

## **ENTENDER LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN DIARIA**

**Sheng-yen y Hanyun**  
<http://www.baolin.org>

Primera edición: mayo de 2006.

Última revisión: 14 de octubre de 2007.

© 2006-2007, Dharma Drum Publications y Hanyun. Todos los derechos reservados.  
Siempre que sea de forma gratuita y se incluya el nombre del autor, 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'.

Estas enseñanzas fueron impartidas por el maestro chan Hanyun en la escuela budista virtual Bosque Precioso: <<http://www.baolin.org/>>, entre el lunes 17 de abril y el viernes 5 de mayo de 2006. Cada día de enseñanza, Hanyun tradujo y comentó un trozo del capítulo «How Should One Approach Daily Meditation Practice?» [¿Cómo se debería entender la práctica de la meditación diaria?] del libro *Zen Wisdom: Knowing and Doing* [Sabiduría zen: conocer y hacer] (Elmhurst, New York: Dharma Drum Publications, 1993), del maestro chan Sheng-yen.

«No hacer el mal,  
cultivar lo saludable,  
purificar la mente»,  
esta es la enseñanza de los budas.  
*Dhammapada 183*

*Como todas las enseñanzas budistas, lo que sigue no es más que un expediente, un medio hábil en respuesta a una problemática concreta que tiene en cuenta a un público determinado y su contexto cultural; por lo tanto, estas enseñanzas se deben utilizar con la precaución y el espíritu crítico necesarios.*

## ENTENDER LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN DIARIA

Sheng-yen

Sabéis que queréis beneficiaros de la práctica diaria, pero no sabéis cómo hacerlo.

En primer lugar, deberíais tener una actitud mental adecuada. En segundo lugar, deberíais conocer y utilizar un método.

Antes de practicar vuestro método, es importante que tengáis relajados el cuerpo y la mente, pero quizás no sepáis cómo hacerlo. Puede incluso que, al intentarlo, os pongáis más tensos; también es posible que os relajéis tanto que os quedéis dormidos. Ambos extremos son erróneos, y por eso resulta importante adoptar una actitud mental adecuada hacia la práctica.

¿Cuál es esa actitud? Decíos a vosotros mismos que ese momento que empleáis cada día en la práctica es el más deleitable, confortable y agradable de los momentos. Puesto que no pasamos demasiado tiempo al día sentados en meditación, los momentos que empleamos en ello son preciosos. Si tenéis esta actitud, no os sentiréis tensos ni somnolientos mientras meditáis.

¿Sentís que la meditación es una obligación o un deber, o sentís que sentarse es deleitable? Si no encontráis gozo en la meditación, será duro continuar con la práctica. Si el gozo no os llega de manera natural, tratad de cultivar una actitud de gozo. Antes de que os sentéis, recordad primero sentir os contentos por lo que vais a hacer. Recuerdo que cuando era estudiante, acostumbraba a levantarme y tomar el desayuno temprano. Luego había seis horas entre el desayuno y la comida. Hacia las once tenía mucha hambre. Mi última clase era de once a doce y, cuando sonaba la campana, me sentía muy contento porque sabía que era la hora de la comida. Mi cuerpo y mi mente se fundían en esa felicidad. Esa es la clase de actitud que deberíais cultivar para la práctica sentada.

Cuando os sentéis, pensad en ello como en un tiempo sin preocupaciones. El resto del tiempo hay dificultades en las que pensar. Es como descargar el peso de vuestro cuerpo y de vuestra mente. Debería ser un alivio. Durante la meditación, dejad ir todo lo demás.

Aseguraos de que vuestra postura es correcta. Cuando la hayáis ajustado, olvidaos del cuerpo. Si os preocupáis del cuerpo, no seréis capaces de relajarnos.

Por lo tanto, decidle a la mente que sea libre. Decíos a vosotros mismos que no vais a limitar vuestra mente de ningún modo, pensando en esto o en aquello. Dejadla ir, pero no os deis a ensueños y fantasías. En ese punto, observad la mente, ved a dónde va, pero no la sigáis. Cuando os deis cuenta de que habéis estado siguiendo pensamientos errantes, se irán por sí mismos.

Al seguir los pensamientos errantes, estáis limitando la consciencia; vuestra mente se ve limitada a ese hilo particular de pensamiento. Cuando no seguís vuestros pensamientos errantes, la mente es libre y abierta. Decidle que vaya a donde quiera, pero no la sigáis. Entonces, tendréis el cuerpo relajado y la mente será libre porque no la limitáis en modo alguno. Es el tiempo más deleitable. La mente y el cuerpo se encuentran descansados. Si no tenéis pensamientos, es bueno y dejadlo ser, pero si surgen, prestad atención a la respiración. Si la respiración es larga y suave, estáis cómodos. Ni siquiera necesitáis seguir prestando atención a la respiración. Si la mente está clara,

simplemente sentaos. Pero cuando comencéis a sentir el cuerpo, aseguraos de que tenéis una postura correcta.

Espero que podáis hacer esto. No penséis que os tenéis que sentar porque le debéis algo a alguien.



#### Estudiante

Cuando enseño a meditar y digo que es una forma de limpiar los pensamientos de la mente, algunos dicen que es imposible no pensar. Dicen que uno piensa siempre, aunque no esté pensando en nada. ¿Es posible conocer algo sin conceptualizarlo? Fuera del pensamiento y el razonamiento, ¿se puede experimentar solo consciencia pura?

#### Sheng-yen

Tus estudiantes tienen razón, pues es difícil imaginar ese estado si nunca se ha experimentado o no se medita. También, cuando se piensa que no se está pensando, eso ya es pensamiento. Con la meditación se puede alcanzar un punto en el que no hay fluctuación, ni dispersión ni confusión. Se puede llegar a un estado de ecuanimidad en el que la mente está en calma, sin olas. Eso es tener claridad. Sin embargo, en esa situación, sigue habiendo pensamientos, pero si mantenéis la claridad, no pensaréis en ellos.

