Montaña Tambor del Dharma

Libros de bolsillo sobre sabiduría budista

Series de Práctica Chan

Métodos de Acceder al Chan

Maestro Sheng Yen

ÍNDICE

Métodos de Acceder al Chan.....2

Regulación Corporal.....3

Formas de Movimiento.....4

Zazen.....7

Regular la respiración y la mente.....9

I. Métodos de Acceder al Chan

El método de desarrollo y práctica de Chan en China se caracteriza por el DESPERTAR SÚBITO e "IR AL GRANO", sin importar el órden ni la secuencia. Lo cual se diferencia bastante del yoga y del budismo hindú, tanto Mahayana (Gran Vehículo) como Hinayana (Pequeño Vehículo). En la metodología de práctica de éstos se atiende al procedimiento. Así ocurre con la escuela budista Vajrayana del Gran vehículo en la última etapa, al poner especial acento en la metodología, la enseñanza o transmisión se volvía cada más complicada.

De hecho, la metodología del Vajrayana, en líneas generales tiene mucho en común con las prácticas yóguicas utilizada en otras religiones hindúes.

En los puntos que más brillan, la doctrina budista, con la SABIDURÍA DEL VACÍO, disuelve la DEIDAD QUE ME ALCANZA como máxima meta a perseguir por las otras religiones no budistas, de tal suerte que todos los métodos se transfomen en los budistas y se desemboquen en el grandioso mar de la Doctrina.

Si bien es cierto que el método de práctica Mahayana, al nivel básico, es accesible para todos, a medida que uno se adentre, en el aprendizaje y ejercicio se hacen cada vez más difíciles, y no todo el mundo dispone de tiempo ni ocasión para practicar.

El Chan Chino, el Zen, partiendo de DONDE NO HAY PUERTA PRECÍSAMENTE ES ACCESIBLE , considera que la no metodología es la supremacía. Para las personas con sólida base, o las que dedican su vida entera a la práctica, la puerta del Chan se les abrirá automáticamente de par en par con tal de ir difuminando (eliminando) la conciencia egocéntrica.

Pero la absoluta mayoría de personas, tendrá que quedarse fuera de la puerta de Chan conformándose con imaginar el ambiente , o con admirar el aire elegante y liviano de la liberación de los sabios de Chan, sin poder experimentarlo ni sentirlo en carne propia. Esta es la razón por la que posteriormente el Chan, o el Zen chino, fue considerado como una práctica exclusiva de los jóvenes.
En realidad, no existe ningún método que no cuente con la meditación como su base de práctica. En otras palabras, después de meditación no hay otro camino para llegar al Chan.

Esto es cierto tanto en el budismo como en las otras religiones: la meditación es la única y exclusiva manera de practicar. En vista de ello, toda creencia que conduzca a la transformación espiritual y corporal mediante el desarrollo y práctica, sea como sea su denominación, debe ser abarcada dentro del campo del Dlhyana: proporcionando niveles distintos pero una base homogénea para todos.

Soy un monje que proviene de los templos budistas del Chan, pero no creo que el Chan sea de exclusividad de los hijos (monjes) del Chan. En realidad, aun siendo monje, no todos dan con el método principal y apropiado. Por lo tanto, aún tratándose de Chan chino, doctrina basada en buscar acceso donde no haya "puerta", insisto: los que tienen devoción por la cultivación, que tomen la iniciación partiendo de la base con "puertas". Dejen pasar cierto tiempo de aprendizaje, o esperen hasta cuando hayan conseguido estabilizar la mente, luego se les enseñará a buscar el acceso sin puertas. Si somos capaces de tranquilizar la mente empezando con el método de meditación, luego estudiar o no el Chan chino, dejará de ser una cuestión primordial; llamarlo o no Chan, tampoco tiene importancia. Lo que importa reside en si pueden encontrar el método más adecuado y efectivo para ustedes.
En cuanto al método de practicar y cultivar el Chan, no tiene más que 3 elementos básicos: regulación del cuerpo, de la respiración y de la mente. El objetivo es regular el cuerpo y la mente, pero no será posible la salud ni la integración si separamos de la respiración. Ahora vamos a hablar de los métodos básicos de meditación teniendo en cuenta los mencionados tres elementos.

II. Regulación Corporal

Los métodos principales, generalmente hablando, se refieren a las posturas sentadas de meditación. Aparte de estas, deben de existir otras al andar, de estar de pie o tumbado; Antes y después de sentarse, deben de haber maneras de moverse y hacerse el masaje; incluso en el comer, defecar y orinar deben de haber métodos. La razón está en que para la salud de nuestro cuerpo y mente, se necesitan ambos aspectos del movimiento y la quietud bien balanceados, es lo que suele llamarse BUSCAR LA QUIETUD EN MEDIO DEL MOVIMIENTO, Y PERCIBIR EL MOVIMIENTO EN MEDIO DE LA QUIETUD. La primera parte de esta regla se concreta con métodos de ejercicio y masaje que sirven a la circulación fluida de la sangre, a la activación de los canales de Qi, a la relajación muscular y nerviosa, sólo así podemos lograr el bienestar del cuerpo. Eso también se explica con el dicho de que APACIGUANDO LA RESPIRACIÓN PRIMERO LA MENTE ENTRARÁ EN CALMA.

