuál sería ese estado? El que debemos intentar alcanzar cuando trabajamos en «wu» dubitativamente.

Si una bola de hierro al rojo vivo se nos quedara en la garganta y no la pudiéramos tragar ni vomitar, ¿cómo nos sentiríamos? ¿Seremos capaces de alcanzar un estado dubitativo así? Cuando lo alcancemos, a eso se le llama *convertirse en una masa de duda y cuestionamiento*.

---

<sup>7</sup> Nota de Benito: «Imaginad que nuestro método de práctica es como una cuerda por la cual vamos descendiendo cada vez más y más. Llega un momento en el que se nos acaba la cuerda, es decir, el método no da más de sí, no podemos seguir avanzando. Entonces podemos explorar profundamente ese estado-lugar en el que nos encontramos... es hora de soltarse y regresar a nuestro verdadero hogar»; esta explicación está tomada del comentario formal que Benito ofreció en la escuela virtual Baolin.

En cuanto a la pregunta: «¿Tiene un perro naturaleza de buda o no?», deberíamos dudar con todas nuestras entrañas, sin que quede otra cosa en la mente; así es como nos aplicamos al máximo al trabajar con «wu». No significa que leamos o repitamos «wu», sino que estemos dubitativos, completamente dubitativos con él.

Por último, no es fácil trabajar en «wu», pero tampoco se trata de un estado demasiado difícil de alcanzar. Si pensáramos así, perderíamos la oportunidad de comprender «wu» o de pasar la barrera establecida por el maestro Zhaozhou.

Todos tenemos la oportunidad de pelearnos con «wu», solo nos resta saber si nuestra resolución es firme o no. Respecto a cómo pasar las barreras, depende de si hacemos o no el esfuerzo de trabajar en «wu» en la vida diaria.

#### Atención plena en el asunto

Un monje preguntó al maestro Zhaozhou: «¿Tiene un perro naturaleza de buda o no?».

El maestro Zhaozhou replicó: «¡Wu!».

Durante el proceso de la práctica sentada con el gongan «wu», la palabra *wu* se debe refrescar en la mente una y otra vez, como una intensa investigación sobre uno mismo. Hacerla clara y obvia, no perderla nunca; a esto llamamos *atención plena en el asunto*.

A medida que transcurre la práctica, es probable que la atención se debilite y necesite refrescarse. Se puede utilizar la misma aproximación durante todo el proceso de la práctica sentada para hacer el asunto claro y obvio en la mente, no oscuro ni indistinto, es decir, cuando el asunto pierde claridad, hace falta vivificarlo de nuevo; a esto nos referimos con *poder de la atención plena*.

Al principio, la mente se ve interrumpida por muchas visiones engañosas y resulta difícil mantener la atención plena, por eso necesitamos recuperar el estado de alerta una y otra vez, y desarrollar de ese modo el poder de concentración.

Perseverad con toda la fuerza del cuerpo y del espíritu en el gongan o asunto. Como una gallina que empolla huevos o un gato atrapando a un ratón, deberíamos prestar plena atención al asunto y hacernos uno con él, sin dejar que la mente lo abandone ni un instante.

En el caso de que la mente se empiece a dispersar, deberíamos traerla de vuelta inmediatamente. Este es uno de los métodos relativos comunes que hemos adoptado en nuestra práctica. Durante el periodo de trabajo con atención plena en el asunto, es probable que, por una parte, nos embotemos y volvamos somnolientos y que, por otra, nos veamos interrumpidos por visiones engañosas. Se debe a que nuestro poder de atención no es tan grande como debiera.

Si nos sentimos embotados y somnolientos, refrescamos el asunto con frecuencia, es decir, cuando el asunto se torna oscuro e indistinto, lo volvemos claro y obvio de inmediato; es una manera eficaz de tratar la situación.