#### Hanyun

Vemos algo muy importante. La meditación, como bien aclaró Huineng (638-713), el sexto patriarca de la escuela chan en China, no se trata de lograr un estado libre de pensamientos, sino de aprender a no pensar en medio del pensamiento, de lograr esa claridad a la que se refiere el maestro Sheng-yen.

Para las personas comunes, lo normal es que la mente sea caótica, que vaya de aquí para allá tras los pensamientos, las emociones y las imágenes, pero con la práctica podemos recuperar la posición de anfitriones y lograr una posición estable, plenamente lúcida, en la que nos dé igual que surjan pensamientos o emociones porque no nos enredamos con ellos.

Es cierto que hay estados meditativos libres de pensamiento, pero no los buscamos, son fruto de la práctica, y para meditadores experimentados. No os preocupéis si no los experimentáis nunca, pues no son necesarios, lo que sí es necesario, fijaos bien, es llegar a esa posición desde la que podemos observarlo todo (pensamientos y emociones incluidos) con ecuanimidad.



#### Estudiante

A veces encuentro difícil apartar un tiempo para la meditación. ¿Está bien que medite en el tren mientras voy y vengo del trabajo? Es difícil mantener una postura correcta en esos asientos.

#### Sheng-yen

Enseño métodos para meditar de pie y sentado. Es mejor no sentarse con la espalda apoyada, pero si no podéis de otro modo, hacedlo lo mejor que podáis. Está bien sentarse apoyado en trenes, aviones y autocares. Sin embargo, no meditéis mientras conducís, por favor.

### Hanyun

La meditación es una actitud mental que deberíamos cultivar todo el día, desde que nos despertamos hasta quedarnos dormidos. A veces es bueno sentarse a meditar formalmente, pues nos ayuda a cargar las pilas y es un tiempo propicio para indagar, pero si nuestra práctica se reduce a eso, no es nada.

Sin duda, es mejor meditar sentado sin apoyar la espalda, permitiendo que siga su curvatura natural. De ese modo, habrá cierta atención hacia el cuerpo, muy buena para saber cuándo nos estamos tensando o relajando demasiado; además, si nos apoyamos, es más fácil que nos quedemos dormidos y nos enredemos con los pensamientos y las emociones.

Por último, es importante entender qué quiere decir Sheng-yen (o su traductor) cuando dice que no debemos meditar al volante. Imaginaos que vamos conduciendo y nos ponemos a trabajar en el huatou: «¿Quién soy yo?», o empezamos a contar respiraciones. El resultado será que apartaremos la atención de la carretera, que es donde la deberíamos tener. Mientras conducimos no debemos practicar ninguno de esos *métodos*, sino poner todo nuestro ser en el conducir; como dijo un maestro: «Atención, atención, atención». Todo lo que hagamos deberíamos hacerlo poniendo cuidado. No tengo las estadísticas delante, pero hace unas semanas escuché que un gran número de accidentes de tráfico se deben a la falta de atención. Por favor, no os despistéis al volante.



### Estudiante

A veces, en los viajes largos, el cuerpo se cansa y la mente se pone tensa. ¿Qué hacer para relajarlos?

### Sheng-yen

Al iniciar el viaje, deberíais pedir al cuerpo y a la mente que se relajen. Cuando os sintáis incómodamente tensos, masajead la cabeza y haced algunos ejercicios con ella.

### Hanyun

Cuerpo y mente forman una unidad. Si el cuerpo está cansado, afecta a la mente; si la mente está tensa, afecta al cuerpo. A veces debemos pasar tiempo sentados o de pie, sin movernos, y el organismo se puede sobrecargar. Lo mejor es volver siempre a la respiración, y una vez centrados, recorrer el cuerpo con la atención, como un escáner, dejando que los músculos se suelten. Al calmar el cuerpo, calmamos la mente, y nos encontramos mucho mejor.

Esto nos recuerda que, para cuidar la mente, debemos cuidar el cuerpo, nos recuerda la importancia de llevar una dieta y un modo de vida saludables. Y de igual forma, que, para cuidar el cuerpo, debemos cuidar la mente, mediante la atención y la paz de observar sin dejarnos enredar, plenamente atentos a la tarea que tengamos entre manos.

Hace muchos años me di cuenta de una cosa. Cuando tenía la mente dispersa, mi cuarto tendía a desordenarse, y cuando lo ordenaba, mi mente tendía a centrarse. Desde entonces comprendí claramente la interrelación del

mundo físico con el mundo mental, y la importancia de ordenar no solo el cuerpo y la mente, sino también el entorno en el que se desarrollan.



### Estudiante

Algunas personas se quedan dormidas mientras meditan. Pueden ser realmente enérgicas, pero nada más sentarse, se empiezan a adormecer y, diez minutos más tarde, se encuentran luchando contra el sueño. El dolor, al menos, nos mantiene despiertos, pero la somnolencia se acerca sigilosamente y nos arrastra. ¿Se puede deber a una obstrucción kármica? ¿Se puede hacer algo al respecto?

### Sheng-yen

Si queréis hablar de obstrucciones kármicas, es un campo demasiado amplio, pero podemos mejorar esas condiciones utilizando métodos concretos. Podéis relajar el cuerpo haciendo ejercicio antes de sentaros (ejercicios con la cabeza y el resto del cuerpo). Cuando os sentéis, aseguraos de tener la espalda recta y la barbilla metida. Está bien si tenéis la espalda un poco doblada, pero solo si no estáis somnolientos. Tan pronto como sintáis que llega el sueño, enderezad la espalda. Haced algunas respiraciones profundas. Si las respiraciones profundas no funcionan por sí solas, podéis además encoger los hombros y luego relajarlos. También podéis mirar fijamente delante de vosotros con los ojos bien abiertos hasta que lloren. Todas estas técnicas ayudan a aclarar una mente adormecida. Si siempre estáis somnolientos, sentaos durante diez minutos y luego levantaros y haced ejercicio. Incluso sentarse durante diez minutos es útil. Después del ejercicio, podéis probar a sentaros de nuevo.