Por eso los practicantes de dhyana hindues hacen ejercicios de yoga, los de Chan chino aprenden el arte marcial (Templo de Shaolin), y los taoístas de la escuela Dandao tienen métodos de ejercicio especialmente variados, los cuales posteriormente han evolucionado en Taiji Chuan. En realidad, los variados métodos de ejercicio orientales, la mayoría tienen relación y unión con la meditación en postura de sentado. Además los métodos de ejercicio se han creado por la necesidad de la meditación, tanto es así que incluso en un principio, los métodos de ejercicio tienen su origen en los movimientos espontáneos, rítmicos y suaves del cuerpo durante la práctica (de meditación) de los budistas Chan. Lo mismo ocurrió con los meridianos y los punto de la acupuntura de la Medicina Tradicional China, los cuales se descubrieron regulando la respiración en estado de quietud y postura sentada. Ahora hay gente que ha sacado las formas de ejercicio en movimiento y de la acupuntura del contexto de la meditación del Chan, lo cual es incorrecto.

Al estar el organismo del cuerpo, sin movimiento, su fisiología se quedará vulnerable al envejecimiento y expuesta a enfermedades y dolores. Gracias al movimiento, las fisiologías orgánicas, experimentarán una relajación después de la tensión, entonces tendrán más oportunidad de reposición trófica y de reposo. En los métodos de movimiento o ejercicio de los practicantes de Chan, se insiste en la concentración mental y la regulación respiratoria. En este aspecto, los métodos no tienen nada que ver con el boxeo que posteriormente se convirtió en arte de ataque; El movimiento de Chan en sí es el método para practicar la meditación. Esa es la razón por la que hablando de mi método de regular el cuerpo, doy importancia tanto al ejercicio físico como a la meditación de sentado.

III. Formas de Movimiento

Para los métodos que enseño, sólo necesitamos unos 2 metros cuadrados de superficie, o el largo de una persona, incluso se puede practicar en un espacio tan reducido que sólo cabe para sentarse y ponerse de pie. Además, tanto hombres como mujeres, ancianos y jóvenes, fuertes y débiles, todos pueden practicarlos de forma segura. No obstante, a efectos de poder adaptarse al ritmo de aprendizaje, los organizo en varios niveles:

(1) Iniciación

Se enseña a los alumnos a practicar en el momento en que ellos empiecen a estudiar el método de meditación.

1. Moverse la cabeza – Se usa al sentarse y antes de empezar la meditación. Primero se colocan las manos en forma horizontal sobre las rodillas, y sin usar fuerza tiendo el cuerpo recto, después se deben hacer las 4 formas de movimiento: 1) Agachar la cabeza, echarla hacia atrás. 2) Gira la cabeza a la derecha, después a la izquierda; 3) Girar la cabeza hacia el lado derecho y hacia atrás, después girarla hacia el izquierdo y hacia atrás; 4) Girar la cabeza en sentido del reloj, hacia adelante, derecha, atrás, izquierda, después en sentido contrario del reloj, adelante, izquierda, atrás y hacia derecha. En estas formas, el cuerpo se mantiene quieto, y los músculos y nervios relajados. Se repite cada forma de tres a siete veces. Los movimientos tienen que ser lentos y suaves, los ojos abiertos, y la respiración natural. Con estos movimientos de la cabeza se pretende reducir la cantidad de sangre en el cerebro de tal manera que sea menor la fuerza impulsora de los altibajos mentales, entonces el cerebro se despejará y se calmará poco a poco.

2. Ejercicio de automasaje – Al terminar la meditación y antes de levantarse, se frotan las manos para masajear suavemente los ojos con el dorso falangeal de los dedos gordos, y con la palma de las manos damos masaje en la cara, la frente, el occipucio, hombros, brazos, hasta el dorso de las manos, el pecho, abdomen, espalda, riñones, y seguimos más hacia abajo hasta el muslo derecho, la rodilla, la pierna, el muslo izquierdo, rodilla izquierda, pierna izquierda. Este ejercicio de automasaje, permite a los principiantes de la meditación desahacerse totalmente del cansancio experimentando una sensación confortable de suavidad y calorcillo. Lo único que hay que hacer es concentrarnos en la palma o en los dedos.

3. Movimientos blandos de yoga – Se abrevia aqui.

4. Forma de andar – Cuando uno no se acostumbra a tanto tiempo de meditación, sobre todo en cuanto a los músculos de los gemelos se refieren, puede probar el método de andar para ejercer la regulación física y mental. 1) Andar de prisa. Se llama en el círculo de Chan“Paoxiang (ejercicio andando)”, el cual consiste en andar cada vez más rápido dando vueltas en la sala de Chan y en sentido del reloj. Se mueven los dos brazos, los de edad y débiles andan en los círculos interiores, los sanos y fuertes andan en los exteriores, y van aumentando la velocidad progresivamente. Durante el curso, no hay que tener otra idea que la de andar más de prisa. 2) Andar despacio. Esta forma de andar recibe el nombre de“Jingxing (Andar paseando) ”en el budismo.

En la forma que enseño, consiste en andar extremadamente despacio, uno centrando su atención en la parte delante de la planta de los pies, teniendo el puño derecho ligeramente cerrado y envuelto en el puño izquierdo, se los sostiene delante del abdomen, a una pulgada de distancia de del cuerpo. Si usted presta atención a su mente, no importa ir rápido o despacio, conseguirá tranquilizarse.