Entonces la mente está clara, no se siente embotada ni somnolienta, pero es tiempo de verse interrumpidos por las distintas visiones engañosas. ¿Qué hacemos? Deberíamos hacer el máximo para concentrarnos en el asunto y fortalecerlo poco a poco con el poder de la atención plena, impidiendo así que se cuelen las visiones engañosas. Requiere que vigilemos el asunto muy de cerca y sin descanso, de manera que ni los pensamientos errantes ni las visiones engañosas perturben nuestra práctica. Esta es la manera de reducir las distintas visiones engañosas.

De hecho, todo el proceso de práctica no consiste más que en forcejear con estos dos estados: 1) el de embotamiento y somnolencia, y 2) el de vernos arrastrados por las visiones engañosas.

Nuestra capacidad de atención plena crece lentamente con la práctica. Al principio nos sentimos embotados y somnolientos, o nos vemos perturbados por las visiones engañosas. No dejéis que os asusten ni las esperéis, sencillamente vigilad el asunto estrechamente y no lo dejéis ir.

Es normal que surjan muchas visiones engañosas al comienzo y que la atención plena sea relativamente pequeña e ilumine solo unos pocos puntos aquí y allá.

La atención crece de manera gradual y las visiones engañosas se reducen poco a poco hasta desaparecer. Al final, los puntos luminosos se conectarán entre sí y formarán una línea. Entonces, con un esfuerzo intenso en la práctica, la línea pasará de fina a gruesa y se convertirá en una área brillante.

Una vez que se mantiene ese estado mental durante un minuto, no será difícil mantenerlo durante diez. Si lo pudiéramos mantener durante el tiempo que tarda en arder una barra de incienso, podríamos decir que hemos progresado en la práctica. Entonces probablemente podamos alcanzar el estado de «caminar sin saber que caminamos, sentarse sin saber que nos sentamos»; en ese punto estamos muy cerca de la iluminación.

En resumen, si nos cuesta trabajo mantener el estado de indagación personal, deberíamos concentrarnos en el asunto. Se trata de cortar las visiones engañosas y de mantener la atención correcta constantemente. De esta manera, perdemos el asunto una y otra vez, y una y otra vez lo refrescamos en la mente. En este proceso, nuestro poder para estar presentes se fortalecerá sin duda a cada paso.

Sentirse embotado y somnoliento, y verse interrumpido por las visiones engañosas, son los dos obstáculos principales en la práctica. Si pudiéramos mantener la atención correcta de manera constante, superaríamos estos dos obstáculos, fortaleceríamos nuestra capacidad para estar presentes y lograríamos «una mente concentrada, clara y continua». Si no lo hacemos, será imposible fortalecer nuestra capacidad para estar presentes.

Por favor, refrescad el asunto de «wu» una vez más y penetradlo profundamente...

### Superar las visiones engañosas

Ayer os hablé de cómo mantener la atención; hoy me gustaría explicaros en detalle cómo tratar con las aficciones y la tendencia del hábito.

La razón por la que a penas podemos mantener la atención en la práctica es, como siempre decimos, que las aficciones son muchas y la tendencia del hábito, demasiado fuerte.

Suponed que se pudieran describir en cuanto el espacio que ocupan: el universo no las podría contener. Tan solo imaginad cómo nos llevan las aflicciones de un lado para otro noche y día. Nos acompañan una tras otra las 24 horas, ¡incluso mientras soñamos! Podéis ver cuantísimas son.

Las aflicciones y la tendencia del hábito son en naturaleza una sola cosa, pero difieren en grado. Por ejemplo, si un hombre se enfada debido a la ignorancia, al momento su cara se pone roja y muestra una gran ira. La tendencia del hábito, sin embargo, es oscura y habitual, difícil de notar.

Hablando relativamente, hasta cierto punto resulta fácil superar las aflicciones, pero es muy difícil tratar con la tendencia del hábito. En resumen, el cultivo personal se dirige a vencer esas aflicciones y tendencia del hábito, que en conjunto se llaman, como solemos decir, *visiones engañosas*.

Por muy numerosas que sean las aflicciones e intensa la tendencia del hábito, no son algo que no podamos derrotar una vez que hemos conocido su naturaleza.