### Hanyun

La somnolencia es uno de los obstáculos más habituales en la práctica de la meditación, justo lo contrario a la claridad mental que necesitamos.

Además de los métodos que explica Sheng-yen, podemos probar a refrescarnos la cara con agua fría, dar un paseo al aire libre, practicar la meditación caminando lento o tomar una taza de té verde.

Si a pesar de todo seguimos somnolientos, quizás sea buena idea dormir una pequeña siesta, pero nunca más de treinta minutos.

Debemos recordar que no se debe meditar sentado justo después de comer, sino que debemos esperar hasta haber hecho la digestión. También resulta importante realizar la práctica en un lugar ventilado y en el que no haga demasiado calor.

Retomando el tema del modo de vida saludable, resulta obvio que debemos cuidar nuestro sueño y nuestra alimentación para promover un estado óptimo; dormir poco y comer mal sabotean nuestra práctica.

Por último, me gustaría llamaros la atención sobre uno de los movimientos que Sheng-yen realiza en su respuesta. El estudiante le habla de obstrucciones kármicas. Pero ¿qué son las obstrucciones kármicas? En el 90% de los casos se tratan de un concepto abstracto que no lleva a ninguna parte, como la mayoría de los conceptos abstractos en relación con la práctica. Por eso, Sheng-yen, con muy buen criterio, le responde: «Bueno, si te quieres enredar con esas cosas, allá tú, pero si lo que quieres es avanzar, tengo algunos métodos prácticos (no abstractos) que te pueden ayudar».



#### Estudiante

Nos ha dicho que no nos sentemos a mediodía o a medianoche. ¿Qué sucede si son los únicos momentos en que podemos hacerlo? En *Los tres pilares del zen*, el roshi Kapleau también dice que el mediodía y la medianoche son buenos momentos, y que se deberían evitar el amanecer y el anochecer. El tiempo es tiempo, ¿por qué estas diferencias? ¿Se trata de una preferencia personal o tiene más importancia?

#### Sheng-yen

Meditar ocasionalmente a mediodía o a medianoche no debería ser un problema, pero es mejor que no se convierta en un hábito. Sentarse de diez a treinta minutos en esos momentos está bien.

Lo que dice el roshi Kapleau puede que sea cierto para él. No sé si se trata de su preferencia personal o de algo más. Sin embargo, a medianoche normalmente deberíais estar dormidos o, como mínimo, cansados y descansando, especialmente si habéis trabajado todo el día. Evitar el mediodía y la medianoche es algo que proviene de la filosofía de la medicina china. No se trata de mi opinión personal.

La medicina china sostiene que el cuerpo de una persona se encuentra conectado con el sol, la luna, los planetas, los campos magnéticos y el resto del universo. Hay ciertos ritmos que nos afectan a todos. Si os sentáis habitualmente a mediodía y a medianoche, podéis perder la armonía con los ritmos naturales del universo y podría haceros enfermar. Pero si se trata de algo ocasional, no habrá problema. Igualmente, si el practicante es experimentado, tampoco habrá problemas.

Respecto a cuándo sentarse, no deberíais sentaros si no queréis hacerlo. Si lo forzáis, llegaréis a odiarlo. Si después de diez minutos os dais cuenta de que definitivamente es un mal momento para sentarse —no solo unos pensamientos dispersos que os lo digan—, levantaos. Haced algunos ejercicios y probad de nuevo. No lo forcéis. Aseguraos de que apartáis algo de tiempo para sentaros y decíos que lo vais a disfrutar. Si os sentís mal en un momento determinado, levantaos, practicad algunos ejercicios y probad de nuevo cuando os sintáis mejor. Cuando se haya terminado el tiempo que hayáis fijado, podéis parar. A los principiantes normalmente les digo que se sienten en periodos de veinticinco a treinta minutos.

#### Hanyun

Recuerdo que leí *Los tres pilares del zen* hace mucho tiempo. No recuerdo nada en concreto del libro, pero sí que estaba lleno de inexactitudes y que no me pareció nada recomendable. Ahora veo que, además, respecto a los

momentos adecuados para la meditación formal, está completamente equivocado, pues los mejores momentos son precisamente el amanecer y el anochecer. Es cierto que los meditadores experimentados pueden hacerlo bien a cualquier hora, pero también es cierto que grandes maestros han enfermado a causa de su disciplina meditativa (sintieron la necesidad de forzar la práctica a expensas de su salud física).

No es casualidad que el tiempo para la oración judía de la mañana (=shajarit) vaya desde el amanecer (momento recomendado) hasta, como muy tarde, el mediodía.

No es casualidad que el tiempo para la oración de la tarde (=minjá), la más corta, vaya desde treinta minutos después del mediodía hasta, como muy tarde, el anochecer (se suele realizar justo antes del anochecer para enlazarla con la oración de la noche).

Tampoco es casualidad que el tiempo para la oración de la noche (=maariv, también llamada *arbit*) vaya desde el anochecer (momento recomendado) hasta, como muy tarde, la medianoche.

Las personas corrientes no entienden los ritmos del universo y piensan que las tradiciones milenarias están vacías, pero la verdad es que están llenas de significado; una de las mayores desgracias de nuestro mundo es que se está olvidando y renegando de ellas. No es de extrañar que los maestros hayan dicho que nos encontramos en la edad final del Dharma.