5. Forma de estar de pie – Separamos los dos pies a la distancia de un pie nuestro, relajamos, aligeramos el cuerpo superior desde la cabeza hasta el hipogástrio (parte inferior del abdomen), dejamos caer el centro de gravedad o el peso en la parte delante va de la planta de los dos pies.

6. Forma de tumbarse – 1) La forma ideal es acostarse de lado derecho, por eso la llamamos "Jixiang Wo (Postura acostada de Buenaventura)", ya que nos permite tener menos cantidad de sueños, dormir más profundo, despejados, sin ronquidos, buena digestión, no tener espermatorrea. 2) Postura acostada con la boca arriba. Esta forma es apta para reposos breves. En ella, relajándonos los músculos de todo el cuerpo, conseguimos ahuyentar el cansancio sin tener que esforzarnos mínimamente; No obstante, no sería adecuada usar esta postura para dormir toda una noche larga.

7. Formas cotidianas – En la creencia de Chan, solemos decir que el alma de Chan está presente en todas partes, todos los apectos de nuestra vida cotidiana están impregnados de Chan: comer, fregar platos, defecar, orinar, portar agua, cortar leñas, etc. El significado de este dicho va mucho más allá, mucho más profundo de lo que una persona cualquera pueda alcanzar en su entendimiento, a no ser que haya conseguido el despertar. Los principiantes en el aprendizaje de Chan, con tal de conseguir centrar la atención en lo que estén haciendo en el momento que sea, sin mezclar los pensamientos, entonces no sólo podrán aumentar su rendimiento en el trabajo, sino también tendrán una vida plena y estable, aún en el caso de que no logren entrar en el nivel de meditación.

(2) Nivel meio y alto

El adiestramiento de la meditación y el método de los movimientos (asaná) guardan relación, así cuanto más larga es la práctica aumenta paralelamente el número de asanas y los contenidos. Porque este texto sólo presenta una referencia, no es útil considerarlo como material de estudio, suministra un método en el nivel inicial, para un lector que no ha estudiado, y no impide su práctica, verdaderamente es útil, pero también probablemente no pueda practicarla muy bien.

Porque no va a haber nadie a tu lado que te corrija los movimientos de tus posturas autodidactas desde un lado para que te oriente. El método de movimientos en el nivel medio y alto, hay de pie, sentado también hay tumbadas e invertidas (cabeza hacia abajo), etc. Por supuesto las posturas Zen (Chan) (asanas) hay que hacerlas de forma lenta, suave, relajada, todas teniendo como principio la seguridad .

IV. Zazen

Las posturas de Za Zen fueron descubiertas por los antiguos ascetas yoghis, y hay una leyenda que dice que los antiguos inmortales después de pasar por innumerables dificultades, su práctica no les permitía, a pesar de haber practicado mucho llegar al Dao, y más tarde descubrieron a un grupo de monos en una zona recóndita de las montañas nevadas que practicaban utilizando la técnica de la Za Zen y después de que imitaron a los monos en sus técnicas de meditación llegando al Dao. Hablando con propiedad los monos no saben practicar Za Zen, hablando con sentido común, lógicamente los monos no son capaces de practicar Za Zen, tampoco a los otros animales su cuerpo les permite hacer Za Zen. Sólo los hombres tienen las condiciones corporales para poder meditar. Esa leyenda no tiene ninguna base histórica, no es más que un cuento que encierra un profundo sentido, éste es que aunque la mente humana se encuentra agitada como un mono existe la necesidad y posibilidad de meditar y esa técnica se llama la técnica de meditación de las 7 ramas de Vajrana.

I. Las 7 ramas de la meditación:

1. Los dos piernas se cruzan- Hay dos maneras

La primera manera es poner el pie izquierdo debajo, el pie derecho se coloca encima del muslo izquierdo, después el pie izquierdo se apoya encima del muslo derecho, a esta postura se le llama postura próspera.

La segunda se lleva el pie derecho abajo, el pie izquierdo se coloca encima del muslo derecho, entonces el pie derecho se coloca encima del muslo izquierdo, se llama la postura del diamante.

Estas dos formas de sentarse no todas las personas mayores y principiantes son capaces de hacerla.

2. La espalda recta, la cintura y el tronco erguidos, no tensar el pecho, la coronilla se estira en dirección al cielo verticalmente (la mandíbula inferior se retrae) el mentón presiona la nuez.

3. La forma de colocar las manos, es curvadas con la mano derecha abajo y la izquierda arriba, los dos dedos pulgares se sitúan uno frente a otro.

En forma de círculo se ponen las manos en la zona de las caderas y se sitúan debajo del Dan Tian (campo de cinabrio o cultivo).
4. Relajar los dos hombros: se relajan los dos músculos de los hombros, en un estado como si no tuvieses hombros, brazos y manos.
5. La punta de la lengua tocando ligeramente el paladar, las glándulas salivares de los dientes incisivos no se aprietan, si hay saliva se traga despacio.
6. Cerrar la boca, no importa cuando, solamente usa la respiración por la nariz, la boca no se puede abrir para respirar, excepto si se tienen problemas en la nariz.
7. Los ojos abiertos muy ligeramente- La línea visual (mirada) se proyecta delante del cuerpo, en el suelo a una distancia de un metro o un poco menos, no hay que mirar nada solamente porque los ojos cuando se abren permiten que los pensamientos fácilmente se agiten, cuando se cierran los ojos , la mente se oscurece. Si tienes los ojos muy abiertos y mucho tiempo cuando se sienta cansancio no importa cerrarlos un rato.
Intentar cerrar los ojos un momento.
Sobre el orden y el contenido de las 7 ramas de la meditación las escuelas no tienen igual punto de vista, y algunas personas, unen el método de regulación de la mente y la respiración, ajustando los pensamientos entrando a las 7 ramas. Para comodidad de la comprensión del texto, sólo se han metido bien el contenido del las 7 ramas, la parte de ajustar el cuerpo.