En primer lugar, debemos saber que las visiones engañosas no son entidades verdaderas que existan fuera de la mente. Al igual que la atención, forman parte de su funcionamiento, la única diferencia entre ellas consiste en que la atención es clara mientras que las aflicciones son contaminantes. En otras palabras, la atención y las visiones engañosas son uno; aparte de la atención no hay visiones engañosas, y a parte de las visiones engañosas no hay atención.

Esta mente actual posee la capacidad para la atención y para las visiones engañosas. Sin una mente pura, seremos completamente incapaces de buscar la verdad, y aunque lo practiquemos, no conseguiremos nada con el cultivo personal.

La mente intrínsecamente pura es la naturaleza verdadera que poseemos inherentemente, y las visiones engañosas también surgen de ella, así que tanto las visiones verdaderas como las engañosas son de esta misma mente.

Con este entendimiento, deberíamos prestar atención durante la práctica a los dos aspectos siguientes: 1) no intentar cortar las visiones engañosas deliberadamente y 2) no intentar perseguir la verdad deliberadamente, porque cada pensamiento que surge es engañoso.

El sexto patriarca Huineng (638-713) dijo: «Nuestra mente pura se encuentra en la impura; es erróneo buscarla en otra parte».

Cuando surjan las visiones engañosas, dejadlas tranquilas y simplemente seguid concentrándoos en el asunto. Al mismo tiempo, no tratéis de cortarlas deliberadamente, no funciona. Al tratar con las visiones engañosas, todo lo que podemos hacer es dejarlas pasar y no permitir que nos arrastren, fijad la mente siempre en «wu»; entonces desaparecerán de manera natural. Un antiguo sabio dijo:

No pasa nada si surgen pensamientos,  
lo perjudicial es no detectarlos al instante.  
Conscientes de cada uno ellos según surgen,  
desaparecen al momento.

La mejor manera de tratar con las visiones engañosas consiste en ser conscientes, es decir, conscientes al instante del surgir del pensamiento, aislándolo e impidiendo que crezca. Si pudiéramos aislar cada pensamiento que surge, nos liberaríamos de las sensaciones [agradables-apego, desagradables-aversión, neutras-estupidez; Benito] al momento. Como siempre

estamos anhelando fenómenos, la única manera de dejar de anhelarlos consiste en ser indiferentes a ellos; por eso decimos: «Suponed que no nos preocupamos de los fenómenos, ¿cómo podrían bloquearnos los objetos sensoriales?».

Por lo tanto, si pudiéramos aislar cada uno de los pensamientos que surgen, haciendo «imposible que procedan del anterior» o «sean continuados por el posterior», cada pensamiento sería en el momento presente, cada uno sería no pensamiento y no se vería atraído por las formas y colores, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones táctiles o las ideas.

El llamado *no pensamiento* no significa «nada», sino «no apego». *Mantener la mente libre de impurezas momento tras momento* significa «no apego» de kṣaṇa en kṣaṇa. Si pudiéramos hacerlo de ese modo, alcanzaríamos el estado de: «Un pensamiento significa diez mil años, y diez mil años en un pensamiento».

Se trata de un tipo de consciencia extremadamente sutil. Solo podremos ser conscientes de él tras haber logrado el verdadero estado de meditación, observando pacíficamente el estado de la mente y el pensamiento que surge en el instante.

Por lo general, al ser tan caprichosos e impacientes, solemos pensar que todo está bien con nosotros y que vivimos con una mente clara. Si nos sucede esto, será imposible que tomemos la determinación verdadera de ser indiferentes ante la vida y la muerte, de buscar la verdad e intentar alcanzar la iluminación completa.

Tengo la esperanza de que durante este chan qi, todo el mundo pueda cortar sus apegos, estabilizar cuerpo y mente, observar el estado de la mente con atención, así como experimentar y practicar lo que he enseñado.

Adaptado del artículo «El comentario formal pronunciado en el chan qi de 1996 en el templo Bailin», publicado en *Chan*, n.º 1-2, 1998.