Por último, quiero señalar que es muy importante respetar el tiempo que nos fijemos para la meditación. Antes de sentarnos, debemos decidir cuánto tiempo vamos a emplear como mínimo. Supongamos que decidimos meditar como mínimo durante quince minutos, pues bien, pase lo que pase, durante esos quince minutos no debemos hacer otra cosa que no sea meditar.

Si nos encontramos mal —y solo como último recurso—, podemos levantarnos para hacer algo de ejercicio y volver a sentarnos. Pero si no ocurre nada realmente importante —como un incendio o similar—, no debemos abandonar la práctica hasta que se cumpla el tiempo que hayamos decidido de antemano. No puedo recalcar con suficiente énfasis lo importante que resulta este punto.



### Estudiante

Lo que dijo antes sobre solo sentarse y dejar ir los pensamientos suena más como soto zen o chan caodong. Habitualmente enseña métodos más estructurados. Esto se parece a lo que he leído en *Mente zen, mente de principiante*.

### Sheng-yen

En las primeras etapas de la práctica, el método que aparece en *Mente zen, mente de principiante* es difícil. Al principio, para centrar la mente, seguís necesitando un método como la cuenta de respiraciones. Ese libro dice que tan solo se pose la mente. No es lo que yo digo. Algunas personas, cuando meditan, pueden tener dificultad en contar respiraciones, así que, en lugar de ello, les pido que practiquen shikantaza (=solo sentarse). Algunas personas no pueden utilizar ninguno de estos métodos. Por una parte, tienen demasiados pensamientos dispersos para practicar shikantaza, y por otra, controlan o fuerzan la respiración. Normalmente les aconsejo que repitan el nombre de buda o que reciten un mantra. Estos dos métodos permiten que el practicante estabilice la mente.

### Estudiante

¿Qué tipo de mantra sería bueno?

### Sheng-yen

Cualquier cosa puede ser un mantra. Algunos mantras tienen cierto poder por sí mismos, especialmente si las personas los repiten juntas y en voz alta continuamente. Cuantas más personas los utilicen, más poder pueden acumular. Si utilizáis vuestro propio mantra, probablemente no producirá mucho poder. Algunos mantras son muy poderosos, como el mantra dhyana de la Gran Compasión. Cada frase del mantra es el nombre de un bodhisattva, y como lo recita mucha gente, es extremadamente poderoso. Sin embargo, la escuela chan no se preocupa del poder personal, así que cualquier mantra o frase sirve. Como método chan, un mantra debe ser simple y su propósito consiste tan solo en centrar la mente.

### Hanyun

Al contrario de lo que muchas personas creen, la escuela chan cuenta con un gran repertorio de métodos. Los métodos son herramientas que nos ayudan a conseguir ciertos resultados, por lo que sería absurdo apegarse a ellos.

El método de contar respiraciones es maravilloso y, por lo general, es el más recomendable, pero puede que alguien no sea capaz de hacerlo funcionar. ¿Qué haremos entonces?, ¿desecharemos a esa persona? En ningún modo, sencillamente buscaremos otro método que le pueda servir.

Así que Sheng-yen aconseja el método shikantaza a las personas que no pueden contar respiraciones. El método shikantaza consiste en observarlo todo con ecuanimidad desde la atención plena. Sin embargo, este método es difícil si tenemos la mente llena de ruido, y precisamente esa es la razón de que se practique la cuenta de respiraciones en primer lugar. Por lo tanto, el método shikantaza es recomendable para personas que han desarrollado cierta capacidad de concentración y no tienen una mente especialmente ruidosa.

Me gustaría aclarar que no siempre convienen los mismos métodos. Por ejemplo, esta mañana me senté a meditar durante media hora y, como tenía la mente bastante calma, opté por el método shikantaza (al cual prefiero llamar por su nombre original chino: *mozha* 'iluminación silenciosa'). Sin embargo, puede que esta tarde tenga la mente más ruidosa y opte por practicar primero la cuenta de respiraciones.

En cuanto al poder de los mantras, es algo que tiene que ver sobre todo con la tradición y la comunidad. Imaginaos en una sala con 200 personas que cantan juntas el mismo mantra, sin duda, la mente del mono se puede rendir con mucha más facilidad. Imaginaos que, además, se trata de un mantra con solera, utilizado durante generaciones, eso nos ayuda a sentirnos parte de la corriente de la tradición. En ese sentido podemos hablar del poder de los mantras, pero, como bien señala Sheng-yen, en el chan, por encima de todo, nos interesa centrar la mente.

A los chinos les gusta mucho la cosa mágica, pero no tiene nada que ver con la práctica y, de hecho, haríamos bien apartándonos de todas esas ideas, pues se pueden convertir en grandes impedimentos. La magia está en la mente, no fuera de ella. Sheng-yen pasa buena parte de su tiempo en Taiwán y tiene que hablar con muchas personas que viven con ese trasfondo mágico tan característico de su cultura. Una y otra vez les pide que dejen a un lado esas cosas y se centren en la práctica.

Me gustaría señalar que, dejando a un lado el nombre del buda Amitabha o el mantra de la Gran Compasión, los budistas israelitas pueden decir el Shemá,<sup>1</sup> leer los Salmos (Tehilim)..., todo con la actitud mental adecuada (*kevaná* en hebreo).

Es muy importante que entendamos que ni los budas ni los bodhisattvas son dioses, sino practicantes avanzados que guardan cierto paralelismo con los *tsaddikim* 'justos, rectos' de la tradición hebrea.



#### Estudiante

La mayoría llevamos vidas frenéticas con horarios muy apretados. Cuando intentamos meditar, al principio, estamos extremadamente dispersos. Enseña que nos deberíamos decir que debemos estar contentos y relajados por lo que vamos a hacer, pero los pensamientos y las emociones son dos cosas diferentes. Uno se puede decir a sí mismo que se debe calmar, pero no significa que vaya a suceder. Tal vez lo que dice sea demasiado sutil. Así que ¿sería mejor comenzar contando respiraciones hasta estar calmado y cambiar luego al método de solo sentarse?