II. Otros métodos de meditación

Debido a que para las personas que empiezan a aprender la meditación Zen, no es seguro que puedan sentarse en forma de meditación (cruzando las piernas), y para las que nunca han meditado, no es razonable pedirles que adopten esa postura sentada, la puede asustar y apartar de la prácticar(se lo ven difícil de aprender). Por eso ahora les presento a los principiantes otro tipo de meditación con los siguientes pasos desde lo más difícil a lo más fácil.

1. Postura de Medio Loto- Si no pueden las personas cruzar las piernas, o permanecer demasiado tiempo sentadas y sienten dolor, entonces la pierna que está encima se relaja y se pone encima de la otra pantorrilla, o bien desde el principio situar una pierna encima de la otra. El pie izquierdo está debajo de la pantorrilla derecha o al contrario también se puede.
2. Sentado cruzando los pies- Los pies están en el suelo hacia dentro a ras del suelo, las plantas de los pies hacia arriba se sitúan debajo de las pantorrillas o también debajo de los muslos.

3. Sentado con la Grulla (Postura del Diamante)- Sentado como los japoneses, porque los japoneses hasta hoy se sientan de esta manera en sus casas, tal como hemos dicho las dos rodillas apoyadas abajo, los dedos gordos de los pies apoyados se sitúan en las nalgas encima de los talones. Esta forma de sentarse antiguamente en China cuando no se utilizaban sillas ni mesas altas, la gente corriente se sentaba así en ocasiones formales.
4. Postura de los Dioses (Postura del Héroe)- El pie izquierdo se sitúa en medio loto doblado hacia el interior, delante del cuerpo, el otro se dobla hacia fuera detrás del cuerpo. Hasta ahora algunos budistas de la tradición del sur se sienten así cuando escuchaban al Maestro, se usa también esta forma para el principio de Za Zen.
5. Sentarse cómodamente- Esta postura imita a los Bodisatvas del Paraíso antes de bajar al mundo de los humanos. El pie izquierdo se sitúa en medio loto doblado hacia dentro, la pierna izquierda se sitúa delante en el perineo, la derecha se sitúa caída en forma vertical, se dobla la rodilla a la derecha del pecho y las manos se posan en las rodillas.
6. Sentado seriamente- Las posturas anteriormente mencionadas, son todas para sentarse en el suelo, y esta forma de sentarse se hace en una silla o en una banqueta, los dos pies paralelos se apoyan en el suelo, las dos pantorrillas verticales, entre las dos rodillas hay una distancia de un puño, la espalda no se puede apoyar en ningún sitio, y se sientan sobre las nalgas firmemente. Los muslos se suspenden en el aire y las tibias forman un ángulo de 90 grados con las pantorrillas.

Las 6 formas anteriormente vistas están de acuerdo con el criterio que se sigue de la segunda a la séptima rama en el método de la meditación de las 7 ramas (variantes), sólo cambia la postura (la primera) en la posición de manos y la postura de Bodisatva de sentarse como en la postura cómoda. Por supuesto la forma más rápida, eficiente y larga es la postura de loto que es la más difícil pero la más segura. Por eso, los principiantes deben sentarse en la forma más adecuada que crean para que no tengan rechazo a practicarlas, y poco a poco intentar el método más difícil. Eso es lo más útil y no es nada perjudicial.

V. Regular la respiración y la mente

Si la respiración se realiza sin forzar, los pensamientos se aquietan, hay una estrecha relación entre los pensamientos y la respiración, además si deseas regular la mente hay que empezar desde la regulación de la respiración.

A pesar de que tiene otros nombres, taoístas chinos, yoghis de la India, budismo tántrico del Tíbet, y Escuela Tiantai de China, cuando se trata del orden de práctica, seguramente dan mucha importancia al problema entre la respiración, y el qi(energía vital). Hay relación de dependencia entre la fisiología corporal y las actividades síquicas que guardan una relación con el Qi y el Xi de la respiración. La respiración se refiere a que una persona normalmente en cada minuto inspira y espira entre 16 y18 veces. La respiración del practicante se va haciendo poco a poco más lenta, fina y profunda, entonces se llama Xi, la fuerza del Xi hace que la sangre produzca energía y ésta energía favorece las funciones fisiológicas, y esto es lo que se le llama Qi. Cuando el practicante siente los efectos producidos por el Qi, a esto se llama JUESHOU (sentir-recibir). Las personas que han experimentado el JUESHOU sentirá que el Za Zen es verdaderamente una felicidad y una gran fortuna en la vida del hombre.

1. FORMAS DE RESPIRACIÓN

Las formas de respiración se pueden clasificar en 4 clases:

1- Viento (fuelle)- Después de deportes duros, por ejemplo jugar a baloncesto, fútbol, etc, el ritmo de la respiración es muy rápido y fuerte como un tifón, en esos casos no es bueno practicar la meditación.

2- Jadeante- Cuando sientes miedo, estás nervioso, con dolor, dévil, emocionado o agitado con toda seguridad tu ánimo está por los suelos y tus pensamientos confusos, tampoco conviene meditar, hay que tumbarse o sentarse a descansar un momento, después de tranquilizarte puedes meditar.

3- Qi (energética)- Se refiere a la respiración que normalmente utilizan las personas y puedes escuchar tu respiración, eso es lo mínimo que al principiante de la meditación se le puede pedir y también es un ritmo de respiración seguro.

4- Xi (aliento)- Se divide en 4 niveles:

   A) Nasal- Cuando meditas utilizando las fosas nasales para respirar, esto es el método básico, el ritmo del principiante es de 16 a 18 veces por minutos. Lo que diferencia a la respiración del qi es no poder oir la respiración del cuerpo, el ritmo de la respiración es normal la inspiración de la energía y de la espiración y, lo más importante es que

respeten las leyes naturales de los movimientos pulmonares sino se acelerará y provocará mareos, es que no se puede controlar la respiración intencionadamente (hay que dejarla libremente), de otra manera si el ritmo es muy rápido te marea y si es demasiado lento el pecho se congestiona, si sientes que la respiración se hace difícil, por ejemplo, te mareas o sientes opresión en el pecho tienes que ajustar la respiración a lo ideal y más efectivo utilizando más o menos 4 segundos de tiempo de inspiración y espiración.

B) Respiración abdominal- También se utilizan las fosas nasales para respirar, pero se da mucha importancia a la respiración no en la zona de los pulmones sino en la zona del vientre, los principiantes no pueden utilizar este método de control y presión de la respiración, para llevar la inspiración al Dan Tian (vientre). Después de un tiempo de práctica lo principal para las personas que practican meditación, el aire de la respiración seguramente puede llegar automáticamente al Dan Tian pasando por el diafragma. En este momento el cuerpo y la mente de los practicantes pueden de repente sentirse relajados y empezar a sentirse ligeros, la respiración es cada vez más lenta, larga, profunda y abundante, no solamente se siente abundante en los pulmones y incluso en Dan Tian cada una de las células del cuerpo, poco a poco el ritmo natural de la respiración no se sitúa en el torax sino en el Dan Tian, pero eso no significa que se tenga que mover esta zona, sino que esa zona ha sustituido la función del torax.

C) Respiración fetal o embrionaria- El feto cuando se encuentra dentro de la madre no usa la nariz para respirar, lo hace con el sistema que lo une con la madre (cordón umbilical), los practicantes del Zen, en un nivel más avanzado que el anterior no usan las fosas nasales para respirar sino que usan cada uno de los poros de la piel que se convierten en un sistema respiratorio, entonces a veces tienes el pulso y a veces no pero el cuerpo sigue dependiendo del oxígeno del exterior para subsistir. Es como si el universo fuera la madre y el propio cuerpo el feto.

D) Respiración de la tortuga- De entre los animales hay algunas tortugas que son extremadamente longevas se entierran bajo tierra sin bebida, comida ni aire. Cuando llegas al 4ºgrado de meditación Zen no necesitarás respirar, incluso se para el pulso, esto no quiere decir que el cuerpo esté muerto, y que haya empezado a corromperse, sino que los sistemas están vivos.

Entre las técnicas de la tortuga y la respiración fetal cuando la intención es muy fuerte ya de acercarse a un plano más profundo de lo que es la meditación se aproximará más a la técnica de la tortuga. Entonces el cuerpo de quien meditador se convertirá en un universo aparte en el que el qi corporal se autoalimenta y no necesitará más del oxígeno del exterior para que el cuerpo se alimente. Por supuesto los principiantes no deben aspirar a este plano, si tienen ansiedad debería practicar la respiración natural nasal, para luego ir a la abdominal.

2. MÉTODO DE AJUSTAR LA RESPIRACIÓN

El método para regular la respiración lo llaman los taoístas "TU-NA" recogiendo el qi del universo y expulsando el qi contaminado del cuerpo para conservar la vida, para elaborar el elixir interno. Los yoghis hindúes prestan especial atención a todos éstos métodos de respiración y entrenamiento. Para alargar la vida hay dos fuerzas por encima del qi (como si fueran dioses que gobiernan la naturaleza) es precisamente el punto más importante a tener en cuenta cuando se practica la meditación, la fuerza vital y la fuerza ancestral o la fuerza suprema. El origen de la meditación budista no se diferencia mucho de los métodos externos, la diferencia la que en el ajuste de la respiración es más fácil iniciarse pero que no se basa en la regulación de la respiración, el objetivo de ésta está en regular la mente, cuando estás meditando, aunque no tengas método no importa.

Mis métodos de ajuste de respiración son dos:

1. Contar la respiración- Antes de contar se hacen 3 respiraciones profundas y cuando haces la respiración pon tus manos en tu vientre, se inspira primero con la nariz hacia el vientre para que se llene éste y entonces se oprime el vientre para que no se siga llenando (se sella) y a partir de ahí se va llenando la parte superior levantando ligeramente los hombros para poder llenar al máximo tu capacidad torácica. Después de15 segundos espirar poco a poco a la vez que arqueas el cuerpo hasta que el cuerpo no se doble. Después de 3 veces corriges la postura sentándote bien y empiezas a contar, hay dos formas diferentes de contar:

1.1) Contar sucesivamente: también hay dos formas:

1.1.1) Hay 2 formas, una, cuentas al expirar, la otra es contar al inspirar. La primera es la más normal cuando te concentras en la inspiración, cuentas hasta 10 concentrándote en la expiración y vuelta a empezar hasta llegar a la vacuidad, entonces tu ser se llena con una felicidad inusual.