#### Sheng-yen

Está bien que lo hagáis así. Utilizad el método normal y luego cambiad al otro, pero os deberíais seguir aproximando a la sentada con la actitud que expliqué. Es un tiempo precioso y feliz. Esto os ayuda a pasar más rápido a una mente calma, y hace que ya estéis relajados antes de sentaros en el cojín. Esta actitud no surgirá de la noche a la mañana, necesitáis cultivarla. Me refiero a vuestro estado mental y emocional. Si acabáis de tener una riña, probablemente no os sintáis lo suficientemente calmos para sentaros, pero si cultiváis la actitud que he descrito, podréis decir: «Simplemente vamos a sentarnos».

---

<sup>1</sup> Shemá, Yisrael, Adonái elohenu, Adonái ejad 'escucha, Israel, Adonái es nuestro Di-s, Adonái es uno'.

### Hanyun

Muchas personas acostumbran a decir: «Bueno, es lo que siento y no puedo cambiarlo», dejando que las emociones cambiantes guíen sus vidas. Esto es extremadamente estúpido y ocasiona muchos problemas. De hecho, hasta que no hayamos transformado del todo nuestra mente, nuestras emociones (también los pensamientos) estarán cargadas de estupidez según nuestro grado de despertar. «Bueno, es que siento que ya no quiero a mi marido, así que no está mal que le sea infiel.» Tremenda estupidez.

Los pensamientos y las emociones se pueden cultivar. Eso lo saben bien, por ejemplo, los creadores de películas, que nos manipulan (o tratan de hacerlo) para hacernos pensar y sentir de un modo determinado. Así que debemos trabajar para ajustar nuestros pensamientos y emociones con el Dharma. Cuando detectemos que nuestros pensamientos o emociones son contrarios al Dharma, debemos dejarlos ir y cultivar los correctos. Requiere esfuerzo, sí, pero el esfuerzo forma una parte muy importante del camino.

Creo que los maestros chan hemos tenido nuestra parte de culpa al enfatizar en demasía la vía del no esfuerzo. El no esfuerzo tiene su lugar, claro está, pero el esfuerzo también lo tiene, y es muy importante. Os aseguro que sin esfuerzo no avanzaréis en el camino y, por lo general, en nada que merezca la pena en la vida.

Veamos un caso práctico en relación al tema que tratan Sheng-yen y su estudiante. Imaginad que os da pereza meditar, que preferís hacer otra cosa.

¿A qué se debe? En última instancia, a una comprensión errónea. Se parece a tomar una medicina. Quizás seamos reacios a tomarla, pero si sabemos que estamos realmente enfermos, la tomaremos aunque no nos haga mucha gracia. Lo mismo sucede con la meditación. Si somos conscientes de que en nuestro interior hay confusión, de que somos estúpidos, de que nos dejamos arrastrar por la mente del mono, de lo efímera que es la vida, practicaremos sabiendo que es un tiempo maravilloso e imprescindible. Además, la meditación no sabe mal, al contrario, uno de sus frutos es el gozo.

Cuando emprendemos la práctica con esta actitud, hemos dado un paso muy importante. Recordad, las emociones no suelen ser muy buenas consejeras, y las podemos cultivar en un sentido positivo si aplicamos el esfuerzo correcto.



### Estudiante

Solo sentarse y observar los pensamientos sin seguirlos es difícil para los principiantes, pensaba que contar respiraciones era algo más concreto y fácil.

### Sheng-yen

Los principiantes o quienes tienen la mente agitada pueden utilizar el método de solo sentarse desde el principio. Tan solo sentaros y, cuando la mente se empieza a calmar, podéis cambiar a vuestro método habitual. Si sentís que os resulta cómodo y útil seguir con el método inicial, también está bien.

### Hanyun

Es importante que no nos apeguemos a ningún método. Contar respiraciones está muy bien para calmar la mente y desarrollar la

concentración, pero no es la única manera de hacerlo. Como bien dice Sheng-yen, podemos sentarnos, observar y esperar a que la mente se calme sola. Sin embargo, no siempre funciona y no todas las personas se sienten cómodas con esta aproximación.

Como sabéis, suelo recomendar que se empiece contando respiraciones, pues me parece un ejercicio maravilloso. Si contamos respiraciones y nos vemos estables en el aquí y ahora, podemos cambiar de método, pero también podemos continuar con la cuenta o pasar simplemente a seguir la respiración; en el chan no tenemos reglas fijas respecto a estas cosas, aunque, a veces, los profesores sí mandan un régimen meditativo específico a sus estudiantes.

También podemos empezar simplemente observando y, cuando la mente se calme, pasar, por ejemplo, al huatou; es importante que cada uno sepamos qué método nos va mejor en una época determinada. Eso sí, no es buena idea cambiar de método cada dos por tres, sino que deberíamos seguir con un método determinado el tiempo suficiente.



#### Estudiante

Por un lado está shikantaza y por otro, contar respiraciones. Habitualmente nos dice que no alternemos entre los métodos, pero, a veces, en los primeros minutos hay mucha agitación y tener algo firme a lo que agarrarse, como contar respiraciones, puede ayudar a calmarse. ¿Estaría bien comenzar contando y, después, cuando la mente esté más clara, cambiar a shikantaza?

#### Sheng-yen

Si alternáis entre los métodos, no llegaréis a saber cuál resulta adecuado para vosotros. Si andáis cambiando, no penetraréis ninguno de ellos. Es mejor trabajar con un solo método, y si tenéis la mente lo suficientemente clara, debería resultaros fácil. Cuando lleguéis a un nivel superior, os enseñaré otros métodos. La situación de la que hablas es diferente, es como un paso, una ayuda. Lo que desaconsejo es cambiar con frecuencia o aleatoriamente. Si comenzáis contando respiraciones y luego cambiáis a shikantaza con buenos resultados, no dudéis en hacerlo.