La otra forma (contando al inspirar) se parece a la anterior, sólo que te concentras cuando inspiras. Debido a que la respiración de las personas corrientes es muy lenta contar cuando espiras es más fácil para evitar que tengas pensamiento alterador.

1.1.2) Contar hacia atrás- Cuando el que va a practicar cuenta hacia delante poco a poco lo hace mecánicamente porque la mente ya está acostumbrada a contar los números hacia delante y se producen los pensamientos alterados y otra vez vuelven a perturbarte (al prestar atención), se cuenta hacia atrás.

1.1.3) Contar alternativamente- Cuando contar hacia atrás se convierte en un acto inconsciente también podemos contar hacia atrás y hacia delante en pares y nones, en nones se cuenta hasta 19 y en pares hasta 20. También se puede contar hacia atrás.

1.2) Respiración libre- Al practicar el método de la respiración llegas a un punto en que las alteraciones mentales cada vez menores podemos ahorrar los números y concentrarnos en la respiración. Referente a cada una de las respiraciones hay que observarla y 2 formas:

1.2.1) Usando la nariz- Concentrándose en la punta de la nariz porque por ahí pasa el aire, es sentir la entrada y la salida del aire no prestando atención a donde va a salir el aire, llegando a coordinar la mente con la respiración.

1.2.2) Usando la mente libremente- Cuando inspiras tienes que pensar que te entra un chorro de 1000 Km de río, en cada respiración tienes que pensar que expulsas 10000 Km de montaña. Tienes que hacer que tu mente y cuerpo en cada una de las respiraciones se una con el mundo exterior fundiéndose en uno sólo, llegado a este punto ya has cruzado desde los demonios del ajuste de la respiración a los demonios del ajuste de la mente.

3. MÉTODO DE REGULAR LA MENTE

La práctica budista se basa en tres disciplinas impecables: abstinencia, voluntad y sabiduría. Según el Zen, la voluntad es el origen, la abstinencia es la base y la sabiduría es el fruto (el resultado). Si no hay actitud ante la abstinencia de lo que se debe y no se debe de hacer no se conseguirá nada y aunque consiguieras algo en el mal camino caerás dañándote a ti mismo y a los demás.

Por eso la abstinencia es una virtud y es la enseñanza de la doctrina, es la base de la regulación de la mente, es la base de la filosofía budista, es la esencia que se obtiene ordenando tu mente. Lo principal de este texto está en explicar los métodos de la práctica Zen.

Desde el punto de vista de la meditación, no podemos considerar que sólo Za Zen es la verdadera meditación, aunque efectivamente la práctica del Zen es lo principal de la enseñanza. La regulación de la mente es el principal método para perfeccionar (reforzar) la voluntad. De entre los 10 pilares del Budismo hay uno que dice que una persona de entre todos que ha terminado de perfeccionar la mente y puede llegar a ser un Gran Maestro y enseñar a otros.

En el ajuste de la mente se pueden aplicar los siguientes conceptos:

1.- Objetos fuera del cuerpo, elegir cualquier cosa convirtiéndolo en objeto de nuestro pensamiento o analizar cualquier cosa fuera de nuestro cuerpo convirtiéndolo en objetivo de nuestro estudio.

2.- Los 4 elementos tierra, agua, fuego, viento son las grandes aportaciones que permiten que tu mente tenga los efectos de esos elementos, esto es para eliminar todos los problemas que la mente crea entrando en un estado de clarividencia y vacuidad, por ejemplo la tierra puede hacer que la corrupción se transforme en un milagro que haga que todo crezca (abono). La tierra es el medio por el que se purifica cualquier cosa, el agua limpia la suciedad pero no se ensucia y también nutre las cosas.

3.- Se trata de que los órganos corporales tengan su correspondencia fuera del cuerpo porque tus ojos ven colores y formas, las orejas perciben los sonidos, con tu nariz respiras y con tu lengua saboreas y con tu cuerpo percibes la finura y el frío, calor, etc.. o de entre ellos respirando usando la nariz es lo más efectivo porque es lo primero que aprendemos. Los ojos ven y los oídos oyen pero tienen que pasar por la enseñanza de un Maestro y la punta de la lengua se sitúa en el techo del paladar. Ninguna parte del cuerpo hay que forzarla al meditar pues con sólo sentir las sensaciones de frío y calor es suficiente para alterar tu mente, por eso si la práctica es correcta no la sentirás.

4.- El concepto de los 5 órganos internos vienen representados en el Taoismo Chino por los 5 elementos: metal, madera, agua, fuego y tierra que es el método que trata de combinarlos en el Dan Tian, convirtiéndolos en uno sólo para que funcionen al unísono alargando la vida. Este es el concepto de los cinco órganos representados por los 6 o 7 chakras de los yoghis hindúes.