#### Hanyun

Hay poco que añadir. Como sabéis, es el método que suelo recomendar: comenzar contando respiraciones y, si la mente está más o menos calma, pasar luego a la iluminación silenciosa. Es importante que os quedéis con la idea de que lo mejor es seguir con un solo método el tiempo suficiente (lo cual no significa que no podáis empezar contando respiraciones o recitando un mantra para centraros, pero si tenéis un método, ¡agarraos a él!).



#### Estudiante

A veces dice que contar respiraciones es el método más básico y que más adelante ofrece otros métodos. Otras veces dice que cualquier método sirve para recorrer todo el camino hasta la «otra orilla». Me parece que contar respiraciones es un método básico que finalmente hay que cambiar por otro mejor. Lo he estado utilizando durante mucho tiempo. Si se trata de un método que hay que abandonar finalmente, debo de ser un meditador bastante malo.

## Sheng-yen

Aunque no resulte totalmente adecuada, he aquí una analogía. Contar respiraciones es básico. Se parece a caminar. Casi todo el mundo puede caminar, pero la gente también monta bicicletas, navega barcos, conduce coches o pilota aviones. Hay muchas maneras de ir de un sitio a otro. Caminar es una de ellas, y aunque parece la más lenta, a veces no lo es. Ya conocéis la historia de la liebre y la tortuga. Caminar es lento pero seguro.

Contar respiraciones es un buen método. Los *agamas* dicen que se puede utilizar para lograr el arhantado. También sirve para generar sabiduría y los cuatro niveles preliminares de dhyana. Si utilizáis el método durante un tiempo y luego quieres cambiar, está bien. Por ejemplo, podéis contemplar la mente o cambiar al método del samadhi Sello del Océano. Es como ir caminando y luego coger un tren. Si os limitáis a caminar, llegaréis allí. Si cambiáis a un vehículo, también llegaréis.

Contar respiraciones es un método básico. Al usarlo deberíais ser capaces de examinaros mejor para ver si estáis trabajando duro o no. Es un método excelente. Si no lo fuese, no lo enseñaría.

## Hanyun

Conviene que aclare algunos conceptos con los que tal vez no estéis familiarizados:

- *Agamas* se refiere a las traducciones chinas de los sutras del budismo temprano.
- El *arhantado* es el nivel más avanzado dentro de la clasificación del budismo temprano. Quienes alcanzan el arhantado se llaman *arhats* y ya no experimentan más renacimientos pues han logrado el nirvana.
- Los *niveles de dhyana* (también llamados *jhana*s) se refieren a las distintas absorciones meditativas. Aunque tradicionalmente se distinguen ocho o nueve, lo cierto es que, en el chan, no hacemos mucho uso de este esquema, así que la idea es quedarse con que existen varios niveles. Resulta importante porque algunas personas, habiendo experimentado algún jhana, creen haberse iluminado u otras cosas por el estilo, y sería una pena que bloquearan su progreso debido a fantasías infundadas.
- *Samadhi Sello del Océano* (haiyin sanmei) se refiere a un estado meditativo que se menciona, entre otros lugares, en el *Avatamsaka sutra*, y en el que la mente se compara con un océano que, cuando está en calma y sin olas, lo puede reflejar todo.



## Estudiante

Me molesta eso de sentarse el tiempo que se quiera y levantarse cuando apetezca. No hay disciplina. Muchos pensamientos atraviesan mi mente. Nos sentamos para observar los pensamientos. Si respondemos a todos los que pasan por la mente, no nos sentaremos mucho tiempo. Después de cinco minutos, podemos pensar que tenemos hambre. A los diez, que la meditación no sirve para nada. Pero me doy cuenta de que, después de estar un tiempo sentado, puede surgir un pensamiento que diga que sentarse es maravilloso.

Realmente, el propósito de sentarse consiste en observar cómo vienen y van los pensamientos, verlos surgir y desaparecer. Si uno se levanta, nunca se dará cuenta de ello. ¿No es mejor aguantar?

Sheng-yen

No nos levantamos cuando un pensamiento cualquiera nos pasa por la mente. Me refería tan solo a cuando se tiene una sensación tremendamente incómoda, ya sea física o mental. En ese caso es probable que la sensación no desaparezca, y sentarse a través de ella solo empeoraría las cosas, así que es mejor levantarse. Cuando tengáis pensamientos errantes de ajetreo y cansancio, intentad sentaros a través de ellos, pero si la situación se vuelve cada vez peor, podría ser mejor que os levantéis.

Hanyun

Como siempre, el sentido común resulta esencial. Supongamos que hemos decidido sentarnos a meditar veinte minutos como mínimo. Sabemos que no deberíamos levantarnos hasta que pase ese tiempo, pero si notamos una molestia realmente importante o recordamos que hemos dejado el grifo abierto, lo mejor puede ser levantarse.



Estudiante

Ha dicho que deberíamos sentarnos cuando tengamos ganas. Si los poetas o escritores escribieran únicamente movidos por la musa, puede que solo escribiesen un poema o historia al año. A veces se tienen días buenos y a veces, malos, pero los buenos resultados pueden llegar en cualquiera. Uno simplemente se sienta y escribe, y algo puede suceder. ¿No debería ser lo mismo con la meditación sentada? Hace falta explicar mejor eso de que nos sentemos cuando nos apetezca. Necesitamos estructura en la práctica. La gente le podría malinterpretar y pensar en la práctica de manera muy apática y desganada. Como dice, no es un hábito fácil de cultivar. Requiere mucho esfuerzo y constancia.