5.- El concepto de poner la conciencia en todas las partes del cuerpo es por ejemplo poner la conciencia entre las cejas, punta de la nariz, la planta de los pies etc...Los que se inician en la meditación si no reciben las indicaciones de un Buen Maestro sólo podrán aprender el método de la numeración, y también pueden hacerlo por el método de la respiración libre.

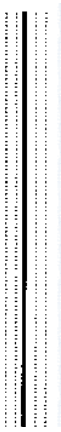
Por seguridad es mejor que reciban las enseñanzas de un experto, y en cuanto a cada uno de los métodos presentados es mejor no investigar, por eso este texto no se ha esmerado en una explicación detallada. Es un problema de Técnica, seguir las explicaciones de un texto que no es suficientemente seguro.
En los cursos que he dado en EEUU sólo he enseñado el ajuste de la mente cuando ya he dado el grado intermedio y he llegado a enseñar 6 o 7 métodos, pero que los hayan aprendido todos a la perfección hay muy pocos, y la razón es que no han perfeccionado la base de la meditación. Con aprender solamente el método no es efectivo, si no prácticas tampoco es efectivo. Cuando surgen las dificultades durante la práctica y el entrenamiento hay quienes lo resuelven por sí mismos y hay otros que necesitan la ayuda de un Maestro.

4. PROCESO DE AJUSTAR LA MENTE

Nuestras mentes pasan constantemente de un extremo a otro. Pasando por dos estados extremos que son: cuando estamos pletóricos donde nos surgen muchos pensamientos, no encontrándose la paz y por supuesto no saber coordinarlas en una misma dirección, estás inquieto, cuando no tienes nada que hacer te sientes sólo y aburrido, es en el otro extremo cuando estás extenuado te adormeces, no ves las cosas claras, después de trabajar un día entero no necesitas dormir, es una enfermedad. El primero es un problema de dispersión de la mente y el otro es un caso de mente adormecida.
Estos dos casos extremos son los grandes enemigos de la práctica del Zen.
El ligero atontamiento tiene solución como abrir mucho los ojos o concentrarse en el entrecejo, siendo ambos muy efectivos.
En cuanto al atontamiento profundo cuando estés muy cansado la única forma de combatirlo es cerrar los ojos y dormir un rato. La mayoría de los métodos para controlar la mente son para combatir la dispersión mental.
El proceso que yo sigo para regular la mente se divide en 7 pasos, tomando como referencia el método de contar:

1.- Antes de contar las respiraciones no tomo ninguna referencia para la concentración sino que la mente sigue a lo que venga de la mente, pasado, presente y futuro. No me concentro en nada.
2.- Al empezar a contar las respiraciones, las numeraciones se interrumpen constantemente, la tormenta de ideas sigue viniendo pero ya he tomado una referencia principal para concentrarme.

3.- Cuando estoy concentrado la numeración y puede seguir sin interrupción más de 10 minutos aunque la tormenta de ideas sigue, éstas acompañan la numeración al haber dirigido todos tus pensamientos en una sola dirección.



4.- Durante la respiración la idea principal es no dejarse interrumpir por las ideas que te perturban, siempre tienes que concentrarte en ella, aún habiendo altibajos que interfieran en la pureza de la idea principal.

5.- Durante la respiración llega el momento en que la idea principal es purísima sin haber otro pensamiento que lo interfiera, aunque soy consciente de mí mismo, la respiración que ya ha sido controlada se usa para contar el número de respiraciones.
En realidad aun llegando a este punto en que mi mente no está dividida en dos siguen coexistiendo tres ideas.

6.- Durante la respiración llegando al punto que me olvido de la respiración y de los números siento que mi mente, el cuerpo y el mundo exterior no tienen límites. Es una sensación de belleza, unidad y armonía indescriptibles llena de fuerza y felicidad, en estos momentos ya piensas en una sola cosa que es la idea principal es cuando ya solamente existe una idea en la cabeza.

7.- En cuanto se llega al punto en el que ha desaparecido toda referencia de mi mente, cuerpo y universo incluso del tiempo y espacio desaparece también mi noción de la existencia entrando en un mundo vacío y quieto, es un mundo superior a cualquier sensación y lo denominamos “éxtasis”, no hay palabras, signos para explicarlo.

De los 7 pasos descritos el primero es la dispersión mental y del 2º al 5º son en los que se concentra la mente y el 6º y 7º paso son en los que se decide, el 6º es cuando has reforzado tu voluntad y 7º cuando llegas al éxtasis o iluminación. El 6º paso no es el definitivo es lo que denominan los filósofos, religiosos y artistas "La Luz".

5. INTERFERENCIAS, IDEAS LOCAS, IDEA PRINCIPAL

Desde el punto de vista de los que quieren practicar el Zen, estos 3 conceptos hay que explicarlos, las interferencias se dividen en dos: unas son gruesas y pesadas, y otras finas.

Las gruesas se dividen en insípidas: carentes de sentido y otras que son las ideas locas porque tienen cierta lógica y de las finas también se dividen en unas que no te das cuenta que existen y otras que aunque estés en un estado de tranquilidad no te das cuenta que existen, es como sigue:

1.- Los Gruesos Insípidos

2.- Los que tienen cierta lógica (ideas locas)

3.- Los finos evidentes

4.- Los finos que pasan desapercibidos aunque estés tranquilo

5.- Los pensamientos certeros o definitivos

La idea principal aparece y desaparece con suma rapidez, si la técnica del que medita es buena se dan cuenta de ello en un instante de entre 10 o más ideas, para combatir las interferencias es no tenerla miedo y darse cuenta antes de que estén ocurriendo en ese momento. Cuando te das cuenta que tienes interferencias ya han parado y no debes de preocuparte de ellas, si tienes miedo de esas interferencias será como si tuvieras "moscas en Mayo" aun cuando agites la mano no las espantas y te traerá más problemas. Debes saber que cuando te das cuenta de que tienes muchas interferencias es cuando has llegado a un buen resultado final sobre tu práctica.