Sheng-yen

Una vez más hablamos de la actitud. Estoy presuponiendo que queréis y os gusta meditar. Si un día concreto no tenéis tiempo para sentaros, o tenéis la mente demasiado preocupada con algo importante, está bien si no os sentáis. Pero si os falla la determinación y tenéis una excusa cada día, no está bien. Por ejemplo, si tenéis un trabajo que entregar al día siguiente, es una buena razón para renunciar a sentarse, pero si dejáis de sentaros para terminar un crucigrama, no lo es. Recordad: solo os engañáis a vosotros mismos. En vuestro interior sabéis cuándo hay una buena razón y cuándo no, así que sed honestos con vosotros mismos y disciplinaos. No podéis tener un maestro encima que os vigile todo el día. Es cosa vuestra.

Hanyun

La verdad es que el 90% de las veces evitamos la práctica con malas excusas. Siempre podemos encontrar cinco o diez minutos para sentarnos (de hecho, lo deberíamos hacer, porque se trata de un refresco estupendo para el

cuerpo y la mente que nos ayuda a cumplir mejor cualquier tarea que tengamos que realizar).

Sin embargo, la verdadera pregunta es: ¿por qué no nos queremos sentar a meditar?, o, más ampliamente: ¿por qué no queremos aplicar el esfuerzo necesario para vivir desde la atención y preferimos dejarnos conducir por la mente del mono?

Lo que estoy señalando es que debemos tener una buena motivación para practicar durante todo el día (y no solo en los periodos de meditación sentada más o menos formal; porque, por ejemplo, ahora estoy dando estas enseñanzas y practicando al mismo tiempo).

Practicamos porque llevamos en nuestro interior esa insatisfacción que nos devora y no queremos morir sin aprovechar la estupenda oportunidad que el Dharma nos ofrece. ¿Os imagináis en vuestro lecho de muerte, con miedo, sabiendo que seguís insatisfechos y sin entender de qué fue todo esto? Sería lamentable, ¿verdad? Pues practicamos para evitar eso y para aprender a vivir una vida en paz, llena de sentido y calidez. No lo olvidéis.

#### Estudiante

Dice que deberíamos considerar la meditación sentada como un tiempo feliz o precioso. Relajar el cuerpo, mantener una buena postura. Simplemente observar los pensamientos sin seguirlos. Que si nos cansamos, hagamos unas respiraciones profundas, y que si nos sentimos muy cansados, nos levantemos, hagamos algo de ejercicio y nos volvamos a sentar. Que si realmente no tenemos ánimo para sentarnos, nos levantemos y hagamos otra cosa. Dice esto y cada vez me confundo más, porque le recuerdo enseñando otra cosa. ¿A quién está dirigiendo esta charla? ¿Se la dirige a cualquier practicante chan, es estrictamente para principiantes o es para aquellos que han practicado un tiempo, estado en retiros y saben qué esperar?

#### Sheng-yen

La aproximación que he descrito es para la práctica diaria, no para los retiros. En los retiros hay horarios fijos, y uno se sienta cuando toca sentarse. Durante el retiro se da un nivel de compromiso y disciplina que raramente ocurre en la práctica diaria. Si podéis llevar esa energía a la vida diaria, está muy bien, pero quiero que las personas, los principiantes especialmente, sientan que la práctica diaria es fácil y cómoda, no difícil. Si las personas emplean esta aproximación, no desistirán. Intentarán practicar y lo seguirán intentando, y con el tiempo serán capaces de practicar sostenidamente. También, las personas, en su rutina diaria, pueden ponerse tensas, agitadas, confusas y nerviosas, y si quieren practicar, les resulta difícil calmarse de inmediato. Es una buena aproximación para esos momentos. Cuando se ejercitan o hacen meditación caminando lento durante un rato, se encuentran más relajadas y les resulta más fácil sentarse.

#### Hanyun

Vemos varias cosas. En primer lugar, siempre que escuchemos o leamos una charla del Dharma, deberíamos hacernos una serie de preguntas para situarnos: ¿quién está hablando? (emisor), ¿a quién se está dirigiendo? (receptor), ¿cuándo está hablando? (referencia temporal), ¿dónde está hablando? (referencia espacial), ¿para qué está hablando? (objetivo, función).

No son las únicas preguntas que nos podemos hacer, pues sí las más importantes.

Está claro que un maestro no enseñará lo mismo a unos recién llegados que a unos estudiantes avanzados a quienes conoce desde hace años. Está claro que un maestro no recomendará lo mismo a un estudiante que esté apegado a la meditación sentada que a otro que sienta aversión hacia ella. Además, todos cambiamos, los centros de interés cambian, las prioridades cambian, y la enseñanza de un maestro no es la misma hoy que lo fue hace cinco años o lo será dentro de diez.

En segundo lugar, vemos que Sheng-yen diferencia —con muy buen criterio— entre la práctica diaria y la práctica en un retiro. A un retiro no vamos a jugar, ni a pasar el tiempo ni a encontrarnos con viejos amigos, no, a un retiro vamos para dedicarnos a la práctica completamente.

En un retiro que conduje hace años, el grupo estaba formado básicamente por principiantes, y cada uno llegó con su idea acerca de cómo debía transcurrir el evento.

Había un matrimonio que se molestó cuando le dije que debía dormir en cuartos separados. Había mujeres que se molestaron cuando les dije que no podían hablar. Había quien quería más tiempo libre, quien se escondía para fumar, quien hablaba a escondidas, quien se quejaba porque dábamos gracias antes de comer y se enfriaba la comida.

No podía dejar de sentir compasión ante aquel espectáculo tan triste —era como ver a una pandilla de monos revolviéndolo todo—, pero me mantuve firme, expulsé a una persona y finalmente tuvimos un retiro bastante bueno. Sin embargo, hubo un joven que realmente adoptó la actitud adecuada desde el primer momento y obtuvo mucho fruto de su trabajo; al final me dijo que habían sido los mejores días de su vida.

Aquellas personas querían adaptar el Dharma a sus preferencias y apegos personales. No comprendían que el camino consiste justamente en lo contrario, en conformarnos nosotros al Dharma en la mayor medida.

Sheng-yen, como yo o cualquier otro buen maestro, sabemos que la mayoría de las personas se parecen mucho al grupo de aquel retiro, así que ofrecemos una versión *light* para la vida diaria, confiando que, con el tiempo, haya quien desarrolle una práctica más firme y profunda.

#### Estudiante

Dice que deberíamos pensar en la meditación sentada como un tiempo agradable y maravilloso. Bueno, depende de mi mente. A veces lo veo de ese modo y otras, no. Se trata de lo que uno piensa y siente en lo profundo de su interior. Intelectualmente puedo decir que sentarse es una cosa maravillosa, lo sé, pero a veces no lo siento, y es difícil lograr que el sentimiento y el pensamiento vayan juntos. Esto se aplica a muchas cosas, no solo a la meditación. Siento que soy dos personas diferentes.

#### Sheng-yen

Como he dicho, deberíais cultivar esa habilidad. Utilizando una analogía, si estáis aprendiendo a jugar al tenis, al principio os podéis sentir frustrados y desanimados porque falláis la pelota o la golpeáis mal, pero mejoraréis con la práctica. En algún momento, con perseverancia, se volverá natural y agradable,

y esperaréis con entusiasmo el momento de jugar. Entonces, los beneficios del tenis en cuanto a la salud se convierten en un extra gratuito.

Tenéis que convertir la práctica sentada en un hábito. Daos una indicación inconsciente. Decíos que sentarse es un tiempo agradable, un buen tiempo. Cread esa actitud, esa atmósfera, aunque sepáis que en realidad no os vais a sentir así todo el tiempo. Si lo hacéis una y otra vez, os entrenaréis a vosotros mismos. Decíos que este tipo de disfrute es mejor que otros. Es un tiempo precioso, espiritual. Entrenaos a vosotros mismos. De primeras será difícil. Puede que falléis al principio, pero seguid intentándolo. Eso también es práctica.

Hanyun

Deberíamos quedarnos con algo importante: el esfuerzo correcto es necesario (no en vano forma parte del óctuple camino noble).

A veces, las personas leen historias chan y se hacen líos en la cabeza: «¿Por qué me debería esforzar? Yo fluyo en armonía con el Dao», y otras cosas por el estilo; estas personas se encuentran gravemente confundidas.

En realidad, fluir sin esfuerzo es el resultado de la práctica, no la práctica en sí misma. Si tenemos hábitos negativos, debemos ser disciplinados hasta transformarlos; si carecemos de ciertos hábitos saludables, debemos esforzarnos hasta convertirlos en nuestra segunda naturaleza.

A medida que practicamos, con el tiempo, cada vez iremos necesitando menos esfuerzo, pero siempre debemos observar con cuidado nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones para poder detectar la naturaleza samsárica y aplicar las medidas necesarias.

Por supuesto, el esfuerzo debe ir acompañado de sabiduría, de profundidad de observación, pero si tenemos que elegir entre dejarnos arrastrar por los hábitos o aplicar esfuerzo sin sabiduría, no lo dudéis, aplicar el esfuerzo.

Sheng-yen puso un buen ejemplo con el caso del tenis, yo pondré otro. Ahora no practico artes marciales debido a una lesión crónica en un hombro, pero las he practicado durante años. Al principio, cuando se aprende un movimiento, es algo forzado, se debe poner mucha atención y corregirse una y otra vez, sin embargo, llega un momento en el que ese movimiento se vuelve automático. Hay que tener cuidado y aprenderlo bien, porque si se aprende mal, cuesta mucho trabajo corregirlo.

Cuando se llega a ese nivel, uno deja que el cuerpo se mueva solo, no hace falta controlarlo, pero eso no ocurre así porque sí, no es fruto de la nada, sino del trabajo constante que hay detrás. Nuestro trabajo consiste en remangarnos y aplicarnos diligentemente; los resultados llegarán cuando lleguen.



Estudiante

Hay una cosa que no me queda clara: la meditación consistiría en observar los pensamientos, ¿no?

Hanyun

No todas las meditaciones son iguales, pero sí, el método básico del budismo chan (zen chino) consiste en observar con ecuanimidad no solo los pensamientos, sino también las emociones, las imágenes o cualquier otro fenómeno que se pueda manifestar en la mente.

Estudiante

Pero ¿hay que observarlos a la vez que suceden?

Hanyun

Así es.

Estudiante

Mi experiencia es que cuando pienso en algo, yo mismo soy ese pensamiento. Luego, una vez que el pensamiento ha sucedido, tomo conciencia y lo observo, pero no soy capaz de observar un pensamiento a la vez que sucede. ¿No es así?

Hanyun

Precisamente eso es lo que llamamos *estar apegado o identificado con los pensamientos*. Cuando aprendemos a meditar correctamente, podemos observar los fenómenos mentales según surgen, sin ninguna complicación.

La idea es aprender a observar todo lo que nos pasa por la mente como si fueran nubes llevadas por el viento.

Estudiante

Por otra parte, meditando sí hay momentos cortos en los que tengo la sensación de que la mente está vacía de todo pensamiento. ¿Por qué es eso? Y no es que me haya dormido, porque mantengo la lucidez.

Hanyun

Es lo más normal del mundo, así es como funciona la mente. Cuando no está demasiado agitada, podemos percibir los huecos que hay entre pensamiento y pensamiento, aunque ciertos fenómenos mentales sutiles siguen presentes; entre estos, la séptima conciencia es de la mayor importancia, pues es la responsable de la estupidez.