Solicitud de áreas de promoción.

Si desea ofrecer un local, o si conoce alguna tienda, organismo o biblioteca en los cuales se puedan distribuir la serie de libros de bolsillo publicados por la Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma, por favor póngase en contacto con nosotros en los siguientes teléfonos:
Teléfono: +886 (2) 2898-5499. Señorita Xie.
Fax: +886 (2) 2896-0731.

La colección de libros de bolsilo de la Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma ofrece siete series distintas. A continuación se detallan los títulos ya publicados:

1. Introducción al estudio del budismo.

-Progresión durante la práctica.

1.1.1 ¿Es usted budista?

1.1.2 El sentido de "refugiarse en los tres tesoros".

1.1.3 Las bases del estudio del budismo.

1.1.4 ¿Cómo convertirse en budista laico?

1.1.5 Método de práctica del budismo.

1.1.6 ¿Cómo se estudio budismo en casa?

-Doctrina y principios.
1-2-1 El budismo primitivo.
1-2-2 ¿Cómo conseguir liberarse de apegos?
1-2-3 Causas y resultados, causas y condiciones.
1-2-4 Conocimientos básicos sobre budismo.

-Historias de santos budistas.
1-3-1 Bodhisattva Avalokiteśvara. Guan Yin, la diosa de la misericordia.
1-3-2 De persona a Buda.
1-3-3 La madre de Buda, Mahāmāyā,

2. Para la vida diaria.

-Práctica diaria.

2-1-1 La doctrina budista en la vida diaria.

2-1-2 El por qué de la vida.

2-1-3 Calma en el cuerpo, el corazón, la familia y en el trabajo.

2-1-4 Emociones y razón ¿Cómo hacerse cargo de situaciones personales difíciles?

-El budismo cambia a la familia.

2-2-1 El budismo transforma la vida familiar.

2-2-3 ¿Cómo establecer un matrimonio feliz?

2-2-4 La vida de los jóvenes en la sociedad actual y la paz de cuerpo y espíritu.

-Aceptar la llegada del día final.

2-3-1 ¿Por qué hay que realizar la ceremonia budista?

2-3-2 Estudiar budismo y el sutra expiatorio.

2-3-3 ¿Cómo se practica la ética moral del sutra expiatorio?

2-3-4 El honor de la vida y la muerte.

2-3-5 Expiar los malos espíritus durante la vida y la muerte.

3. Crecimiento espiritual

3-1 ¿Cómo recibir el nuevo siglo XXI?

3-2 Te doy mi bendición.

3-3- Chan. Paz interior y exterior.

4. Diálogos del conocimiento.

4-1 Diálogos del corazón. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y el Dalai Lama.

4-2 El río de la inteligencia. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Ma Yingjiu.

4-3 El sueño joven. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Li Zhonggui.

4-4 La búsqueda en paz. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Yeng Guoshu y Li Yiyuan.

4-5 La alegoría budista en el baile. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Lin Huaimin.

4-6 La doctrina budista en la era digital. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Zhang Xueyou y Hou Wenyong.

4-7 Reflexión con la tecnología. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Cao Xingcheng.

4-8 Diálogos del conocimiento más allá de la vida y la muerte. Conversaciones entre el maestro Sheng Yen y Sogial Rinpoche.

5. Pasión por la práctica del budismo Chan.

5-1 Método de introducción al Chan.

5-2 La utilidad de la meditación Chan.

5-3 La práctica del Chan y la creencia.

5-4 El budismo de la escuela Chan y la creencia correcta.

6. Citas sobre el conocimiento.

6-1 Misterios y maravillas de la doctrina budista.

7. **Libros en inglés en circulación:**

E-1 Meeting of minds. (Encuentro de mentes)

E-2 In the spirit of Chan. (En el espíritu del Chan)

E-3 A general introduction to the Bodhisattva. (Introducción general al Bodhisattva)

E-4 Effects of Chan meditation. (Efectos de la meditación Chan)

Libro de bolsillo de la Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma. Pasión por la práctica del Budismo Chan. 5-4

Métodos de Acceder al Chan

Autor: maestro Sheng Yen.

Traductor al español: Franciso Javier Bañuelos Anguita

Editorial: Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma.

Dirección: Daye road lane 65, no. 89, Beitou section, Taibei city. Taiwan.

Teléfono: +886-2-2893-3161

Fax: +886-2-2895-8969

Página web: http://www.ddm.org.tw

Trabajo de edición: Grupo para la promoción de libros de amistad de la Fundación del Tambor Dharma.

Fecha de la primera edición: Septiembre de 2002.

Fecha de la quinta edición: Marzo de 2003.

ISBN: 957-598-230-4.

Número de cuenta de correos: 19078983.

Nómbre de cuenta de correos: Fundación Cultural y Educativa de la Montaña Tambor del Dharma.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reedición.